

토마토노의 맛있는 한주

# 만능 레시피

Meal-Kits Recipes



요리가 즐거워지는 간편한 한끼

누구나 쉽게 따라할 수 있는  
간편 밀키트 레시피 모음집



# 식재료 보관 방법

식재료는 적당한 온도와 적합한 장소에서 보존해야 합니다.  
잘못되면 쉽게 상할수 있으므로 계절에 따라 주의가 필요합니다.



## 고기류

3일안에 드시지 않을 경우  
냉동보관 (최대 한달)



## 해산물

3일안에 드시지 않을 경우  
냉동보관 (최대 한달)



## 야채

냉장보관. 오래 보관시 냉동보관  
(단, 오이, 양상추, 피망 제외)



## 면

햇빛이 들지 않게 봉지에 담아  
서늘한 곳에 보관



## 소스

밀봉 또는 깨끗한 통에 담아 냉장 보관



## 달걀

달걀의 신선도를 유지하기 위해 냉장고  
안쪽에 보관



## 두부

사용하다 남은 두부는 끓는 물에 살짝  
데쳐서 깨끗한 물에 넣어 냉장 보관



## 장류

익히지 않은 새우장, 게장은 2~3일 안  
에 섭취. 최대 냉장 5일.



## 떡

냉동보관 후 랩을 씌워 전자렌지에서  
30초~1분 또는 발솥에서 해동

# Food Storage Guide

Ingredients should be preserved at the proper temperature and in the right place. If it goes wrong, it can easily spoil, so care must be taken according to the season.



## Meats

If not taken within 3 days, freeze it (up to a month)



## Seafood

If not taken within 3 days, freeze it (up to a month)



## Vegetables

Refrigerate. Freeze for long storage. (Excl. cucumbers, lettuce, and bell peppers)



## Noodles

Put it in a bag so that it doesn't get sunlight. Store in a cool place.



## Sauces

Refrigerate in sealed or clean tins.



## Eggs

Store inside the refrigerator to maintain the freshness of the eggs.



## Tofu

Boil leftover tofu in boiling water and refrigerate it in clean water.



## In Soy Sauce

Raw shrimp and crab in soy or spicy sauce can be consumed in 2~3 days. Refrigerate for up to 5 days.



## Rice Cakes

After freezing, cover with plastic wrap and thaw in the microwave for 30 sec~1 min or in a rice cooker.

# 소스 사용법

## How to Use the SAUCE

토마토노 밀키트를 2배로  
맛있게 먹는 방법!!

소스는 취향에 맞게 가감하세요!!  
넉넉한 소스 제공,  
처음에 모두 넣지 말것!!

준비해드린 모든 소스들은 기본간보다 1.5배 더 넣어드립니다. 개개인의 기호를 맞추기 어려워 좀 더 넣어드리니 처음부터 전부 다 넣지 마시고, 꼭!! 반을 먼저 넣으시고 간을 맞추세요. 야채나 다른 식재료를 더 넣어서 양을 늘려 밀키트를 이용하시는 많은 분들을 위함입니다. 취향에 맞게 요리해서 맛있게 드시길 바랍니다.

All prepared sauces,

We put **1.5 times more than the general taste.**

It's hard to make the individual's satisfaction, so we put add a little more.

**Don't put everything in from the beginning.**

**Put half in first and season to taste.**

This is for many customers who use meal kits by adding more vegetables or other ingredients.

**Cook Smart and Enjoy!**



---

Beef Steak with Grilled Onions

# 불갈비 스테이크

---



1. 예열한 팬 위에 기름을 두르고 중강불에 고기를 구워주세요.
2. 골고루 익힌 다음 마지막에는 강불로 고기에 양념이 스며들도록 졸이듯이 볶아주세요.
3. 제공된 양파채와 초간장 소스를 버무려서 같이 곁들여 드세요.

**TIP** 집에 와사비가 있으면 와사비를 조금 고기에 얹어 드시면 맛있습니다.

- 
1. Grill on a preheated pan over medium heat.
  2. Cook thoroughly, and at the end, stir-fry the sauce over high heat.
  3. You can mix the onion shreds and vinegar soy sauce that I sent you and enjoy it together.

