



WoW (Ware Of World) 신메뉴 레시피

9월 플로프

(우즈베키스탄식 쇠고기 당근 볶음밥)

● 1인 분량 및 재료



식재료명	1인 분량	단위
백미	40	g
쇠고기	20	g
당근	7	g
간장	10	g
양파	5	g
참기름	5	g
콩기름	5	g

※ 1인분량: 만 3~5세 기준
열량 226kcal / 단백질 7g

● 조리법

- ① 백미는 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
- ② 쇠고기는 1×1×0.5cm, 양파는 사방 0.5cm로 썰고 당근은 잘게 다진다.
- ③ 볼에 설탕, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 달궈진 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 ②의 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다.
- ⑤ ④에 ②의 쇠고기를 넣고 볶다가 익으면 ①과 ③을 넣고 볶는다.

★ 메뉴 소개

- ✓ 우즈베키스탄에서 결혼식이나 생일, 장례식, 명절 등에 손님을 대접할 때 만드는 음식입니다.
- ✓ 밥과 여러 가지 채소를 곁들이며 기름을 많이 넣어 볶는 볶음밥입니다.
- ✓ 우즈베키스탄 안에서도 지역에 따라 조리법과 재료가 조금씩 다릅니다.
하나의 고정된 레시피가 아닌, 여러 스타일이 존재하는 음식입니다.