나트륨 함량
120.18mg

흑마늘 견과류 조림

1SERVING 중량 41g	열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨
	179.24 kcal	15.05 g	6.29 g	10.43 g	120.18 mg

INGREDIENT

통마늘	10g
마카다미아	5g
호두	5g
아몬드	5g
캐슈넛	2g
땅콩	2g
대두유	5g
흑마늘진액	5g
간장	2g
물엿	2g
깨	2g

RECIPE

01 통마늘과 견과류들은 먹기 좋은 크기로 자른다.

02 흑마늘 진액과 간장, 물엿, 물을 넣어 흑마늘 소스를 만든다.

03 대두유를 두르고 마늘을 팬에 노릇하게 구워준다.

04 구워진 마늘에 각종 견과류를 넣어 볶는다.

05 소스를 넣어 조린다.

06 그릇에 담고 깨를 뿌려 마무리한다.

TIP
흑마늘은 이용해 보기 좋은 색과 향을 입혀 간장 사용량을 줄여요.

출처: 식품의약품안전처, 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상