

● 絶品大根パスタ

栄養成分 1人分

エネルギー	455kcal
たんぱく質	17.2g
カルシウム	48mg
食塩相当量	2.9g

材料 4人分

スパゲティ(乾) 320g

大根おろし 2カップ
ツナ缶(油漬け) 70gのもの2缶
オリーブ油 小さじ2

【A】

しょうゆ 大さじ1と1/3
三温糖 大さじ1と1/3
塩 小さじ2/3
酢 小さじ1
こしょう 少々

刻みのり 少々
大葉のせん切り 4枚分



作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩適量(分量外)を加え、スパゲティを袋の表示どおりに茹でます。
- 2 フライパンを熱してオリーブ油を入れ、大根おろしとツナを加えます。水分が出て火が通ったら【A】を加え混ぜ、大根の辛みが甘みに変わるまで、弱火～中火で加熱します。
- 3 ①を皿に盛り、②をかけます。刻みのりと大葉をあしらいます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

大根おろしでパスタのソースを作るなんて、聞き慣れないかもしれませんが、子どもが好きなツナも入っていて、地味に人気があるんです(笑)。苦手な子が多い大葉も、無理なく食べてくれますよ。しょうゆベースの味つけですが、風味のよいオリーブ油を使って、イタリア感を忘れないようにしているところもポイントです。