

## ファイルナンバー3:スタッフ秘伝 腕力勝負！ツナ缶おろしパスタ



**材料:**パスタ、大根(大人2人分で1/3本)、紫蘇(万能ねぎなどでも可)、ツナ缶(大人2人分でツナ缶大が1つ)、ゴマ、海苔、しょうゆ

**用意するもの:**深鍋、包丁、まな板、おろし金、ボウル、ざる

### 作り方:

- ①パスタをゆでるためのお湯を沸かす
- ②お湯を沸かしている間にツナ缶の油を切り、大根をおろす(水気も切っておく)
- ③お湯が沸いたらパスタを入れて決まった時間茹でる
- ④茹でている間にトッピングを切る(海苔やネギ、紫蘇など)
- ⑤パスタが茹で上がったら、大根おろし、ツナ、海苔、紫蘇、しょうゆの順番でのせていく。

### ☆こんな練習に！

- 大根をおろす→立ってやることで体の姿勢の保持や腕に力を入れる
- もみ海苔を作る→指先の操作。紫蘇や万能ねぎをキッチンバサミでできるのも良いですね。

### ☆こんな工夫も！

大根をおろす際にお子さんが自分の手をおろさないように、大根が持ちやすい大きさと長さにカットしてください。味付けは、めんつゆやポン酢でも OK。ツナ缶の代わりにシラスやじゃこ、かつお節でもおいしいですよ！

※このメニューはスタッフの A 先生が小学生の時、普段料理をしないお父さんが「ほら見てごらん！」と大根おろしパワーをみせてくれた伝説の一品です。父母の底力を見せてあげてください！

おうちで作ったら、ぜひ写真に撮り、一言感想など添えて、以下のアドレスまで、送ってください！こちらにアップして皆さんに紹介いたします。

フトゥーロのアドレス:[info@futuro.or.jp](mailto:info@futuro.or.jp)(匿名希望、イニシャル、ハンドルネームでOKです)