

<미국식' 건강 라면?...맛과 영양 잡는 레시피>

라면은 가격이 싸고 조리법이 간편할 뿐더러 맛도 좋지만 고열량과 높은 나트륨 함량으로 건강에 좋지 않다. 라면을 좀 더 맛있고 영양가 있는 건강식으로 탈바꿈 시킬 수 있는 방법은 없을까. 글로벌 푸드여서인지 미국인도 라면 조리법에 관심이 많다.

△파스타 에 파지올리 라면

'파스타 에 파지올리'는 파스타와 콩이라는 뜻으로 이탈리아의 대표적인 수프다. 빠르게 볶아낸 채소, 통조림 토마토, 말린 오레가노 및 통조림 콩을 라면의 면과 함께 조리하면 파스타 에 파지올리 라면을 만들 수 있다.

△브로콜리와 반숙 달걀이 들어간 참깨라면

참기름과 익힌 브로콜리, 반숙 달걀을 곁들인 라면을 만들어보자.

△ 시금치, 파가 들어간 달걀라면

풀어둔 달걀을 끓는 국물에 넣어 잘 휘저으면 라면에 크림 같은 맛과 단백질을 추가하는 빠르고 쉬운 방법이다. 여기에 한 줌의 시금치를 더하면 된다.

△코코넛 새우 카레라면

코코넛 밀크와 약간의 카레 가루가 라면을 기억에 남는 고급 음식으로 끌어올린다. 여기에 익힌 새우와 깍둑썰기 한 두부로 단백질을, 고수와 라임주스로 신선함을 더할 수 있다.

△풋콩과 고춧가루가 들어간 매운 마늘라면

라면에 얼얼한 맛을 내기 위해 신선한 마늘과 고춧가루를 곁들이고 풋콩으로 단백질을 더할 수 있다.

◇스프는 줄이고, 채소는 풍부하게

과도한 나트륨은 고혈압, 당뇨병, 심장병 등 각종 성인병의 원인이 된다. 라면 스프의 양을 줄여 다소 심심한 맛을 즐기면 건강에 도움이 될 수 있지만 그럴바에 라면을 먹지 않겠다고 생각하는 사람들도 있다. 나트륨 섭취량을 줄이기 위해서는 라면 스프의 양을 줄여야 한다. 평소보다 스프를 적게 넣되 청량고추를 썰어 칼칼한 맛을 더하면 심심하고 허전한 느낌을 상쇄할 수 있다. 또 참기름이나 올리브유를 더해 고소하면서도 부드러운 맛을 내는 것 역시 라면 스프의 양을 줄이는 방법이다.

몇 가지 채소를 썰어 라면에 첨가하면 손이 많이 가지 않으면서도 라면의 풍미를 더할 수 있다.

우유 역시 칼륨 함량이 높으므로 나트륨 배출에 도움이 된다. 라면에 우유를 반 컵 정도 부으면 고소하고 부드러운 맛을 더할 수 있다. 또 토마토, 바나나 등의 과일 역시 칼륨이 풍부한 식품이므로 라면을 먹고 난 뒤 후식으로 과일을 먹으면 나트륨 배출과 얼굴 붓기 예방에 도움이 된다.

<출처:코메디닷컴 2022.11.25>