



※写真はイメージです。

具材とトマトソースを入れて蒸すだけ!

鯛と春野菜のトマトパッツァ

材 料 (2人分)

鯛(切身).....	2切
あさり.....	50g
春キャベツ.....	1/8切
アスパラ.....	3本
ミニトマト.....	6個
カゴメ 基本のトマトソース(295g) [トマトソース].....	1缶
塩.....	少々
黒こしょう.....	少々
パセリ.....	少々

作り方

1. あしりはバットなどに重ならないように並べて50度の湯(分量外)を注ぎ入れ、5分程おいて砂抜きしておく。春キャベツ、アスパラは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにトマトソースを入れる。
3. 2に1、鯛(切身)、ヘタを取ったミニトマトを並べ、全体にかかるく塩をふる。
4. 蓋をして中火で約10分蒸し煮にする。
5. 黒こしょう、刻んだパセリを散らす。