



シンガポール共和国



シンガポール風バクテー

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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 【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) ½本(50g)