



23년 3월
신메뉴레시피

로제새우완자

재료 준비



새우 50g, 흰자10g, 우유30ml

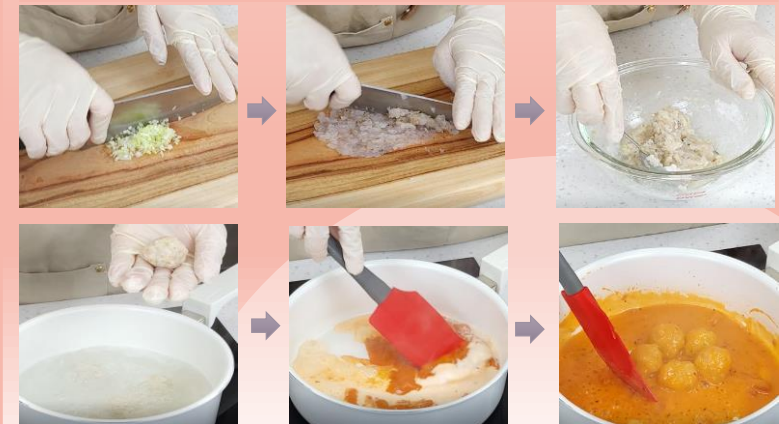
시판로제소스 50g(또는 생크림20g, 토마토소스10g),

대파3g, 다진마늘 3g, 생강가루 0.5g, 전분가루 20g,

파슬리가루 0.5g, 소금 0.2g, 후추 0.2g

조리 방법

1. 대파는 곱게 다진다.
2. 새우는 잘게 으갠 후 곱게 다진다.
3. 볼에 다진 새우, 다진 대파, 다진 마늘, 전분가루, 흰자, 생강가루, 소금, 후추를 넣고 섞는다.
4. 물이 끓으면 반죽을 한 입 크기로 떼어 넣는다.
5. 달궈진 후라이팬에 시판 로제소스와 우유를 넣어 끓인다.
6. 되직해지면 익힌 새우완자를 넣어 버무린 후 파슬리가루로 마무리한다.



영양정보

만 3~5세 2인 분량

열량(kcal)	단백질(mg)
248.38	14.96

나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
191.85	1278.04	0.15