

★ 나트륨 함량
215.71mg
★



돈수육 & 해물냉채

1 SERVING · 중량 74g



열량
131.87 kcal



탄수화물
3.03 g



지방
8.14 g



단백질
11.62 g



나트륨
215.71 mg



돼지고기(삼겹살).....	100g
오징어.....	15g
새우.....	15g
주꾸미.....	25g
적파프리카.....	5g
황파프리카.....	5g
주황파프리카.....	5g
양파.....	5g
당근.....	5g
오이.....	5g
대파.....	10g
마늘.....	10g
생강.....	10g
맛술.....	5g
식초.....	5g
설탕.....	5g
겨자가루.....	5g
된장.....	15g
통후추.....	15g



01 냄비에 물, 대파, 생강, 마늘, 통후추, 맛술, 된장을 넣고 끓인다.



02 이이 끓으면 삼겹살 덩어리를 넣고 35~40분 간 삶는다.



03 새우, 오징어, 주꾸미는 모양을 내 데치고 파프리카와 오이, 당근, 양파는 가늘게 채 썬다.



04 겨자가루를 개어 숙성시켜 설탕, 식초로 냉채 소스를 만든 뒤 3을 넣고 무친다.



05 2의 삼겹살을 모양대로 썬다.



06 수육과 해물냉채를 담는다.



TIP · 해물냉채와 곁들여 쌈장이나 새우젓, 소금 없이도 맛있는 수육을 먹을 수 있어요.