

しもあか大根研究所スパゲッティ レシピ

＜材料 （中学年量：4人分）＞ご家庭の人数に合わせて調整してください。

	重量	目安量	切り方など
スパゲッティ	240g		
オリーブ油	6g	小さじ2	
（ソース）			
大根	300g	1/4本	おろす
ツナ水煮	140g	2缶	
だし汁			※顆粒の和風だしを使用しても代用できます。
┌ 水	150g		
└ けずりぶし	2.8g		
砂糖	14g	大さじ1強	
酢	12g	大さじ1弱	
塩	2.6g		
しょう油	24g	小さじ4	
大根葉 or 青菜	20g		小口切り

＜作り方＞

- ①けずり節で出汁をとっておく。大根はおろしておく。葉の部分は小口切りにして茹でておく。ツナは水気をきってほぐしておく。
- ②だし汁に調味料、大根おろし、ツナを入れて煮る。
- ③茹でておいた大根葉を入れてソースを仕上げる。
- ④スパゲッティは茹でて、オリーブ油をまぶす。
- ⑤麺の上にソースをもりつけて完成！

3年生が学校の畑で育てた大根を
使いました！

大根の水分量やおろし具合で味が
変わるので、だし汁や調味料の量は
調整してください！