**TIP** If you have wasabi at home, you can add a little wasabi to the meat and enjoy it.

---

---

Thick Pork Belly with Whole Garlic & Onions

# 통마늘 & 두툼삼겹살 구이

---

---



1. 예열한 후라이팬에 고기를 올리고 중불에 구워주세요.
2. 고기가 반쯤 익으면 통마늘과 양파를 넣고 같이 구워주세요.
3. 고기가 익으면 알맞게 자른 후 맛있게 드세요.

- 
1. Place the meat in a preheated frying pan and fry over medium heat.
  2. When the meat is half cooked, add whole garlic and onions and cook them together.
  3. When the meat is cooked, cut it appropriately and enjoy.

Spicy Chicken Stew

# 얼큰한 닭개장



※ 소스는 일단 반만 넣고 간을 보신 뒤 기호에 맞게 더 넣어서 드세요. ※  
First, add half of the sauce, and then add more to suit your taste.

1. 냄비에 기름을 두르고 닭고기와 소스를 넣고 볶아 주세요.
2. 닭고기가 반정도 익으면 야채를 넣고 같이 볶아 주세요.
3. 양파가 투명해지면 물을 800ml ~ 900ml 넣고 끓여주세요.
4. 국물이 끓으면 고사리를 넣고 푹 15분 정도 끓여 준 후 간을 보고 취향에 맞게 소스를 추가해주세요.
5. 마지막으로 당면을 넣고 끓인 후 익으면 맛있게 드세요.

**TIP** 당면이 익을 즈음 계란을 풀어 드셔도 맛있어요!!

1. Heat the oil in a saucepan, add the chicken and sauce and stir-fry.
2. When the chicken is half cooked, add the vegetables and stir-fry together.
3. When the onion becomes transparent, add 800ml ~ 900ml of water and bring to a boil.
4. When the broth boils, add the bracken and cook for about 15 minutes, then season and add the sauce to taste.
5. Finally, add the vermicelli and bring to a boil, and when cooked, enjoy it.

**TIP** It's also delicious when the vermicelli is cooked, with beaten eggs!!

Anchovy Jang Kalguksoo

# 멸치장칼국수



**TIP**

## 면 쫄깃하게 삶는 방법

- ① 물이 끓으면 면을 넣고 물이 다시 끓어오르면 찬물 반컵 추가. 세번 반복하기
- ② 물이 끓어오를때 면을 공기중으로 들었다 놓았다 반복하기.
- ③ 찬물에 헹굴때 손으로 면을 비벼 면에 붙은 전분기를 제거하기.

※ 소스는 일단 반만 넣고 간을 보신 뒤 기호에 맞게 더 넣어서 드세요. ※  
First, add half of the sauce, and then add more to suit your taste.

1. 물 1L에 소스를 넣고 끓입니다.
2. 물이 끓으면 야채를 넣고 끓인 후 소스를 추가하여 간을 맞춰주세요.
3. 삶아서 준비한 면을 넣고 끓어오르면 그릇에 옮겨 담으세요.
4. 마지막으로 깨김가루를 뿌려준 후 맛있게 드세요.

**TIP** 원하시는 분은 3번 순서에서 물이 끓으면 계란을 풀어 넣어 드셔도 좋습니다.

1. Add the sauce to 1 liter of water and bring to a boil.
2. When the water boils, add the vegetables and bring to a boil, then add the
3. sauce to taste.  
Add the cooked and prepared noodles and when they boil, transfer them to a
4. bowl.  
Finally, sprinkle sesame powder and enjoy.

**TIP** If you prefer, you can add the beaten egg when the water boils in step 3.

Egg and Potato Soup

# 계란감자국



1. 냄비에 물 500ml와 소스 반을 넣고 끓입니다.
2. 물이 끓으면 감자를 넣고 익을때까지 끓입니다.
3. 물이 끓고 있는 상태에서 계란물을 빙그르 돌리면서 조금씩 넣어줍니다.  
(계란물이 익지 않은 상태에서 휘젓지 마세요.)
4. 계란이 부드럽게 모두 익으면 맛있게 드세요.

