

たら



高タンパク、低脂肪、低カロリーの白身魚で身は柔らかくさっぱりしています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



フタして10分! たらのトマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
176kcal

フタして10分! たらのトマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
176kcal

【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース(295g)	1缶
生たら	2切れ
あさり(殻つき)	50g
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	6個
黒こしょう	少々
イタリアンパセリ	少々

【作り方】

- ①あさは砂抜きをしておく。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに「カゴメ 基本のトマトソース」を入れる。
- ③材料を並べる。
- ④沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- ⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。