



## 삶은 브로콜리를 곁들인 연어 감자 케이크

4인분  | 1인분당 735칼로리

### 재료

1캔(14온스, 397g)	연어
1개	큰 감자(가능한 경우 러셋감자)
1/4컵	마요네즈
1/4컵	밀가루
1/2작은술	소금
약간	흑후추
한 꼬집	딜 또는 파슬리(생략 가능)
1컵	빵가루(밀가루로 대체 가능)
	타르타르 소스(계란 함유)
4컵	브로콜리(한 송이 정도)
1큰술	버터



8인분은 양을 두 배로 늘리시고 냄비, 팬, 그릇을 더 큰 것으로 사용하세요.



여러분의 의견을 들려주세요!

다음 웹페이지에서 Cook WA Meal Kit에 대한 여러분의 의견을 알려주세요.  
[www.surveymonkey.com/r/CookWA](http://www.surveymonkey.com/r/CookWA) 왼쪽의 QR 코드로도 접속할 수 있습니다.

이 레시피는 WSU Thurston, Lewis 카운티의 사회교육원에서 영양 교육자로 근무 중인 Melissa Davis가 고안하였습니다. Melissa는 워싱턴 태생의 요리사, 영양 교육자이자 음식 전문 작가입니다. 미 해군에서 요리사 훈련을 받은 Melissa는 해외에서 레스토랑 근무와 개인 요리사 경험을 통해 기술을 연마하였습니다. 지금은 교사이자 음식 전문 작가로서 친구와 손님들에게 신선한 지역 농산물과 농장 직거래 농산물로 만든 식사를 대접하는 데 열정을 쏟고 있습니다.

이 레시피에서는 Northwest Gourmet Foods사에서 생산한 소스를 사용하였습니다. 전성분을 확인하시려면 [agr.wa.gov/services/food-access/cookwa](http://agr.wa.gov/services/food-access/cookwa)를 방문해주시기 바랍니다.



### 연어 감자 케이크 만들기

- 채소용 필터로 감자 껍질을 벗기고 깍둑썰기한 후, 물이 담긴 냄비에서 부드러워질 때까지 또는 10분간 삶습니다.
- 냄비에서 물을 따라 버리고 감자를 포크로 으깁니다.
- 연어캔에서 물기를 따라 버립니다.
- 연어 껍질을 제거한 후 연어를 중간 크기의 그릇에 담습니다.
- 포크로 연어살을 으갠 후 으갠 감자, 마요네즈, 밀가루, 소금과 후추를 넣어줍니다. 딜이나 파슬리를 사용하는 경우 잘 다져서 혼합물에 추가하고 섞어줍니다.
- 8~10개의 동그란 공 모양으로 만든 후 납작하게 눌러서 패티를 만듭니다.
- 테두리가 있는 접시에 빵가루를 쏟고 패티에 빵가루를 꼼꼼하게 묻힙니다.
- 큰 프라이팬을 중간불에 올리고 기름을 두른 후 패티가 바삭해지고 황금색을 띠 때까지 또는 양면을 각각 4분씩 굽습니다.
- 키친타월을 올려 놓은 접시에 패티를 옮겨서 기름기를 뺍니다.



### 브로콜리 삶기

- 브로콜리를 가늘고 길게 썹니다.
- 큰 프라이팬을 중강불에 올립니다. 버터, 브로콜리와 소금 한 꼬집을 팬에 넣습니다.
- 뚜껑을 덮고 3분간 익힙니다.
- 뚜껑을 열어 저어준 뒤 2분간 또는 포크로 찌렀을 때 부드러운 느낌이 날 때까지 더 익힙니다.
- 소금으로 간을 맞춥니다. 좋아하는 허브, 파르메산 치즈 또는 레드 칠리 플레이크로 향을 더합니다.



### 접시에 담기

- 연어 케이크에 타르타르 소스를 곁들여 냅니다.
- 쌀밥과 함께 드시면 좋습니다.



Cook Washington(Cook WA)은 어려움에 처한 워싱턴 주의 가족들에게 식재료와 레시피를 제공합니다. 본 시범 프로젝트는 신선하고 건강한 음식을 섭취할 기회를 늘리고, 각 가정에 맛있는 음식을 준비하고 즐길 수 있는 새로운 방법을 알리고자 합니다. Cook WA는 워싱턴 주 농무부(WSDA)의 음식 지원 프로그램입니다.

Evergreen State College의 Photoland 소속 직원 및 학생들이 사진 촬영: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch, Mich Beuvink.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 이 기관은 기회 균등 고용 기관입니다. 워싱턴주 기본 식품 프로그램은 미국인을 위한 식이 지침에 부합하는 건강한 식단을 제공하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Pub 609-942-kor (N/3/22) 이 자료를 다른 형식으로 제공받고 싶으십니까?  
WSDA(워싱턴주 농무성) 접수 담당자에게 360-902-1976번 또는 TTY 800-833-6388번으로 전화하십시오.

영양 정보	
제공량	1인분
<b>1인분당 양</b>	
<b>620칼로리</b>	
일일 권장량 대비 비율(%)*	
<b>총 지방</b> 35.2g	<b>45%</b>
포화 지방 8.222g	41%
다가 불포화 지방 2.818g	
단가 불포화 지방 2.08g	
<b>콜레스테롤</b> 49mg	<b>16%</b>
<b>나트륨</b> 916mg	<b>40%</b>
<b>총 탄수화물</b> 46.74g	<b>17%</b>
식이 섬유 4.3g	15%
당 3.56g	
<b>단백질</b> 31.96g	
칼슘 68mg	5%
철분 16.5mg	92%
칼륨 694mg	15%
비타민 A 56mcg	6%
비타민 C 99.4mg	110%

\*일일 권장량 대비 비율(Daily Value, DV)은 해당 식품 1인분에 포함된 영양소가 일일 권장량에서 차지하는 비율을 의미합니다. 일반적인 영양 조건에서는 일일 2,000칼로리가 권장됩니다.