



作ってみませんか？



知らないうちに野菜もいただける胃にも財布にも優しいパスタ！

## 大根のしゃきしゃきスパゲティ

<材料>4人分

ゆ	スパゲティ	300g
で	オリーブ油	6g (大さじ半分)
る	塩	適量 (小さじ2程度)
	水	適量
	にんにく	ひとかけ (2.4g)
	オリーブ油	15ml (大さじ1)
	※辛くしたい場合は鷹の爪を入れてください	
	大根	240g (中 4分の1本)
	大根葉	30g (ついで分くらい)
	ツナ缶	120g (1缶~2缶)
	しょうゆ	34g (大さじ2弱)
	こしょう	少々 (0.24g)
	白ごま	5g (小さじ1)

<作り方>

- ① スパゲティをゆでるお湯に塩とオリーブ油を入れ、少し硬めのアルデンテに茹でます。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火にしてみじん切りにしたにんにくをいれ香りをうつします。
- ③ ②の油に、ツナやせん切りにした大根や大根葉を加え炒めます。こしょうや半量のしょうゆで味つけをします。(給食では大根をさっとゆでてから炒めています。)
- ④ 茹であがったパスタを③に入れ、釜はだから残りのしょうゆを入れ炒めて、炒ったごまを振って仕上げます。

大根がおいしい季節にぜひ作りたいレシピです。大根にはビタミンCはもちろんのこと、消化酵素でデンプンを分解するアミラーゼ（ジアスターゼ）も含まれているので、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防いでくれます。きょうは「ひみつのしゃきしゃきスパゲティ」という献立名で出したのですが、保護色になるので言わなければ大根が入っている事に気がつかずにもりもり食べてしまいます。給食では加熱してしまうので根の方はしゃきしゃき感を残すのが難しいですが、大根葉があれば本当にしゃきしゃきします。きょうは大根葉が届かず入れられなかったのですが、ビタミンAやカルシウム、カリウムなどが豊富なので、捨てずに使いたいですね。是非お家でもお試しください。



届いた大根を千切りに



栄養価	(一人分)
1杯分	439kcal
たんぱく質	17.0g
脂肪	14.3g
加ゆみ	93mg
鉄分	2.5g
食物繊維	3.6g
カ 初み	69mg
亜鉛	1.6mg
塩分	1.6g
糖分	0g