SIB

Low carb, Low Gi 베지라이스 (8종)

문의사항 : 031.284.9500
문의메일 : sales@ppang.biz

선인 카카오 플친 : 카카오톡 검색창에 선인 검색 해주세요!
(선인과 플친이 되시면 신제품정보, 세미나정보, 시식회 정보 등 받으실 수 있습니다)

(주)선인 카카오톡 채널 안내!
선인과 카카오톡 친구 맺고, 다양한 소식을 받아 보세요!

Ch (주)선인 ⊕

카카오톡 채널 추가하는 방법
1.배너 클릭! 채널 추가하기!
2.카톡 상단 검색창 클릭 ➜ QR코드 스캔 ➜ 채널 추가

선인과 플친하고 다양한 소식 받아 보세요

❶ 시식회 신청
❷ 연수 기회 제공
❸ 온.오프라인 세미나 초청
❹ 1:1 트레이닝(당사 교육장)
❺ 신제품 샘플 우선 제공

대구살 포케

Low carb, Low Gi 베지라이스

바질드레싱	
바질오일_250ml	200 g
라임농축쥬스-이태리	20 g
백설탕	20 g
정제소금	6 g

모든 재료를 계량하여 혼합한 뒤, 핸드믹서로 갈아준다.

대구살	
냉동 대구살 (필렛)	130 g

대구살 필렛을 알맞은 크기로 자른 뒤, 소금 후추간을 하여 달군팬에 노릇하게 구워놓는다. (급냉동고에 보관권장()

미리 위아랫면을 익혀 급냉동해놓은 대구살은, 서빙시 에어프라이어 180도에 5분간 데운다.

포케라이스	
컬리플라워라이스	100 g
당근라이스	30 g
적양파 다이스	15 g
완두콩	15 g
냉동차이브	2 g

1. 컬라플라워라이스와 당근라이스, 냉동완두콩을 를 한군데에 계량한 뒤, 전자레인지에 1분 30초간 가열한다.

2. 가열된 포케라이스에 적양파 다이스를 섞는다.

3. 오목한 볼에 포케라이스를 담고, 그 위에 구운 대구살을 올린다. 바질드레싱과 함께 서빙한다.

바질오일_250ml

백설탕

정제소금

완두콩

컬리플라워라이스

당근라이스

냉동차이브

라임농축쥬스-이태리

비건 당근마끼

Low carb, Low Gi 베지라이스

당근라이스 촛물	
백설탕	15 g
화이트와인식초-3L	10 g
정제소금	1 g

1. 모든재료를 계량한 뒤, 혼합한다.

마끼재료	
당근라이스	200 g
꼬들단무지	20 g
생와사비800g	10 g
무순	30 g
김밥김	1장

1. 당근라이스를 계량하여 전자레인지에 1분 30초간 해동한다.

2. 미리 만들어놓은 촛물로 밑간을 한다.

3. 김밥김을 4등분으로 잘라 준비하고, 김밥김을 고깔모양으로 말아 밑동에 먼저 단무지를 채운 뒤, 당근라이스를 채우고 무순을 꽂아 완성한다.

4. 와사비와 함께 서빙한다.

백설탕

정제소금

당근라이스

화이트와인식초-3L

당근라이스 단호박리조또

Low carb, Low Gi 베지라이스

당근라이스 단호박리조또	
당근라이스	260 g
구운호박과마스카폰치즈를넣은호박스프(40)	200 g
그뤼에르치즈 200g	적당량
이탈리안꼬포치즈(이탈리아꼬포치즈IR)400g	적당량
건조파슬리 250g	적당량
올리베이라 다 세하 고메 올리브유	적당량

1. 달군팬에 호박스프를 녹인다.

2. 스프가 녹으면 당근라이스를 넣고, 그뤼에르 치즈를 갈아넣어 만테까레한다.

3. 그릇에 담고, 꼬포치즈와 파슬리, 올리브유를 적당량 뿌려 마무리한다.

그뤼에르치즈 200g

이탈리안꼬포치즈(이탈리아꼬포치즈IR)400g

구운호박과마스카폰치즈를넣은호박스프(40)

건조파슬리 250g

SIB

당근라이스 유부초밥

Low carb, Low Gi 베지라이스

초밥	
컬리플라워라이스	400 g
당근라이스	100 g
백미밥	80 g

1. 전자레인지에 컬리플라워라이스 3분, 당근라이스 2분간 가열하여 준비한다.

