

# 練馬スパゲティ



## 材料(4人分)

スパゲッティ(乾燥) <sup>かんそう</sup>	320g
オリーブ油 <sup>オイル</sup>	12g(大さじ1)
大根おろし <sup>だいこん</sup>	480g
ツナ油漬 <sup>ゆづけ</sup>	180g
しめじ	50g
砂糖 <sup>さとう</sup>	9g(大さじ1)
塩 <sup>しお</sup>	3g(小さじ1/2)
しょうゆ	26g(大さじ1と1/2)
酢 <sup>す</sup>	8g(小さじ1と1/2)
刻みのり <sup>きざ</sup>	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)、しめじ、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。  
※汁気が足りない場合はだし汁を加えるとよいです。
- 【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。