

作り置きもできるので
平日にも◎



スペアリブの

マーメレード煮

調理時間
45分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 681kcal *食塩相当量: 4.2g

材料(2人分)

豚スペアリブ
(ハーフカット) 500g
オリーブ油 小さじ1
CO・OP 甘さをおさえた
オレンジマーメレード
..... 160g
A しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1
水 1/2カップ

B ベビーリーフ、
ミニトマト(赤・黄)、
パセリのみじん切り
(お好みで) 各適宜

POINT

工程1で出た余分な油は、キッチンペーパーで
適宜拭き取りましょう。焦げ付きを防ぎ、
仕上がりがきれいになります。

1. 鍋にオリーブ油を入れ中火で熱し、スペアリブを入れ両面に焼
き色を付ける。
2. Aを入れひと煮立ちしたら、弱火にしてふたをし30分程煮込む。
3. ふたを取り中火でほどよく煮詰めたら、器に盛りお好みでBを
添える。

いちごジャムで作る

さっぱり

レアチーズケーキ

POINT

型からはずすときは、蒸しタオルなどで10秒ほど
型を包んで温めると、はずしやすくなります。

調理時間
30分

1人分(レシピ1/6量で) *カロリー: 259kcal *食塩相当量: 0.4g
※冷やしかためる時間を除く

材料(直径15cmの底が外せるケーキ型1台分) ●電子レンジは600Wを使用

ビスケット 50g 粉ゼラチン
バター 30g (水大さじ3でふやかす)
クリームチーズ
(常温に戻す) 200g 大さじ1
CO・OP プレーンヨーグルト
B ビフィズス 200g 各適宜
いちごジャム 160g (お好みで)
レモン汁 大さじ1



1. ケーキ型に、底の大きさに合わせて丸く切ったオーブン用シー
トを敷く。ビスケットを細かく砕き、電子レンジで約20秒加熱
して溶かしたバターを混ぜ、ケーキ型の底に敷きかためる。
2. Aがなめらかになるまでミキサーにかける。
【ミキサーを使用しない場合】ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て
器でなめらかになるまで混ぜたら、残りのAの材料を加え混ぜる。
3. 2に電子レンジで約30秒加熱して溶かしたゼラチンを混ぜ、1に
流し込み、冷蔵庫で3時間以上冷やしかためる。
4. 型からはずし、底面のシートをはがしたら、お好みでBを飾る。