

# 銀鮭



アスタキサンチン、ビタミンB群などが豊富で健康維持に効果的と言われています。皮にもDHAなど栄養素が含まれています。



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!



フタして10分! 鮭のトマトパッツア

調理時間  
約15分

1人分  
349kcal

# フタして10分! 鮭のトマトパッツア

調理時間  
約15分

1人分  
349kcal

## 【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース(295g)  
.....1缶  
銀鮭.....2切れ  
ブロッコリー.....1/3~1/2株  
しめじ.....1パック  
トマト.....2個  
黒こしょう.....少々  
イタリアンパセリ.....少々

## 【作り方】

- ①しめじとブロッコリーは小房に分ける。トマトは4等分に切る。
- ②フライパンに「カゴメ 基本のトマトソース」を入れ、材料を並べる。
- ③沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。  
※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。
- ④黒こしょうと、刻んだイタリアンパセリを散らす。