

무 오색쌈

나트륨 함량
63.52mg

1 SERVING
중량 30g



열량
19.07 kcal



탄수화물
1.12 g



단백질
1.70 g



지방
0.86 g



나트륨
63.52 mg

INGREDIENT



쌈무	10.5g
쇠고기	4.5g
달걀	2.4g
당근	3.3g
표고버섯	3.2g
오이	7.8g
연겨자	0.28g
진간장	0.05g
식초	0.57g
참기름	0.14g
간마늘	0.3g
설탕	0.1g
통깨	0.01g
소금	0.05g

RECIPE



01 당근, 오이, 표고버섯은 5cm 길이로 가늘게 채썬다.



02 당근, 오이, 표고버섯은 각각 살짝 볶아내어 식혀둔다.



03 쇠고기는 간장, 설탕, 마늘, 참기름을 넣어 밀간하여 볶아낸다.



04 달걀은 얇게 지단을 부쳐 5cm 길이로 썬다.



05 연겨자, 식초, 마늘, 설탕, 깨를 넣어 소스를 만든다.



06 모든 재료를 소스에 버무린 다음 무쌈과 함께 낸다.



TIP

새콤달콤 톡 쏘는 연겨자를 이용해 소금의 사용을 최소화했어요.