

## 채소 프리타타



### 재료

2인분 기준

- [가정 간편식 재료] 소고기(180g), 단호박(50g), 팽이버섯(20g), 새송이버섯(25g), 느타리버섯(20g), 찐추(10g), 적근대(10g), 배추(20g), 숙주(20g)
- [추가 재료] 달걀(3개=180g), 우유(75g), 식용유(26g), 소금(2g), 새싹채소(50g), 리코타 치즈(20g), 올리브유(20g)



### 만드는 법



단호박, 팽이버섯, 새송이버섯, 느타리버섯, 찐추, 적근대, 배추, 숙주와 소고기를 3cm 크기로 자른다.



팬에 식용유(20g)를 두르고 중간 불에 손질한 채소와 소고기를 차례대로 볶는다.



볼에 달걀을 풀고 소금, 우유를 넣고 섞어 달걀물을 만든다.



타르트 틀에 식용유(6g)를 바르고 볶은 채소, 소고기를 올리고 ③을 넣는다.



140도로 예열한 오븐에 25분 정도 구워 프리타타를 만든다.



프리타타 위에 새싹채소와 리코타 치즈를 올린 후 올리브유를 두르고 마무리한다.

### 영양성분 [1인분]



### 저감 조리법 Tip

- 시판 양념을 제외한 샐러드용 재료로 활용하여 조리형태(국물류→구이류)를 바꿈으로써 국물 섭취 감소를 통한 나트륨 섭취를 줄였어요.
- 치즈는 나트륨 함량이 높으므로 너무 많이 섭취하지 않도록 주의해요.

( 출처 : 식품의약품안전처 - 삼삼한 밥상 )