

포두부 채소 잡채

나트륨 함량
95.17mg



1 SERVING
중량 87g



열량
147.97 kcal



탄수화물
13.16 g



단백질
13.02 g



지방
4.80 g



나트륨
95.17 mg

INGREDIENT



포두부	35g
참느타리버섯	15g
양파	15g
게맛살	5g
청피망	5g
홍피망	5g
파	3g
생강	1g
다진마늘	3g
설탕	5g
노두유	1g

RECIPE



01 포두부, 양파, 피망, 파, 생강은 가늘게 채 썬다.



02 참느타리버섯, 게맛살은 가늘게 썰는다.



03 기름 두른 팬에 다진마늘, 생강을 볶는다.



04 포두부를 제외한 전처리 해둔 재료를 넣어 볶는다.



05 야채가 익으면 노두유와 설탕을 넣어 볶는다.



06 그릇에 담는다.



TIP

포두부와 노두유를 사용해 염도를 낮추고 풍미를 높였어요.