# 바게트 해물피자

단백한 바게트빵을 활용해 만든 이번 제품은
야채, 해산물 등이 풍부히 들어 있어 비타민 섭취가
소홀해 지기 쉬운 겨울철 영양의 균형을 이뤄주는 식품이다.
어린이 간식거리로 뿐 아니라 식사 대용으로도 잘 어울린다.
〈진행/ 박현희〉

## ■ 마늘 버터 만드는 법

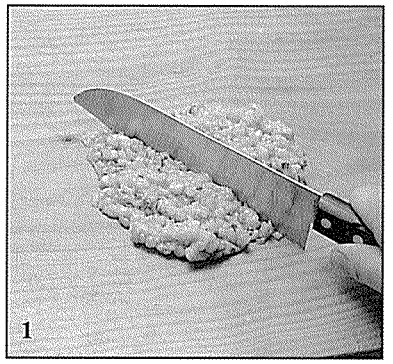
일반적으로 버터 2큰술에 마늘 다진 것 1작은 술을 섞은 후 파슬리 가루를 약간 넣어 만드는 데 식성에 따라 고추가루와 스파이스 등을 넣기도 한다.

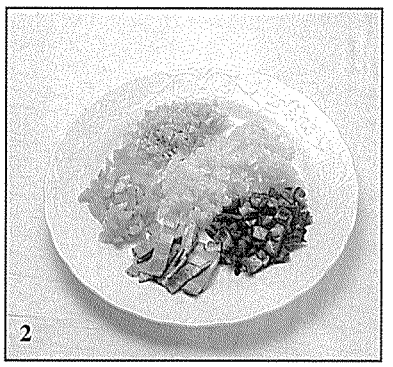
**재료**

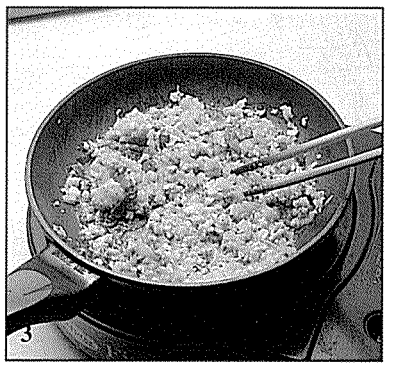
바게트빵 1개, 오징어 1마리,
베이컨 2장, 샐러리 1대, 치즈 200g,
마늘버터 1큰술, 양파 1/2개,
청. 홍 . 노란피망 1/2개, 케첩 2큰술,
깨, 소금, 후추 적당량

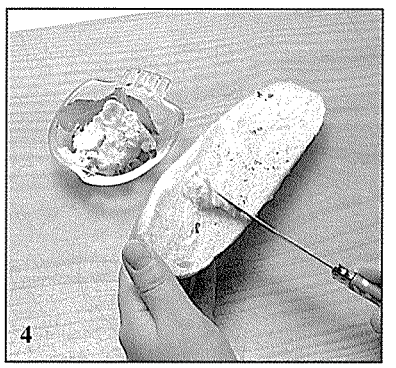
이미화 / 쿠킹스튜디오

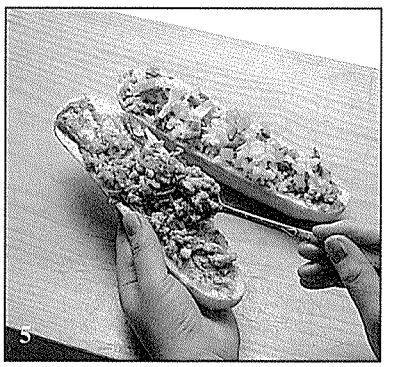
KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리강좌
요리자문 및 EBS 육아일기 고정 출연
999백과, 건강식이요법 등
식이요법에 관한 단행본 집필
현재 리빙센스, 우먼센스, 엣센,
주부생활 등의 여성잡지 요리코너 촬영 및
신세계, 현대백화점 문화센터
요리교실 강사로 맹활약 중.

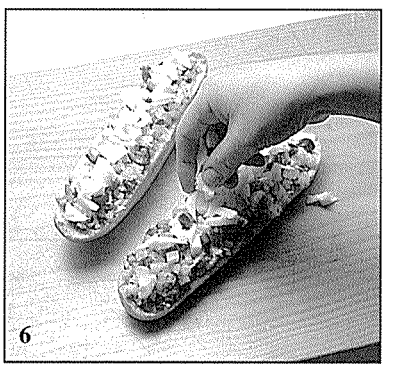




### 만드는 법

1 바게트는 반으로 잘라 준비한다.
2 오징어는 깨끗이 씻은 후 다진다. 〈사진 1〉
3 베이컨, 샐러리, 피망, 양파를 잘게 다진다. 〈사진 2〉
4 달구어진 팬에 베이컨과 야채를 넣고 볶다
오징어와 샐러리를 넣고 볶는다.
이때 소금과 후추로 간을 한다. 〈사진 3〉
5 바게트빵에 마늘버터를 바르고
케첩을 뿌린 후 ④를 올린다. 〈사진 4, 5〉
6 ⑤위에 피자치즈를 채썰어 올린다. 〈사진 6〉
7 치즈가루와 파슬리 가루 섞은 것을 뿌리고
180℃에서 20분간 굽는다.

* 바게트 해물 피자의 재료비와 칼로리는? (1인 기준)
2,400원, 562.5kcal