

チカラ 鮭の力



身の赤い色に含まれるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジングなど様々な効能が期待できるとされています。



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!



鮭のちゃんちゃん焼き風トマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
327kcal

鮭のちゃんちゃん焼き風トマトパッツア

調理時間
約15分

1人分
327kcal

【材料/2人前】

カゴメ 基本のトマトソース(295g)	1缶
生鮭	2切
しめじ・エリンギ	各1/2パック
キャベツ	2枚
トマト	1個
味噌	大さじ2~3
砂糖	大さじ1/2
バター	30g

【作り方】

- ①キャベツ、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切る。トマトはくし形切りにする。
- ②フライパンに味噌、砂糖と「カゴメ 基本のトマトソース」を入れ、軽く混ぜる。
- ③食材を並べる。一番上にバターをおく。
- ④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。