

성주 참외 동치미

나트륨 함량
80.06mg



1 SERVING 중량 201g	열량 37.47 kcal	탄수화물 8.10 g	단백질 0.90 g	지방 0.16 g	나트륨 80.06 mg
----------------------	------------------	----------------	---------------	--------------	-----------------

INGREDIENT



참외	20g
양파	10g
배	5g
대파	3g
마늘	3g
홍고추	1g
생강	1g
식초	4g
설탕	3g
누룩소금	0.5g
물	150ml

RECIPE



01 참외는 껍질과 속을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다.



02 배와 마늘은 편 썰기, 양파와 대파는 채썰기, 홍고추와 생강은 다진다.



03 물에 식초, 설탕, 누룩소금을 넣어 국물을 만든다.



04 만들어 놓은 국물에 참외, 배, 양파를 넣어 잘 섞어 준다.



05 마지막으로 마늘, 홍고추, 생강을 넣어 섞어 준다.



06 동치미를 그릇에 담아 완성한다.



TIP

천일염 대비 염도가 4배 낮은 누룩소금을 사용했어요.