



トマトパッツァは、魚介とトマトソースを使った蒸し煮です。彩りがきれいなだけでなく、油を使わずに簡単に作れる健康応援メニューです。

一人当たり

エネルギー量  
303kcal

野菜相当量  
265g

食塩相当量  
1.1g

### 材料 (2人分)

- ・「カゴメ基本のトマトソース (295g)」……1缶
- ・銀鮭(みやぎサーモン) ……2切れ
- ・ズッキーニ……1本
- ・黄パプリカ……1/2個
- ・ミニトマト……6個
- ・黒こしょう……少々
- ・イタリアンパセリ……少々

### 作り方

- ① ズッキーニはピーラーでリボン状にする。パプリカは食べやすい大きさに切っておく。
- 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 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。

レシピ提供：カゴメ株式会社

KAGOME

旬の恵みたっぷり！  
みやぎサーモンのトマトパッツァ

