

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、<sup>くだもの</sup>果物(バレンシアオレンジ)