

練馬スパゲティ



材料(4人分)

スパゲッティ(乾燥) ^{かんそう}	320g
オリーブ油 ^{オイル}	12g(大さじ1)
大根おろし ^{だいこん}	480g
ツナ油漬 ^{ゆづけ}	180g
しめじ	50g
砂糖 ^{さとう}	9g(大さじ1)
塩 ^{しお}	3g(小さじ1/2)
しょうゆ	26g(大さじ1と1/2)
酢 ^す	8g(小さじ1と1/2)
バター	小さじ2
刻みのり ^{きざ}	適量

作り方

- 【1】スパゲッティは固めに茹で、オリーブ油をまぶす。
- 【2】鍋に、おろした大根(汁ごと)、調味料を入れて加熱する。
※大根に辛みがある時はじっくり煮て辛みをとばす。
- 【3】味がなじんだら油をきったツナを加え、さらに煮込む。
※そのままソースにするので煮つめすぎないように。
- 【4】ソースの味をととのえ、ゆでたスパゲティにかけて、仕上げにきざみのりをのせる。

※大根は、種類や時期によって甘さや辛みが異なるので、調味料はお好みに合わせて調節しましょう。