



大根のさわやかスパゲティ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
スパゲティ	56.00 g	224.00 g			①野菜は切り、ツナは油をきっておく。 ②小松菜は下茹でをする。 ③オリーブオイルとソイバターで小松菜を炒め、 塩・こしょうで味付けをする。 ④スパゲティを茹でる。 ⑤③の小松菜と④を和える。 ⑥大根おろしをAの調味料で煮る。 ⑦ツナを入れて煮る。 ⑧味を整える。 ※必要に応じて大根のおろし汁を入れる。 ⑨水溶き片栗粉でとろみをつけ、小ねぎを入れる。 ⑩皿に⑤のスパゲティをのせ、⑨を上からかけ、 最後に焼き海苔を散らして完成。
オリーブオイル	1.80 g	7.20 g	小さじ2		
ソイバター	2.00	8.00 g			
粗塩	0.20 g	0.80 g	少々		
こしょう	0.01 g	0.04 g	少々		
小松菜	10.00 g	40.00 g		2cm幅	
ツナ油漬け	20.00 g	80.00 g			
大根	80.00 g	320.00 g	1/3本	おろす	
小ねぎ	3.50 g	14.00 g		輪切り	
三温糖	0.90 g	3.60 g	小さじ1	A	
本みりん	2.00 g	8.00 g	小さじ1		
濃口しょうゆ	6.00 g	24.00 g	大さじ1.5		
穀物酢	2.80 g	12.00 g	大さじ1		
粗塩	0.40 g	1.60 g	ひとつまみ	水溶き 片栗粉	
片栗粉	0.50 g	2.00 g	小さじ1.5		
水	1.00 g	4.00 g			
焼き海苔	0.30 g	1.20 g		刻む	
○ポイント					
・給食では、小松菜と小ねぎはスパゲティや具に混ぜていますが、 家庭で作る時には混ぜずに、トッピングにしてもいいと思います。					