1. Put 500 ml of water and half the sauce in a saucepan and bring to a boil.
2. When the water boils, add the potatoes and simmer until cooked.
3. While the water is boiling, add the egg wash little by little.  
(Do not whisk the egg wash when it is uncooked.)
4. Once the eggs are tender and cooked, enjoy them.

Radish Slice Kimchi (Cooked)

# 무생채김치 (완조리)



**1.** 완조리입니다.

밥과 함께 반찬으로 드시거나 참기름을 넣고 밥과 함께 비벼서 비빔밥으로 드시면 맛있습니다.

**1.** It is fully cooked.

It is delicious as a side dish with rice or as bibimbap by adding sesame oil and rubbing it with rice.

Japanese Style Pork Steak

# 일본식 돼지목살 스테이크



1. 예열된 팬 위에 기름을 살짝 두르고 목살 스테이크를 올려 앞뒤로 구워주세요.
2. 강불로 겉을 익혀준뒤 중강불로 줄인 뒤 뚜껑을 덮고 안쪽까지 익혀주세요.
3. 노릇하게 앞 뒤로 구운 뒤, 접시에 올려서 레스팅을 해주세요.
4. 팬에 생긴 기름을 제거한 뒤 소스를 부어 약불에 끓여 살짝 졸여주세요.
5. 목살 스테이크 위에 소스를 뿌린 후 양파 후레이크를 올려주세요.
6. 제공된 양배추채와 같이 곁들여 맛있게 드세요.

1. Heat a little oil over the preheated pan and place the chuck steaks on top and sear them on both sides.
2. Cook the outside over high heat, then reduce the heat to medium-high, cover and cook all the way through.
3. Brown on both sides, then rest on a plate.
4. Remove the oil from the pan, pour in the sauce, bring to a boil over low heat, and bring to a simmer.
5. Drizzle the sauce over the chuck steak and top with onion flakes.
6. You can serve it with the cabbage shreds provided.



Chicken Breast Cobb Salad

# 닭가슴살 콕샐러드 (완조리)



## 1. 완조리입니다.

취향에 맞게 그릇에 야채, 토핑, 닭가슴살을 담고 드레싱을 뿌려주세요.

※ 알러지 주의: 드레싱에 참깨가 포함되어 있습니다. 참깨 알러지가 있으신 분은 유의하세요.

## 1. It is fully cooked.

Place the vegetables, toppings, and chicken breasts in a bowl to taste, and drizzle with dressing.

※ Allergy Warning: Sesame seeds are included in the dressing. Be aware if you are allergic to sesame seeds.



Shrimp Nasi Goreng

# 새우 나시고랭



동영상 레시피  
Video Recipe

\* 동영상 레시피 속 구성품은  
실제 배송된 구성품과 다를  
수 있음을 알려드립니다.



※ 소스는 일단 반만 넣고 간을 보신 뒤 기호에 맞게 더 넣어서 드세요. ※  
First, add half of the sauce, and then add more to suit your taste.

1. 예열된 팬 위에 기름을 넉넉히 두르고, 새우를 볶습니다.
2. 새우가 핑크빛이 돌면 숙주 외의 야채를 넣고 볶습니다.
3. 야채가 익은 뒤 계란을 풀어 노른자와 흰자를 살살 섞으면서 익힙니다. (계란을 그릇에 넣고 노른자와 흰자를 먼저 섞은뒤 넣어줘도 됩니다.)
4. 밥 1 1/2공기 ~ 2공기 넣어 준 후 소스를 넣고 볶습니다.
5. 숙주를 제일 마지막으로 넣어 살짝 더 볶아준 후 드시면 됩니다.

