



코울슬로를 곁들인 레몬 후추 흰살생선

2인분 || 1인분당 822칼로리

재료

3큰술	식물성 기름
1파운드(453g)	냉동 대구살
1개	계란 푼 것
1컵	인스턴트 매시드 포테이토 플레이크
1작은술	레몬 후추 시즈닝
1과 1/2컵	양배추
1/4컵	대파 깍둑썰기한 것
1/2컵	강판에 간 당근
1/3컵	마요네즈
1/4컵	애플 사이다 비니거
1큰술	입자가 굵은 설탕
	기호에 따라 소금 및 후추
	타르타르 소스(계란 함유)

4 or 6

4인분은 양을 두 배로, 6인분은 양을 세 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 왼쪽의 QR 코드로도 접속할 수 있습니다.

이 레시피는 워싱턴주 주지사 관저 요리사인 Quan Hoang이 고안하였습니다. Quan은 2009년부터 관저에서 요리에 대한 재능을 발휘해 왔습니다. 요리에 대한 그의 열정은 25년 전 가족이 운영하던 식당에서 태국과 베트남 요리를 하기 시작한 이후 지금까지 평생 동안 계속되었습니다.

이 레시피에서는 SA Milligan Company, Inc.사에서 생산한 시즈닝과 Northwest Gourmet Foods사에서 생산한 소스를 사용하였습니다. 전성분을 확인하시려면 agr.wa.gov/services/food-access/cookwa를 방문해주시기 바랍니다.



Washington
State Department of
Agriculture

준비

- 식사 예정 1일 전에 생선을 냉장고에서 해동합니다.
- 생선을 해동하는 동안, 식사 최소 한 시간 전에 코울슬로를 미리 준비합니다. 그러면 양배추가 부드러워지고 간이 배어 맛이 좋아집니다.

코울슬로 만들기

- ① 양배추를 가늘고 길게 채썰고 당근을 강판에 갑니다.
- ② 커다란 그릇에 양배추, 간 당근, 대파를 넣고 모든 재료가 골고루 섞일 때까지 잘 섞어 줍니다.
- ③ 작은 그릇에 애플 사이다 비니거, 설탕, 마요네즈를 넣고 잘 섞습니다. 소스를 양배추와 당근 혼합물에 넣고 잘 섞습니다.
- 소금과 후추로 간을 맞춥니다. 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 둡니다.

생선 조리하기

- ③ 생선이 해동되면 포테이토 플레이크와 레몬 후추 시즈닝을 얇은 그릇에 섞습니다.
- 올리브 오일 1큰술을 포테이토 플레이크 혼합물에 뿌립니다. 올리브 오일과 포테이토 플레이크 혼합물에 덩어리가 없어질 때까지 포크를 사용하여 잘 섞어 줍니다.
- 얇은 그릇에 계란을 푼다. 다른 얇은 그릇에 밀가루를 붓습니다.
- ④ 생선살에 밀가루옷, 계란물을 입힌 후 포테이토 플레이크 혼합물을 넉넉히 묻혀줍니다.
- 크고 무거운 프라이팬에 기름 2큰술을 두르고 중강불에 올립니다.
- 생선살의 표면이 황금빛 갈색이 될 때까지 양면을 4분씩 조리합니다.

접시에 담기

- 생선과 코울슬로를 함께 담고 타르타르 소스를 곁들입니다.



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 알고자 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 609-946-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
1인분당 양	864칼로리
	일일 권장량 대비 비율(%)*
총 지방 58.18g	75%
포화 지방 8.04g	40%
다가 불포화 지방 18.64g	
단가 불포화 지방 7.962g	
콜레스테롤 241mg	80%
나트륨 821mg	36%
총 탄수화물 40.56g	15%
식이 섬유 4.5g	16%
당 13.6g	
첨가당 0.21g 포함	0%
단백질 41.88g	
칼슘 80mg	6%
철분 16.18mg	90%
칼륨 732mg	16%
비타민 A 372mcg	41%
비타민 C 26.4mg	29%

*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.