



## 풍부한 영양과 향긋함 식탁 위의 보약, 깻잎



향긋하고 부드러운 식감으로 여름철 입맛을 돋워주는 깻잎은 쌈 채소, 깻잎 찜, 깻잎장아찌 등 다양한 밑반찬으로 활용되며 우리나라 밥상에서 빠질 수 없는 식재료다. 철분 함량이 매우 높은 채소로 빈혈을 예방하고 성장기 아동의 발육에 도움을 준다. 시금치보다 2배 이상의 철분을 함유하고 있어 깻잎 30g을 먹으면 하루에 필요한 철분 양이 모두 충족될 정도로 풍부하다.

레시피/사진 보니의 참쉬운 레시피

# Perilla leaf

## Recipe

### 깻잎참치 꼬마김밥

step 1



step 2



step 3



step 4



step 5



### 재료

깻잎 3장(김밥 개수에 맞게 준비),  
참치 150g 양파 1/4개,  
마른김 3장, 고추장 1큰술,  
설탕 2작은술, 간장 1작은술,  
밥 2공기, 참기름 1큰술,  
참깨 1/2큰술, 소금 약간

- ① 참치를 채에 넣고 온수를 부어 기름기를 제거하고 양파는 굵게 다져 준비해주세요.
- ② 팬에 양파를 넣고 볶다가 참치, 고추장, 간장, 설탕을 넣고 양념이 스며들도록 볶아주세요.
- ③ 깻잎은 깨끗하게 씻은 후 2~3cm 두께로 잘라주세요.
- ④ 밥에 소금, 참기름, 참깨를 넣고 주걱으로 저어 밀간해주세요. 속 재료로 고추참치가 들어가니 밥은 약간 싱겁게 양념해주세요.
- ⑤ 4등분으로 자른 김 위에 밥을 펼친 후 깻잎과 고추참치를 올리고 돌돌 말아주면 깻잎참치 꼬마김밥 완성!