

치즈토마토가지구이



영양 성분 1인분(147.8g)	열량 263.6kcal	탄수화물 9.4g	단백질 14.8g	지방 18.5g	나트륨 200.7mg
----------------------	-----------------	--------------	--------------	-------------	----------------

[이렇게 준비해요]

[2인분]



- 필수재료**
새송이버섯(1개), 양파(1/2개), 토마토(2-3개), 가지(2개), 돼지고기(육살, 200g), 슈레드 모차렐라치즈(1/2컵)
- 양념**
올리브유(1T), 다진 마늘(2T), 쌈장(0.5T), 파프리카가루(약간), 바질잎(3-4장)



1 새송이버섯, 양파, 토마토는 굵게 다지고, 가지는 모양대로 길게 썰고, 돼지고기는 한입 크기로 썬다.



2 중간 불로 달군 마른 팬에 가지를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.



3 같은 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 넣어 노릇하게 볶고, 양파와 새송이버섯을 넣어 양파가 투명해질 때까지 볶는다.



4 중간 불로 올린 뒤 육살을 넣어 겉면의 색이 변할 때까지 볶고, 토마토를 넣어 으갠다.



5 쌈장과 파프리카가루를 넣어 고루 섞고 토마토 국물이 배어 나오면 바질을 손으로 뜯어 넣은 뒤 국물이 자작해질 때까지 끓인다.



6 그곳에 ⑤의 재료를 담은 뒤 가지를 엇갈려 올리고, 치즈를 얹은 뒤 전자레인지에 넣어 모차렐라치즈가 녹을 때까지 조리해 마무리한다.



- 1** 감칠 함량이 높은 토마토는 나트륨 배출에 도움을 줘요.
2 파프리카가루를 이용하여 감칠맛을 더해 싱거운 맛을 보완했어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이급식관리지원센터 영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642