

오징어 가라아게 & 칠리소스



영양 성분 1인분 (200g)	열량 595.1kcal	탄수화물 30.4g	단백질 25.1g	지방 41.5g	나트륨 307.7mg
---------------------	-----------------	---------------	--------------	-------------	----------------



【 이렇게 준비해요 】

- 50인분**
필수재료 오징어(4.0kg), 대파(1.0kg), 마늘(500g), 달걀노른자(1.25kg), 밀가루(1.0kg), 식용유(150g) **양념** 토마토(700g), 고춧가루(525g), 식초(1.75kg), 설탕(525g), 전분(350g)
- 1인분**
필수재료 오징어(80g), 대파(20g), 마늘(10g), 달걀노른자(25g), 밀가루(20g), 식용유(3g) **양념** 토마토(20g), 고춧가루(15g), 식초(50g), 설탕(15g), 전분(10g)

how to Cook



1 오징어는 채 썰고, 마늘과 대파는 곱게 다진다.



2 오징어, 대파, 마늘, 달걀노른자, 밀가루, 물(10g)을 섞어 반죽한 뒤 동그랗게 빚는다.



3 가라아게를 180℃ 온도의 기름에서 튀긴다.



4 토마토는 껍질을 제거한 뒤 잘게 다진다.



5 냄비에 다진 토마토, 식초, 설탕, 물(50g), 고춧가루, 전분을 넣고 끓여 칠리소스를 만든다.



6 오징어 가라아게에 칠리소스를 곁들여 마무리한다.

나트륨
당류 줄이는
요리 Tip

※ 케첩 대신 토마토를 사용하여 나트륨을 줄였어요.

대량급식
Tip

- 소스는 전분을 활용해 농도를 맞춰도 좋아요.
- 토마토는 끓는물에 데쳤다가 찬물에 담가 껍질을 제거해요.