

돼지족 구이



하절기로 접어들면서 대부분의 사람들이 영양섭취를 소홀히 하므로서 그 어느때 보다도 건강관리에 신경을 많이 써야 할 계절이다.

6월에는 단백질과 열량이 많은 돼지족 구이를 소개하고자 한다.

돼지족 구이는 단백질이 49.34g, 열량은 461.34Cal나 함유하고 있어 여름철에 식욕을 돋구워 주는 한편 임신부에는 유량을 증대시켜 준다.

특히, 돼지족 구이는 깻잎찜과 튀각, 김치 등을 곁들여 식사를 하면 그 맛이 일품이다.

<만드는법>

① 돼지족은 털이 없도록 잘

재료및 영양가 분석

수량	구분 재 료 명	수 량		영양가(1인분)		
		1인기준 (g)	100인기준 (g)	열량 (cal)	단백질 (g)	지방 (g)
		(배포함)		(가식부분)		
1	돼 지 족	600g	60,000g	375	46.8	28.8
2	생 강 간 장	20g	2,000g	16.8	1.38	—
3	파 다 진 것	10g	1,000g	2.2	0.18	—
4	마 늘 다 진 것	3g	300g	4.35	0.06	—
5	생 강 즙	2g	200g	1.35	0.04	—
6	청 주	2cc	200cc	—	—	—
7	고 추 가 루	5g	500g	14.7	0.5	—
8	깨 소 금	2g	200g	11.84	0.38	1
9	참 기 림	3g	300g	26.97	—	2.97
10	후 추	0.2g	20g	—	—	—
11	발 효 조 미 료	0.2g	20g	—	—	—
12	설탕	2g	200g	8	—	—
계				481.21	49.34	31.77

손질하여 씻어서 끓는 물에 튀겨낸후 다시 끓는 물에 파잎, 생강을 넣고 삶아 건져 냉수를 끼얹어 식혀 놓는다.

② 식힌 돼지족은 뼈를 발라서 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.

③ 생강, 간장, 파, 마늘, 생강즙, 청주, 고추가루, 설탕, 후추, 깨소금, 참기름을 함께 혼합하여 양념장을 만든다.

④ 발라놓은 돼지족에 ③의 양념장을 넣고 양념하여 재운다.

⑤ ④의 간이 밴 돼지족을 석쇠에 구워 낸다.

※마늘을 쪄개어 곁들이거나 파를 채쳐 곁들이면 더욱 좋다.