

토마토오리볶음



영양 성분 1인분 (195g)	열량 275.5 kcal	탄수화물 11.1g	단백질 18.5g	지방 17.5g	나트륨 161.9mg
---------------------	------------------	---------------	--------------	-------------	----------------



【 이렇게 준비해요 】

50인분
필수 재료 오리고기(4.5kg), 가지(750g), 양파(750g), 파프리카(750g), 새송이버섯(500g), 브로콜리(750g), 부추(250g), 방울토마토(500g), 식용유(50g)
고기 밑간 후춧가루(50g), 맛술(25g), 다진마늘(150g) **토마토고추장소스** 토마토(1.7kg), 양파(250g), 풋고추(250g), 다진마늘(50g), 고추장(175g), 물엿(100g)

1인분
필수 재료 오리고기(90g), 가지(15g), 양파(15g), 파프리카(15g), 새송이버섯(10g), 브로콜리(15g), 부추(5g), 방울토마토(10g), 식용유(3g) **고기 밑간** 후춧가루(1g), 맛술(5g), 다진마늘(3g) **토마토고추장소스** 토마토(35g), 양파(5g), 풋고추(5g), 다진마늘(1g), 고추장(5g), 물엿(3g)

how to Cook



1 오리고기에 고기 밑간을 해 재운다.



2 가지, 양파, 파프리카, 새송이버섯은 깍둑 썰고, 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 썰고, 부추는 5cm 길이로 썰고, 방울토마토는 꼭지만 따서 씻은 뒤 2등분한다.



3 토마토, 양파, 풋고추는 갈아둔다.



4 팬에 기름을 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 고추장과 갈아놓은 토마토, 양파, 풋고추와 물엿을 넣고 볶으면서 농도를 맞춰 토마토고추장소스를 만든다.



5 오리고기와 가지, 양파, 파프리카, 새송이버섯, 브로콜리를 같이 볶다가 토마토고추장소스를 넣어준다.



6 접시에 담은 뒤 부추와 방울토마토를 곁들여 마무리한다.

나트륨 당류 줄이는 요리의 Tip

- 1 고추장을 적게 사용하고 토마토를 사용한 소스를 곁들여 나트륨 함량을 낮췄어요.
- 2 토마토, 풋고추, 양파로 맛을 내 나트륨 함량을 줄였어요.

대형급식 Tip

- ➔ 브로콜리를 세척할 때는 큰 용기에 거꾸로 담아 불순물을 제거하고 갈라야 모양이 덜 흐트러지고 보기 좋아요.