

미역참치 죽

부드럽고 담백한 저속노화 메뉴



재료



- 간장 1 큰술
- 다진 마늘 1 큰술
- 참치 1 캔
- 물 1 컵
- 밥 4 큰술
- 후추, 들기름 약간
- 건미역 1-2 큰술

재료의 효능

건미역

무기질과 식이섬유가 **뼈와 장 건강**을 개선해주고 **혈당 상승을 억제**해줘요.

참치

단백질이 높아 **근육 유지**에 도움을 주고 오메가-3이 **혈관 건강**에 도움을 줘요.

들기름

혈액 순환과 **심혈관 건강**에 도움을 주고 **항산화 작용**으로 노화를 억제해줘요.

혈관을 지켜주고 노화를 늦추는 단백질 보충 요리!

만드는 법



1. 밥 4 큰술을 그릇에 담는다.



2. 참치와 건미역을 넣고 물을 부어준다.



3. 간장과 다진 마늘을 넣고 후추를 뿌려주고 섞어준다.



4. 전자레인지에 4분 돌리고 들기름을 뿌려 마무리한다.

요리 팁



전자레인지에서 2분 가열 후 섞어준 뒤, 다시 2분간 가열하면 재료가 더욱 고르게 익어요.



참치는 기름을 최대한 짜서 사용하면, 칼로리를 줄일 수 있어요.



포만감을 높이고 싶다면 밥의 양을 늘려도 좋아요.