

이달의 메뉴

순두부게살스프



- 순두부 30g
- 달걀 10g
- 게맛살 5g
- 당근 5g
- 굴소스 4g
- 전분 물 (농도조절용)
- 실파 3g (고명용)
- 물 200ml

조리과정

01



02



03



04



05



- 01 당근, 맛살, 실파를 채썬 모양으로 준비한다.
- 02 참기름을 두른 팬에 당근을 볶은 후 물을 붓는다.
- 03 맛살과 순두부를 넣어 끓인다.
- 04 불에 달걀을 풀어 03에 실파와 함께 넣어 끓인다.
- 05 전분 물로 농도 조절 후 그릇에 덜어 완성한다.

영양성분



1인분 기준

탄수화물

1g

단백질

4g

지방

1g

철

1mg

칼슘

28mg

당

1g

나트륨

56mg