



「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。