

알콩달콩전

나트륨 함량
304.12mg



1 SERVING
중량 101g



열량
175.47 kcal



단수화물
20.78 g



단백질
9.62 g



지방
5.99 g



나트륨
304.12 mg

INGREDIENT



병아리콩	10g
검정콩	10g
완두콩	10g
두부	25g
빨간 파프리카	5g
찰쌀가루	10g
밀가루	5g
소금	0.3g
물	2ml
식용유	10g

RECIPE



01 파프리카는 콩 크기의 큐브모양으로 썰다.



02 준비된 콩들은 물에 불린 후, 각각 끓는 물에 삶은 다음 물기를 제거한다.



03 두부와 삶은 병아리콩을 으깨준다.



04 ③에 밀가루, 찰쌀가루, 소금, 물을 넣어 반죽한다.



05 반죽에 콩과 파프리카를 섞는다.



06 팬에 식용유를 두르고, 반죽의 콩들이 잘 보이도록 먹기 좋은 크기로 부친다.



TIP

칼콩이 풍부한 대두류를 사용하여 체내 나트륨 흡수를 줄일 수 있어요.