



재료

재료 다진 돼지고기(50g), 다진 쇠고기(30g), 가지(10g) 가래떡(60g), 유자청(15g), 간장(5g), 연근(4g) 고기 밀간 다진 파(5g), 다진 마늘(5g), 다진 양파(10g) 소금(1g), 후춧가루(1g), 참기름(3g)



만드는 법



돼지고기와 쇠고기는 고기 밀간을 넣고 반죽을 만든다.



가지를 길고 얇게 썬다.



깨끗이 씻은 떡을 가지로 돌돌 말고 그 위에 고기를 말아 떡갈비를 만들고 팬에서 겉면이 노릇해질 때까지 익힌 뒤 김 오른 찜기에 넣어 10분~15분 정도 찜는다.



유자청과 간장을 섞고 팬에서 농도를 맞춰주며 살짝 졸여 유자소스를 만든다.



연근은 모양대로 얇게 썰어 기름에 튀겨 연근칩을 만든다.



떡갈비에 유자소스를 바르고 연근칩을 올려 마무리한다.

영양성분 [1인분]



저감 조리법 Tip

칼륨이 풍부한 가지를 사용해 몸속 나트륨 배출을 촉진했다. 또한 소금간을 적게 하면서 유자소스로 새콤한 맛을 더해 나트륨 섭취량을 줄였다.