



ツナと大根のスパゲッティ

～定番のミートソースに負けない人気献立です～



エネルギー 484kcal (1人分) 食塩相当量 2.4g (1人分)

<給食で提供されたメニュー>

ツナと大根のスパゲッティ
バイクドポテト
くだもの
牛乳

材料(4人分)

スパゲッティ(乾燥)	400g
オリーブ油	小さじ1
にんにく(みじん切り)	少々
油	適量
大根おろし	600g
ツナ水煮缶(水気を切ってほぐす)	小2缶(140g)
赤ピーマン(細切り)	30g
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(50g)
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ3
酢	小さじ2
バター	小さじ2
乾燥パセリ	少々
刻みのり	適量

作り方

- 【1】スパゲッティは固めに茹で、オリーブ油をまぶす。
- 【2】フライパンに油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら赤ピーマンとマッシュルームを加えてさらに炒める。
- 【3】大根おろしを加え、辛みが取れるまで煮る。(煮詰めずに汁気を残す。)
- 【4】ツナと調味料を加え、最後にバターを加えて風味をつける。
- 【5】お皿に【1】のスパゲッティを盛り付け、【4】の具をのせて仕上げにパセリと刻みのりを飾って完成。