

토마토새우떡볶이

재료 준비



멥쌀떡 30g , 새우 30g, 다진 소고기(살코기) 15g,
토마토 30g, 양파 10g, 모짜렐라치즈 15g,
토마토소스 10g, 토마토페이스트 5g, 콩기름 3g,
다진마늘 1g, 설탕 0.5g,
소금 0.1g, 후추 0.1g , 물 100ml

만들기

- ① 양파는 0.3cm 두께로 채 썬 후 잘게 다져주세요.
 - ② 토마토는 뜨거운 물에 데쳐 껍질을 제거한 후 양파와 동일하게 다져주세요.
 - ③ 내장과 껍질을 제거한 새우도 잘게 다져주세요.
 - ④ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘과 다진양파를 볶아주세요.
 - ⑤ 다진 쇠고기와 다진 새우를 넣고 볶아주세요.
 - ⑥ 쇠고기와 새우가 익으면 다진 토마토, 토마토페이스트, 토마토소스를 넣고 섞어주세요.
 - ⑦ 설탕, 소금, 후추를 넣어 간을 해주세요.
 - ⑧ 물100ml와 멥쌀떡을 넣고 섞은 후 위에 모짜렐라 치즈를 얹어주세요.
 - ⑨ 국물이 졸여지고 치즈가 녹으면 완성!
***토마토 껍질 제거 방법과 제거하는 이유**
1. 꼭지 반대편 겉면에 (+)모양으로 칼집을 내 주세요.
 2. 뜨거운 물에 1분 정도 담궈주세요.
 3. 찬 물에 헹군 후 껍질을 잡아 당겨 제거해주세요.
(껍질이 벗겨지지 않을 경우 뜨거운 물에 더 담궈주세요.)
 4. 이유 : 부드러운 식감과 잔류농약성분을 제거,
토마토의 렉틴 성분(설사유발)을 줄이기 위해서입니다.

영양정보



1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(mg)	지방(g)
214.47	23.88	13.96	6.84

나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
350.66	794.88	1.41

새우퀘사디아

재료 준비



- 또띠아빵 1장(30g) , 새우 30g,
- 다진 소고기(우둔살) 25g, 양파 10g,
- 양송이버섯 5g, 파프리카5g,
- 다진마늘 5g, 모짜렐라치즈 10g, 체다치즈5g,
- 토마토소스 5g, 올리브유3g, 후추0.1g

만들기

- ① 양파, 양송이버섯, 파프리카는 1cm X 1cm로 썰어주세요.
- ② 새우는 내장과 껍질을 제거한 후 잘게 다져주세요.
- ③ 달궈진 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶아 향을 내주세요.
- ④ 다진 쇠고기, 다진 새우, 다진 양파와 양송이버섯, 파프리카를 넣고 볶아주세요.
- ⑤ 재료가 익으면 토마토소스와 후추를 넣고 섞어주세요.
- ⑥ 달궈진 팬에 또띠아빵을 올리고 그 위에 모짜렐라치즈를 얹어주세요.
- ⑦ 볶아진 재료를 올리고 체다치즈를 얹은 후 또띠아빵을 반으로 접어주세요.
- ⑧ 약불로 앞 뒤 노릇노릇하게 구워주세요.
(치즈가 녹을 수 있도록 구워주세요.)
- ⑨ 3등분 또는 한입크기로 자르면 새우퀘사디아 끝><

*새우 내장 제거 방법과 제거하는 이유

1. 새우의 2~3번째 마디 사이에 이쑤시개를 넣어주세요.
2. 이쑤시개를 살살 당겨 검은색 내장을 제거해주세요.
3. 이유 : 식감을 부드럽게 하고, 비린내를 제거하기 위해서입니다.

영양정보



1인분 기준			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(mg)	지방(g)
244.24	21.51	17.4	9.49
나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)	
310.79	801.24	1.55	