

나트륨 함량
681.31mg


계란만두 & 토마토 소스



1 SERVING
중량 144g


열량
154.07 kcal


탄수화물
12.17 g


단백질
11.74 g


지방
6.49 g


나트륨
681.31 mg

INGREDIENT



가지	7g
당면	5g
계란	75g(1.5개)
부추	5g
양파	10g
식용유	3g
토마토홀	30g
월계수잎	1g
파슬리	1g
마늘	3g
함초소금	0.5g
후추	0.5g

RECIPE



01 당면은 물에 불리고, 물에 불린 당면과 가지, 부추, 양파를 다진다.



02 계란은 잘 풀어 둔다.



03 계란과 전처리한 야채, 후추를 넣고 골고루 섞는다.



04 기름 두른 팬에 반죽을 지름이 10cm되는 타원형 모양으로 올리고, 반쯤 익으면 접어 납작 만두 모양을 만든다.



05 토마토홀, 월계수잎, 함초소금을 끓여 소스를 만든다.



06 완성된 계란만두에 소스를 끼얹고 파슬리로 장식한다.



TIP

케첩 대신 칼륨 함량이 높은 토마토로 소스를 만들었어요.