

〈だいこん〉

大根おろしとツナの Pasta

☆ 冷たくしても、温かくしても美味しく食べられます! ☆

《1人分のエネルギー量 532 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・だいこん	/	200g	ドレッシング		
・スパゲッティ	/	200g	〔・薄口醤油	/	大さじ1
・ツナ缶(小)	/	1缶	・レモン汁	/	大さじ1
・エノキ茸	/	1/2袋	・オリーブ油	/	大さじ2
・かいわれ菜	/	少々			
・赤ピーマン	/	20g			

◎作り方

- ① たっぷりのお湯でエノキ茸を茹でて取り出し、次にスパゲッティを茹でる。
- ② だいこんはすりおろして軽く水気を切る。ツナ缶も油を切っておく。
- ③ かいわれ菜は根元を切って洗い、赤ピーマンはせん切りにしておく。
- ④ 皿にスパゲッティを盛り、②と③を盛り付け、ドレッシングをかける。

