

【カルナバル監修 特製スペアリブ風】

一人当たり分量は、小学3、4年生の提供量

材料	分量（4人量）
ごま油	小さじ1
豚ばら肉	240g
<煮汁>	
長ねぎ	40g
ごま油	小さじ1
にんにく（つぶす）	1.5g
しょうが（つぶす）	1.5g
鷹の爪（種を除く）	少々
三温糖	大さじ1
酒	小さじ1.5
醤油	小さじ1と1/3
水	60g
炭酸水	30g
<とろみ付け>	
水	小さじ1
片栗粉	2g



学校で提供した
『カルナバル監修
特製スペアリブ風』

ご家庭で作るときは、この配合を参考にご利用ください。

【参考】作りやすい煮汁の分量			
長ねぎ	3本	三温糖	210g
ごま油	大さじ7.5	酒	330ml
にんにく（つぶす）	15g	醤油	330ml
しょうが（つぶす）	15g	水	960ml
鷹の爪（種を除く）	2本	炭酸水	500ml

【作り方】

①3から4等分にした長ねぎを、フライパンで焦げ目がつくまで焼き、取り出す。

【写真A】

②①のフライパンにごま油、にんにく、しょうが、三温糖を入れて火にかけ、キャラメルを作る。【写真B】

③②に①、水、酒、醤油、鷹の爪を入れ、キャラメルを溶かす。【写真C】

④豚ばら肉（厚さ1cm、幅8cm）にごま油を塗り、250度のオーブン（又はフライパン）で全面を焼く。【写真D】

⑤③に④、炭酸水を入れ、軽く沸く程度の弱火で45分程煮て冷ます。【写真E】

⑥肉を取り出し、200度のオーブン（又はフライパン）で表面に焦げ目がつく程度に焼く。【写真F】

⑦⑤の煮汁を濃し、水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、⑥の肉にかける。



【写真A】長ねぎは、しっかり焼き色が付くまで焼き、甘みを引き出す。



【写真B】三温糖が溶けないときは、分量の水を少し入れるとよい。醤油の色と同程度に色を付ける。



【写真C】跳ねるので、火を止めてからカラメルに少しずつ水と調味料を加える。カラメルが飴状に固まるが、作業を進める過程で溶ける。



【写真D】写真は、フライパンで調理。全面に焼き色を付ける。



【写真E】炭酸水を加えることで、肉が柔らかく仕上がる。軽く沸騰する程度の火加減で煮込む。



【写真F】写真は、フライパンで調理。焼くことで、香ばしさがでる。