



# 2월

## 특식 레시피

# 특별한 식사 메뉴

## 파래실치전



## 재료 준비

실치10g, 물파래10g, 파1g, 양파8g, 부침가루10g, 달걀10g, 식용유2g



### TIP

밀가루보다 부침가루가 훨씬 바삭하여 맛있습니다.



## 만들기

1. 물파래는 물에 흔들어 깨끗이 씻어서 불순물을 제거하고 잘 풀어지도록 썰어 둔다.
2. 실치는 물에 한번 씻어서 짠맛을 빼 놓는다.
3. 파와 양파는 얇게 썰어준다.
4. 볼에 1~3의 재료와 나머지 재료를 넣은 후 약간의 물을 넣어 반죽을 하고, 팬에 기름을 두른 후 두껍지 않게 부쳐준다.



## 영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
98.69	8.66	7.77	3.58	186.05	103.59	2.29