

이달의 메뉴

두부달걀찜



재료 (1인분)

- 달걀 50g
- 두부 30g
- 파프리카 5g
- 새송이버섯 5g
- 당근 5g
- 파 2g
- 식용유 2g
- 소금 0.2g
- 후추 0.1g

조리과정

01



02



03



04



01 파프리카, 새송이버섯, 당근, 파는 다지고, 두부는 적당히 으깨어 그릇에 둔다.

02 그릇에 달걀을 풀어 준비하고, 팬에 식용유를 두른 후 01을 넣어 볶는다.

03 02에 달걀물을 넣고 소금, 후추로 간을 맞춘다.

04 뚜껑을 닫아 약불에 완전히 익혀준 후 1인분 분량에 맞춰 배식한다.

영양성분



1인분 기준

탄수화물

4g

단백질

9.4g

지방

7g

철

1.4mg

칼슘

47.6mg

당

1.5g

나트륨

134.5mg