

# ♪豚スペアリブのシンプル煮込み♪

## <材料の目安>

- ・豚スペアリブ 500～600g
- ・オクラ 10本
- ・香菜 適宜
- ・塩、こしょう 適宜
- ・日本酒 適宜
- ・ごぼう 1～2本
- ・レモン 適宜
- ・にんにく 1片
- ・ローレル 1枚

- 1.豚スペアリブは、一度茹でこぼしてきれいに洗う。  
ごぼうは大き目の乱切り、オクラはガクのところを落とす。
- 2 肉を鍋に戻し入れ、日本酒とひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰してあくが出たらきれいにすくいにとってから、塩、ローレル、丸ごとのにんにくを入れてコトコト煮込む。
- 3.30分くらい煮込んだら、ごぼうも加える。
- 4.途中味をみて薄ければ塩を加え、ごぼうが柔らかく煮えたら、オクラを加えてひと煮し、こしょうをふったら出来上がり。
- 5.レモンと香菜のざく切りを添えて、食べるときに好みで香菜をのせ、レモンを絞る。

