



들소고기와 땅콩호박 칠리

4인분  | 1인분당 484칼로리

재료

1큰술	식물성 기름
1개	큰 피망 깎둑썰기한 것
1개	작은 양파 깎둑썰기한 것
1파운드(453g)	냉동 들소 고기 다짐육(다른 다짐육으로 대체 가능)
2컵	땅콩호박 깎둑썰기한 것(다른 겨울호박으로 대체 가능)
1캔(6온스, 170g)	토마토 페이스트
1캔(14.5온스, 411g)	토마토 깎둑썰기한 것
1통(1온스, 28g)	칠리 스파이스 블렌드
1/2컵	사워크림
1/4컵	체다치즈 간 것
1/4컵	고수 다진 것(생략 가능)



8인분은 양을 두 배로 늘리시고 냄비, 팬, 그릇을 더 큰 것으로 사용하세요.



여러분의 의견을 들려주세요!

다음 웹페이지에서 Cook WA Meal Kit에 대한 여러분의 의견을 알려주세요.
www.surveymonkey.com/r/CookWA 왼쪽의 QR 코드로도 접속할 수 있습니다.

이 레시피는 Squaxin Island Tribe의 원예 작물 생산 관리자인 Elizabeth Campbell이 고안하였습니다. Elizabeth는 Spokane Tribal Member로서 가족과 함께 야생 자연 식품을 수확하며 성장하였습니다. 현재는 건강에 좋은 음식 재료와 전통적인 약용 식물을 키우며 이에 대해 가르치는 일을 하고 있습니다.

이 레시피에서 사용한 시즈닝은 SA Milligan Company, Inc의 제품으로, 시즈닝의 전성분을 확인하시려면 agr.wa.gov/services/food-access/cookwa를 방문해주시기 바랍니다.



Washington
State Department of
Agriculture

준비

- 식사 예정 1~2일 전부터 다짐육을 냉장고에서 해동합니다.
- ① □ 잘 드는 칼로 땅콩호박의 꼬트머리를 잘라냅니다.
- 채소용 필러로 호박의 바깥쪽 껍질을 제거합니다. 채소용 필러가 없으면 칼로 껍질을 벗기되 과육을 너무 많이 벗기지 않도록 주의하세요.
- 땅콩호박을 세로로 반 자릅니다. 숟가락으로 씨앗과 호박 가운데에 있는 부드러운 부분을 떠냅니다.
- ② □ 호박을 약 1/2~1인치(1.2~2.5cm)의 정육면체 모양으로 깍둑썰기합니다.
- 양파와 피망을 깍둑썰기합니다.

칠리 만들기

- 커다란 프라이팬에 식용유를 두르고 중불에서 가열합니다.
- 양파와 피망을 넣고 3분간 잘 저으면서 볶습니다.
- ③ □ 양파와 피망을 볶던 프라이팬에 다짐육을 넣습니다. 고기가 모두 잘게 부스러지고 분홍색이 보이지 않을 때까지 볶습니다.
- ④ □ 땅콩호박, 토마토 페이스트, 깍둑썰기한 토마토와 스파이스 블렌드를 추가합니다.
- 둥근히 끓입니다.
- 중약불로 줄이고 뚜껑을 덮은 뒤, 호박이 부드러워질 때까지 또는 약 20분간 둥근히 끓입니다.
- 필요한 경우 소금으로 간합니다.

접시에 담기

- 그릇에 옮겨 담고 위에 치즈, 사워크림과 고수를 얹어냅니다.



Cook Washington(Cook WA)은 어려움에 처한 워싱턴 주의 가족들에게 식재료와 레시피를 제공합니다. 본 시범 프로젝트는 신선하고 건강한 음식을 섭취할 기회를 늘리고, 각 가정에 맛있는 음식을 준비하고 즐길 수 있는 새로운 방법을 알리고자 합니다. Cook WA는 워싱턴 주 농무부(WSDA)의 음식 지원 프로그램입니다.

Evergreen State College의 Photoland 소속 직원 및 학생들이 사진 촬영:
Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch, Mich Beuvink.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 이 기관은 기회 균등 고용 기관입니다. 워싱턴주 기본 식품 프로그램은 미국인을 위한 식이 지침에 부합하는 건강한 식단을 제공하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Pub 609-939-kor (N/3/22) 이 자료를 다른 형식으로 제공받고 싶으십니까?
WSDA(워싱턴주 농무성) 접수 담당자에게 360-902-1976번 또는 TTY 800-833-6388번으로 전화하십시오.

영양 정보

제공량	1인분
1인분당 양	484칼로리
일일 권장량 대비 비율(%)*	
총 지방 28.01g	36%
포화 지방 10.252g	51%
다가 불포화 지방 4.782g	
단가 불포화 지방 4.469g	
콜레스테롤 69mg	23%
나트륨 611mg	27%
총 탄수화물 33.64g	12%
식이 섬유 7.4g	27%
당 11.83g	
단백질 30.99g	
칼슘 187mg	14%
철분 6.95mg	39%
칼륨 1207mg	26%
비타민 A 560mcg	62%
비타민 C 85.6mg	95%

*일일 권장량 대비 비율(Daily Value, DV)은 해당 식품 1인분에 포함된 영양소가 일일 권장량에서 차지하는 비율을 의미합니다. 일반적인 영양 조건에서 일일 2,000칼로리가 권장됩니다.