

# 大根おろしのせツナスパゲティ

## 材料（中学年4人分）

スパゲティ（乾）	300g
塩	適量
油	5g
玉ねぎ	50g（中1/4個）
ツナ	70g（1缶）
小松菜	60g
酒	8g（大さじ半分）
塩	3g（小さじ半分強）
こしょう	少々
薄口醤油	8g（大さじ半分）

## 【大根おろしソース】

大根	200g（約5cm）
えのき茸	50g
三温糖	3g（小さじ1）
みりん	3g（小さじ半分）
酢	4g（小さじ1弱）
濃口醤油	20g（大さじ1と小さじ1）
薄口醤油	8g（小さじ1.5）

## 作り方

- ①玉ねぎを薄切り、小松菜・えのき茸を3cmに切り、大根はおろす。
- ②フライパンに大根おろしを入れ、辛味がなくなるまで煮る。  
その後、えのき茸と調味料を入れて煮る。
- ③鍋で湯を沸かし塩を加え、スパゲティを茹でる。
- ④フライパンをきれいにし油を入れ、玉ねぎを炒める。火が通ったら小松菜も炒める。小松菜がしんなりしたら、ツナと調味料を加える。
- ⑤茹でたスパゲティの湯を切り、④に加えてよく混ぜる。
- ⑥皿にスパゲティを盛りつけ、上から②のソースをかける。

薄口醤油がない場合は、濃口醤油で代用し、塩を加減してください。また大根おろしは、じっくりと煮ると甘みが増すので、美味しいですよ。

