スペアリブの簡単煮込み



調理時間	約45分
カロリー	459kcal(1人分)

材料	(3～4人分)
豚スペアリブ	600g
オレンジ	1/2個
クレソン	1把
(A)	
オレンジマーマレード	165g
醤油	50ml
ウイスキー又は水	大さじ2
粗挽き黒コショウ	少々

作り方

1. スペアリブにAを絡め、ダッチオーブンに入れ、オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
2. オーブンモードを選択し、タイマーを25分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。
3. 器に盛り、オレンジとクレソンを添える。

スペアリブは脂を落とすために5～10分ほど下茹でしてもよいでしょう。ウイスキーの代わりにジン、焼酎、日本酒などでもよいでしょう。