



「練馬の学校で食べていたスパゲティを三中の給食にだして欲しい!」と、レシピ持参でリクエストがありました。三中用にアレンジして6月3日に実施、三中生もよく食べていましたのでご紹介します。

和風スパゲティ（4人分）

〔材料〕

スパゲティ・・・340g
塩・・・小さじ1/2
油・・・大さじ1と1/2
きざみのり・・・1g

だいこん・・・450g・・・おろす
ツナ・・・160g

A { 酢・・・大さじ1と小さじ1
三温糖・・・大さじ2・・・上白糖でもよい
塩・・・小さじ1弱
しょうゆ・・・大さじ2弱



〔作り方〕

- 1 スパゲティは分量のお湯（袋の表示参考）に塩を加えてゆで、油とあえる。
- 2 Aの調味料を鍋に入れ、大根おろしを加えてアクをとりながら煮る。
- 3 2にツナを加え、ひと煮立ちさせ、味を調べてソース仕上げる。
- 4 1のスパゲティをお皿に盛り付け、きざみのりを散らし、3のソースをかける。