



使ったのは
この商品!



子カラ ぶりの力



ぶりの脂には不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれており、血中コレステロール値を下げたり脳細胞を活性化させるなどの効果が期待できます。



※写真はイメージです。

ブリとあさりの和風トマトパツツア | 調理時間 15分 | 1人分 363kcal

ブリとあさりの和風トマトパッツァ

調理時間

15分

1人分

363kcal

【材料/2人前】

- カゴメ 基本のトマトソース……………1缶
- 味噌……………小さじ1
- ぶり切り身……………2切れ
- あさり……………50g
- ミニトマト……………6個
- ねぎ……………1本
- えのき・しめじ等……………1束(100g)
- 大葉……………適宜

【作り方】

- ①ねぎは1cm幅の斜め切りにし、えのき・しめじは石づきを落とし、小房にわけておく。
- ②フライパンに「カゴメ 基本のトマトソース」と味噌を入れる。
- ③材料を並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分。)
- ⑤千切りにした大葉をちらす。