

청경채김치

나트륨 함량
114.88mg



1 SERVING
중량 94g



열량
40.74 kcal



탄수화물
8.00 g



단백질
1.72 g



지방
0.21 g



나트륨
114.88 mg

INGREDIENT



청경채	60g
배	10g
참쌀가루	10g
매실액	5g
고춧가루	5g
저염간장	3g
다진마늘	1g
다진생강	2g

RECIPE



01 청경채는 반으로 가른 후 줄기 부분에 칼집을 넣는다.



02 청경채는 소금을 뿌려 30~40분 정도 절인다.



03 배는 껍질을 제거하고 믹서에 갈아 즙을 만든다.



04 물, 참쌀가루를 넣고 끓여 찹쌀풀을 만든 후 식힌다.



05 양념장 재료를 모두 섞는다.



06 절여진 청경채에 양념장을 고루 바른다.



TIP

소금을 잘 흡수하는 배추 대신에 싱거운 채소 청경채를 사용했어요.