

나트륨 함량  
216.45mg

# 황태 미역국

1 SERVING  
중량 300g



열량  
23.49 kcal



탄수화물  
2.01 g



단백질  
2.58 g



지방  
0.57 g



나트륨  
216.45 mg

## INGREDIENT



황태머리	5g
다시마	1g
표고버섯	1g
대파	1g
황태	5g
건미역	2.5g
다진마늘	1g
저염국간장	3g
참기름	1g
물	300ml

## RECIPE



01 물, 황태머리, 다시마, 표고버섯, 대파를 넣고 육수를 끓인다.



02 끓인 육수를 체에 거른다.



03 건미역과 황태를 물에 불린 후, 먹기 좋은 크기로 썬다.



04 냄비에 참기름을 두르고 미역과 황태를 넣어 볶는다.



05 ④에 만들어 놓은 육수를 넣고 끓인다.



06 다진마늘과 저염국간장으로 간을 하여 완성한다.



## TIP

칼륨이 풍부한 미역을 식재료로 사용하고 황태 및 채수를 통해 재료의 본연에 맛을 살렸어요.



나트륨 함량  
32.68mg

# 시금치 들깨무침

1 SERVING  
중량 100g



열량  
159.24 kcal



탄수화물  
12.03 g



단백질  
10.05 g



지방  
7.88 g



나트륨  
32.68 mg

## INGREDIENT



시금치	70g
파	5g
마늘	5g
들깨가루	15g
통깨	5g
들기름	5g
소금(데치는용)	5g

## RECIPE



01 파, 마늘은 다진다.



02 냄비에 물과 소금을 넣고 끓인다.



03 세척한 시금치를 데친다.



04 데친 시금치는 찬물에 헹구어 물기를 짰 다음 먹기 좋게 찢는다.



05 시금치에 들깨가루, 파, 마늘, 통깨, 들기름을 넣고 무친다.



06 접시에 담아서 완성한다.



## TIP

시금치나물 양념에 들깨가루, 들기름을 넣어 소금의 사용을 줄였어요.

나트륨 함량  
72.80mg

# 단호박 떡볶이



1 SERVING  
중량 47g



열량  
79.57 kcal



탄수화물  
16.24 g



단백질  
1.70 g



지방  
0.87 g



나트륨  
72.80 mg

## INGREDIENT



떡볶이떡	26g
단호박	14.5 g
브로콜리	1.6g
우유	4ml
생크림	2.6g
검정깨	0.01g

## RECIPE



01 떡볶이 떡은 물에 넣어 한 개씩 떼어 놓는다.



02 단호박은 반으로 잘라 썰서 속만 파낸다.



03 브로콜리는 데쳐서 작게 썰어 준비해 둔다.



04 삶은 단호박, 생크림, 우유를 넣고 간다.



05 ④에 물을 넣고 끓이다가 떡과 브로콜리를 넣어 익힌다.



06 검정깨를 뿌려 마무리한다.



## TIP

고추장, 간장 대신 단호박, 유제품으로만 맛을 냈어요.