저나트륨 요리 가이드북 – [곡류] ①

영양밥



1인분 영양가

열량 322 kcal　나트륨 102 mg

주재료 (4인기준)

쌀 2/3 컵 (120g), 현미찹쌀 2/3 컵 (120g)
표고버섯 중 6개 (120g), 당근 중 1개 (120g)

부재료 (4인기준)

대추 10개 (30g), 은행 8개 (12g),
밤 4개 (36g),　다시마육수 1/2 컵 (80g)

TIP 저 나트륨 간장 양념장

간장 1작은술 (4g), 사과주스 1큰술 (15g)
겨자 1/4 작은술 (2g), 참기름 1큰술 (14g)
깨소금 2작은술 (4g), 청고추, 홍고추

영양밥

[만드는 법]

1_ 쌀과 현미찹쌀을 씻어 불린다.

2_ 표고버섯, 당근을 깍뚝썰기 한다.(A,B)

3_ 1에 표고버섯, 당근, 대추와
은행, 밤을 고루 섞어 솥에 담는다.(C)

4_ 다시마 육수를 평상시 밥물보다
적게 넣고 밥을 짓는다.(D)

5_ 밥이 뜸이 들면 간장양념과 함께
제공한다.



조·리·포·인·트

사과주스로 묽게 희석된
저나트륨 간장양념장을 같이
곁들여 냅니다.
저나트륨 간장을 이용해도 좋습니다.