

★ 나트륨 함량
159.33mg
★



김치양배추볶음

1 SERVING · 중량 47g



열량 34.24 kcal



탄수화물 2.75 g



지방 2.19 g



단백질 0.89 g



나트륨 159.33 mg



배추김치	18g
양배추	15g
양파	10g
대파	1g
간장	0.2g
보리새우	0.1g
마늘	0.5g
흑임자	0.1g
들기름	2g



01 배추김치는 양념을 행궈내 짠맛을 제거한 뒤 채 썬다.



02 양배추, 양파는 곱게 채 썰고 대파는 어슷썬다.



03 보리새우와 마늘은 곱게 간다.



04 팬에 들기름을 두르고 김치를 볶다가 양배추와 양파를 넣고 볶는다.



05 양배추의 숨이 죽으면 간장과 3을 넣어 간을 한다.



06 흑임자를 뿌린다.



TIP · 소금대신 보리새우를 갈아 이용해 간을 맞췄어요.