

今日のレシピ

献立名／食品名	一人分量 単位	使用量		備考	調理方法等
		4人分	単位 目安		
【練馬大根スパゲティ】					
スパゲティ（乾）	55.00 g	220.00 g			①スパゲティはゆでて、バターと
サラダ油	1.50 g	6.00 g	小さじ1と1/2	まぶす用	サラダ油をまぶす。足りなければ
有塩バター	1.00 g	4.00 g	小さじ1		油を追加する。
					②だしをとる。
だし汁（削り節などでとる）	9.00 g	36.00 g			③ツナの油で玉ねぎ、ツナを炒めて
だいこん	90.00 g	360.00 g	1/2本弱	おろす	おろした大根も加える。
玉葱	10.30 g	41.20 g	1/5個		④調味料とだし汁を加えて煮る。
ツナ	32.87 g	131.48 g			大根のおろし汁はとっておき、
レモン(果汁、生)	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		様子をみながら加える。
三温糖	3.65 g	14.60 g	大さじ1と1/2		⑤仕上げにしょうがのしぼり汁を
しょうゆ	7.67 g	30.68 g	大さじ2弱		加える。
塩	0.18 g	0.72 g	少々		
酢	2.50 g	10.00 g	小さじ2		
酒	2.40 g	9.60 g	小さじ2		
しょうが	0.40 g	1.60 g		しぼり汁	

