

나트륨 함량
173.78mg

통배추 겉절이



1 SERVING
중량 35g


열량
22.74 kcal


탄수화물
2.90 g


단백질
1.08 g


지방
0.76 g


나트륨
173.78 mg

INGREDIENT



통배추 25g
 골파 1g
 통깨 1g
 참기름 0.5g
 소금 0.2g

양념
 고춧가루 1g
 생강 0.5g
 마늘 1g
 홍시 1g
 찹쌀 1g

RECIPE



01 배추는 연한 잎으로 골라 한 장씩 떼어 길게 갈라 놓는다.



02 소금을 뿌린 후 절인다.



03 골파, 마늘, 생강, 홍시는 깨끗이 다듬어 씻는다.



04 고춧가루에 홍시를 으개서 나머지 양념을 섞는다.



05 물기를 제거한 배추에 고춧가루 양념을 넣고 무친다.



06 골파, 깨, 참기름을 넣고 무친다.



TIP

홍시를 갈아 넣어 짠맛을 줄었어요.