

# 단호박 미트소스 식빵꾸이

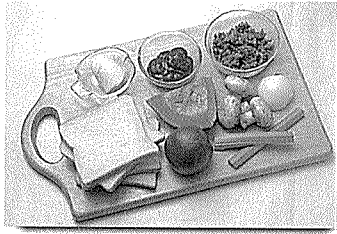
일반적으로 가정에서 가장 자주 구입하는 식빵. 좀 더 맛있고 다양하게 먹을 수 있는 방법은 없을까?

이런 고민을 해결하기 위해 이번호 빵요리교실에서는 단백질과 영양 만점인

단호박 미트소스를 이용해 식빵꾸이를 만들어 보았다.

단호박 미트 소스는 조금 넉넉히 만들어 냉동시켜 두었다가 필요할 때 꺼내 사용할 수 있어 어린이 간식 및 술안주로도 응용할 수 있는 간편한 요리이다.





### 재료 2인분

식빵 4장, 버터 약간

#### 마늘버터

버터 2큰술, 마늘 다진 것 1큰술, 파슬리 1큰술

#### 단호박 미트소스

단호박 1/2개, 쇠고기 100g, 양송이 5개, 양파 1/2개, 토마토 1개, 케첩 1/4컵  
셀러리 70g, 우스타소스 1/2큰술, 소금·후추 약간

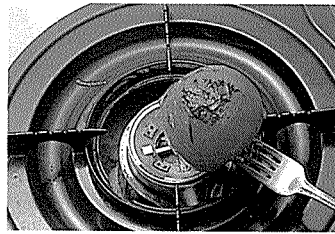
### 만드는 법

- 1 식빵은 가장자리를 잘라낸 후 한쪽 면에 마늘버터를 발라 준비한다.  
\* 마늘버터는 부드럽게 풀어 녹은 버터에 다진 마늘과 파슬리를 넣고 골고루 섞기만 하면 O.K
- 2 단호박은 껍질을 벗겨 1cm크기의 사각형으로 썬다.
- 3 쇠고기와 양파는 잘게 다지고 토마토는 껍질을 벗긴 후 다진다.

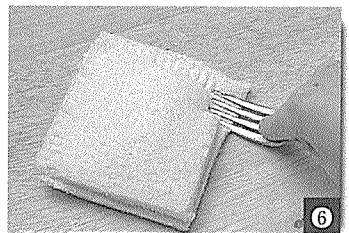
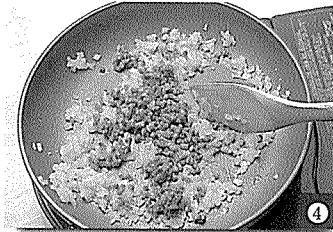
#### 잠깐

토마토 껍질 벗기는 방법을 아시나요?

- 첫째. 토마토의 양이 많을 때는 토마토에 +자로 칼집을 내고 끓는 물에 넣어 살짝 데친 후 껍질을 벗긴다.
- 둘째. 1~2개의 토마토 껍질을 벗길 때에는 우선 토마토에 +자로 칼집을 내고 가스렌지에 살짝 구워주면 손쉽게 껍질을 벗길 수 있다.

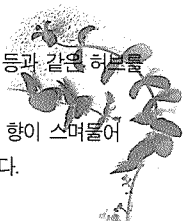


- 4 달궈진 프라이팬에 버터를 두르고 다진 양파를 넣어 색깔이 날 때까지 볶은 후 쇠고기를 넣고 다시 볶는다.
- 5 ④에 다진 토마토, 양송이, 호박, 토마토 케첩, 소금, 후추를 넣고 수분이 거의 없어질 때까지 볶다 우스타소스를 넣고 살짝 볶는다.
- 6 미리 준비한 식빵 한장에 ⑤의 미트소스를 수북히 올리고 다른 식빵을 덮은 후 4면의 가장자리를 포크로 찍어 고정시킨다.
- 7 ⑥을 토스트기 또는 미리 예열시킨 200°C의 오븐에서 15분간 굽는다.  
\* 만약 가정용 토스트기 또는 오븐이 없을 경우에는 비덕이 두꺼운 프라이팬에 뚜껑을 덮고 식빵을 양쪽을 뒤집어 가며 굽는다.



### 응용하는 법

식빵 위에 로즈마리, 라벤더 등과 같은 허브를 올려 구우면 시각적으로도 좋은 뿐 아니라 빵에 허브의 향이 스며들어 향긋로운 풍미를 느낄 수 있다.



이미화 / 쿠킹스튜디오

· KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리강좌 요리자문 및 EBS 육아일기 고정 출연  
· 999백과, 건강식이요법 등 식이요법에 관한 단행본 집필  
· 현재 리빙센스, 우먼센스, 엡센, 주부생활 등의 여성잡지 요리코너 촬영 및 신세계, 현대백화점 문화센터 요리교실 강사로 맹활약 중.

단호박 미트소스 식빵 구이의 칼로리와 재료비는?  
(1인분 기준)  
칼로리 390 kcal 가격 : 2,400원