

코리안 팔도 타코

· 재료

[주재료] 소고기 70g, 또띠아 5장, 마늘 35g, 양파 1개, 밥 140g, 닭고기 100g, 당근 1개

[부재료] 옥수수 1/3, 치커리 5g, 만다린 15g, 양상추 10g, 비타민 5g, 리코타 15g, 깻잎 1장, 홍고추 1개, 김치 15g, 콩나물 15g, 시금치 15g, 달걀 1/2개, 새싹 5g, 실고추 1g, 생강 3g, 파슬리가루 1ts, 파마산가루 1ts

· 소스

버터 1T, 마요네즈 2T, 간장 5T, 설탕 5T, 후추 1ts, 깨 1T, 참기름 5T, 고춧가루 1T, 된장 2T, 고추장 2T, 카레가루 1/2ts, 새우젓 2g

· 조리 포인트

1. 20~30대가 간편하게 즐겨먹을 수 있고 인기가 좋은 타코에 착안
2. 늘어나는 1인 가구 증가율과 함께 이들을 위한 풍부한 5대 영양소를 충분히 제공
3. 다양한 조리법 활용과 함께 소화흡수율 향상
4. 시간이 지나도 충분히 간편하게 먹을 수 있음



조리방법

<전주 비빔밥 타코>

1. 당근은 얇게 채썰어 데치고, 소고기는 우둔부위로 얇게 다진다.
2. 달걀은 풀어서 소금으로 간을 한 후, 지단을 부쳐 얇게 채썬다
3. 콩나물은 다듬어 깨끗하게 씻은 후 데치고, 시금치도 끓는 물에 잠시 데친다. 마늘은 곱게 다진다.
4. 후라이팬에 식용유를 두르고 소고기를 볶다가 고추장, 후추, 설탕, 참기름, 깨소금, 마늘을 넣고 약고추장을 만든다.
5. 지은 밥에 준비된 채소와 약고추장을 한데 버무린다. 찜기에 찐 또띠야에 비빔밥을 올린 후, 얇게 채썬 지단과 새싹을 올려 마무리한다.

<서울 불고기 타코>

1. 고기는 불고기용으로 준비한다. 양파와 당근은 얇게 채 썬다. 파의 초록색 부분은 얇게 채 썰어 찬물에 담군다.
2. 파뿌리 부분과 마늘을 곱게 다진다. 간장1T, 설탕1/2T, 다진 파1ts, 다진 마늘1/2ts 과 후추, 깨, 참기름을 살짝 넣어 섞는다.
3. 소고기는 불고기 양념에 10분간 재운다. 당근은 소금을 약간 넣고 볶다가, 재워둔 불고기와 양파를 넣고 같이 볶아 익힌다.
4. 찜기에 찐 또띠아 위에 밥, 불고기, 파채 순으로 올려 완성한다.

코리안 팔도 타코

· 재료

[주재료] 소고기 70g, 토띠아 5장, 마늘 35g, 양파 1개, 밥 140g, 닭고기 100g, 당근 1개

[부재료] 옥수수 1/3, 치커리 5g, 만다린 15g, 양상추 10g, 비타민 5g, 리코타 15g, 깻잎 1장, 홍고추 1개, 김치 15g, 콩나물 15g, 시금치 15g, 달걀 1/2개, 새싹 5g, 실고추 1g, 생강 3g, 파슬리가루 1ts, 파마산가루 1ts

· 소스

버터 1T, 마요네즈 2T, 간장 5T, 설탕 5T, 후추 1ts, 깨 1T, 참기름 5T, 고춧가루 1T, 된장 2T, 고추장 2T, 카레가루 1/2ts, 새우젓 2g

· 조리 포인트

1. 20~30대가 간편하게 즐겨먹을 수 있고 인기가 좋은 타코에 착안
2. 늘어나는 1인 가구 증가율과 함께 이들을 위한 풍부한 5대 영양소를 충분히 제공
3. 다양한 조리법 활용과 함께 소화흡수율 향상
4. 시간이 지나도 충분히 간편하게 먹을 수 있음



조리방법

<춘천 닭갈비 타코>

1. 닭고기는 가슴살 부위로 2cm*2cm 크기로 썰고 양파, 당근은 얇게 채 썬다.
2. 고구마는 1cm*1cm*1cm 크기로 썰고 파는 얇게 어슷 썬다.
3. 파, 마늘은 곱게 다진 후 고추장 1T, 고춧가루 1/2T, 설탕, 간장, 후추, 깨소금, 참기름과 함께 섞어 양념을 만든다.
4. 닭고기는 양념에 10분간 재운 후 팬에 식용유를 두르고 고구마, 양파, 당근, 파와 함께 넣고 볶는다.
5. 다 익었을 때 카레가루를 넣고 섞는다.
6. 찜기에 찐 토띠아 위에 깻잎-밥-닭갈비 순으로 올려 완성한다.