

바나나파프리카떡볶이



달콤한 바나나와 쫄득한 떡이 어울어진 바나나파프리카 떡볶이입니다

[조리 및 영양 TIP]

- 바나나는 검은 반점(슈가 스팟, sugar spot)이 있는 것을 구매하는 것이 좋아요
- 바나나를 넣을수록 단맛이 증가하므로 기호에 따라 분량 및 올리고당 중량을 조절해 주세요

[재료]



(2인기준)

재료	중량	재료	중량
떡볶이 떡	50g	메추리알	10g
바나나	60g	방울토마토	8g
파프리카	10g	양배추	7g
어묵	6g	양파	5g
파	2g	간장	1.5g
참깨	0.2g	올리고당	1g

[조리과정]



1. 떡볶이 떡은 말랑말랑하게 물에 불려 준비한다.
2. 바나나는 한 입 크기의 작은 사이즈로 절단한다.(1cm)
3. 파프리카, 양파, 양배추, 어묵은 적당한 크기로 썰어 준비한다.(0.5cm*2cm)
4. 팬에 물(50g)과 소금, 간장, 올리고당을 함께 넣고 양념을 끓여준다.
5. 끓여진 소스에 떡볶이 떡을 넣고 끓인다.
6. 바나나, 양파, 토마토, 파프리카, 메추리알, 대파, 양배추, 어묵을 넣고 소스가 자작해질 때까지 1분 정도 더 끓인다.
6. 완성된 떡볶이에 참깨를 토핑하여 제공한다.