

나트륨 함량  
312.93mg

# 닭가슴살 호두 크로켓 & 땅콩 크림 소스



1 SERVING  
총량 300g

열량  
623.52 kcal

탄수화물  
50.82 g

단백질  
43.77 g

지방  
27.24 g

나트륨  
312.93 mg

## INGREDIENT



닭가슴살	55g
두부	14g
양파	9g
대파	3g
호두	3g
땅콩	2g
마늘	1g
생강	0.3g
후추	0.2g
설탕	3g
식초	2g
계란	45g
쌀가루	5g
빵가루	17g
순무	17g
두유	31g
홀그레인	2g
땅콩버터	3g
레몬	5g
파슬리	0.5g

## RECIPE



**01** 양파, 대파, 호두, 닭가슴살은 잘게 다진다.



**02** ①에 물기를 제거한 두부와 생강, 마늘, 후추를 섞어 반죽한다.



**03** 반죽을 쌀가루, 계란물, 빵가루 순으로 묻히고 튀겨 크로켓을 만든다.



**04** 믹서에 두부, 두유를 넣고 갈아 두부 마요네즈를 만든다.



**05** 순무와 양파는 다지고, 계란은 삶아 다져 준비한다.



**06** 두부 마요네즈에 ⑤의 재료와 설탕, 레몬, 식초, 땅콩버터, 후추, 홀그레인, 파슬리가루를 넣어 타르소스를 만든다.



## TIP

두부와 두유로 마요네즈를 만들어 나트륨 사용을 줄였어요.