

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。