

IH調理 フタして10分！さけのトマトパツツア

野菜のおいしさや彩りを活かしたレシピ 



レシピのポイント

お好みで、仕上げに塩（少々）、オリーブ油を加えてください。

適温調理

サポート

材料（2人分）

カゴメ基本のトマトソース	1缶（295g）
生ざけ（1切れ約100g）	2切れ
あさり（殻つき、砂抜きをしたもの）	50g
キャベツ（食べやすい大きさに切る）	1/8個（130g）
しめじ（小房に分ける）	1パック（100g）
プチトマト	6個
黒こしょう	少々
イタリアンパセリ（きざむ）	少々

このレシピに使われている商品



[カゴメ基本のトマトソース](#)

作り方

1. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**064**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、トマトソースを入れ、生ざけ、あさり、キャベツ、しめじ、プチトマトを並べる。

2. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・煮立たせる。



- ・目安時間になり、煮立ったら、ふたをする。

3. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・蒸し煮にする。



- ・目安時間になり、材料に火が通っていたら、「**切**」ボタンを押し。

4. 仕上げ

- ・黒こしょうをふり、イタリアンパセリを散らす。