

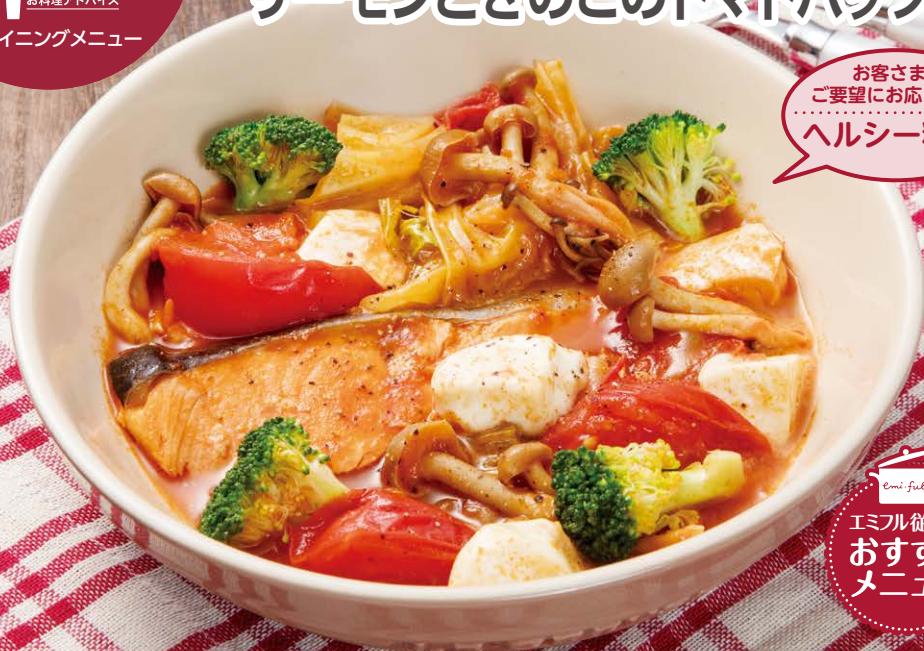


トマトの酸味と旨味がサーモンに染みておいしい

サーモンときのこのトマトパッツア

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

サーモン(切り身).....	4切れ
塩・こしょう.....	少々
キャベツ.....	1/4玉
ぶなしめじ.....	100g
トマト.....	2個
ブロッコリー.....	1/2株
トマトソース缶詰(味つき).....	約300g
水.....	200ml
モッツアレラチーズ.....	100g
塩.....	小さじ1/2~
こしょう.....	少々
粗挽き黒こしょう.....	少々

■作り方…調理時間約15分

- ①サーモンに塩・こしょうを少々しておく。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切り、ぶなしめじはいしづきを取り小房に分ける。トマトはくし形切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでしておく。
- ④フライパンにトマトソース缶詰・水を入れて沸かし、①・②を並べる。
- ⑤ふたをして約10分蒸し煮し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥⑤の火を止め、③・小さく切ったモッツアレラチーズをのせる。仕上げに粗挽き黒こしょうをふる。

1人あたり:279kcal



- ・完熟トマトを使うと酸味が和らぎます。酸味が苦手な方は、ケチャップを加えて調節してください。
- ・モッツアレラチーズは煮込まず、余熱で溶ける程度がおすすめです。