

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、角皿に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



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-W1A対応レシピです。

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。