

뼈 건강에 도움을 주고  
속이 편안해지는 따뜻한 한 끼

# 만두수제비 곰탕



## 재료



곰탕 국물  
밀가루 200g  
물 80g  
만두 2~3개  
다진 파  
김가루  
후추, 소금 조금



## 재료의 효능

### 곰탕

단백질이 풍부해 피로 회복에 도움을 주고 칼슘과 콜라겐이 뼈를 강화시켜 줘요

### 미역

단백질, 탄수화물, 지방, 채소가 모두 들어 있어 균형 잡힌 영양을 구성해요

### 참치

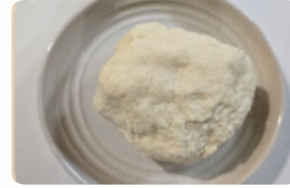
몸이 필요한 에너지를 충전해주며 부드럽고 소화가 잘돼요

고단백 곰탕 베이스에 소화가 잘 되는  
따뜻하고 든든한 한 그릇



## 만드는 법

①



밀가루에 물을 조금씩  
넣어주면서 반죽한다

②



곰탕을 끓여준다  
끓기 시작하면 만두를 넣는다

③



반죽을 조금씩 떼어서 넣는다  
후추, 소금을 넣고 간한다

④



김가루와 다진 파를 넣고  
마무리한다

## 요리 팁

1. 반죽 시 물을 조금씩 나눠 넣으며 진행해주세요
2. 만두는 미리 해동시키거나 곰탕이 끓기 시작하면 바로 넣어주세요
3. 다진 파와 김가루 등을 추가하면 더욱 풍성하게 즐길 수 있어요