



## 치즈두부샐러드

1 SERVING : 중량 65g



열량  
104.06 kcal



탄수화물  
7.87 g



지방  
5.31 g



단백질  
6.20 g



나트륨  
101.08 mg



파마네르치즈	8g
두부	25g
새싹채소	5g
아몬드슬라이스	1g
유자청	6g
식초	1g
레몬즙	2g
올리브유	3g
저염간장	2g



01 유자청을 잘게 다진 뒤 저염간장, 식초, 올리브유, 레몬즙을 섞어 드레싱을 만든다.



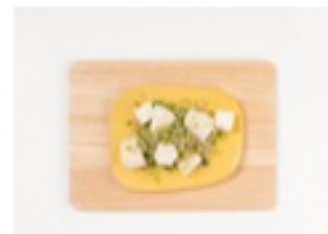
02 두부는 2cm 크기로 깎둑썰기 한다.



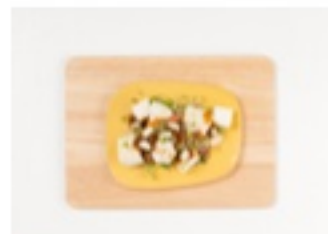
03 파마네르치즈도 깎둑썰기 한다.



04 새싹채소는 세척 후 건져 물기를 제거한다.



05 그릇에 새싹채소를 담고 두부, 치즈를 얹는다.



06 드레싱과 아몬드를 뿌린다.



**TIP** · 소스에 소량의 저염간장을 첨가하고 치즈 자체의 편맛으로 나트륨을 줄일 수 있어요.





# — ✂ — 소고기 무국

1 SERVING · 중량 287g



열량  
46.50 kcal



탄수화물  
3.42 g



지방  
0.77 g



단백질  
6.49 g



나트륨  
226.87 mg



소고기	34g
무	15g
파	3g
느타리버섯	5g
숙주	5g
저염간장	10g
물	150g
고춧가루	5g



01 소고기를 먹기 좋은 크기로 썬다.



02 무를 한입 크기로 썬다.



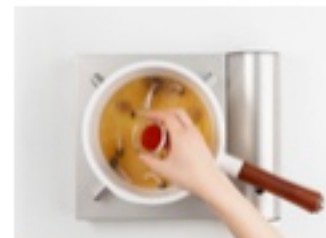
03 냄비에 합기물을 두르고 고기의 핏기가 없어질 때까지 끓인다.



04 고기가 익으면 무를 넣고 투명해질 때까지 끓인다.



05 중불에서 물을 붓고 끓이면 느타리버섯을 넣는다.



06 숙주나물과 파를 넣고 한소끔 끓이고 저염간장과 고춧가루를 넣는다.



**TIP** · 물과 간장은 1:1 비율로 섞고 야채를 넣어 끓인 뒤 식혀 만든 저염간장으로 나트륨을 줄여요.



# 고구마 김치

1 SERVING : 중량 62g



열량  
95.86 kcal



탄수화물  
22.44 g



지방  
0.27 g



단백질  
0.91 g



나트륨  
1.44 mg



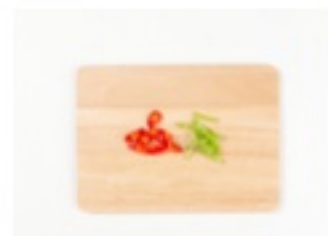
고구마	35g
마나리	3g
홍고추	1g
고춧가루	0.8g
올리고당	0.5g
마늘	1g
젓갈	0.5g
참깨	0.5g



01 고구마를 먹기 좋은 크기로 썬다.



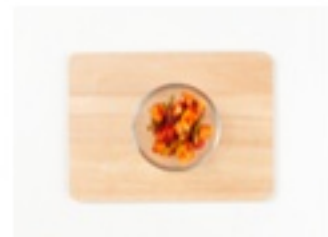
02 고구마를 젓갈에 절인다.



03 마나리, 홍고추를 먹기 좋은 크기로 썬다.



04 양념 재료를 모두 섞는다.



05 절인 고구마와 섞어둔 마나리, 홍고추, 양념을 섞어 무친다.



06 참깨를 뿌려 마무리한다.



**TIP** · 젓갈을 양념에 넣지 않고 고구마를 절이는데 쓰면 사용량을 줄일 수 있어요.