



ツナ (tuna) は、英語をそのまま訳すとマグロを意味しますが、市販のツナ缶にはカツオが原料のものもあります。原材料表示に書かれているので、見てみてくださいね。今日はマグロが原料のツナを使用しています。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



ネーブルオレンジ\* 牛乳○

ツナ入り卵焼き○\*

お浸し\*

ごはん★ 貝だくさん汁○★\*