



① ④の砂糖と水を鍋に入れて火をかけ、砂糖が焦げて紅茶くらいの色になるまでゆっくり加熱します。



② ①の火を消し⑥の水15ccを加え、少し温度を下げた後、しょうゆ30ccを加えてよく溶かします。



③ ②のカaramelの鍋に八角とスペアリブを入れて10分くらい肉に味をしみ込ませます。



④ グラタン皿に③の肉、パイナップル以外の野菜を入れ、200℃に予熱したオーブンで25分程焼きます。(肉が焦げてしまいそうな時は、肉の上下をひっくり返してください。)



⑤ オーブンから取り出し、火が均一に入るように肉と野菜の場所を入れかえます。カaramelの鍋に残っているカaramelソースを肉と野菜の上からまわしかけます。パイナップルをのせて更に180℃で20分~25分焼きます。途中焦げてしまいそうな時は、肉の上下をかえアルミホイルをかぶせます。



⑥ オーブンから取り出し、黒こしょうを少々振りかけて出来上がりです。

スペアリブのパイナップルロースト



材料(2~3人分)

- (豚の)スペアリブ…600g(2パック)
- A〔●砂糖…60g ●水…30cc〕
- B〔●水…15cc〕
- しょうゆ…30cc ●八角…1つ
- 玉ねぎ…1個 皮付きのまま洗って1/4に切る
- にんにく…4片 皮付きのまま
- じゃがいも…中2個 皮付きのまま洗って1/4に切る
- パイナップル…200g 少し大きめに切る
- 黒こしょう…少々

※3等分した場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…670kcal	・脂質…46.4g	・ビタミンB1…0.83mg	・食物繊維…8.2g
	・たんぱく質…22.3g	・炭水化物…49.1g	・ビタミンC…49mg	・食塩相当量…1.8g