

手動

スペアリブ



作りかた

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたAにつけ、ときどき返しながら冷蔵庫で1~3時間程度おく。
2. テーブルプレートに①の骨を上にして並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** **30~35分** で加熱する。

手動

オープン

210℃
加熱：30~35分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

813kcal

塩分

2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料

スペアリブ

4人分(6~8本)

800g

塩、こしょう

各少々

A トマトケチャップ

小さじ2

A ウスターソース

大さじ1

A 赤ワイン

大さじ3

A しょうゆ

大さじ1

A 豆板醤(トウバンジャン)

小さじ1/4

A にんにく(すりおろす)

1/2片

A 塩

小さじ1/4

A こしょう、ナツメグ

各少々

スペアリブのコツ

つけこむ時間は

半日から1日つけ込めばより味がしみ込みます。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません