

とびしま
おもてなしレシピ



2月●001

スペアリブのハニーレモンマリネグリル

★マリネ液につけて焼くことでお肉がやわらかくしっとり仕上がりに、レモンの酸味でサッパリと食べられます。



飛鳥村 冬の食材

〈レモン〉

ビタミンCが豊富に含まれていて美肌や風邪予防に効果的。エリオシトリンという物質には血中の中性脂肪を減らし、脂肪肝になるのを防ぐ働きがあります。



〈サンチュ〉

ビタミンAが豊富で、目の健康や老化防止にも役立つ栄養成分です。油との相性が良いので、お肉料理の付け合わせにピッタリです。



スペアリブのハニーレモンマリネグリル

●材料(2人分)

スペアリブ……………6本
ハーブソルト・粗びき黒コショウ……………適量
パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
サンチュ……………適量

A { レモン(輪切り)……………1個分
にんにく(すりおろし)……………1片分
オリーブ油……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1

●作り方

- ①スペアリブはフォークで数ヶ所刺し、ハーブソルト・粗びき黒コショウをもみこみ、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②Aを合わせた密閉容器に①を入れ、2時間～1晩漬ける。
- ③200度に予熱したオーブンでスペアリブだけを25分焼く。パプリカ・レモンを加えてさらに5分焼く。
- ④③をサンチュと一緒に器に盛る。



[レシピ監修・食材解説]
料理研究家・栄養士 長田 純



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469