

# チカラ 牡蠣の力



鉄分や亜鉛、銅などのミネラル分をたっぷり含んでいる栄養価の高い食材です。グリコーゲンには疲労回復のはたらきが期待できます。



使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## 牡蠣とチーズのトマトパッツア

調理時間  
10分

1人分  
297kcal

# 牡蠣とチーズのトマトパッツア

調理時間

10分

1人分

297kcal

## 【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース……1缶

牡蠣(むき身)……200g

マッシュルーム……100g

トマト……2個

モッツアレラチーズ……1個

黒こしょう……少々

イタリアンパセリ……少々

## 【作り方】

- ①マッシュルームは石づきをとり、牡蠣は塩水で洗って水気を切る。トマトはくし形に切る。
- ②フライパンに「カゴメ 基本のトマトソース」を入れる。
- ③マッシュルームを並べ、火にかける。
- ④ひと煮立ちさせ、牡蠣、トマトを加え、ふたをして蒸し煮にする(※中火にして10分)
- ⑤火を止めて、2cm角に切ったモッツアレラチーズ、黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。