

요거트 단호박 샐러드



재료

단호박(100g), 감자(5g), 표고버섯(5g), 불린 곤드레나물(10g), 불린 쌀(30g), 건포도(5g), 건무화과(5g), 볶은 호두(5g), 볶은 아몬드 슬라이스(5g), 라즈베리(5g), 요거트(20g)



만드는 법



단호박은 껍질을 벗겨 찜기에 넣어 5분간 찐 뒤 으갠다.



감자와 표고버섯은 채 썰고, 불린 곤드레나물은 잘게 썬다.



냄비에 불린 쌀, 채 썬 감자와 표고버섯, 불린 곤드레나물, 물(20ml)을 넣어 센 불로 5분 30초간 끓인다.



오븐 팬에 감자곤드레밥을 얇게 편 뒤 180℃로 예열한 오븐에 구워 누룽지를 만든다.



으갠 단호박에 건과일과 볶은 호두, 볶은 아몬드 슬라이스를 넣어 고루 섞는다.



그릇에 건과일과 견과류를 섞은 단호박을 예쁘게 담고 곤드레 누룽지와 라즈베리, 요거트를 올린다.

영양성분 [1인분]



저감 조리법 Tip

단호박, 건과일, 무가당 요거트를 이용하여 첨가당 사용을 줄였어요. 누룽지와 견과류를 사용하여 식감을 살렸어요.