

鮭と夏野菜のトマトパッツア

Recipes for everyone!

2018年6月号



作り方動画



栄養成分値/1人分



エネルギー

377 kcal



塩分

1.6 g



調理時間

15分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		30.8 g
脂質		18.6 g
炭水化物	糖質	17.8 g
	食物繊維	3.3 g
カルシウム		146 mg



材料 (2人分)

生鮭 (切身)	2切れ
オクラ	6本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ (赤)	1個
カゴメ 基本のトマトソース	1缶 (295g)
モッツアレラチーズ	1/2個
ブラックオリーブ	6個
オリーブ油	大さじ1
塩、粗挽き黒こしょう、パセリ (みじん切り)	各適量



作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、パプリカをしんなりするまで炒める。
- 2 カゴメ 基本のトマトソースを加えてサッと混ぜ合わせる。
- 3 鮭を並べ入れ、オクラ、ズッキーニ、ブラックオリーブを加えてふたをし、弱火で10分蒸し煮にする。
- 4 モッツアレラチーズをちぎってちらし、チーズが溶けたら器に盛り、パセリ、粗挽き黒こしょうをふる。



レシピに使われている商品

カゴメ 基本のトマトソース

ワンポイントメモ

ポルトガルでは「マッサ」というパプリカペーストをうまみ出しに使うことがあって、今回はそれをヒントに、先にパプリカを炒めてうまみを引き出しました。