

スペアリブの南蛮焼き

食べ応え満点けどしつこくない

ジャンル

アジア・エスニック他

スペアリブの南蛮焼き



材料

南蛮漬けたれ
豚のスペアリブ（短いサイズ）
ズッキーニ
黄パプリカ

作り方

- 1、肉に切り込を入れ、南蛮漬けたれ 200g と袋に入れ、しっかり揉みこむ。
- 2、30分程漬け込む。
- 3、ズッキーニと黄パプリカは油調する。
- 4、ボールに3と南蛮漬けたれ 100g を合わせておく。
- 5、ホテルパンに2の肉を並べる。
※あまり色はつかないが問題ありません。
- 6、コンベクションでコンビモード 180℃ 加湿 60% 20分 加熱する。
その後肉を裏返しにして、コンビモード 230℃ 加湿 50% 7分 で加熱する。
- 7、荒熱がとれたら、器に盛り付け、4のズッキーニと黄パプリカをトッピングして出来上がり。

調理時間

4
分

分量

4
人分

製品番号・製品名



季節

商品部類

甘酢・南蛮たれ

35036南蛮漬けたれ