

가정 간편식 활용 요리

토마토 채소가지롤



가정 간편식 순두부찌개가 순두부크림소스로 변신하여
가지롤로 재탄생한 건강하고 특색 있는 요리입니다.

영양 성분 1인분(327g)	열량 414.6 kcal	탄수화물 19.2g	단백질 9.6g	지방 33.3g	나트륨 361.3mg
--------------------	------------------	---------------	-------------	-------------	----------------



이렇게 준비해요 2인분

간편식 재료
순두부(1/2봉지)=175g, 팽이버섯(150g), 애호박(30g), 양파(40g), 파(30g),
창양고추(8g), 느타리버섯(33g), 마늘(18g), 차돌박이(87g)
추가 재료
토마토(260g), 가지(120g), 올리브유(50g), 레몬즙(8g), 소금(15g), 후추(6g)

how to
Cook



1 껍질을 벗긴 토마토, 마늘, 파, 양파, 애호박, 느타리버섯, 팽이버섯을 다진다.
토마토의 뒷부분에 십자 모양으로 칼집을 내어 끓는 물에 1분간 데치면 쉽게 껍질을 벗길 수 있어요.



2 팬에 올리브유(20g)를 두르고 마늘, 양파를 넣고 볶다가 토마토를 넣고 소금(4g), 후추(3g)로 간하고 졸여 토마토 소스를 만든다.



3 믹서에 순두부, 올리브유(10g), 소금(4g), 레몬즙을 넣고 갈아 순두부크림 소스를 만든다.



4 팬에 올리브유(5g)를 두르고 후추(3g)로 밑간한 차돌박이를 구워낸 후, 같은 팬에 올리브유(15g)를 두르고 손질한 파, 애호박, 느타리버섯, 팽이버섯을 넣고 센 불에서 볶고 소금(7g)으로 간한다.



5 가지를 얇게 잘라 팬에 가볍게 굽고 ④를 올리고 돌돌 말아준다.
창양고추를 곁들여도 좋아요.



6 토마토 소스를 아래에 깔고 ⑤를 올리고, 순두부크림 소스를 올려 마무리한다.

나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

- 가정 간편식 순두부찌개 소스 대신 레몬즙을 활용한 소스를 직접 만들어 나트륨 및 당류 사용량을 줄였어요.
- 칼륨이 풍부한 토마토와 가지를 이용하여 나트륨 배출을 도왔어요.