

# 해산물 짜에야

노브스갈라  
올리브유

방울토마토(5개)



다진양파+마늘



올리브



다진 파슬리



해산물  
1컵(150g)



정기품 매콤한  
비빔소스 1스푼



해산물 짜에야



밥1공기  
(200g)



정기품  
송화소금 약간

## 준비재료

방울토마토(5개), 노브스갈라 올리브유, 다진 양파,  
마늘, 올리브, 해산물 1컵(150g),  
정기품 매콤한 비빔소스 1스푼, 다진 파슬리,  
정기품 송화소금 약간, 밥 1공기(200g), 후추

\* 1인분 기준

Step 1

방울토마토는 4등분한다.

Step 2

중형 프라이팬에 노브스갈라 올리브유를 두르고 다진 양파,  
다진 마늘, 다진 올리브를 넣어 암웨이 퀴 인덕션레인지  
8번으로 1분간 볶는다. 해물믹스를 넣고 10번으로 1분간 볶는다.

Step 3

밥, 양념재료를 넣어 암웨이 퀴 인덕션레인지 8번으로 2분간  
볶은 후, 다진 파슬리, 정기품 송화소금, 통후추 간 것을 넣어  
가볍게 섞는다.