

▶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!～
**Eating
is Fun!**

シンプルな材料のパスタ料理は、お子様でも
簡単に作れます。親子で
レッツ クッキング！



【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。