

トマトたっぷり! サーモンのトマトパッツア

イタリア料理のアクアパッツアを、トマトで作ったトマトパッツアを、トマトで作ったトマトパッツア☆お魚と野菜の旨みがぎっしり!



258

キロカロリー

主菜

県産品
使用

調理時間 約10分

野菜使用量 395g

食塩相当量 1.4g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

トマトたっぷり! サーモンのトマトパッツァ



材料・分量 (g/2人分)

カゴメ基本の

トマトソース	……	295 (1缶)
生鮭	……	200 (2切れ)
トマト	……	300 (2個)
しめじ	……	120 (1パック)
パプリカ(黄)	……	75 (1/2個)
黒こしょう	……	少々
イタリアンパセリ	……	少々

作り方 (調理時間:10分)

- ① しめじは小房に分け、パプリカは一口大に切る。トマトはヘタをとる。
- ② 生鮭に塩をふって下味をつけておく。
- ③ フライパンにトマトソースを入れ、材料を並べる。
- ④ 蓋をして蒸し煮にする。(沸騰したら中火にして10分)
- ⑤ 器に盛り、ブラックペッパーと刻んだパセリを散らす。

ポイント

- たら、鯛、かじきの切り身でもおいしく作れます。
- パプリカの代わりにズッキーニの輪切りを加えるのもおすすめです。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県



ふくしま食育