

간편한 고단백·저염 반찬

미역참치 잡채



재료



- 당면 300 g
- 마른 미역 한 줍
- 양파 · 당근 1/2개
- 참치캔 1개
- 식용유
- 설탕 1 큰술
- 참기름 1 큰술
- 진간장 1.5 큰술
- 다진마늘 1 작은술
- 볶음참깨

재료의 효능

당면

글루텐이 없어 소화가 편해요.

미역

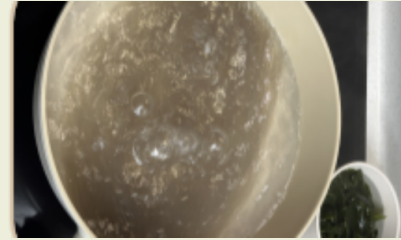
미네랄과 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고 포만감을 유지하는 데 도움이 돼요.

참치

단백질이 풍부해 근육과 면역력을 유지하고 활력을 높이는 데 도움을 줘요.

식이섬유와 단백질이 풍부한 저염 반찬!

만드는 법



1. 미역을 찬물에 10분 불리고 당면을 삶고 찬물에 헹군다.



2. 팬에 양파 · 당근 · 미역을 볶고 따로 넣어둔다.



3. 당면을 진간장 · 설탕 · 다진 마늘 · 참기름과 함께 볶는다.



4. 볶아둔 재료와 참치를 섞어 마무리로 볶음참깨를 뿌린다.



요리 팁

- 당면은 포장지 권장시간보다 1분 덜 삶아야 쫄깃함이 유지돼요.
- 참치캔의 기름은 절반만 버리면 풍미는 살리고 느끼함을 줄일 수 있어요.
- 소금을 따로 넣지 않아도 참치의 간이 자연스럽게 더해져 저염으로 즐길 수 있어요.