

- 06 특별한 기념일 식단 -

# 곤약잡채



평양 성분 1인분 (45g)	열량 49.3 kcal	탄수화물 4.4g	단백질 1.6g	지방 2.8g	나트륨 75.2mg
--------------------	-----------------	--------------	-------------	------------	---------------



## 이렇게 준비해요

### 50인분

**필수 재료** 실곤약(2.5kg), 당근(500g), 오이(500g), 양파(500g), 팽이버섯(250g), 청고추(500g), 홍고추(500g), 영양부추(500g), 달걀(1.5kg), 식용유(150g)  
**소스** 맛간장(250g), 흑설탕(250g), 다진마늘(100g), 다진대파(100g), 흰후추(50g)  
**양념** 참기름(100g), 통깨(100g), 레몬즙(350g)

### 1인분

**필수 재료** 실곤약(50g), 당근(10g), 오이(10g), 양파(10g), 팽이버섯(5g), 청고추(10g), 홍고추(10g), 영양부추(10g), 달걀(30g), 식용유(3g)  
**소스** 맛간장(5g), 흑설탕(5g), 다진마늘(2g), 다진대파(2g), 흰후추(0.5g)  
**양념** 참기름(3g), 통깨(3g), 레몬즙(10g)

## how to Cook



1 실곤약은 세척해 물기를 뺀 후 레몬즙을 살짝 뿌려준다.



2 당근, 양파, 홍고추, 청고추는 채 썰어 볶는다.



3 오이는 돌려깎기 해주고 팽이버섯과 영양부추는 적당한 크기로 잘라 각각 살짝 볶아 건진다.



4 달걀은 황백지단으로 만들어 채 썰어준다.



5 소스를 팬에 만들어 준 뒤 곤약을 볶아준다.



6 볶은 곤약에 ②를 넣고 한 번 더 볶은 뒤 ③을 섞어 그릇에 담고, 지단채를 올리고 참기름, 통깨를 뿌려 마무리한다.



+ 곤약과 버섯을 이용해 식감을 높이고 소스에 맛간장과 다진마늘, 다진대파를 넣어 나트륨 함량을 낮췄어요.



- 채소는 센 불에서 빠르게 볶아야 아삭한 식감을 살릴 수 있어요.
- 곤약은 팬에 들러붙기 쉬우니 계속 저어가며 볶아요.