

◎スペアリブとパイナップルの煮物& ホタテとベーコンのご馳走サラダ◎

2022年6月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生



スペアリブとパイナップルの煮物

<材料 (2人分)>

豚スペアリブ	300g
パイナップル (生)	120g
醤油	大さじ2
酒	大さじ3
八角 (スターアニス)	1個
ピンクペッパー	5-6粒

- 1 スペアリブは骨の周りに切り込みを入れる。パイナップルは2cm角にカットする。
- 2 材料をすべて鍋に入れて、沸騰したら弱火にし、蓋をして10分煮こむ。(途中で上下を返す)
- 3 蓋を外しさらに汁気がなくなるまで煮詰める。

ホタテとベーコンのご馳走サラダ

<材料 (2人分)>

ホタテ	100g
フリルレタス・ベビーリーフ	50g
ブラウンマッシュルーム	50g
ベーコン	50g
ピンクグレープフルーツ	60g
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ3
醤油	大さじ1 1/2

- 1 レタスとベビーリーフは軽くオリーブオイル (分量外) を絡め、皿に盛り付ける。マッシュルームはスライス、ベーコンは拍子切りにする。
- 2 フライパンにベーコンを入れて炒め、油がでてきたらホタテ・マッシュルーム・オリーブオイルを入れて炒め、軽く塩・胡椒する。サラダの上に盛り付ける
- 3 同じ鍋にバルサミコ・醤油・はちみつを入れて煮詰め、とろがついたら3にかける。

■コメント

先月は1回レシピをお休みしました。今回はフルーツを使った簡単レシピを2つご紹介します。パイナップルの酵素でスペアリブは柔らかく仕上がりがり、八角を使うことで本格的なスペアリブになります。グレープフルーツとホタテ・バルサミコの相性も抜群です。ベーコンも入れてボリュームのあるサラダにしました。ホワイトグレープフルーツよりピンクグレープフルーツの方が、苦みが少なく甘味が強いので、今回はピンクグレープフルーツを使っています。