



【材料】（4人分）

豚スペアリブ肉	800g	
A	しょうゆ・砂糖	各大さじ3
	酒	大さじ2
	白いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1	
チンゲン菜	4株	
サラダ油	大さじ2	
塩	小さじ1/2	

【作り方】

- ①たっぷりの湯を沸かし、スペアリブを入れ、表面が白っぽくなったらボウルの水に取り出す。さっと洗って水気をふく。
- ②ボウルにAを合わせ、①のスペアリブを入れて10分おく。
- ③鍋にごま油を熱し、②のスペアリブを漬け汁ごと入れて火にかける。煮立ったら熱湯2.5カップを入れてふたをし、中火で約1時間じっくりと煮込む。
- ④チンゲン菜は葉を1枚ずつはがす。フライパンにサラダ油を熱して塩を入れ、チンゲン菜も入れてさっと色よく炒める。
- ⑤器に③のスペアリブを盛り、④のチンゲン菜を添える。