

숲속 영양가득 임산물 솔밥과 단백질장 소스

· 재료

[주재료] 국산 쌀 2cup, 꽃송이버섯 50g, 노루궁뎅이버섯 50g, 산나물 50g, 국산 밤 10ea, 한약재 20g

[부재료] 국내산 호랑이콩 20g, 한약다시마물 2cup, 참기름 3ml, 소금/후추 약간

· 소스

된장 1T, 두부 ¼ ea, 다진 마늘 3T, 설탕 1t, 참치간장 1t, 통깨 tt

· 조리 포인트

1. 신선한 국산 임산물 : 친환경으로 자란 국산 임산물로 자연상태의 깨끗함을 솔에 담아 원재료의 맛극대화
2. 2022 외식 트렌드 : 환경과 건강을 생각하는 소비자를 위한 맞춤형 메뉴
3. 탄소 중립 : 공장식 축산업 재료(환경파괴와 온실가스 발생을 야기)를 배제한 환경을 생각하는 채식 밥상
4. 간편한 조리법 : 누구든지 가정에서 손쉽게 이용가능한 레시피
5. 영양 밸런스 : 탄수화물, 단백질, 지질의 영양 밸런스를 맞춘 영양 가득 솔밥



조리방법

1. 쌀을 깨끗이 씻어 솔에서 참기름을 넣고 볶는다. 쌀알이 살짝 투명해지면 호랑이콩과 한약다시물 2cup을 넣고 뚜껑을 덮어 5분 정도 끓여준다.
자작하게 끓으면 다시 뚜껑을 덮고 5분 가열해준다.
2. 산나물은 끓는 물에 데쳐 참기름 양념을 한다.
3. 버섯은 먹기 좋은 크기로 잘라 후라이팬에 볶아서 준비한다.
4. 두부는 칼로 곱게 으깨어 주고 다진 마늘을 준비해준다.
5. 된장에 두부와 다진마늘, 설탕, 간장, 한약다시물을 넣고 팬에 한번 졸여 단백질장 소스를 만들어 준비한다.
6. 솔밥에 밥 위에 재료를 넣어 뜸들여주고 소스와 함께 곁들여 완성한다.