



中華点心の「豚バラ肉の黒胡椒蒸し」をスペアリブでアレンジ、肉に下味をつけ、片栗粉をまぶすだけ。

調理時間は通常の1/5に短縮できます。



## スペアリブの黒胡椒蒸し

500W



5min

### ～材料～

スペアリブ(豚肉)	3本	片栗粉	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2	生姜	2g
ニンニク	2g	蜂蜜	小さじ1
水	20ml	ごま油	大さじ1
粗挽き黒胡椒	小さじ1/2		

### 作り方

- 1, ニンニクと生姜をすりおろすか、細かく刻みます。
- 2, 豚のスペアリブに①と粗挽き黒胡椒、塩をこすりこみ、少しおきます。
- 3, ②のスペアリブにオイスターソース、蜂蜜、ニンニク、ごま油を混ぜた物を塗り、片栗粉をまぶします。
- 4, スペアリブを容器に入れ、水を注ぎ、500Wの電子レンジで5分加熱して出来上がり。(加熱時間は、肉の大きさにより調整して下さい。)