



作り方

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふる。
2. Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

おまかせ肉野菜

使用付属品
波皿

豚肉 塩

火力の目安
強

材料 (4人分)

豚スペアリブ (1本約100g)	4本
塩・こしょう	各適量

A とうもろこし (厚さ1cmの輪切り)	120g
じゃがいも (厚さ1cmの輪切り)	100g
アスパラガス (根元を切る)	100g

④を合わせておく

オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料 (2人分)

豚スペアリブ (1本約100g)	2本
塩・こしょう	各適量

A とうもろこし (厚さ1cmの輪切り)	60g
じゃがいも (厚さ1cmの輪切り)	50g
アスパラガス (根元を切る)	50g

④を合わせておく

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド 1個

A 牛乳	大さじ1・1/2
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ (小口切り)	15g
にんにく (すりおろす)	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。