

이달의 메뉴

가지새우탕수



재료
(1인분량)

- 가지 30g
- 새우 15g
- 파프리카 5g
- 당근 5g
- 양파 5g
- 적채 5g
- 밀가루 5g
- 튀김가루 5g
- 전분 2.5g
- 설탕 7g
- 식초 5g
- 후추 0.1g
- 소금 0.2g
- 식용유 10g
- 간장 2.5g

조리과정

10분
손질

3분
튀기기

5분
끓이기

01



02



03



04



- 01 가지는 먹기 좋은 크기로 잘라 소금, 후추로 밑간하고, 새우살은 다져 소금, 후추, 전분을 넣고 반죽한다.
- 02 자른 가지에 밀가루를 묻힌 후, 새우 반죽을 채워 넣고 튀김가루와 물을 섞은 반죽 옷을 입혀 식용유에 튀겨낸다.
- 03 양파, 파프리카, 적채, 당근을 적당한 크기로 썬다.
- 04 팬에 설탕, 식초, 간장, 물과 03을 넣어 끓이다가 전분물을 부어 농도를 맞춘 후 02와 곁들인다.

영양성분



1인분 기준

탄수화물	단백질	지방	철	칼슘	당	나트륨
20.5g	5g	10.4g	0.2mg	376.2mg	8.2g	233.2mg