

きょう 今日のスパゲッティには、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いっ質が

ほうふ 豊富で、よくお刺身さしみなどでも食べられていますが、

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 缶詰かこうに加工されて売られています。





2024/06/07

**ツナのトマトクリームスパゲッティ、イタリアンサラダ、
オレンジゼリー**