

요리테마

고혈압요리

요리명

토마토가지피자



인분		2인분
재료		필요량
1	가지	1개
2	방울토마토	8알
3	피망	1/8개
4	파프리카 (빨강)	1/8개
5	양파	1/8개
6	양송이 또는 표고버섯	1개
7	블랙 올리브 (홀)	4개
8	올리브유	20g
9	저염간장	10g
10	꿀	12g
11	통후추	약간
12	슈레드 피자 치즈	70g



1. 방울토마토는 열 십자로 4등분한다.
2. 블랙 올리브는 0.5cm 두께의 모양대로 썬다.

도마, 칼



3. 파프리카(빨강), 피망은 작은 크기로 자른다.



4. 양파와 버섯은 작은 크기로 자른다.



5. 달궈진 팬에 올리브유를 두른 후 파프리카, 피망, 양파, 버섯을 넣고 살짝 볶는다.



6. 저염 간장과 꿀, 방울토마토를 넣고 으깨가며 볶는다.
 7. 블랙올리브, 통후추를 넣고 살짝 볶아준다.
- < 토핑 소스 완성 >
팬, 볶음용 숟가락



8. 가지는 꼭지를 남기고 0.5cm 두께의 모양대로 썬 후 가지를 펼친다.



9. 팬 위에 종이호일을 깔고 그 위에 가지를 올리고 토핑 소스를 올린다.
 10. 피자치즈를 올린 후 약한 불에서 굽는다.
- 종이호일



11. 완성
- 완성접시

요리테마

고혈압요리

요리명

토마토
닭 가슴살 냉채

인분

1인분

재료

필요량

1	생강가루	약간
2	미림	20g
3	닭 가슴살	100g
4	방울 토마토	10개
5	어린잎 채소	30g
6	아몬드	10알

연와사비 소스

1	연와사비	4g
2	올리고당 또는 꿀	10g
3	사과식초	12g
4	저염간장	10g



1. 끓는 물에 닭 가슴살과 생강가루와 미림을 넣고 12~15분간 삶아 준다.

냄비, 집게, 젓가락



2. 삶아진 닭 가슴살은 찬 물에 헹궈 식힌 후 찢어 준비한다.

찬물 담긴 스펀볼



3. 어린잎 채소는 씻어서 물기를 빼 둔다.
4. 방울토마토는 4등분 한다.

도마, 칼



5. 아몬드는 키친타올에 올려 다져준다.

키친타올



< 연와사비 소스 만들기 >

연와사비에 올리고당을 넣고 충분히 섞은 후 식초, 저염간장을 넣어 완성한다.



6. 방울토마토, 닭가슴살을 섞는다.
7. 어린잎 채소를 넣고 가볍게 섞는다.

샐러드 볼



8. 연와사비 소스를 넣고 가볍게 섞어 준 후 그릇에 담는다.



9. 아몬드 다진 것을 뿌려 완성한다.