

두부참깨전

[영양 성분]

열량	탄수화물	단백질	지방
274.56 kcal	13.04 g	11.88 g	20.3 g

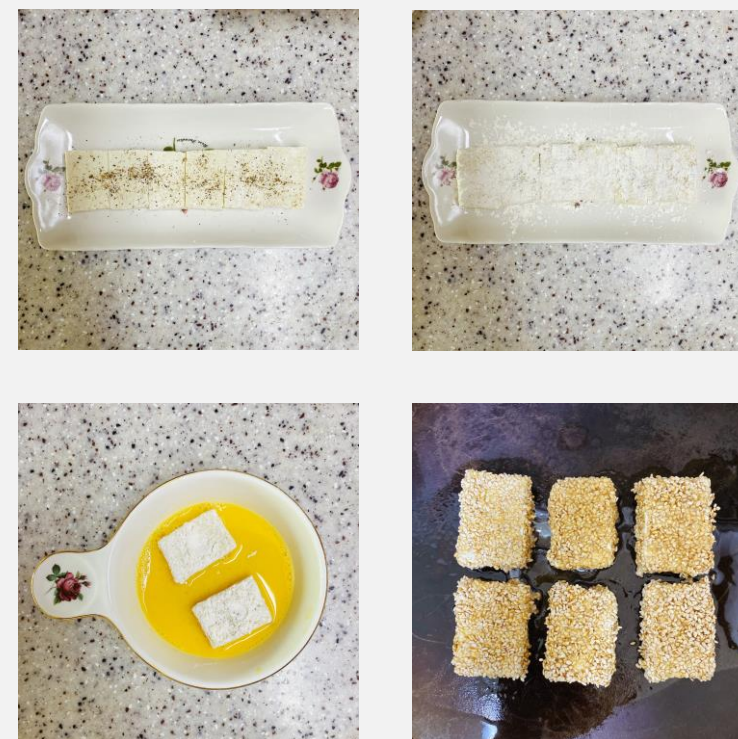
[재 료]



(유아 2인분 기준)

재 료	중 량	재 료	중량
두부	150g	참깨	30g
달걀	1개	소금	2g
후추	1g	밀가루	30g
식용유	20g		

[조리과정]



1. 두부 반 모를 흐르는 물에 가볍게 세척한 후, 키친타월로 물기를 제거한다.
2. 두부를 약 1.5cm 두께로 자른 후, 쟁반에 펼쳐놓고 소금(2g)과 후추(1g)을 윗면에 뿌려주면서 살짝 두드려 흡수시켜준다. (5분 정도 간이 되도록 기다린다.)
3. 달걀 1개를 잘 풀어준다.
4. 쟁반에 밀가루 30g을 골고루 펼친 후, 두부 표면에 골고루 묻힌다.
5. 밀가루 옷을 입힌 두부들은 미리 풀어놓은 달걀에 담가준다.
6. 5의 두부 표면에 참깨를 묻혀준다.
7. 중불로 달군 프라이팬에 식용유 20g을 두르고 약불에서 앞, 뒤로 각 2분씩 부쳐 마무리한다.



「 부드러운 두부와 고소한 깨가 어우러진
'싱싱한 밥상 만들기 저염레시피 공모전' 신메뉴 입니다. 」

[조리 및 영양 TIP]

- 물렁한 식감의 두부에 기름에 부친 바삭한 식감과 고소한 깨가 어우러져 아이들 편식예방에 도움을 준다.
- 콩의 영양소가 담긴 두부는 성장기 아이들에게 필수 식품이며, 단백질과 칼슘이 풍부하여 두뇌 발달과 뼈, 근육 성장에 도움을 준다.
- 고소한 향이 나는 식재료인 깨를 활용하여 건강한 짭 맛 내는 방법을 실천한 저염레시피 신메뉴입니다.