



Roomスタッフ佐藤の グリルクッキング 『スペアリブ～B. B. Q風～』

漬け込んで焼くだけ
なのでとっても簡単！
行楽シーズンにピタ
リの逸品です！

材
料

- スペアリブ…500g
- ★すりおろし玉ねぎ…大3
- ★100%パインアップルジュース…大3
- ★赤ワイン…大3
- ★醤油…大3
- ★みりん…大3
- ★ニンニク・しょうが…適宜
- 彩り野菜…お好みで（焼く前にオリーブオイルをまぶしておく）

作り方

①フォークで穴をあけたらスペアリブを★印全てを合わせたタレに漬け込み一晩置く。



④その間にお肉を漬け込んで
残ったタレをフライパンで
煮詰め、ソースを作る。

②グリルに並べ、上下弱15分にタイマーセット。



③②の終了後、野菜も並べ上下弱5分にタイマー
セット。



⑤盛り付けたら完成！

お弁当にも
おすすめ！

すりおろし玉ねぎと100%パインアップルジュースに
漬け込むことによりお肉が柔らかくなります。
B. B. Qのように直火で焼くことで外は香ばしく
中は肉汁たっぷりでジューシー！