

チカラ

秋鮭の力



身の赤い色に含まれるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジングなど様々な効能が期待できるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



秋鮭ときのこのトマトパツツア

調理時間
10分

1人分
386kcal

秋鮭ときのこのトマトパツツア

調理時間

10分

1人分

386kcal

【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース(295g)・・・	1缶
生鮭	2切れ
キャベツ	1/8個
しめじ	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キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。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生鮭、①の材料を並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして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。