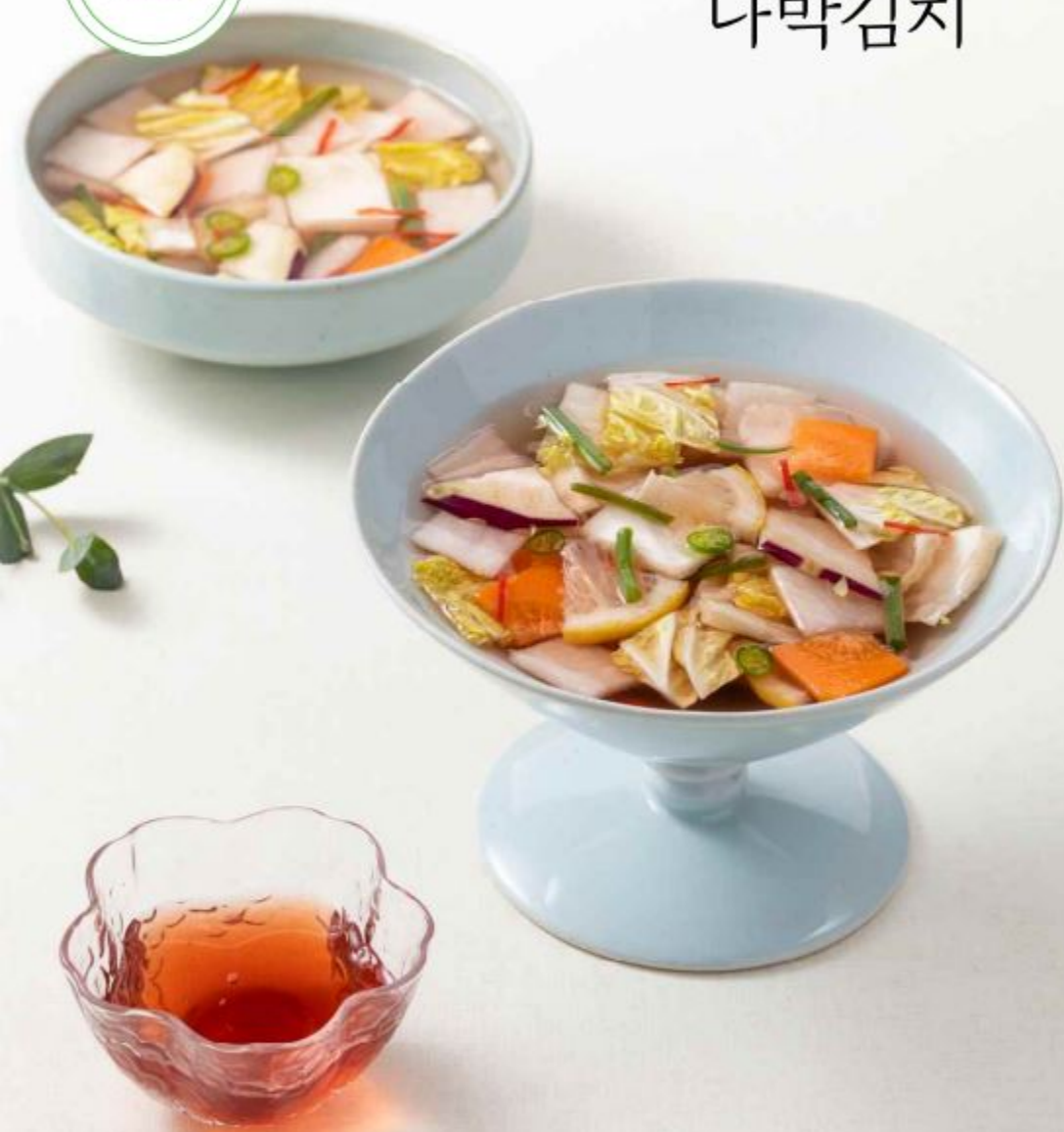


오미자 저염 나박김치

나트륨 함량
7.24mg



1 SERVING 중량 76g	열량 43.05 kcal	탄수화물 9.80 g	단백질 0.42 g	지방 0.24 g	나트륨 7.24 mg
---------------------	------------------	----------------	---------------	--------------	----------------

INGREDIENT



배추	10g
콜라비	5g
오이	2g
당근	2g
실파	1g
청,홍고추	1g
레몬	5g
오미자엑기스	5g
식초	30g
설탕	5g
물	10ml

RECIPE



01 배추, 콜라비, 오이, 당근을 나박 모양으로 썬다.



02 레몬은 은행잎별기, 홍고추는 어슷 썰기, 실파는 1.5cm 길이로 썬다.



03 식초, 설탕, 오미자청으로 단춧물을 만든다.



04 단춧물에 야채, 레몬, 고추, 실파를 넣고 숙성시킨다.



05 숙성 후 색을 보고 오미자청을 더 첨가한다.



06 숙성된 오미자 나박김치를 그릇에 담아준다.



TIP

오미자 엑기스와 식초의 새콤달콤함이 소금 없이도 맛을 내줘요.