1. Heat plenty of oil over the preheated pan and fry the shrimp.
2. When the shrimp turns pink, add vegetables other than bean sprouts and stir-fry.
3. After the vegetables are cooked, beat the egg and cook with a gentle mixture of yolks and whites. (You can also put the eggs in a bowl and mix the yolks and whites first before adding.)
4. Add 1 1/2 ~ 2 air of rice, then add the sauce and stir-fry.
5. Add the bean sprouts last and stir-fry a little more before serving.

Spicy Chewy Noodles & Flat Dumpling

# 콩나물 쫄면 & 납작만두



※ 소스는 일단 반만 넣고 간을 보신 뒤 기호에 맞게 더 넣어서 드세요. ※  
First, add half of the sauce, and then add more to suit your taste.

1. 후라이팬이에 기름을 조금 두르고 납작만두를 앞뒤로 바삭하게 구워주세요.
2. 냄비에 물을 끓인 후 콩나물을 넣고 3분 ~ 3분 30초 정도 삶아서 건져낸 후 찬물로 헹궈주세요. (냄비 물을 버리지 마세요)
3. 같은 냄비 물에 쫄면을 넣고 탱글하게 익힌 후 찬물로 헹궈주세요.
4. 큰 볼에 쫄면을 담고 콩나물, 야채, 소스를 넣고 잘 비벼주세요.
5. 접시에 쫄면과 납작만두를 놓고 맛있게 함께 드세요.

**TIP** 쫄면을 소스와 버무리실때 참기름 1스푼을 넣으면 더욱 맛있습니다.

1. Heat a little oil in a frying pan and brown the dumplings on both sides.
2. After boiling water in a pot, put the bean sprouts and boil for 3 ~ 3 minutes 30 seconds, remove and rinse with cold water. (Do not discard pot water)
3. Put the noodles in the same pot of water and cook them until they are tangy, then rinse with cold water.
4. Place the noodles in a large bowl, add the bean sprouts, vegetables, and sauce and rub well.
5. Place the steamed noodles and dumplings on a plate and enjoy them together.

**TIP** When tossing the noodles with the sauce, add 1 tablespoon of sesame oil to make it even more delicious.

---

---

Peeled Raw Sharimp in Soy Sauce (Cooked)

# 간장 깐새우장 (완조리)

---

---



1. 완조리입니다.

꼬리와 머리를 제거후 밥과 함께 드세요.

---

1. It is fully cooked.

Remove tail and head and serve with rice.

Bulgogi Spring Roll

# 불고기 월남쌈



1. 라이스 페이퍼를 미지근한 물에 담근 후 말랑해지면 빼서 접시에 펴주세요.
2. 라이스 페이퍼 위에 불고기와 원하는 야채를 골라 놓아서 돌돌 말아주세요.
3. 둥글게 말은 월남쌈을 기호에 맞게 소스에 찍어 드세요.  
쌈을 말기 전에 소스를 넣은 후 말아서 드셔도 됩니다.

1. Soak the rice paper in lukewarm water until it becomes soft, then spread it out on a plate.
2. Place bulgogi and your choice of vegetables on the rice paper and roll it up tightly.
3. Dip the rolled Vietnamese spring roll in the sauce to your liking.  
Alternatively, you can add the sauce before rolling the spring roll and then enjoy it.

---

---

Braised Spicy Fluke

# 가자미조림

---

---



1. 얇은 냄비에 물 400ml, 소스 2/3, 야채를 모두 넣고 끓여 주세요.
2. 무가 익을 즈음 물에 한번 행군 후 물기를 제거한 가자미를 넣고 그 위에 남은 소스를 모두 넣고 중불에 뚜껑을 덮고 끓여주세요.
3. 중간에 가자미 위로 국물을 덮어줘가며 양념이 가자미에 베어들게 해주세요.
4. 국물이 자작해지고 무와 감자가 익으면 드세요.

- 
1. In a thin saucepan, combine 400ml of water, 2/3 of the sauce, and all the vegetables and bring to a boil.
  2. When the radish is cooked, add the drained flounder after marching it in water, add all the remaining sauce on top, cover with a lid over medium heat, and bring to a boil.
  3. Halfway through, cover the flounder with the broth and let the seasoning soak into the flounder.
  4. Serve when the broth is cooked and the radishes and potatoes are cooked.

