



봄봄 누룽지 카나페

· 재료

[주재료] 참나물, 돌나물

[부재료] 참나물 13g, 돌나물 10g, 불고기용 소고기 60g, 두부 65g, 현미밥 110g

· 소스

간장 3g, 설탕 1g, 깨 15g, 마늘 3g, 참기름 10g, 소금 3g, 식초 2g, 고추장 1g

· 조리 포인트

집에 있는 일상적인 재료들로 소금 간을 적게 하면서 풍부한 맛이 나오도록 하여 식이섬유가 많고 지방량이 적어 칼로리가 낮아 각종 성인병, 다이어트 음식으로도 손색이 없으며 균형잡힌 영양소를 섭취할 수 있도록 다양한 식품군으로 구성하였다.



조리방법

1. 참나물은 끓는 물에 데치고 참기름, 소금, 깨, 다진마늘과 함께 버무려준다.
2. 현미밥을 참나물과 버무린 후 동그랗게 모양내어 누룽지를 만든다.
3. 두부는 물기를 빼고 참나물과 버무리고 모양낸다.
4. 소고기는 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념하고 기름없이 굽는다.
5. 돌나물은 식초, 마늘, 고추장, 깨를 넣고 버무린다.
6. 누룽지, 고기, 나물, 두부 순으로 올려 접시에 담아낸다.