

★
나트륨 함량
653.52mg
★



닭곰탕

1 SERVING : 중량 336g



열량
89.36 kcal



탄수화물
4.20 g



지방
0.12 g



단백질
17.88 g



나트륨
653.52 mg



닭고기(닭가슴살)	60g
대파	30g
무	50g
양파	15g
홍고추	5g
마늘	3g
청양고추	3g
후추	10g
다시마	2g
닭백(육수용)	200g
물	300g



01 닭백을 재료가 젖어 물, 마늘과 대파, 다시마를 넣고 육수를 끓인다.



02 닭가슴살을 끓이면 육수에 살짝 데쳐 씻는다.



03 무는 나박썰기하고 대파와 홍고추, 청양고추는 어슷썰기 하고 양파와 마늘은 다진다.



04 육수가 우러나면 닭백과 야채를 걸러낸다.



05 팬에 마늘을 볶다가 닭가슴살을 넣고 함께 볶은 뒤 육수와 손질한 야채를 넣어 푹 끓인다.



06 후추로 간을 한다.



TIP · 닭백과 야채로 진하게 육수를 만들어 소금 사용을 줄였어요.

★ 나트륨 함량
209.76mg



두부해물완자

1 SERVING · 중량 76g



열량
116.15 kcal



탄수화물
11.17 g



지방
5.19 g



단백질
6.19 g



나트륨
209.76 mg



두부 50g
오징어 34g
칼데일 새우 34g
감자전분 15g
부침가루 30g
계란 20g
물 5g
새우가루 5g
마늘 2g
파 2g
양파 30g
저염간장 5g



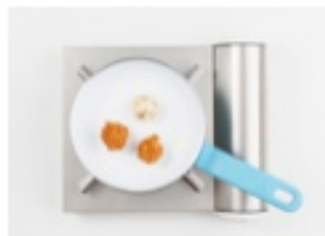
01 두부를 오징어와 새우는 잘게 다진다.



02 볼에 1의 재료와 감자전분을 넣고 섞어 완자모양으로 만든다.



03 감자전분과 부침가루를 섞어 완자에 묻힌 뒤 계란물을 입힌다.



04 3을 기름 두른 팬에 굽러가면서 익힌다.



05 마늘과 파를 다진 뒤 새우가루, 물, 저염간장을 섞어 소스를 만든다.



06 양파를 채 썰어 냄비에 소스와 함께 끓인 뒤 전분물을 넣어 농도를 맞추고 완자를 넣는다.



TIP · 새우가루를 소금대신 사용하면 감칠맛도 나고 나트륨 섭취도 줄일 수 있어요.

★ 나트륨 함량
305.00mg

곤약 감자조림

1 SERVING : 중량 61g



열량
37.80 kcal



탄수화물
8.78 g



지방
0.01 g



단백질
0.64 g



나트륨
305.00 mg



곤약	100g
감자	50g
풋고추	5g
홍고추	5g
다시마	30g
간장	15g
설탕	30g
미림	15g
참기름	3g
식초	30g
물	200g



01 곤약과 감자는 2cm x 2cm 크기로 썰고 풋고추와 홍고추는 송송 썰어 씨를 제거한다.



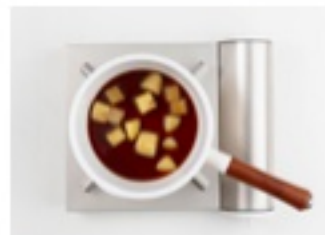
02 물(200g)에 다시마를 넣고 끓여 육수를 만든 뒤 다시마를 건진다.



03 육수에 간장, 설탕, 미림을 섞어 조림장을 만든다.



04 곤약과 감자를 끓는 물에 넣고 80% 정도 익힌 뒤 건져 식힌다.



05 4에 조림장 50g을 넣고 살짝 끓인다.



06 불을 끄고 참기름을 섞는다.



TIP · 곤약과 감자를 조림장에 익히지 않고 따로 삶아 나트륨을 줄일 수 있어요.