

가정 간편식 활용 요리

떡순이 두부쌈



가정 간편식 우삼겹 떡볶이의 국물은 빼고
식물성 단백질이 풍부한 썬두부를 더한 건강하고 맛있는 요리입니다.

영양 성분 1인분(323g)	열량 517.0 kcal	탄수화물 47.4g	단백질 32.5g	지방 22.0g	나트륨 566.0mg
--------------------	------------------	---------------	--------------	-------------	----------------



이렇게 준비해요 2인분

간편식 재료
누들 떡볶이 떡(20개, 130g), 소고기 양지(110g), 어묵(1장, 40g), 양배추(60g), 떡볶이양념파우더(30g)
추가 재료
쌈두부(100g), 부추(10g), 파프리카(빨간색, 노란색 각 30g), 식용유(25g), 물(150g)

how to Cook



1 양배추, 어묵, 파프리카를 길게 썰고 부추는 한번 데친다.



2 팬에 식용유를 살짝 두르고 어묵을 볶아 꺼내고, 같은 팬에 소고기 양지를 구워 준비한다.



3 냄비에 물과 누들 떡볶이 떡을 넣어 끓이고 떡이 익으면 건져낸다.



4 떡볶이양념파우더를 넣고 조리해서 떡볶이 소스를 만든다.



5 썬두부를 썰고 조리한 소고기 양지, 떡과 손질한 어묵, 파프리카, 양배추를 올린 후 싸서 데친 부추로 묶는다.



6 떡볶이 소스를 곁들여 마무리한다.
* 양배추 등 재철 잡채소를 추가하여 조리하면 식이섬유를 충분히 섭취할 수 있어요.

나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

- 1 가정 간편식의 떡볶이양념파우더를 소량 사용하여 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 2 떡볶이 소스는 뿌리지 않고 찍어 먹도록 하여 나트륨 섭취량을 줄였어요.

(출처 : 우리몸이 원하는 삼삼한 밥상 - 식품의약품안전처)