

今日の おすすめ!

はじめましてのメニューです!!
「こまつなクリームスパゲティ」



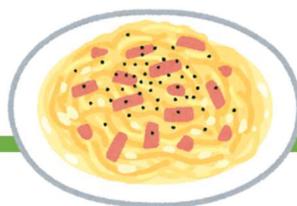
「こま」? 「ツナ」?



こまつな
「小松菜!!」「ツナ!!」

きょう
今日の「こまつなクリームスパゲティ」は
そうまし はつ
相馬市で初のメニューです。「小松菜」と「ツ
ナ」をメインに、クリームソースで仕上げま
した。なまえ
名前は・・・そうですダジャレです。

こまつな
「小松菜」の「こま」「ツナ」の「ツナ」を
く あ
組み合わせた「こまつな」クリームスパゲテ
ィです。



小松菜



こまつな りょくおうしょくやさい せいぶん
小松菜は緑黄色野菜で、成分はほうれん
そう に
草に似ていますが、カルシウムが非常に多
いのがとくちょう
特長です。カルシウムは、ほうれん
そう 5ばい ふく
草の5倍も含まれています。

ツナ



「ツナ」は主に「マグロ」を使って作ります。

ほかに「かつお」を使うものもあります。

やさい いっしょ かねつ かんづめ
野菜スープと一緒に加熱し、缶詰にします。



た しょっかん とりにく かん
食べた食感が、鶏肉のように感じることから

うみ とりにく
「海の鶏肉」「シーチキン」と呼ばれるよう
になりました。

