

BBQ風スペアリブ

材料2人分

骨付き豚バラスペアリブ肉	400g
玉ねぎ	50g
ニンニク	1カケ
濃口しょうゆ	55g
ウスターソース	55g
ケチャップ	30g
粒マスタード	18g
A はちみつ	15g
レモン汁	10g
砂糖	10g
塩	小さじ1/2
コショウ	少々



【作り方】

- 1 お肉はフォークで数か所刺し、味が染み込みやすいようにする。玉ねぎ、ニンニクはみじん切りする。



- 3 バットなどでお肉を調味液に漬けておく。(冷蔵庫で約30分)



- 2 Aの調味液、みじん切りした玉ねぎ、ニンニク合わせる。



- 4 ロースターで20分ほど焼く(少し焦げやすいので、時々返しながら焼いてください)。

