練馬スパゲッティー

<栄養成分>（1人分）

エネルギー	380kcal
タンパク質	14.2g
脂質	12.2g

<材料>（4人分）

- スパゲティ…260ｇ
- ゆで塩…適量
- オリーブ油…16ｇ（大さじ１強）
- 大根…400ｇ（葉も使用）
- 砂糖…12ｇ（大さじ１強）
- 食塩…4ｇ（小さじ１弱）
- 醤油…24ｇ（大さじ１強）
- 酢…5ｇ（小さじ１）
- 酒…3ｇ（小さじ１弱）
- ツナ（缶）…110ｇ

<作り方>

① 大根の葉はざく切りにし、さっと湯を通す。大根は皮をむき、おろす。

② 鍋に大根おろしと調味料を入れ火にかけ、火が通ったらツナを入れ、再度煮る。ひと煮立ちしたら大根の葉を加える。

③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ゆで塩を入れ、スパゲティをゆでる。

④ ゆであがったスパゲティにオリーブ油を混ぜる。

⑤ お皿にスパゲティを盛り、ソースをかける。

※刻みのりをトッピングしても
おいしいです。