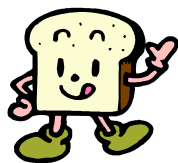


練馬スパゲティ



<材料> 4人分

- スパゲティ 350g
- オリーブ油 大さじ1

- 大根 大1/3本…おろす。
- 三温糖 13g
- 酢 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- 塩 少々
- レモン汁 少々
- ツナ缶 120g
- 刻みのり 適宜

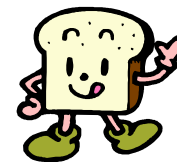
<作り方>

- ① スパゲティは茹でてオリーブ油をからめておく。
- ② 大根おろしは鍋に入れて加熱する。
- ③ あくを取って味をみながら調味料を入れる。
- ④ スパゲティの上におろしソースをかけ、刻みのりをかけていただく。

<ポイント>

- 大根は季節によって味が変わるので、調味料は加減して入れる。
- 調味料が全て揃わない場合は、めんつゆを使っても良いです。

キャラメルポテト



<材料> 4人分

- さつまいも 大1本…スティック状に切る。
- 揚げ油 適宜
- 三温糖 30g
- バター 25g
- 水 大さじ2/3

<作り方>

- ① さつまいもは水にさらす。水気をよく切って素揚げする。
(170℃、4分くらい)
- ② 砂糖・バター・水を合わせて火にかけ、苦みが出ないように気をつけてキャラメル状に色付かせ、①とからめる。

<ポイント>

- 大学いもよりも作り方は簡単です。洋風の味付けです。
- 仕上げにスライスアーモンドをトッピングするとおいしいです。