

단호박제육볶음



재료

재료 돼지고기(불고기용, 100g), 단호박(50g), 죽순(15g) 양파(10g), 대파(10g), 마른 표고버섯 (10g) 양념장 저염간장(5g), 고추장(10g), 고춧가루(5g) 된장육수 된장(5g), 물(150g) 양념 다진 마늘(3g), 부순 참깨(1g), 참기름(1g)



만드는 법



돼지고기는 핏물을 제거하고 된장육수에 살짝 데친다.



데친 돼지고기에 양념장을 넣고 재운다.



단호박은 도톰하게 썰고, 죽순, 양파는 채 썰고, 대파는 어슷 썰고, 마른 표고버섯은 불린 뒤 먹기 좋은 크기로 썬다.



팬에 올리브유를 두르고 재운 돼지고기와 된장육수(50g)를 넣고 볶는다.



반 정도 익었을 때 단호박과 죽순, 양파, 대파, 표고버섯, 다진 마늘을 넣고 볶는다.



부순 참깨와 참기름을 넣어 마무리한다.

영양성분 [1인분]

열량

268.6 kcal

탄수화물

10.5 g

단백질

13.4 g

지방

7.89 g

나트륨

444.3 mg



저감 조리법 Tip

돼지고기를 한 번 데친 후 양념에 재워 나트륨 함량을 낮추고 육수를 넣고 소금간을 줄여 나트륨 섭취를 줄였다.