2. 백미밥과 컬리플라워라이스를 먼저 섞은 뒤, 촛물을 섞는다.

4. 당근라이스를 넣어 함께 섞는다.

5. 유부피속을 채운다.

촛물	
화이트와인식초-3L	15 g
백설탕	10 g
오지상 혼미림1L(12)	3 g
정제소금	1 g

촛물재료를 계량하여 미리 섞어놓는다.

백설탕

정제소금

오지상 혼미림1L(12)

컬리플라워라이스

당근라이스

화이트와인식초-3L

컬리플라워라이스 유자김밥

김밥재료	
컬리플라워라이스	150 g
백미밥	30 g

1. 컬리플라워라이스를 전자레인지에 3분간 가열한 후, 백미를 섞는다.

2. 섞어놓은 촛물을 위에 섞는다.

촛물	
화이트와인식초-3L	5 g
백설탕	3 g
오지상 혼미림1L(12)	2 g
정제소금	1 g

촛물재료는 미리 계량하여 섞어놓는다.

유자단무지	
백색단무지	90 g
유자필700g	10 g
유자퓨레(500g)	2 g

유자필을 아주 얇게 슬라이스하여 단무지, 유자퓨레를 섞는다.

유자퓨레(500g)

유자필700g

백설탕

정제소금

오지상 혼미림1L(12)

컬리플라워라이스

화이트와인식초-3L

컬리플라워 파인애플라이스

컬리플라워 파인애플라이스	
컬리플라워라이스	170 g
프렌치스타일믹스	50 g
파인애플	50 g
냉동칵테일새우	35 g
바질토마토콩피	15 g
팟타이소스	10 g
라임농축쥬스-이태리	3 g
냉동코리앤더 200g	2 g
드라이코코넛	적당량 g

1. 달군팬에 기름을 두르고 파인애플과 새우를 노릇노릇해질때까지 토스트한다.

2. 팬에 컬리플라워라이스와 프렌치믹스를 볶다가, 팟타이소스와 바질토마토콩피,라임농축쥬스를 넣고 소금 후추로 간을 마무리한다.

3. 다 볶아진 컬리플라워라이스는 접시에 담고 구워놓은 파인애플과 새우, 드라이코코넛, 고수로 플레이팅을 마무리한다.

바질토마토콩피

프렌치스타일믹스

컬리플라워라이스

냉동코리앤더 200g

라임농축쥬스-이태리

컬리플라워 버섯라이스

Low carb, Low Gi 베지라이스

컬리플라워 버섯라이스	
컬리플라워라이스	180 g
양송이슬라이스 2.5kg	50 g
풍기소스_1kg	15 g
냉동샬롯(슬라이스) 1.5kg	15 g
냉동다진마늘블럭 1kg	4 g
생양송이	적당량
후추플레이	적당량

1. 달군팬에 오일을 두르고 다진마늘과 냉동샬롯을 볶는다.

2. 냉동샬롯의 수분이 어느정도 날아가면 양송이 슬라이스를 넣어 볶는다.

3, 컬리플라워라이스를 넣고 수분을 날린 뒤, 풍기소스를 넣는다.

4. 소금,후추간으로 마무리하고 생양송이 슬라이스를 위에 얹는다.

풍기소스_1kg

양송이슬라이스 2.5kg

컬리플라워라이스

냉동샬롯(슬라이스) 1.5kg

냉동다진마늘블럭 1kg

컬리플라워라이스 해물솥밥

컬리플라워라이스 해물솥밥	
컬리플라워라이스	200 g
모듬해물	50 g
냉동샬롯(슬라이스) 1.5kg	30 g
마제소바소스(비빔소바소스)	30 g
냉동차이브	3 g
오지상 혼미림1L(12)	2 g
정제소금	적당량 g

1. 솥을 달군 후 기름을 두르고 해동한 해물을 볶다가, 소금과 혼미림을 넣는다.

2. 해물에서 육수가 나오면 컬리플라워라이스를 넣고 볶듯이 섞는다.

3. 컬리플라워라이스가 어느정도 해동되어 부드러워지면 뚜껑을 닫고 육수가 흡수되도록 약불에 5분간 올린다.

4. 서빙하기전 차이브와 깨를 뿌리고 마제소바소스와 함께 서빙한다.

정제소금

마제소바소스(비빔소바소스)

오지상 혼미림1L(12)

컬리플라워라이스

냉동샬롯(슬라이스) 1.5kg

냉동차이브