

^{きょう}今日のスパゲッティには、^{こまつな はい}ツナと小松菜が入った
トマトクリームソースがかかっています。

^{しょっかん}ツナは食感が肉^{にく}に似^にていますが、マグロからでき
ています。マグロは、からだをつくるたんぱく^{しつ}質が
^{ほうふ}豊富で、よくお刺身^{さしみ}などでも食^たべられていますが、
^{ひ も}日持ちするように水^{みず}煮や油^{あぶら}漬けにした
^{かんづめ}缶詰^{かこう}に加工^うされて売られています。





**ツナのトマトクリームスパゲッティ、イタリアンサラダ、
みかん^い入りカルピスゼリー**