

スペアリブの塩麴&みかん風味のソテー

1人分 461Kcal



【材料（4人分）】

スペアリブ…………… 4本（400g）
塩麴…………… 大2
はるみ（中1コ）…………… 200g

はるみ（中1コ）…………… 200g
白ワイン…………… 大4

菜の花の塩ゆで…………… 適量

【作り方】

- ①スペアリブは肉の部分をフォークでつき塩麴を全体にまぶし、さらにみかん（はるみ）の薄切りをのせてみかん風味を付ける。
- ②フライパンを弱火にかけスペアリブを並べ、みかん（はるみ）をのせ白ワインをふりかけ、フタをして弱火で両面焼く。
- ③器に盛り、菜の花の塩ゆでを添える。

- * スペアリブに塩麴とみかんをプラスすると、肉がとても柔らかく又香りが大変良くなります。
- * はるみの旬は2月～3月。