

저염참치부추전



🍴 재료 (1인 분량) 🍴

참치	30g
부추	10g
당근	5g
양파	5g
달걀	10g
콩기름	2.5g
후추	0.2g
부침가루	10g



🍴 조리 방법 🍴

- 1 참치는 체에 받쳐 기름을 빼준다
- 2 부추, 당근, 양파는 씻은 후 잘게 다져준다.
- 3 볼에 잘게 썬 부추, 당근, 양파와 참치, 달걀, 밀가루, 후추, 물 소량을 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- 4 달군 팬에 콩기름을 두르고 성인용 1숟가락 정도 반죽을 올려 앞뒤로 노릇하게 부쳐준다.



Tip

- ☑ 참치 짠맛을 활용하여 만든 **저염 레시피** 입니다.
- ☑ 참치는 **오메가3 지방산**이 풍부하여 **뇌 건강**에 도움을 주며, **눈 건강**에도 긍정적인 영향을 끼쳐 **시력**을 보호합니다. 부추는 **활성산소** 발생을 억제하며 **복통**과 **설사**에 도움을 줍니다.