

スペアークのオーブン焼き

エスニック メイン

材料 (作りやすい分量)

豚スペアーク	1kg前後
ローリエ	2枚
セロリの葉の部分	適量
にんじん	適量
白ねぎの青い部分	適量
玉ねぎ	1/2個
にんにく	小さじ1
スイートチリソース	大さじ1
ウスターソース	大さじ1



作り方

1. 鍋にローリエ、セロリの葉の部分、にんじん、白ねぎの青い部分などの香味野菜を入れて、その中にスペアークを加えひたひたまで水をたし1時間ぐらい下茹でする。
2. 【味付けソースを作る】
ボウルにウスターソース、スイートチリソースを入れ、にんにく、玉ねぎをすりおろして加える。
3. 下茹でしたスペアークのあら熱が取れたら、2のソースにからめる。
4. 天板にオーブンシートを敷いてスペアークを並べ、230℃ぐらいでオーブンで焼き色がつくまで15分ぐらい焼く。
(途中で1度ひっくり返してあげる)

所要時間 1時間半
主な調理器具 鍋、オーブン