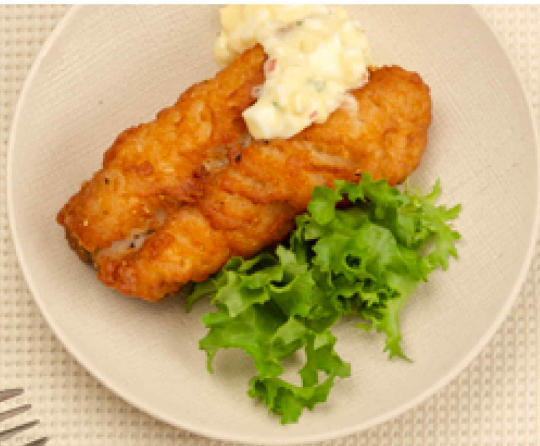


★
나트륨 함량
155.03mg
★



— — 삼치튀김 & 타르타르소스

1 SERVING · 총량 65g



열량
169.65 kcal



탄수화물
2.05 g



지방
13.00 g



단백질
11.12 g



나트륨
155.03 mg



삼치	50g
튀김가루	30g
계란	60g
마요네즈	15g
홍고추	2g
청양고추	2g
후추	3g
양파	5g
레몬즙	20g
식용유	5g
물	20g



01 삼치의 살과 가시를 분리한다.



02 키친타올로 삼치살의 핏기와 물기를 제거한 뒤 후추와 레몬즙을 뿌려 비린 내를 제거한다.



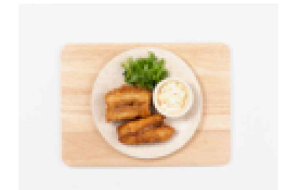
03 볼에 튀김가루, 계란, 물, 식용유를 섞어 튀김옷을 만든다.



04 삼치에 튀김옷을 입힌 뒤 170℃ 기름에서 두 번 튀긴다.



05 삶은 계란, 홍고추, 청양고추, 양파를 다져 볼에 섞은 뒤 마요네즈와 레몬즙을 섞어 소스를 만든다.



06 삼치 튀김에 타르타르소스를 곁들여 담는다.



TIP · 타르타르소스에 피클 대신 홍고추와 청양고추를 넣어 매콤한 맛을 첨가해 나트륨을 줄일 수 있어요.