

シラスのおろしスパゲッティ



「シラスおろし」はご飯やお酒のおともにも人気の一品。これをスパゲッティに和えた、あっさり味の和風パスタを作ってみましょう。トッピングのマヨネーズはお好みでどうぞ。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

シラス	40g
スパゲティ	140g
ダイコン	適量
めんつゆ	大さじ4
マヨネーズ	適量
カイワレダイコン	適量

下ごしらえ・準備

スパゲッティはゆでておきます。ダイコンはおろしておきます。

作り方

- 1 ゆで上がったスパゲティに軽く水気を絞った大根おろしをのせます。シラスを散らしたら、めんつゆをお好みで適量回しかけます。
- 2 マヨネーズを適量かけて、カイワレダイコンを散らします。



シラスはイワシ（主にカタクチイワシ）の稚魚です。魚を丸ごと食べられるので、日本人に足りないカルシウムをたくさんとることができ、骨粗鬆症予防などにも効果的。もちろん、脳の発達や血中脂質の低下に効果的といわれるDHAやEPAもたくさん摂ることができます。