

# 과일퓨레 수제 함박 스테이크

나트륨 함량  
377.51mg

1SERVING  
중량 112g



열량  
165.97 kcal



탄수화물  
14.94 g



단백질  
11.66 g



지방  
6.62 g



나트륨  
377.51 mg

## INGREDIENT



쇠고기(우둔)	12g
돼지고기(전지)	23g
도라지	1.3g
사과	2.2g
배	2.2g
깐연근	1.7g
토마토	9g
깐양파	9.5g
양송이버섯	1.3g
당근	11.4g
청피망	2.3g
달걀	7g
빵가루	5g
파인애플	6.6g
방울토마토	3g
버터	1.2g
밀가루	1.2g
레몬	0.8g
후추	1g
생강	1g
소금	0.1g

## RECIPE



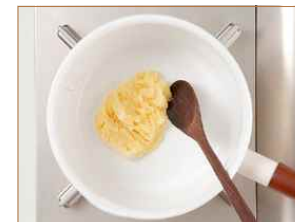
**01** 도라지, 사과, 배, 연근은 갈아서  
몽글하게 조려 퓨레를 만든다.



**02** 연근, 토마토, 양파, 양송이버섯, 당  
근, 청피망 등 모든 채소는 곱게 다진다.



**03** 고기에 퓨레, 달걀, 후추, 생강, 빵  
가루를 넣어 잘지게 반죽하고 납작하  
게 빚어서 오븐에 굽는다.



**04** 소스제조를 위해 밀가루, 버터를  
볶아 루를 만든다.



**05** ④에 ②에서 다져놓은 야채를 넣  
어 끓이고, 소금간과 레몬즙을 뿌려  
준다.



**06** 구운 수제함박스테이크에 새싹채  
소-파인애플-방울토마토 순으로 장식  
하고 소스와 함께 제공한다.



## TIP

칼륨이 많은 연근, 토마토, 배, 파인애플을 이용해 퓨레를 만들었어요.