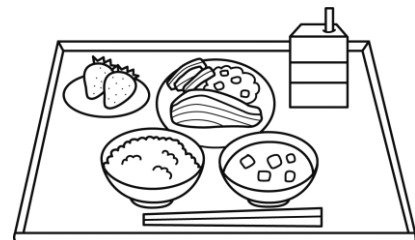


上北小の給食 レシピ



料理名

練馬スパゲティ

料理にチャレンジする

チャンス！お家の方と一緒に、給食の人気メニューを作ってみましょう。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分g)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
スパゲティ	360g		① お湯をたっぷり沸かす。 ② 沸騰後、スパゲティを入れて表示時間ゆでる。 ③ 湯を切って、オリーブ油を絡めておく。 ④ 大根をおろして、汁ごとじっくり煮る。 ⑤ 大根が甘くなったら、ツナを入れて煮る。 ⑥ さとう→しょうゆ→しお→す の順に加える。 ⑦ 味を見て、調整して大根ソースの完成。 ⑧ スパゲティをお皿に盛り、大根ソースをかけて、のりをトッピングして仕上げる。
オリーブ油	おお 大さじ1		
だいこん	ほん 2/3本	おろす	
ツナ	かん 2缶		
さとう	おお 大さじ1		
しょうゆ	おお 大さじ2		
しお	こ 小さじ1		
す	おお きょう 大さじ1強		
のり	まい 1枚	きざむ	

【作成ポイント】

かみきたしょう だいにんき
上北小で大人気のメニューです。ポイントは、大根をじっくり煮ることです。

きせつ だいこん あま すいぶんりょう こと あじみ ちょうみりょう ちょうせつ
季節によって大根の甘さ・水分量が異なります。味見しながらは調味料を調節しましょう。

この ふさ ふさくわ あお くわ おい
お好みでえのきたけ1房・しめじ1房加えたり、こねぎやじゃこ・青じそを加えても美味しいです。

ちゅうい
だいこんをおろすときに、けがをしないよう注意しましょう。