

★ 나트륨 함량
128.73mg
★



유부 우엉 잡채

1 SERVING · 중량 19g



열량 40.71 kcal



탄수화물 3.02 g



지방 2.68 g



단백질 1.13 g



나트륨 128.73 mg



우엉	20g
유부	5g
양파	10g
당근	10g
올리브유	5g
올리고당	6g
간장	5g
설탕	0.5g
참깨	0.5g
참기름	1g



01 우엉을 깨끗이 씻어 채 썬다.



02 양파와 당근을 채 썬다.



03 간장과 양념들을 넣고 채 썬 우엉을 졸인다.



04 3이 80% 정도 졸았을 때 채 썬 양파와 당근을 넣는다.



05 거의 다 줄어들면 채 썬 유부를 넣는다.



06 참깨를 뿌려 마무리한다.



TIP · 섬유소가 풍부한 우엉이 나트륨 배출을 도와줘요.