





★ 나트륨 함량
466.2mg
★



얼큰 콩나물 수제비

1 SERVING · 중량 333g

 열량 228.82 kcal	 탄수화물 47.95 g	 지방 0.09 g	 단백질 9.06 g	 나트륨 466.2 mg
---	---	--	---	---



- 콩나물 50g
- 황태머리 40g
- 고추장 10g
- 밀가루 100g
- 고춧가루 5g
- 소금 2g



01 밀가루에 소금을 섞어 반죽한 뒤 숙성시킨다.



02 황태머리를 구운 뒤 찬물에 넣고 끓여 만든 육수를 거즈에 거른다.



03 냄비에 2의 육수를 붓고 콩나물 1/2를 넣은 뒤 끓어 오르면 고추장과 고춧가루를 풀어 끓인다.



04 숙성된 수제비 반죽을 밀어 따로 끓인 물에 삶아 건진다.



05 3에 4의 수제비를 넣고 한소끔 끓인다.



06 나머지 콩나물을 넣어 완성한다.

 **TIP** · 황태머리를 구워서 이용하면 나트륨이 적어도 맛있는 육수를 만들 수 있어요.