

チカラ

トマトの力



赤色が濃いほど豊富に含まれる
リコピンは、抗酸化作用が
高いといわれ、免疫力の強化や
動脈硬化を予防するといわれて
います。

たこも入れると
おいしいよ!!



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



タラのトマトパッツア

野菜使用量
1人あたり
315g

調理時間
10分

1人分
181kcal

タラのトマトパッツア

調理時間

10分

1人分

181kcal

【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース(295g)・	1缶
タラ.....	2切れ
あさり(殻つき).....	50g
玉ねぎ.....	1/2個
ブロッコリー.....	1/3株
黄パプリカ.....	1/2個
ミニトマト.....	6個
黒こしょう.....	少々
イタリアンパセリ.....	少々
(※タコのぶつ切り.....	100~150g)

【作り方】

- ①玉ねぎ、黄パプリカは食べやすい大きさ、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」を入れ材料を並べ、ふたをして蒸し煮にする。(沸騰したら中火にして10分)
※タコを入れる場合は、火を止めてから加え、ふたをして1~2分蒸らす。
- ③材料に火が通ったら、黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらして完成。