

바지락 매생이전


나트륨 함량
386.06mg





1 SERVING
중량 46g


열량
83.59 kcal


탄수화물
9.05 g


단백질
2.08 g


지방
4.34 g


나트륨
386.06 mg

INGREDIENT



매생이	30g
바지락살	10g
부침가루	5g
튀김가루	5g
홍고추	1g
대두유	12g

RECIPE



01 매생이와 바지락은 소금기를 없애기 위해 물에 여러 번 행군다.



02 튀김가루, 부침가루에 물을 넣고 반죽을 만든다.



03 매생이를 잘게 다져 반죽에 섞어 준다.



04 팬에 매생이 반죽을 얹고 바지락살을 넣고 노릇하게 구워준다.



05 구워진 전에 홍고추 고명을 얹어 준다.



06 그릇에 담아 마무리 한다.



TIP

바지락과 매생이는 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 도움을 줘요.