

깻잎 쌈두부 라자냐



가정 간편식 마라상귀 재료에 토마토 수제소스를 더해 라자냐로 변신한 건강하고 특색 있는 요리입니다.

영양 성분 1인분(300g)	열량 601.9 kcal	탄수화물 24.3g	단백질 37.8g	지방 39.3g	나트륨 450.2 mg
--------------------	------------------	---------------	--------------	-------------	-----------------

이렇게 준비해요 2인분

간편식 재료
쌈두부(18g), 소고기 양지(120g), 숙주(80g), 청경채(30g), 배추(60g), 당면(30g)

추가 재료
쌈두부(1팩=100g), 모차렐라 치즈(1컵=100g), 깻잎(10g), 완숙 토마토(80g), 양파(80g), 소고기 다짐육(100g), 화이트 와인(50g), 오레가노(5g), 월계수 잎(1g), 다진 마늘(20g), 식용유(30g), 소금(5g), 후추(3g)

how to Cook

토마토의 뒷부분에 십자 모양으로 칼집을 내어 끓는 물에 2분간 데치면 쉽게 칼집을 벗길 수 있어요.

- 1 칼집을 벗긴 토마토는 주사위 모양으로 썰고, 양파, 배추, 청경채, 숙주는 잘게 썬다.
- 2 팬에 소고기 양지를 구운 뒤 꺼내고, 같은 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 손질한 채소를 넣고 물기가 없어질 때까지 볶는다.
- 3 ②에 소고기 다짐육을 넣어 볶다가 손질한 완숙 토마토, 월계수 잎, 화이트 와인, 오레가노를 넣어 끓이고 소금, 후추로 간하여 소스를 만든다.
- 4 당면은 6cm 길이로 잘라 끓는 물에 7분간 삶아 ③에 넣는다.
- 5 쌈두부 → 구운 소고기 양지 → 소스 → 모차렐라 치즈 순으로 켜켜이 올리고 180도로 예열한 오븐에 8분간 익힌다.
- 6 깻잎을 돌돌 말아 채 쌓아 올려 마무리한다.

나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

- 1 칼륨이 풍부한 토마토를 사용하여 나트륨 배출을 도와요.
- 2 소스를 직접 만들어 나트륨 및 당류 함량을 낮췄어요.
- 3 오레가노, 월계수 잎 등 허브류를 사용하여 풍미를 높이고 나트륨 사용량을 줄였어요.