※ 지금부터는 고정 메뉴 레시피입니다. 가나다 순으로 되어있습니다. ※

Marinated Meat/Seafood

# 양념 고기/해산물

양념 소불고기  
Beef Bulgogi

닭갈비  
Dakgalbi (Spicy Chicken)

간장 닭불고기  
Soy Garlic Chicken

양념 돼지목살  
Marinated Pork Butt

양념 돼지불고기  
Soy Garlic Pork Bulgogi

매운 돼지불고기  
Spicy Pork Bulgogi

LA 갈비  
Beef Short Ribs

숯불 양념닭갈비  
Grilled Spicy Chicken Galbi

※ 냉장 보관: 1~3일

※ 냉동 보관: 3일안에 드시지 않을 경우 (최대 3개월)

1. 해동 후 팬에 굽거나 볶습니다. (양념고기라서 불 세기는 중불 또는 중강불)
2. 야채를 추가시 고기/해산물을 먼저 볶고 익어갈 때쯤 야채를 넣고 함께 볶습니다.
3. 고기와 야채가 모두 익으면 드시면 됩니다.

1. After defrosting, place in a pan and grill or stir-fry. (medium or medium high heat)
2. When adding vegetables, stir-fry the meat/seafood first, then add the vegetables and stir-fry together as they are cooked.
3. Once all the meat and vegetables are cooked, you can enjoy it.




Marinated Raw Crab in Soy Sauce

# 간장 게장




간장게장을 알맞게 간장에 절인 후 간장과 꽃게를 분리하여 냉동하였습니다. 드시기전에 해동 후 꽃게 등껍질과 살을 분리하여 먹기 좋은 사이즈로 자른 후 간장을 적당히 얹은 후 밥과 함께 드세요.

게 껍질 까는 방법은 오른쪽 유튜브 버튼을 클릭해주세요.  **YouTube**

※ 냉장 보관시 3일안에 꼭 섭취하시고 오래두고 드시려면 냉동해주세요.

After marinating the soy sauce crab in the right amount of soy sauce, the soy sauce and blue crab were separated and frozen. Before eating, after thawing, separate the crab shell from the flesh and cut it into bite-sized pieces, top with soy sauce appropriately, and serve with rice.

To peel the crab, click the YouTube button on the right.  **YouTube**

※ When refrigerated, be sure to consume it within 3 days and freeze it if you want to keep it for a long time.

Beef Intestine Hot Pot

# 곱창전골



1. 고추기름을 팬에 두르고 곱창과 야채를 넣어 볶습니다.
2. 어느정도 야채가 익으면, 물 700ml와 소스를 넣고 끓입니다.
3. 끓기 시작하면 당면과 떡을 넣습니다.
4. 총 조리시간은 대략 15분이며, 마지막에 들깨가루를 넣습니다.

※ 소스는 일단 반만 넣고 간을 보신 뒤 기호에 맞게 더 넣어서 드세요.

1. Put red pepper oil in a pan and stir-fry the tripe and vegetables.
2. Once the vegetables are cooked to some extent, add 700ml of water and sauce and boil.
3. When it starts to boil, add the glass noodles and rice cake.
4. Total cooking time is approximately 15 minutes, and add perilla seed powder at the end.

※ First, add half of the sauce, check the seasoning, and then add more to suit your taste.



Grilled Slime Eel

# 꼼장어 구이



소금구이



양념구이

1. 꼼장어를 해동 후 물에 한번 행군 후 페이퍼타올로 물기를 닦아주세요.
2. 석쇠나 예열된 팬 위에 기름을 살짝 두르고 강불에 구워 주세요.
3. 소금 구이로 드실분은 굵은 소금과 후추를 뿌려주세요.
4. 양념 구이로 드실분은 꼼장어가 익을쯤 매운소스를 꼼장어에 골고루 바른 후 잘 섞어서 구워주세요.

\*소스를 바른 후에는 타지 않게 중불에 구워주세요.

