



ツナの語源は英語の「tuna」で、まぐろやかつおのことを意味します。ツナ缶はまぐろやかつおからできる缶詰ですが、調理方法(油漬け、水煮など)や形(塊、フレークなど)によって、さまざまな種類があります。

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…\*

- ごま酢和え\*★
- 牛乳○
- ツナ入り卵焼き○\*
- ごはん★
- 具だくさん汁\*★○