

▶くるめスパゲッティ



学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



東久留米特産の大根を使った、おろしスパゲッティです。大根は、ビタミンCやでんぷん分解酵素（アミラーゼ）が含まれていて、消化を助け、胸やけや胃もたれを予防してくれます。

【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）



・スパゲッティ	70g
・塩（茹でる用）	1g
・サラダ油	1g
・ツナ缶	25g
・大根（すりおろし）	90g
・小松菜（1cm幅）	10g
A みりん	2g
A 三温糖	2g
A 薄口しょうゆ	6g
・きざみのり	0.5g

【作り方】

- ① 多めのお湯に塩を加えてスパゲッティを茹で、サラダ油で和えておく。
- ② 小松菜は別に茹でておく。大根おろしは水気を絞る。
（汁は辛いので入れる量を調整する。）
- ③ 大根おろしとツナを火にかけてAの調味料で味を整え小松菜を加える。
- ④ 茹でたスパゲッティに③のおろしソースをかけ、きざみのりをのせる。