1. After thawing the eel, rinse it once in water and pat it dry with a paper towel.
2. Put a little oil on a grill or preheated pan and cook over high heat.
3. If you want to eat it grilled with salt, sprinkle coarse salt and pepper.
4. If you want to eat it grilled with seasoning, spread the spicy sauce evenly on the eel when it is cooked, mix well and grill.

\*After applying the sauce, grill over medium heat to prevent it from burning.

---

---

Korean Boneless Fried Chicken

# 닭강정

---

---



1. 에어프라이어를 예열 후 닭강정을 넣고 180도에서 8~10분 돌립니다.
2. 뜨거워진 닭강정을 소스와 버무리시거나 찍어서 드시면 됩니다.
3. 같이 포장된 땅콩가루를 소스에 섞어 같이 버무리시면 더욱 맛있게 드실 수 있습니다.

※ 땅콩 알러지 주의!!

- 
1. Preheat the air fryer to 180 degrees and cook for 8-10 minutes.
  2. Once the chicken is hot, you can either mix it with the sauce according to your preference or dip it in the sauce and eat.
  3. You can mix the peanut powder that comes with it into the sauce for a more delicious taste.

※ Peanut Allergy Alert!!

Braised Pork Butt with Aged Kimchi

# 목살 묵은지찜



1. 깊은팬 또는 냄비에 김치(김치국물포함)와 목살을 넣습니다.
2. 뚜껑을 닫고 강불에 끓여주세요.
3. 내용물이 끓으면 약불로 줄인 후 15~20분정도 끓입니다.
4. 기호에 따라 물을 추가해주세요.

**TIP**

오래 푹 삶을수록 김치와 고기가 더 부드러워지고 맛있어 집니다.

1. In a deep pan or pot, add the kimchi (with kimchi sauce) and the pork butt
2. Close the lid and bring to a boil over high heat.
3. When the contents boil, reduce the heat to low and simmer for 15~20 minutes.
4. Add water to taste.

**TIP**

The longer it is cooked, the more tender and delicious the kimchi and meat become.

K-Army Stew

# 부대찌개



※ 소스는 일단 반만 넣고 간을 보신 뒤 기호에 맞게 더 넣어서 드세요. ※  
First, add half of the sauce, and then add more to suit your taste.

1. 전골 냄비에 물 1L 와 소스 70%를 넣고 잘 풀어준 후 끓입니다.
2. 물이 끓으면 떡, 치즈, 라면사리를 제외한 모든 재료를 넣고 강불에 끓입니다.
3. 15분 정도 끓인 후 라면사리를 넣고 국물간을 취향에 맞게 소스를 추가해 맞춰주세요.
4. 라면사리가 익으면 치즈를 넣고 잘 섞은 후 맛있게 드세요.

1. Put 1L of water and 70% of the sauce in a hot pot and let it boil after beating well.
2. When the water boils, add all the ingredients except the rice cakes, cheese, and ramen sari and bring to a boil over high heat.
3. After boiling for about 15 minutes, add the ramen sari and season the broth to taste, adding the sauce to taste.
4. When the ramen sari is cooked, add the cheese, mix well and enjoy.

Grill Beef Intestines / Spicy Pork Entrails

# 소곱창 구이 / 불막창



소곱창 구이



불막창

1. 소곱창구이 또는 막창을 후라이팬에서 중불로 또는 에어프라이어에서 190°C로 20분동안 굽습니다.
2. 양파 & 마늘 팩을 넣고 같이 굽습니다.
3. 모든 재료가 잘 익게 뒤집어가면서 구워줍니다.

※ 불막창에 포함된 매콤한 소스는 찍어 드시거나 막창이 익을쯤 넣어서 같이 볶아주세요.

1. Bake the grilled beef offal or makchang in a frying pan over medium heat or in the air fryer at 190°C for 20 minutes.
2. Add onion & garlic packs and roast together.
3. Cook all the ingredients, turning them over.

※ Dip the spicy sauce included in the bulmakchang or stir-fry it together when the makchang is cooked.



