

양배추감자전



영양성분 [1인분]



재료

●주재료 : 감자 100g(1개), 양배추 150g(1/2개), 당근 15g(1/10개), 두부 20g(1/20모), 돼지고기 30g, 청양고추 5g(1개), 부침가루 45g(3큰술), 달걀 60g(1개), 식용유 15g(1큰술) ●소스 : 오렌지즙 15g(1큰술), 간장 2g(1/2작은술), 식초 10g(2작은술)



만드는 법



감자는 믹서에 갈고 양배추는 채 썰고 고기, 당근, 청양고추, 두부는 다진다.



준비해둔 재료를 모두 섞고 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다.



가열된 팬에 기름을 두르고 반죽을 부어 굽고 소스를 함께 곁들인다.



저감 조리법 Tip

감자와 양배추에는 칼륨이 풍부하게 들어있어 나트륨 배출에 도움을 준다. 양념간장 대신 과일즙을 활용한 폰즈소스를 곁들여 나트륨 섭취량을 줄였다.