10品目の具だくさんトマトスープで！
白身魚のスープ仕立て

調理時間：　20 分

材料　：　２人分

カゴメ１０品目の具だくさんﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ240g	1袋
かじきまぐろ(めかじき)	2切れ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2
水	1/2カップ

作り方

①かじきまぐろは1枚を2枚にカットし、塩、こしょうし
　薄力粉をはたきつける。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、
　両面に焼き色を付け、皿に盛る。
③同じフライパンに、10品目の具だくさんトマトスープ
　水を入れ温め、②にかける。

ポイント

・１０品目の具だくさんトマトスープをメインメニューに。かじきまぐろは季節の白身魚に変更可能です。
・薄力粉を使うことでしっとりしますが、なくても可能です。

エネルギー：　266 kcal　　食塩相当量：　2.7 g　　野菜相当量：　120 g

＊栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します

Z6728