



炊飯器で作る 豚スペアリブのラグー(煮込み)



材料(4人分)

- 豚スペアリブ…4本(480g)
(又は豚肩ロース肉…100gの塊×4個)
(又は豚肉カレー用…400g)
- A(●塩…2g ●こしょう…少々(0.2g))
- 小麦粉…8g ●焼き油…大さじ1
- にんにく…1片
- 新じゃがいも…2個(140g)
- ミニトマト…1パック(250g)
- マッシュルーム(又はエリンギ)
…1パック(130g)
- 新玉ねぎ 大玉…1個(220g)
- レモンうす切…2枚 ●ローリエ…1枚
- B(●塩…2g)

栄養量 ・エネルギー…504kcal ・脂 質…38.7g ・カルシウム…27.1mg ・食物繊維…3.2g
 ・たんぱく質…17.5g ・炭水化物…18.9g ・鉄 分…1.3mg ・食塩相当量…1.1g



① 豚肉に④の塩こしょうを振り、小麦粉をまぶし、中火のフライパンでにんにくと一緒に表面が色付くまで両面焼き、炊飯器の内釜に入れます。



② ①にヘタを取ったミニトマト、洗って半分に切った新じゃがいも(皮付)、マッシュルーム1パック(大きければ半分に切る)、新玉ねぎ1/4×4個、レモンうす切2枚、ローリエ1枚を入れ、上から⑥の塩を振ります。



③ 内釜を炊飯器にセットし、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



④ スイッチが上がれば出来上がりです。

〈鍋で作る場合〉

②と同様に鍋に材料を入れ、ふたをして弱火にかけます。底が焦げ付いてしまいそうなら水50cc加えてから火を点けます。蒸気を逃がさないように弱火のまま1時間程かけて煮ます。肉が骨からはずれるような感じになり、じゃがいもに火が通っていれば出来上がりです。