

# ねいきスパゲティ

## <材料> 2人分

スパゲティ	200g	A	しょうゆ	小さじ2(12g)
オリーブ油	小さじ2(8g)		砂糖	大さじ1弱(8.4g)
ツナ缶	小1缶(70g)		塩	小さじ1/4(1.5g)
大根	1/3本(340g)		こしょう	少々(0.2g)
玉ねぎ	1/2個(80g)		酢	小さじ2(10.4g)
			レモン汁	0.5g
			刻みのり	0.7g

## <作り方>

大根はすりおろし、玉ねぎは薄切りにする。

スパゲティは茹でてオリーブ油をからめる。

ツナ缶(汁ごと)、大根(汁ごと)、玉ねぎを火にかけ、煮詰める。

にAを加えてさらに煮込む。

レモン汁を最後に加え、味を調える。

の麺に をかけて、刻みのりをちらす。

## <栄養量> 1人分

熱量	554kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	11.1g
炭水化物	89.6g
糖質	83.9g
食物繊維	5.7g
食塩相当量	1.9g

練馬区の小・中学校で大人気のスパゲティ。各学校で味を追求し、アレンジしているところもあります。

<レシピ提供>

小中一貫教育校大泉桜学園