

콜리플라워 미역국

나트륨 함량
113.12mg



1 SERVING
중량 322g

- 열량 20.90 kcal
- 탄수화물 0.64g
- 단백질 1.32g
- 지방 1.45g
- 나트륨 113.12mg

INGREDIENT



콜리플라워	25g
건미역	2g
물	500ml
디포리	2g
양파	20g
무	20g
저염간장	1g
건표고버섯	3g
건새우	3g
물	300ml

RECIPE



01 디포리를 살짝 볶아 물, 양파, 무를 넣고 육수를 낸다.



02 건새우를 볶아서 건표고버섯과 함께 곱게 간다.



03 콜리플라워는 먹기 좋은 크기로 썰어 볶는다.



04 냄비에 불려서 손질해 놓은 미역과 참기름을 넣어 볶는다.



05 육수를 넣고 푹 끓이다가 ②와 저염간장으로 간을 맞춘다.



06 마지막으로 콜리플라워를 넣어 완성한다.



TIP

건표고버섯과 건새우를 갈아 만든 천연조미료가 풍미를 높여 소금사용을 줄여줘요.