



# 땅콩소스 버섯가지나물



영양 성분 1인분 (55g)	열량 64.2 kcal	탄수화물 3.4g	단백질 4.3g	지방 3.7g	나트륨 64.3mg
--------------------	-----------------	--------------	-------------	------------	---------------



【 이렇게 준비해요 】

**50인분**  
 필수재료 가지(750g), 새송이버섯(750g), 표고버섯(500g)  
 땅콩소스 땅콩가루(250g), 다진마늘(100g), 참기름(100g), 저염간장(50g)

**1인분**  
 필수재료 가지(15g), 새송이버섯(15g), 표고버섯(10g) 땅콩소스 땅콩가루(5g), 다진마늘(2g), 참기름(2g), 저염간장(1g)



1 가지는 꼭지를 떼어 편으로 썬다.



2 새송이버섯은 길게 편으로 썰고, 표고버섯은 기둥을 떼고 납작하게 썬다.



3 가지와 버섯은 끓는 물에 각각 데친 후 찬물에 식힌다.



4 땅콩소스 재료를 섞어 땅콩소스를 만든다.



5 데친 가지와 버섯은 물기를 제거해 그릇에 담고, 땅콩소스를 곁들여 마무리한다.



땅콩과 저염간장으로 만든 소스 나트륨 섭취를 줄이고 편맛을 고소한 맛으로 대체했어요.



땅콩은 입자가 살아 있는 굵은 분태를 사용해도 좋고, 곰게 빨아 부드러운 가루로 사용해도 좋아요.