

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 にく に
ツナは食感が肉に似ていますが、マグロから
できています。マグロは、からだをつくるたん
ぱく質が豊富で、よくお刺身などでも食べられ
ていますが、日持ちするように水煮や油漬に
した缶詰に加工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、キャベツのバジルサラダ、オレンジゼリー