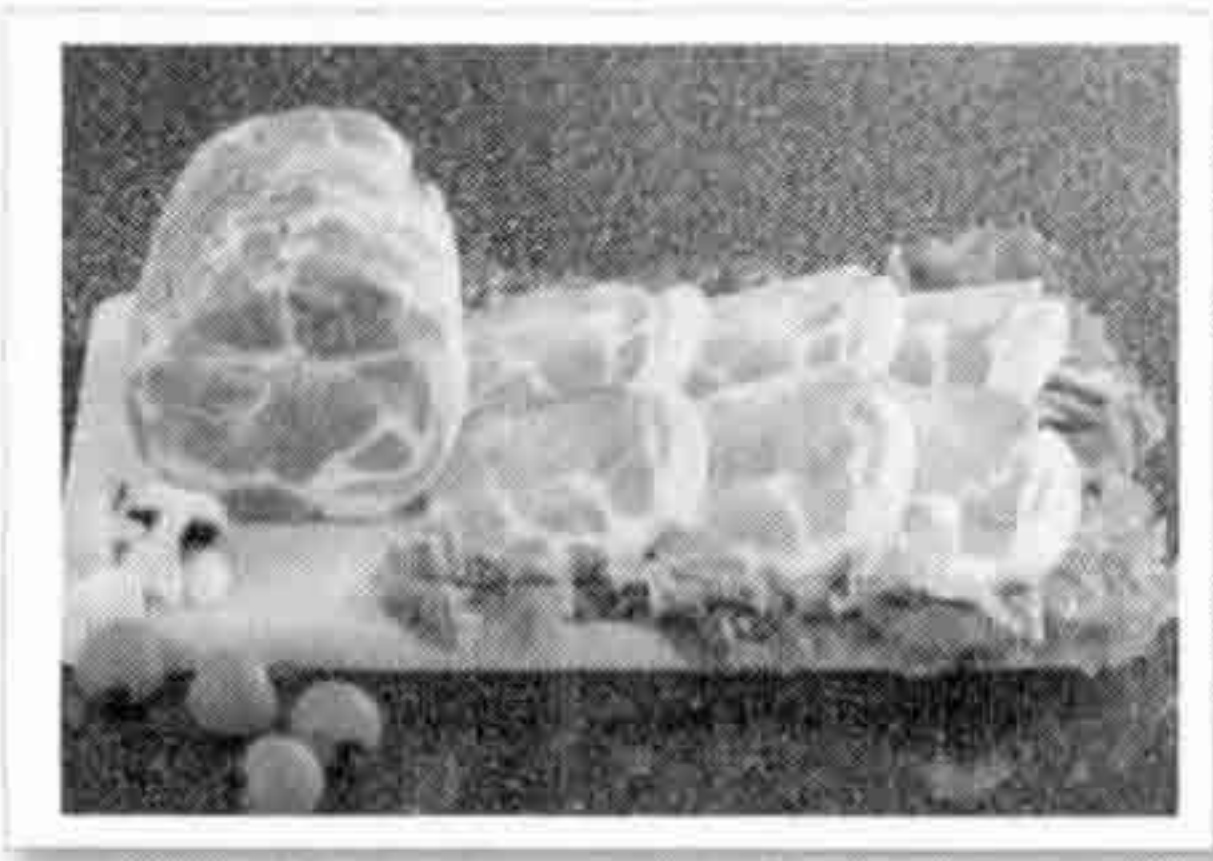


육류가 ○○과 만났을때?

영양 풍부! 맛도 최고~



〈자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀〉



🍴 돼지고기 & 표고버섯

돼지고기를 섭취할 때 가장 문제가 되는 것은 콜레스테롤이 많다는 것이다. 그러나 돼지고기를 요리할 때 표고버섯을 함께 넣는다면 콜레스테롤이 체내에 흡수되는 것을 예방할 수 있다.



표고버섯은 섬유질이 많고, 혈압을 낮추어 주며 면역기능을 높여줄 뿐만 아니라 감칠맛을 내며, 특유의 향을 지니고 있다. 그러므로 돼지고기와 표고버섯을 함께 먹으면 영양의 균형을 잡아줌과 동시에 음식의 맛과 향을 동시에 즐길 수 있다.



🍴 쇠고기 & 두릅

쇠고기는 단백질과 필수아미노산이 풍부하게 들어 있어 영양가가 매우 높은 반면 비타민의 함량이 고르지 못해 소화 흡수율이 떨어진다. 영양의 균형을 맞추기 위해서는 비타민과 무기질의 균형이 잡히도록 섭취하는 것이 좋다.

두릅나무의 어린 순을 두릅이라고 하는데 씹사래한 맛과 특유의 향이 식욕을 돋구워 주는 대표적인 산나물이다.

두릅은 무기질이 많고, 비타민A, 비타민C도 다량 함유되어 있어 쇠고기에 부족한 성분을 채워주는 역할을 한다. ♪

