

作り置きもできるので
平日にも◎

スペアリブの

マーマレード煮



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	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
オリーブ油 ……小さじ1	
CO・OP 甘さをおさえた オレンジマーマレード ……………160g	
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	

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。

- 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。
- ①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。
- 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②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 (水大さじ3でふやかす) ……………大さじ1
バター ……30g	
クリームチーズ (常温に戻す) ……200g	いちご、ミント、 ② クリスマスの飾り (お好みで) ……各適宜
CO・OP プレーンヨーグルト	
ビフィズス ……200g	
いちごジャム ……160g	
レモン汁 ……大さじ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。
- ①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①の材料を加え混ぜる。
- 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。
- 型からはずし、底面のシートをはがしたら、お好みで③を飾る。