

나트륨 함량
174.63mg

감자 미역국

1 SERVING
중량 300g



열량
35.43 kcal



탄수화물
2.52 g



단백질
1.14 g



지방
2.31 g



나트륨
174.63 mg

INGREDIENT



건미역	1.5g
감자	40g
다진마늘	1g
참기름	1g
국간장	2g
물	300ml

RECIPE



01 미역을 물에 불리고 건져내 불기를 제거한다.



02 감자는 껍질을 제거하고 한입 크기로 자른다.



03 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶다가 물을 부어 끓인다.



04 국물이 우러나면 감자를 넣고 익을 때까지 끓인다.



05 국간장을 넣어 간을 맞춘다.



06 다진마늘을 넣고 한소끔 더 끓여서 완성한다.



TIP

감자에서 나오는 전분이 깊은 맛을 내줘서 열분 사용을 줄일 수 있어요.

나트륨 함량
36.90mg

시금치 토마토무침

1SERVING
중량 105g



열량
46.98 kcal



탄수화물
4.43 g



단백질
2.92 g



지방
1.95 g



나트륨
36.90 mg

INGREDIENT



시금치	80g
방울토마토	30g
참기름	2g
참깨	1g
마늘	1g
함초가루	1g

RECIPE



01 시금치를 끓는 물에 살짝 데친다.



02 데친 시금치는 찬물에 헹구어 내고 물기를 쥔다.



03 방울토마토는 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 제거한다.



04 껍질을 제거한 방울토마토는 반으로 자른다.



05 데친 시금치에 토마토, 함초가루, 참기름, 참깨, 마늘을 넣어 무친다.



06 접시에 담아 완성시킨다.



TIP

소금 대신에 함초가루를 사용해 나트륨을 줄였어요.

나트륨 함량
114.88mg

청경채김치

1SERVING
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
참깨가루	10g
매실액	5g
고춧가루	5g
저염간장	3g
다진마늘	1g
다진생강	2g

RECIPE



01 청경채는 반으로 가른후 줄기 부분에 칼집을 넣는다.



02 청경채는 소금을 뿌려 30~40분 정도 절인다.



03 배는 껍질을 제거하고 믹서에 갈아 즙을 만든다.



04 물, 참깨가루를 넣고 끓여 참깨풀을 만든 후 식힌다.



05 양념장 재료를 모두 섞는다.



06 절여진 청경채에 양념장을 고루 바른다.



TIP

소금을 잘 흡수하는 배추 대신에 싱거운 채소 청경채를 사용했어요.