キウイソースのスペアリブ



調理時間	約60分
カロリー	502kcal(1人分)

材料	(2人分)
豚スペアリブ	4本(500g)
キウイ	1個
クレソン	適宜
(A)	
醤油	35ml
みりん	20ml
おろしニンニク	1/2片分
コショウ	少々

作り方

1. キウイは皮を剥いて薄切りにする。
2. 密閉できるビニール袋にスペアリブと(1)を入れ、キウイを潰すようにスペアリブにもみ込む。
3. (2)にAを加え、1時間ほど常温で寝かせる。
4. ダッチオーブンにオーブンシートを敷いて(3)を入れて、蓋をしてグリルに入れる。
5. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で20分余熱する。
6. 器に盛り、クレソンを添える。

キウイの効果でお肉がふっくら軟らかく仕上がります。その他、パイナップルやパパイヤでも。