

알고 먹으면 더 맛있는

이나리



미나리는..

식이섬유가 많아
변비 예방에 좋고,

비타민 A, B1, B2, C와
무기성분인 칼슘, 인, 철 등이 풍부해

현대인의 불균형한
식생활 개선에 도움을 줘요.



좋은 미나리는..!

- ▶ 선명한 녹색으로 줄기가 너무 굵지 않은 것
- ▶ 잎 길이가 전체적으로 비슷하고 줄기 끝에 착색이 없는 것



이나리 보관·손질법!

신문지에 잘 싼 후 비닐팩에 넣고 세워서 냉장보관하세요.

* 수분 증발을 막아 신선함을 유지할 수 있어요.

요리에 사용할 때에는 식초 2큰술 정도를 희석해 넣고
10분 정도 담가둔 후 흐르는 물에 2~3번 깨끗이 씻어요.



다양하게 사용되는 미나리

아삭한 식감이 좋은 미나리는 나물, 김치,
쌈채소, 차 등으로 다양하게 이용할 수 있어요.

미나리 두부덮밥



- ◆ 주재료 : 미나리 5대, 불린 쌀 2컵, 두부 1모
- ◆ 양념장 재료 : 간장 2T, 올리고당 1/2T, 참기름 1t, 다진 마늘 1t
- ◆ 부재료 : 검은깨 조금



- ① 30분간 불린 쌀을 냄비에 담고 물(2컵)을 부어 끓여오르면 중간 불로 12분간 익힌 뒤 5분간 뜸을 들여요.
- ② 미나리는 송송 썰고, 두부는 뜸성뜸성 으깨요.
- ③ 마른 팬에 두부를 넣고 물기가 없도록 볶아요.
- ④ ③에 양념장 재료를 넣어 국물이 없어질 때까지 볶아요.
- ⑤ ①에 미나리를 넣어 섞고, 그릇에 미나리밥과 ④를 얹은 뒤 검은깨를 뿌리면 완성!

미나리 삼겹살찜



- ◆ 주재료 : 미나리 1줌, 대패삼겹살 200g, 표고버섯 1개
- ◆ 양념장 재료 : 고춧가루 2t, 들깨가루 1t, 간장 2t, 매실액 2t
- ◆ 부재료 : 깻잎 7장, 홍고추 1개, 다진 마늘 1t, 생강술 2t, 후춧가루 1/4t



- ① 표고버섯은 납작 썰고, 깻잎과 홍고추는 채로, 미나리는 잎을 떼어내고 6cm 길이로 썰어요.
- ② 대패삼겹살에 다진 마늘, 생강술, 후춧가루를 넣어 양념해요.
- ③ 김이 오른 찜기에 대패삼겹살을 깔고 버섯, 미나리를 얹어요.
- ④ 3분간 익힌 뒤 접시에 미나리, 대패삼겹살, 버섯을 담고 깻잎, 고추, 양념장을 얹으면 완성!