

양파토마토스튜



영양 성분 1인분(288.0g)	열량 36.2kcal	탄수화물 4.9g	단백질 1.6g	지방 1.2g	나트륨 155.8mg
----------------------	----------------	--------------	-------------	------------	----------------

[이렇게 준비해요] [2인분]



- 필수 재료**
마늘(4쪽), 토마토(2개), 양파(1개), 월계수잎(2장)
- 육수 재료**
육수용 멸치(½컵), 다시마(5×5cm, 2장)
* 멸치는 머리와 내장을 제거해 준비해요.

how to Cook



30초 정도 끓여
국물 맛이
담겨져요.

1 물(8컵)에 육수 재료와 마늘(2쪽)을 넣어 끓으면 다시마를 건진 뒤 약한 불로 30분간 더 끓여 육수를 만든다.



매진 토마토는 찬물에
담갔다 건지면 껍질이
더 쉽게 벗겨져요.

2 토마토는 꼭지를 제거하고, 열십자로 칼집을 낸 뒤 끓는 물에 30초간 데쳐 찬물에 담근다.



3 데친 토마토는 껍질을 벗긴 뒤 씨를 제거하고, 1×1cm 크기로 썬다.



4 양파는 3mm 두께로 채 썰고, 마늘(2쪽)은 1mm 두께로 채 썬다.



양파가 늘어붙을 때마다
물(1T)을 넣어 볶아요.

5 중간 불로 달군 마른 냄비에 채 썬 양파와 물(1T)을 넣어 진한 갈색이 될 때까지 볶는다.



6 토마토를 넣어 으깨가며 5분간 볶고, 육수(6컵), 월계수잎, 채 썬 마늘을 넣어 10분간 끓이고 마무리한다.



- 1 칼륨 함량이 높은 토마토는 나트륨 배출에 도움을 줘요
- 2 멸치 육수로 간을 맞추어 나트륨 사용은 줄이고 감칠맛을 냈어요.

▶ 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