

簡単和風パスタ

ツナと大根のおろしスパゲティ

材料(2人分)

・スパゲティ(乾)		200g
・大根		1/4本(300g)
・ツナ缶(オイル漬)	1缶(固形量50g)	
・しょうゆ	①	小さじ2
・酢	①	小さじ1
・砂糖	①	小さじ1
・塩		小さじ1/2
・きざみのり		お好みの量

<作り方>

(★の工程はお子さんでもお手伝いしやすいです。)

- ①大根の皮をむいて、おろし器ですりおろす★
- ②鍋におろした大根、油を切ったツナ、①を入れてよく混ぜる★
- ③弱火にかけ、大根の辛みが抜けるようにじっくり加熱する。
- ④味見をして、大根の辛みが抜けてきたら、塩を加える。
※お好みで味付けの調味料は調整する。
- ⑤別の鍋に湯を沸騰させてからスパゲティを入れ、
規定時間通りにゆでる。
- ⑥ゆでたスパゲティをザルにあけ、水気を切る。
- ⑦皿にスパゲティを盛りつけ、上から④のおろしソース、
きざみのりの順にかける★



ゆでた後の
スパゲティに
バターを絡めても○

1人あたりの栄養量(対象：12歳以上)
エネルギー：408kcal
タンパク質：15.2g
食塩相当量：2.5g