

구기자 모듬장 조림

나트륨 함량
215.60mg



1 SERVING
중량 45g



열량
59.20 kcal



탄수화물
5.28 g



단백질
4.30 g



지방
2.32 g



나트륨
215.60 mg

INGREDIENT



한돈	10g
메추리알	10g
당근	3g
곤약	3g
구기자	2g
양파	3g
파	3g
다시마	2g
마늘	3g
표고버섯	3g
저염간장	5g

RECIPE



01 한돈은 사태로 준비하여 각둑썰기하여 세척한다.



02 양파, 파, 다시마, 표고버섯, 마늘은 깨끗이 세척 후 적당한 크기로 자르고, 당근, 곤약은 각둑썰기하여 준비한다.



03 냄비에 물과 저염간장을 2:1 비율로 조림장을 준비한다.



04 조림장에 구기자 및 양파, 파, 다시마, 표고버섯, 마늘을 넣고 끓인다.



05 조림장이 끓으면 사태, 메추리알, 당근, 곤약을 넣고 조리다.



06 접시에 담아서 완성한다.



TIP

약선재료인 구기자와 야채들로 저염조림간장을 만들었어요.