

# シラスおろし

## ぶっかけスパゲティ

おススメ!!

〈材料〉 2人前

- ・スパゲティ 180g
- ・シラス干し 20g
- ・水菜 1株
- ・大根 3cm (80g)
- ・なめたけ (瓶づめ) 30g
- ・塩 適量
- ・ごま油 小さじ2
- ・刻みのり・しょうゆ 各適量

〈作り方〉

- 1) 水菜は根元を切りおとし、4cmに切る。大根はおろし軽く水気をきる。
- 2) スパゲティは塩を入れたお湯で袋の表示の時間どおりにゆでる。湯を切り、ごま油をまぶし器にもる。
- 3) 2に1、シラス干し、なめたけ、刻みのりをのせ、しょうゆをかけていただく。

