

サーモンと春野菜の トマトクリームシチュー

材料 4人分

生鮭	4切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大きじ1・1/2
ブロッコリー	100g
アスパラ	5本
菜の花	1束
バター	20g
生クリーム	1カップ
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1パック
粉チーズ	10g

カゴメ 基本のトマトソース



6個分の完熟トマトに、玉ねぎ、オリーブ油、にんにくなどを加えて煮込んだトマトソース。

作り方

- ①鮭はそぎ切りにして塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
ブロッコリー、アスパラ、菜の花は食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②鍋にバターを溶かし、鮭を並べ2～3分焼く。
- ③生クリームを注いで1～2分煮る。
- ④トマトソースと水1カップを入れ、5～7分煮る。
②の野菜をかざり、粉チーズを振る。

POINT★



- *パスタソースとしてもおすすめ♪
- *クリームシチューに、基本のトマトソースを加えてれば
簡単トマトクリームシチューの出来上がり♪
2日目のシチューをリメイク！

1人分の
トマト使用個数

1.5個



調理時間

約20分

エネルギー

442kcal

塩分

1.5g