Korean Blood Sausage (Steam)

# 수제 순대 (찜기)



※ 찜기 이용 조리법  
Cooking w/ a steamer

1. 찜기에 물을 넣고 끓입니다. 물이 끓으면 채반에 냉동된 순대를 올립니다.
2. 불은 약불로 줄이고, 뚜껑을 닫지 않고 열어둡니다.
3. 5분 후에 속까지 데워지면 불을 끄고 겉 표면이 살짝 식으면 그때 썰어드시면 됩니다.

1. Put water in the steamer and boil it. When the water boils, put the frozen sundae on the tray.
2. Reduce the heat to low heat and leave the lid open.
3. After 5 minutes, turn off the heat. When the sundae is slightly cooled, cut it into slices.

Korean Blood Sausage (Microwave)

# 수제 순대 (전자렌지)



※ 전자렌지 이용 조리법  
Cooking w/ a microwave

1. 순대를 완전히 자연해동 시킵니다.
2. 팩 가장자리를 잘라낸 후 전자렌지에 30~40초 간격으로 돌려 데워진 정도를 봅니다.
3. 적당히 데워지면 겉표면이 살짝 식었을때 썰어서 먹습니다.

- 
1. Defrost the Sundae naturally.
  2. Cut off the edges of the pack and microwave it every 30~40 seconds until it's warm.
  3. Cut it when the surface is slightly cooled.

Cleaned Squid (Grilled Butter Squid)

# 손질 생오징어 (버터구이)



1. 도마에 손질된 오징어를 놓고 몸통 양쪽을 위 사진처럼 잘라주세요.
2. 오징어가 너무 크면 몸통과 다리사이를 잘라서 분리해주세요.
3. 후라이팬을 예열 후 버터 1조각 (1~2T)을 녹인 후 설탕 1T, 소금 한꼬집을 넣고 약불에 녹여주세요.
4. 오징어를 올려 중불에 앞뒤로 노릇노릇하게 2~3분 미만으로 구워주세요.

\* 추천 소스: 마요네즈 1T 간장 0.5T, 다진청양고추 적당량

1. Place the trimmed squid on a cutting board and cut both sides of the body as shown in the photo above.
2. If the squid is too large, separate it by cutting it between the body and legs.
3. Preheat the frying pan, melt 1 piece of butter (1~2T), then add 1T sugar and a pinch of salt and melt over low heat.
4. Place the squid and brown it on both sides over medium heat for less than 2~3 minutes.

\* Recommended sauce: 1T mayonnaise, 0.5T soy sauce, chopped hot pepper



Cleaned Squid (Boiled Squid)

# 손질 생오징어 (숙회)



1. 냄비에 물을 넣고 끓여주세요.
2. 물이 끓어 오르면 오징어를 넣어주세요.
3. 1~3분 정도 데치면서 전체적으로 색이 변하면 꺼내서 헹구지 마시고 식혀주세요. 오래 삶으면 질겨지니 시간을 잘 지켜주세요.
4. 먹기 좋은 알맞은 크기로 잘라서 맛있게 드세요.

\* 추천 소스: 초고추장 1.5T, 참기름과 통깨 조금

1. Put the water in a saucepan and bring to a boil.  
When the water boils, add the squid.
2. If you blanch for 1~3 minutes and the color changes overall, take it out and
3. let it cool down without rinsing. If you boil it for a long time, it will become tough, so be sure to keep the time.
4. Cut it into bite-sized pieces and enjoy.

\* Recommended sauce: 1.5 T vinegared red pepper paste, a little sesame oil and sesame seeds

Beef Short Rib Soup

# 전통 갈비탕



1. 냄비에 고기와 육수를 담아 끓여주세요.
2. 국물이 끓으면 당면과 파를 넣고 당면이 익으면 맛있게 드세요.

**TIP**

중약불에 뚜껑을 닫고 15분 정도 더 끓이면 고기가 더욱 부드러워 집니다.  
끓이면 수분이 날라가면서 맛이 짜지므로 물을 더 넣으세요!

