

大根たっぷり 簡単に作れる人気メニュー

ツナおろしスパゲッティ



材料（2人分）

スパゲッティ	120g
植物油	2g
バター	1g
食塩	少々
こしょう	少々
大根	160g
ツナ缶	50g
穀物酢*	小さじ1強
上白糖*	小さじ1
しょうゆ*	小さじ2
食塩	少々
焼き海苔	適量

作り方

- ①スパゲッティは茹でてから、油・バター・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ②大根をすりおろす。
- ③フライパンに②（汁ごと）とツナ缶（汁ごと）、*の調味料を入れて煮詰め、食塩で味を調える。
- ④①に③をかけ、お好みで焼き海苔をトッピングする。

- スパゲッティの量は少なめです。お好みで増量してください。