

チカラ

# かきの力



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。



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!かきのトマトパツア

調理時間  
約15分

1人分  
149kcal

# フタして10分!かきのトマトパッツア

調理時間  
約15分

1人分  
149kcal

## 【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース(295g)・・・1缶  
かき(むき身)・・・200g  
マッシュルーム・・・100g  
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マッシュルームは石づきをとり、かきは洗って水けをふき取る。
- 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る。
- ④ふたをして蒸し煮にする。沸騰したらかき、ミニトマトを加え、中火にして10分加熱する。  
※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。