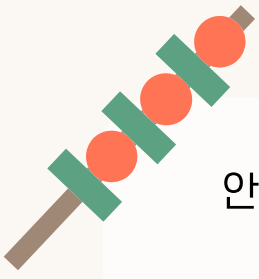
1. Put the meat and broth in a saucepan and bring to a boil.
2. When the broth boils, add the vermicelli and green onions, and when the vermicelli is cooked, enjoy it.

**TIP**

Close the lid and simmer over medium-low heat for another 15 minutes to make the meat even more tender.

When you boil it, the moisture evaporates and the taste becomes salty, so add more water!

# 토마토노의 소중한 고객님께,



안녕하세요!



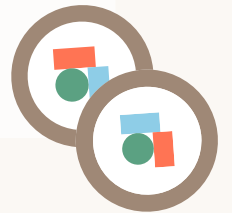
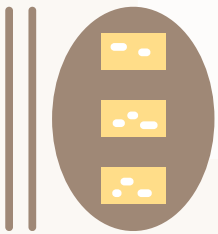
저희 토마토노를 이용해 주셔서 감사합니다.

토마토노는 토론토 마장동 & 토론토 노량진이란 의미를 가진 회사로 온타리오에 거주하는 고객님들께 한국음식을 집에서 편하고 쉽게 드실 수 있도록 정성을 다해 음식을 준비합니다.

저희는 호르몬이 투여되지 않은 돼지고기와 식품안전 인증을 받은 재료를 사용하고 위생 및 보관에 큰 주의를 기울이고 있습니다.

식품을 신선하게 오래 유지하기 위해 진공 포장을 하고 있으며 저희는 플라스틱 용기 사용을 최소화하여 환경오염문제에 앞장 서고자 합니다.

저희 음식 맛과 서비스 개선을 위한 고객님의 의견을 들려주세요. 맛있게 드셨다면 인스타그램 태그와 리뷰 부탁드립니다.



## 감사합니다.

고객님께 최상의 맛을 제공하기 위해  
항상 연구하는 토마토노가 되겠습니다.



# To Valued Customer of Toma Tono,



Hello!



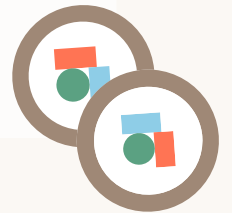
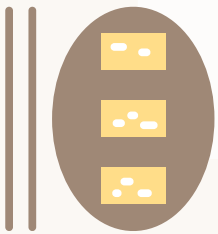
Thank you for using Toma Tono.

Tomatono is a company that means Toronto Majang-dong & Toronto Noryangjin, and we prepare Korean food with all our heart so that customers living in Ontario can enjoy Korean food comfortably and easily at home.

We use hormone-free pork and ingredients that are certified for food safety, and we pay great attention to hygiene and storage.

We vacuum packaging our food to keep it fresh for a long time, and we want to take the lead in environmental pollution by minimizing the use of plastic containers.

Let us know what you think about how we can improve the taste of our food and service. If you enjoyed it, please tag us on Instagram and write a review.



## Thank You.

We will always research to provide the best taste to our customers..



# To Valued Customer of Toma Tono,



Hello!



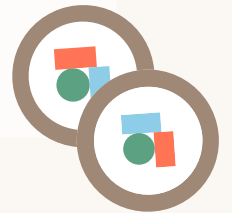
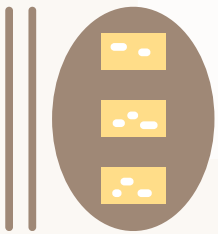
Thank you for using Toma Tono.

Tomatono is a company that means Toronto Majang-dong & Toronto Noryangjin, and we prepare Korean food with all our heart so that customers living in Ontario can enjoy Korean food comfortably and easily at home.

We use hormone-free pork and ingredients that are certified for food safety, and we pay great attention to hygiene and storage.

We vacuum packaging our food to keep it fresh for a long time, and we want to take the lead in environmental pollution by minimizing the use of plastic containers.

Let us know what you think about how we can improve the taste of our food and service. If you enjoyed it, please tag us on Instagram and write a review.



## Thank You.

We will always research to provide the best taste to our customers..



