

**토마토로
여기까지
해봤습니다.**



**토요커리 & 토요맵달
활용 메뉴 미니북**

“한 봉지로 펼쳐보는 N가지 사고”





에그인헬 (토요커리)

난이도 ★★☆☆☆

🕒 15분



- 토요커리 130g
- 달걀 1개
- 양파 1/4개, 파프리카 1/4개
- 오일 1큰술

1. 팬에 오일을 두르고 토요커리를 중불에서 데웁니다.
2. 필요 시 물 10%를 추가해 농도를 맞춥니다.
3. 채소를 넣고 3~4분 끓입니다.
4. 달걀을 깨 넣고 뚜껑을 덮어 3~4분 익힙니다.

🌶️ 매콤 → 맵달 1큰술 추가

🥛 로제 → 우유 2큰술 추가

토마토 카레 마녀스프 (토요커리)

난이도 ★★☆☆☆

🕒 20분



- 토요커리 100g
- 물 150ml
- 양배추·당근·감자·양파 한 줍씩

1. 오일을 두르고 채소를 1~2분 볶습니다.
2. 물과 토요커리를 넣고 중약불에서 10~15분 끓입니다.

👨👩👧👦 온 가족 적합

🐔 단백질 추가 → 닭가슴살 50g



토마토 제육볶음 (맵달)

난이도 ★★★☆☆

🕒 25분 (재우기 제외)



- 돼지 앞다리살 200g
- 토요맵달 200g
- 양파 1/2개, 대파 1/3

1. 고기와 맵달을 1:1로 섞어 10~30분 재웁니다.
2. 팬에 재운 고기를 그대로 넣고 중불에서 끓입니다.
3. 15분 정도 익힌 뒤 채소를 넣습니다.
4. 2~3분 더 졸여 걸쭉해지면 마무리합니다.

🍲 더 부드럽게 → 토요커리 1큰술 블렌딩

📦 냉장고 쟁겨두기 좋아용

토마토 돼지갈비찜 (맵달)

난이도 ★★★☆☆

🕒 60분



- 돼지갈비 400g
- 토요맵달 400g
- 감자·당근·양파

1. 갈비와 맵달을 1:1로 섞어 20분 이상 재웁니다.
2. 냄비에 재운 갈비와 물을 넣고 중불에서 끓입니다.
3. 30분 후 감자와 당근을 넣습니다.
4. 20~30분 더 끓여 자박해지면 양파를 넣고 마무리합니다.

👨👩👧👦 온 가족 적합

🕒 메인 식사

🗑️ 맵다면 우유를 첨가 해 보세요



토마토 오징어채 볶음 (맵달)

난이도 ★★☆☆☆

🕒 10분



- 오징어채 80g
- 토요맵달 60g
- 물 2큰술

1. 오징어채를 먹기 좋은 길이로 자릅니다.
2. 팬에 식용유를 두르고 맵달과 물을 먼저 풀어 데웁니다.
3. 오징어채를 넣고 30~40초 빠르게 섞습니다.
4. 불을 끄고 통깨를 뿌려 마무리합니다.

🕒 10분 완성

📖 사이드 메뉴 활용

키마 소스 기본 제조 (맵달)

난이도 ★★☆☆☆

🕒 20분



- 소고기 다짐육 300g
- 토요맵달 300g

1. 팬에 기름을 두르고 다짐육을 5~6분 충분히 볶습니다.
2. 수분이 날아가면 과한 기름을 가볍게 정리합니다.
3. 토요맵달을 넣고 중약불에서 8~10분 졸입니다.
4. 윤기가 돌고 걸쭉해지면 완성입니다.

🧊 냉장 3일

🧊 소분 냉동 가능



토마토 소고기 떡볶이 (키마)

난이도: ★★☆☆☆

조리시간: 🕒 15분



- 떡 200g
- 키마 소스 150g
- 물 250ml
- 양파 1/4개

1. 냄비에 물을 넣고 떡을 먼저 끓입니다.
2. 떡이 말랑해지면 키마 소스를 넣습니다.
3. 중불에서 8~10분 자박하게 졸입니다.
4. 마지막에 양파를 넣고 1~2분 더 끓입니다.

