



## みかんスペアリブ

ミカンの皮に含まれる香り成分「リモネン」には、リラックス効果や脂肪燃焼効果があると言われています。ミカン果汁で豚肉を焼けば、程よい甘味と酸味でさっぱりと仕上がります。

### 【材料】

豚スペアリブ	6個
ミカン	2個
醤油	小さじ2
ハチミツ	大さじ1
酒	大さじ2
ニンニク	小さじ1 ※
ショウガ	小さじ1 ※

### 【作り方】

1. ミカン1個は絞り、もう1個は外皮ごと輪切りにする。ニンニク・ショウガはすりおろす(※)。
2. 1の果汁と醤油、ハチミツ、酒、ニンニク、ショウガを混ぜ合わせ、スペアリブを1時間ほど漬けておく。
3. 耐熱容器に漬け汁ごと移し、180度のオーブンで15分ほど焼く。漬け汁をからめながら裏返し、ミカンの輪切りを乗せて再び15分程焼く。
4. 表面に程よく焦げ目がついたら完成。

※スペアリブの大きさによって焼き時間を調整してください。