バーベキュースペアリブ



調理時間	40分
カロリー	1470kcal

材料	(2～3人分)
スペアリブ	400g
塩	小さじ1/4
(A)	
玉ねぎ（すりおろし）	大さじ2
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
とうもろこし	1/4本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個

作り方

1. スペアリブに塩をもみこみ、(A)に漬け込んで15分おく。
2. とうもろこしは厚さ3cmの半月切り、玉ねぎは輪切り、ピーマンは4等分に切る。
3. ココットプレートの真ん中に(1)のスペアリブをおき、周りに(2)の野菜をおき、フタをして「ココットプレート・タイマー設定12分」で加熱する。火の通りやすいものを外側にすると同時に焼きあがる。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートde簡単とっておきレシピ つけあわせの野菜も同時に調理。火が通りやすい食材はフタの影になる外側に置きましょう。