🗑️ 로제 → 우유 또는 생크림 100ml 추가 후
2분 더 끓이기

토마토 소고기 파스타 (키마)

난이도 ★★☆☆☆

🕒 20분



- 스파게티 100g
- 키마 소스 150g
- 면수 2~3큰술

1. 면을 8~9분 삶고 면수는 3큰술 남깁니다.
2. 팬에 키마 소스를 데운 뒤 면을 넣습니다.
3. 면수 2큰술을 추가해 농도를 맞춥니다.
4. 1~2분 가볍게 섞고 치즈를 올려 마무리합니다.

🏠 치즈 토핑 가능

🗑️ 로제 → 우유 또는 생크림 100ml 추가 후
2분 더 끓이기



토마토 소고기 우동 (키마)

난이도 ★★☆☆☆

🕒 15분



- 우동면 1봉
- 키마 소스 150g
- 양배추 한 줌

1. 우동면을 1분 정도 데쳐 물기를 제거합니다.
2. 팬에 키마 소스를 먼저 데웁니다.
3. 면과 채소를 넣고 물 2큰술을 추가합니다.
4. 중불에서 1~2분 볶듯이 섞어 마무리합니다.

🥣 커리 1큰술 블렌딩 시 부드러움 UP!

🥛 로제 → 우유 또는 생크림 100ml 추가 후
2분 더 끓이기

토마토 카레 라자냐 (키마)

난이도 ★★★★★

🕒 30분



- 라자냐 면 3~4장
- 키마 소스 150g
- 모짜렐라 치즈 80g

1. 팬에 키마 소스를 2~3분 데워 농도를 맞춥니다.
2. 면 → 키마 → 치즈 순으로 층을 쌓습니다.
3. 촉촉함을 원하면 우유 2큰술을 가장자리에 둘러 줍니다.
4. 180°C 오븐에서 12~15분 구워 마무리합니다.

🔥 에어프라이어 170°C 10분 가능



토요커리

카레 볶음밥

남은 카레를 밥과 볶아
재사용 메뉴로 전환

카레 샌드위치

삶은 감자 + 토요커리
샌드용 스프레드 활용

토마토 카레 피자

또띠아 + 토요커리 + 치즈
에어프라이어 7분

토마토 카레 리조또

남은 밥 + 커리
우유 약간 추가

카레 감자조림

아이들이 좋아해요

토요맵달

맵달 두부조림

두부 : 맵달 = 1 : 0.7
고기 없이 단백질 메뉴 완성

또띠아 랍

키마 소스 + 채소
급식 특식 데이 활용

맵달 드레싱

맵달 1큰술 + 올리브오일 1큰술
샐러드에 활용

맵달 오리불고기

오리고기에 1:1 재워서 끓이기

맵달 치킨덮밥

튀김 없이 구이로 해보세요



우리 집 메뉴 10배 늘러가기



토마토로 일을 벌렸습니다...

카레만 하려고 했는데.. 우동도 만들고..!

떡볶이도 만들고..! 닭강정도 만들었습니다...!

한 봉지의 토요커리, 한 봉지의 토요맵달

그리고 조금의 상상력.

이 미니북은 그 결과물입니다.

[레시피 저작권 및 무단 도용 금지 안내]

본 레시피북은 토요커리 매장 운영과 급식·삽인샵 확장을 위해 개발된 고유자산입니다.

수록된 모든 메뉴는 현재 판매 중인 토요커리 및 토요맵달 소스를 기준으로 설계되었습니다.

토요만의 독자적 배합 비율로 완성된 레시피이므로, 타사 소스로는 고유의 감칠맛과 풍미를 결코 재현할 수 없습니다.

이에 본 레시피의 무단 도용, 배포, 상업적 복제 및 타사 식재료를 이용한 변형 조리 행위를 엄격히 금합니다.

아울러 토요커리는 현재 뇌 신경세포 관련 기술의 특허 출원을 완료(10-2024-0068467)하여 지식재산권을 철저히 보호하고 있음을 고지합니다.



Pick your energy, Enjoy the Synergy

원하는 걸 고르고, 시너지를 즐겨봐!



토요커리

+82 10-2790-3463

02-599-0790

서울특별시 서초구 사평대로 53길 82,

1층 토요커리

donghun@toyocurry.com