



## 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と一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵庫で1～3時間程度おく。
2. テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、中段に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **40～46分** で加熱する。

手動

オープン

210℃

加熱：40～46分

使用付属品



黒皿 中段

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。

材料

4人分(6～8本)

スペアリブ

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。