



## シンガポール共和国



### シンガポール風バクテー (シンガポール共和国)

肉がやわらかくなるまでコトコト煮るだけの簡単レシピ。

#### 栄養成分 1人分

エネルギー	398kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	12mg
食塩相当量	2.6g

(材料の1/6量で算出)

#### 作り方

- 鍋に豚スペアリブを入れてかぶるくらいの水を注ぎ、中火にかけ、沸騰して1分ほど茹でたらざるに上げ、さっと洗います。
- 大きめの鍋に①と【A】を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをずらしてかけ、1時間30分ほど煮込みます。
- 【B】を加えて味を調べて少し煮ます。器に盛って白髪ねぎをのせます。

#### 材料 作りやすい分量

豚スペアリブ ..... 1kg

#### 【A】

水 ..... 2ℓ  
にんにく ..... 4~6片  
しょうが(薄切り) ..... 大1片  
シナモンスティック ..... 1本  
八角 ..... 3個  
クローブ ..... 8個  
ローリエ ..... 2枚  
粒黒こしょう、塩 ..... 各小さじ2

#### 【B】

しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1

長ねぎ(白髪ねぎにする) ..... 1/2本(50g)