

チカラ

あぶらかれいの力



低脂肪・高たんぱく・低カロリーのヘルシー食材。特に、エネルギー代謝を促すビタミンB1、カルシウムの吸収を助けるといわれるビタミンDが豊富です。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

塩あぶらかれいのトマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
196kcal

塩あぶらかれいのトマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
196kcal

【材料/2~3人前】

塩あぶらかれい	2切れ
カゴメ 基本のトマトソース(295g)	1缶
トマト	1個
ブロッコリー	6房
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
エキストラバージンオリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ①トマトはくし切りにする。
- ②フライパンに「カゴメ 基本のトマトソース」を入れ、食材を全て並べる。
- ③フライパンにふたをして蒸し煮にする。(沸騰したら中火にして10分)塩とこしょう、オリーブ油で味を調える。