

和豚もちぶた ジューシースパアリーブセット

アレルギー/卵使用



材料	2人用
豚スペアリーブ(冷凍)	400 g
油	適量
塩	少々
こしょう	少々
オレンジママレード	120 g
しょうゆ	大3と1/3
にんにく	1かけ
卵	2コ
サニーレタス	適量

作り方

- ①卵…固ゆでにし、(沸騰後約10分)、殻をむく。
- ②スペアリーブ…解凍し、塩、こしょうをする。
- ③にんにく…スライスする
- ④サニーレタス…食べやすくちぎる
- ⑤フライパンに油を熱し、②、③を入れて焼く。
全体に焼き色がついたらしょうゆ、オレンジママレードを加えて蓋をして、中火で時々返ししながら約10分煮、途中①を加えて更に5分煮る。
- ⑥肉の中まで火が通ったら蓋を外して、汁気がなくなるまで煮詰め、サニーレタスと共に皿に盛る。

※赤字の材料はご自宅でご用意ください