

# 맛살미역줄기전



영양 성분 1인분(70.6g)	열량 128.2kcal	탄수화물 11.9g	단백질 4.1g	지방 7.2g	나트륨 519.2mg
---------------------	-----------------	---------------	-------------	------------	----------------

[이렇게 준비해요] [4인분]



- 필수 재료**  
미역 줄기(1팩=300g), 양파(1/2개), 맛살(135g), 건새우(1컵)  
*맛살은 취향대로 더 추가해도 좋아요.*
- 반죽 재료**  
부침가루(1컵), 튀김가루(1/2컵), 탄산수(1컵)
- 양념**  
아보카도유(1Ts)

**how to Cook**  
찬물에 오래 담가둘수록 미역의 쓴맛을 줄일 수 있어요.



**1** 미역 줄기는 흐르는 물에 여러 번 행구고, 찬물에 1시간 정도 담가둔다.



**2** 미역 줄기는 한입 크기로 썰고, 양파는 얇게 채 썰고, 맛살은 날날이 가른다.



**3** 끓는 물에 맛살을 살짝 데쳐 건진 뒤 물기를 제거한다.

너무 오래 저으면 바삭한 식감이 멀어지니 살짝만 섞어주세요.



**4** 반죽 재료를 고루 섞은 뒤 손질한 재료를 넣어 대충 섞는다.



**5** 중간 불로 달군 팬에 아보카도유를 두른 뒤 반죽을 적당한 크기로 떼어 올리고, 건새우를 엇는다.



**6** 반죽이 불투명해지면 뒤집고, 앞뒤로 노릇하게 구워 마무리한다.

**나트륨·당류 줄이는 요리 Tip**

- 1 미역 줄기를 물에 담그고, 게맛살을 데쳐 나트륨 함량을 줄였어요.
- 2 양파를 이용하여 단맛을 내고 첨가당 사용을 줄였어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단  
어린이급식관리지원센터 영양팀  
Center for Children's Foodservice Management  
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642