

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!



## タラのトマトパツツア

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。