

かき



磯の香りが豊かで、とろりと甘いうま味があります。栄養価が高く、「海のミルク」とも呼ばれています。



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!



かきのトマトパッツァ

調理時間
約15分

1人分
164kcal

かきのトマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
164kcal

【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
トマト	2個
エリンギ	1/2パック
黄パプリカ	1/2個
黒こしょう	少々
イタリアンパセリ	少々

【作り方】

- ①かきは洗って水けをふき取る。トマトはくし切り、エリンギは輪切り、パプリカは一口大に切る。
- ②フライパンに「カゴメ 基本のトマトソース」を入れる。
- ③エリンギとパプリカを並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。沸騰したらかき、トマトを加え、中火にして10分加熱する。
- ⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。