

いきいきレシビ
夏の人気メニュー

豚スペアリブのカレー粉ローストとターメリックライス

豚スペアリブのカレー粉ロースト 材料(4人分)

- 豚スペアリブ…2パック(4本) 600g
あまり脂の多くないもの
- A ● 塩…小さじ1/2(2.5g)
- カレー粉…大さじ2(14g)
- にんにくスライス…1かけ分
- B ● 玉ねぎ…中2個(500g) 5mmスライス
- 塩…小さじ1/2(2.5g)
- オリーブオイル…大さじ2
- エリンギ…中4本(120g) 縦半分に切る

作り方

- ① 豚スペアリブに④で下味をします。
- ② ③をよく混ぜ耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ500Wで10分加熱し、そのまゝ5分おきます。
- ③ ②の玉ねぎをグラタン皿に敷き、その上にエリンギ、豚スペアリブをのせます。
- ④ オーブンを180℃に予熱し、180℃で30分焼きます。肉を裏返し更に180℃で30～40分焼きます。竹串がすっと入って透明な汁が出てくれば焼けています。

ターメリックライス 材料(5人分)

- 米…3合
- エキストラバージンココナッツオイル…大さじ1～2
- ターメリック(うこん)パウダー…小さじ1/2
- レーズン…大さじ2(20g)
- カシューナッツ…大さじ2(20g)

作り方

米を研いで水加減し、ココナッツオイル、ターメリックパウダーを加えて炊きます。炊き上がりにレーズン、カシューナッツを加えて混ぜます。

※豚スペアリブをスライスしてごはんと一緒に盛り付けて召し上がって下さい。付け合わせはいろんな葉っぱ(レタス、ワサビ菜、トレビス、アンディープなど)のグリーンサラダがおすすめです。ドレッシングは作らずに、レモンを手で絞って、塩こしょう少々、オリーブオイル、えごまオイルなどを少しかけて食べるのが香りがよくおすすめです。

※肉の脂身の量によって栄養量が変わります。

栄養量

豚スペアリブの カレー粉ロースト

・エネルギー…473kcal
・たんぱく質…15.9g
・脂質…37.8g

・炭水化物…16.2g
・カルシウム…48.8mg
・鉄分…1.9mg

・ビタミンB1…0.58mg
・塩分…1.3g

ターメリック ライス

・エネルギー…377kcal
・たんぱく質…6.4g
・脂質…5.1g

・炭水化物…73.3g
・カルシウム…8.6mg
・鉄分…1.0mg

・ビタミンB1…0.09mg