

★ 나트륨 함량
187.59mg
★



돈불고기 파인애플볶음

1 SERVING · 중량 74g

열량 113.18 kcal	탄수화물 5.65 g	지방 6.05 g	단백질 9.03 g	나트륨 187.59 mg
-------------------	----------------	--------------	---------------	------------------



돼지고기(불고기용)	120g
파인애플	35g
양배추	15g
양파	10g
당근	7g
대파	5g
설탕	5g
부추	1g
마늘	2g
참기름	3g
간장	5g



01 돼지고기를 흐르는 물에 담겨 핏물을 제거한다.



02 파인애플 일부는 먹기 좋은 크기로 썰고 나머지는 믹서에 간다.



03 간 파인애플과 양념을 섞어 양념장을 만든다.



04 핏물을 제거한 돼지고기에 양념장을 섞어 재운다.



05 프라이팬에 기름을 두르고 양념한 돼지고기와 한 입 크기로 썬 채소를 볶는다.



06 썰어둔 파인애플을 넣는다.

TIP · 파인애플을 넣어 간장을 적게 사용해도 풍미를 낼 수 있어요.