

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：お好みの量

〈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。