

本日の献立

牛乳・練馬スパゲッティ・コールスローサラダ・キャラメルポテト

○牛乳…200ml

○練馬スパゲッティ

〈材料 4人分〉

スパゲッティ：340g

大根：1/2本（すりおろす）

砂糖：大さじ1

酢：大さじ1

みりん：小さじ1/2

しょうゆ：大さじ2

レモン汁：2～3滴

ツナ：2缶（140g・油を切る）

刻みのり：好みの量

〈作り方〉

①スパゲッティを茹でる。

②☆の材料を鍋に入れ、火にかけて味を調節する。

③火が通ったらスパゲッティを器にのせ、その上に②と刻みのりをかける。

☆

○コールスローサラダ

〈材料 4人分〉

キャベツ：1/12個（細くスライス）

にんじん：小1/2本（せん切り）

とうもろこし：1缶

油：小さじ1

おろしにんにく：小さじ1/2

酢：小さじ1

砂糖：小さじ1

こしょう：少々

しょうゆ：小さじ2

白ワイン：小さじ1

★

〈作り方〉

①野菜は茹でて、柔らかくなったら水を切って冷ます。

②★を混ぜてドレッシングを作る。

③①と②を混ぜ合わせる。

○キャラメルポテト

〈材料 4人分〉

さつまいも：大きめ1本

（約300g/一口大乱切り）

砂糖：大さじ3

有塩バター：30g

水：小さじ2

♪

〈作り方〉

①さつまいもは表面がカリッとするまで素揚げする。

②♪の調味料を合わせて火にかけ、ソースをつくる。

③②に①を入れ、いもが崩れないよう優しく混ぜてからめる。