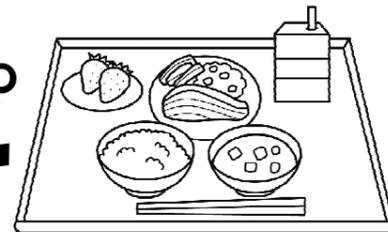




大北小の給食 レシピ



料理名

練馬スパゲッティ

お家の方と一緒に
給食の人気メニュー
を作ってみよう！



練馬スパゲッティ

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
スパゲッティ	360		① 沸騰したお湯に、塩とスパゲッティを入れて茹でる。 ② 茹で上がったスパゲッティに、オリーブ油をからめておく。 ③ ツナ缶詰の油をきっておく。 ④ 大根をおろす。このとき、大根から出た絞り汁もとっておく。 ⑤ 鍋で大根おろしと搾り汁を火にかけて、調味料を加えて煮る。 ⑥ 大根に味がしみ込んだら、ツナ、しめじ、えのきを加えて煮る。 ⑦ 茹で上がったスパゲッティに大根ソースをかける。 ⑧ 最後にきざみのりをトッピングする。
塩	少々		
オリーブ油	少々		
大根	720	おろす	
砂糖	3.6	小さじ1強	
塩	6	小さじ1	
酢	20	大さじ1と1/3	
しょうゆ	36	大さじ2	
しめじ	30		
えのき	30	3cm	
ツナ缶詰	210		
きざみのり	少々		

【ポイント】

- ★大根の水分量は季節によって異なるため、味をみて大根の搾り汁や調味料を調節する。
- ★きのこの代わりに玉ねぎのスライスなどを入れる学校もあります。お好みの具材を入れて作ってみてください。