

鱈のトマトパッツア

材 料 2人分

トマトソース基本タイプ	-----	1缶
生たら	-----	2切れ
あさり(殻つき)	-----	50g
トマト	-----	1個
しめじ	-----	1/2パック
ブロッコリー	-----	1/2株
ほうれん草	-----	1/4束
黒こしょう	-----	少々
イタリアンパセリ	-----	少々

作り方

- ①トマトは4等分のくし切りにする。
しめじは石づきを切り小房に分ける。ブロッコリーは小房に分ける。
ほうれん草はさっと下ゆでをして食べやすい大きさに切る。
あさはしっかり洗っておく。
- ②フライパンにトマトソースを入れる。
- 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黒こしょう、イタリアンパセリをそえる。

※お好みで、仕上げに塩(少々)を加えてください。

ポイント

トマト、しめじ、ブロッコリー、ほうれん草を使ったトマトパッツア。
いろんな野菜と魚を同時に摂れます。



調理時間
約15分

エネルギー
181kcal

食塩相当量
1.5g

野菜相当量
292g