



## スペアリブ

(材料・4～6人分)

スペアリブ 800g

塩・こしょう 適量

水 1ℓ

セロリの葉 1本分

ローリエ 2枚

黄パプリカ 1/2個

A

オレンジマーマレード	150g
赤ワイン	50ml
水	300ml
醤油	大さじ4
クレソン	適量

調理器加熱  
(沸騰後)

10分

保温

20分

(下準備)

- ① スペアリブは塩・こしょうをすり込む。
- ② 調理器に水を入れて中火にかけ、沸騰したらスペアリブとセロリの葉・ローリエを加える。少し火を弱めアクを取り除きながら15分程茹で、ザルにあげておく。※調理器は再度使用するので洗っておく。
- ③ 黄パプリカは縦に2cm幅に切る。

(作り方)

- ① 調理器にAを入れて混ぜ、中火にかけて煮立ったらスペアリブを加える。煮立ったら弱火にしてフタをして時々混ぜながら10分煮込む。
- ② ①に黄パプリカを加え、フタをして保温器に入れ、20分保温する。調理器を取り出してクレソンを加える。