

생선살 감자구이와 머핀



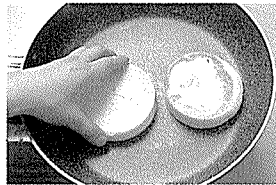
생선살 감자구이와 머핀

◻ 재료

머핀	2개
생선살	2장
감자	1개
식용유	약간
로라로사	1장
토마토	1개
소금	약간
후추가루	약간

◻ 만드는 법

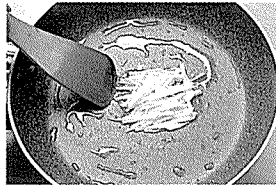
1 머핀은 프라이팬에 연한 갈색이 나도록 구워낸다.



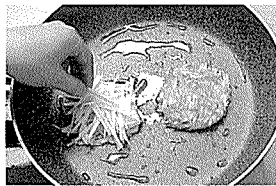
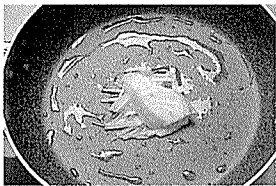
2 생선살에 소금, 후추가루를 뿌린다.

3 감자는 곱게 채썬다.

4 프라이팬에 식용유를 두르고 뜨겁게 달군 후 감자채를 얇게 편다.



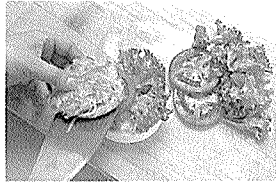
5 ④ 위에 생선살을 올린 후 다시 감자채를 얹는다.



6 ⑤를 연한 갈색이 나도록 지져낸다.

7 머핀 위에 로라로사를 깎 후 토마토를 올린다.

8 ⑦의 위에 ⑥을 얹어 마무리 한다.



※ 이번 제품은 토마토주스와 곁들여 보았다.

생선살 감자구이와 머핀의
칼로리와 재료비는?

· 칼로리 : 682.5 kcal
· 재료비 : 2,440 원



이번달 제품은 생선살 감자구이와 머핀이다.

감자와 생선살을 이용한 이번 제품은 맛이 담백하고 만드는 과정이 복잡하지 않아 누구나 손쉽게 만들수 있다.



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