

# 과일 삼겹살 조림 & 파채무침

나트륨 함량  
186.87mg



1 SERVING  
총량 92 g

열량 205.53 kcal	탄수화물 15.92 g	단백질 16.26 g	지방 8.54 g	나트륨 186.87 mg
-------------------	-----------------	----------------	--------------	------------------

## INGREDIENT



돼지고기(삼겹살)	70.8g
새싹채소	2.8g
대파	3.5g
파인애플	1.5g
배	1.5g
사과	1.5g
양파	2g
진간장	1.2g
마늘	1.2g
생강	0.3g
고춧가루	0.17g
레몬	1g
식초	0.4g
설탕	0.1g
국간장	0.1g

## RECIPE



01 삼겹살은 덩어리로 준비하여 삶아낸다.



02 배, 사과, 파인애플, 양파, 마늘, 생강을 갈아서 체에 거르고 간장과 함께 끓인다.



03 ②에 삶아낸 삼겹살을 넣어 훈기나게 조린다.



04 대파는 가늘게 채 썰고, 새싹채소는 깨끗하게 씻는다.



05 레몬즙, 식초, 설탕, 국간장, 고춧가루를 넣어 만든 소스를 야채에 버무린다.



06 한입 크기로 썬 삼겹살과 ⑤를 곁들여 낸다.



### TIP

과일을 이용하여 간장과 설탕의 사용을 줄였어요.