

- 05 캠핑요리 식단 -

쫄갓부대찌개



영양 성분 1인분 (200g)	열량 126.3 kcal	탄수화물 9.9 g	단백질 6.4 g	지방 6.8 g	나트륨 347.1 mg
---------------------	------------------	---------------	--------------	-------------	-----------------



이렇게 준비해요

50인분

필수 재료: 통조림 햄(1.5kg), 애호박(1.0kg), 두부(1.0kg), 팽이버섯(1.0kg), 청양고추(250g), 김치(1.5kg), 쫄갓(200g) **육수** 다시마(250g), 물(10.0kg)
양념장: 설탕(25g), 고춧가루(20g), 다진마늘(70g), 고추장(70g)

1인분

필수 재료: 통조림 햄(30g), 애호박(20g), 두부(20g), 팽이버섯(20g), 청양고추(5g), 김치(30g), 쫄갓(4g) **육수** 다시마(5g), 물(200g) **양념장** 설탕(0.5g), 고춧가루(4g), 다진마늘(2g), 고추장(2g)

how to Cook



1 통조림 햄을 썰어 끓는 물에 데친다.



2 애호박은 반달모양으로 썰고, 두부는 도톰하게 썰고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 3등분하고, 청양고추는 어슷 썬다.



3 김치는 씻어서 잘게 썬다.



4 양념장을 만든다.



5 냄비에 물과 다시마를 넣고 살짝 끓여 육수를 만든다.



6 육수에 손질한 재료를 넣고 양념장의 1/3분량을 넣고 중간 불에 끓이다가 쫄갓과 남은 양념장을 넣고 약한 불에 조금 더 끓여 마무리한다.



※ 김치는 씻어서 사용하고 햄은 한 번 데쳐 나트륨 함량을 낮췄어요.



1 팽이버섯과 쫄갓은 밑동만 정리해 마지막에 고명으로 올려 제공해도 좋아요.
2 다시마는 물에 20분 정도 미리 담아 우려서 육수로 사용해도 좋아요.