



2024년 1회차 신규 레시피

토마토돼지불고기

* 만 1-2세는 만 3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.

만 3~5세 1인 분량 ⌚ 약 30분



재료 및 분량

돼지고기 40g, 토마토 130g, 양파 15g, 당근 10g,
파 3g, 마늘 3g, 간장 3g, 올리고당 3g, 후추 1g,
소금 2g, 콩기름 3g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
136.51	10.58	25.24	0.99	934.85
kcal	g	mg	mg	mg



1. 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 대파, 마늘은 다진다.
2. 잘라둔 돼지고기에 간장, 설탕, 다진 대파, 다진 마늘, 후추를 넣고 재워둔다.
3. *토마토 소스를 만든다.
4. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 재워둔 돼지고기와 토마토소스를 함께 넣고 볶다가 양파, 당근을 넣고 볶아 완성한다.



❖ 토마토 소스 만드는 방법

- 1) 토마토에 칼집을 내고 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴다.
- 2) 믹서기에 토마토, 올리고당, 소금, 후추를 넣어 갈아준다.
- 3) 간 토마토를 중불로 약 20분 정도 걸쭉해 질 때까지 졸인다.

레드푸드

- 주요성분 : 라이코펜, 안토시아닌
- 효능 : 항암 및 항산화 작용, 면역력 증가, 혈관 강화
- 대표식품 : 토마토, 사과, 석류, 딸기, 수박, 붉은피망, 고추, 체리, 비트, 라즈베리 등

