

旬の魚 鯛(たい) レシピ紹介

鯛のトマトパッツア



【材料】2人前

カゴメ基本のトマトソース(295g)---- 1缶

鯛-----2切れ アスパラガス----- 5本

しいたけ-----4個 あさり(殻つき)----- 50g

ミニトマト-----6個 レモン-----お好みで

イタリアンパセリ-----少々

- ①アスパラガス、しいたけ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材料を並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。
(※沸騰したら中火にして10分)
- ⑤刻んだイタリアンパセリを散らす。
お好みでレモンをかける。



第39回 **全国豊かな海づくり大会** あきた大会

海づくり つながる未来 豊かな地域 9月7日・8日開催

カゴメ株式会社