

おうちで作ろう！

おろし
スパゲティ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
スパゲティ 塩 にんにく オリーブ油 (植物油でも可) 大根 1/2本 ツナオイル2缶 酢 砂糖 塩 しょうゆ 海苔・青じそ	320g 1g 1片 大さじ1強 520g 140g 小さじ2 小さじ4 小さじ1/2 小さじ4 お好みで	①スパゲティはお湯でゆでる。 ②オリーブ油でにんにくのみじん切りを炒め、①と塩を入れてからめておく。 ③大根はすりおろし、ツナは油をきる。 ④調味料と③の大根を汁ごと加えて煮る。 ⑤味が馴染んだらツナを加えさらに煮る。 ⑥②のスパゲティの上に⑤をかけ、お好みで干切りにした海苔と青じそをのせる。			
ポイント！ 具材はとってもシンプルです。大根おろしに火を通すので、子どもでも辛くなく食べられます。お好みで、きのこ類を炒めて入れたり、ツナの代わりにしらすや唐揚げなどを入れても美味しいです。 簡単に作れるので、小学生・中学生の皆さんも作ってみてください。					
1人分栄養価					
エネルギー	408	kcal	脂質	6.1	g
たんぱく質	18.2	g	食塩相当量	2	g