



① 豚肉に④の塩こしょうを振り、小麦粉をまぶし、中火のフライパンでんにくと一緒に表面が色付くまで両面焼き、炊飯器の内釜に入れます。



② ①にヘタを取ったミニトマト、洗って半分にした新じゃがいも(皮付)、マッシュルーム1パック(大きければ半分に切る)、新玉ねぎ1/4×4個、レモンうす切2枚、ローリエ1枚を入れ、上から⑥の塩を振ります。



③ 内釜を炊飯器にセットし、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。

④ スイッチが上がれば出来上がりです。



〈鍋で作る場合〉

②と同様に鍋に材料を入れ、ふたをして弱火にかけます。底が焦げ付いてしまいそうなら水50cc加えてから火を点けます。蒸気を逃がさないように弱火のまま1時間程かけて煮ます。肉が骨からはずれるような感じになり、じゃがいもに火が通っていれば出来上がりです。

炊飯器で作る 豚スペアリブのラグー(煮込み)



材料(4人分)

- 豚スペアリブ…4本(480g)
(又は豚肩ロース肉…100gの塊×4個)
(又は豚肉カレー用…400g)
- A〔● 塩…2g ● こしょう…少々(0.2g)〕
- 小麦粉…8g ● 焼き油…大さじ1
- にんにく…1片
- 新じゃがいも…2個(140g)
- ミニトマト…1パック(250g)
- マッシュルーム(又はエリンギ)
…1パック(130g)
- 新玉ねぎ 大玉…1個(220g)
- レモンうす切…2枚 ● ローリエ…1枚
- B〔● 塩…2g〕

栄養量	● エネルギー…466kcal	● 脂 質…38.7g	● カルシウム…24mg	● 食物繊維…5.8g
	● たんぱく質…17.5g	● 炭水化物…18.1g	● 鉄 分…1.3mg	● 食塩相当量…1.1g