



※写真はイメージです。

トマトソースに具材を並べて煮込むだけ！ たらのトマトパッツァ

材 料 (2人分)

たら……………2切れ
あさり……………50g
ブロッコリー……………1/2株
ミニトマト……………6個
カゴメ基本のトマトソース……………1缶
黒こしょう……………少々
イタリアンパセリ……………少々

作り方

1. あさは砂抜きをしておく。ブロッコリーは小房に分ける。
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. 沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。
5. 黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。