

# 쇠고기 김말이와 바베큐 소스



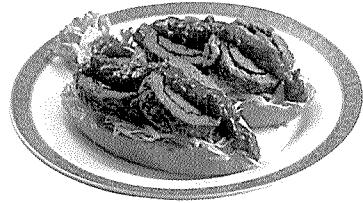
# 쇠고기김말이와 바베크소스

## □ 재료

바게트(슬라이스한 것).....	3개
양상추.....	2장
쇠고기.....	150g
양파.....	1/2개
빵가루.....	1/4컵
계란.....	1/3개
김.....	1장
소금.....	약간
후춧가루.....	약간
식용유.....	적당량

## □ 바베크소스

식용유.....	1큰술
양파.....	1/4개
붉은고추.....	각1개
풋고추.....	각1개
토마토케첩.....	4큰술
우스타스.....	1큰술
물.....	1/2컵
소금.....	약간
후춧가루.....	약간



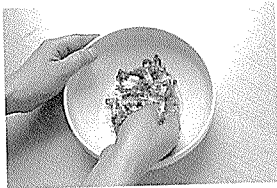
## □ 만드는 법

1 바게트는 프라이팬에 연한 갈색이 나오도록 굽는다.

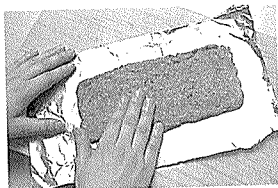
2 프라이팬에 식용유를 두른 후 양파 다진 것을 볶아낸다.



3 쇠고기 다진 것과 볶은 양파, 빵가루, 계란, 소금, 후춧가루를 섞어 치댄다.

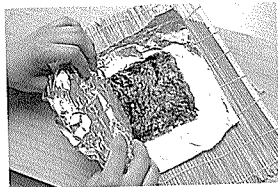


4 김밥 위에 쿠팡호일을 깔고 ③을 얇게 편다.



5 ④의 위에 김을 깔 후 김밥을

말 듯 둥글게 말아준다.



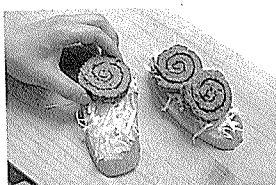
6 200°C로 예열된 오븐에 넣고 30분 정도 구워낸 다음 1cm 두께로 썬다.

7 양상추는 채를 썰어준다.

8 프라이팬에 식용유를 넣고 어느 정도 달궈지면 다진양파, 붉은고추, 풋고추 다진 것을 넣어 볶아준다.

9 ⑧에 토마토케첩과 우스타스, 물을 넣어 조린 후 소금과 후춧가루를 넣어 바베크소스를 완성시킨다.

10 바게트 위에 양상추 채썬 것과 ⑥을 올린 후 바베크소스를 얹는다.



※ 이번 제품은 상큼한 레몬에이드와 곁들여 보았다.

쇠고기김말이와 바베크소스는 바게트에 쇠고기를 곁들인 제품이다. 쇠고기 다진것과 김을 함께 말아 만든 모양이 김밥을 연상시키는 이 제품은 쇠고기의 담백한 맛과 바베크소스의 매콤한 맛이 잘 어우러진다.



이동순 (동양매직요리교실 연구소 소장)  
 · 미국 New School Cooking Class 연수  
 · 한국 조리학과 기획이사  
 · 동양매직 전국 요리교실 교재 집필 및 교육  
 · 월간 「Cookand」 요리 전문 필진

쇠고기김말이와 바베크소스의  
칼로리와 재료비는?  
 · 칼로리 : 1117.5kcal  
 · 재료비 : 3,690원