

바지락 가자미 완탕국

나트륨 함량
177.48mg



1 SERVING
중량 372 g



열량
126.63 kcal



탄수화물
14.81 g



단백질
15.51 g



지방
0.60 g



나트륨
177.48 mg

INGREDIENT



가자미살	40g
두부	20g
양파	10g
대파	5g
후추	1.1g
전분	3g
바지락	60g
무우	40g
마늘	2g
썩갓	1g
청홍고추	0.1g
팽이버섯	0.1g
물	300ml

RECIPE



01 가시를 제거한 가자미와 양파, 대파는 다진다.



02 ①에 으갠두부와 후추를 넣어 동그렇게 완자를 만든다.



03 무는 나박 썰기, 청·홍고추는 어슷썰기한다.



04 바지락은 해감 후 무와 함께 끓인다.



05 바지락 육수에 완자를 넣어 한소끔 끓인다.



06 마지막에 썩갓, 청홍고추, 팽이버섯을 넣어 마무리한다.



TIP

가자미와 바지락의 감칠맛으로 나트륨 사용을 줄였어요.