

# 낙지 모듬 초말이

나트륨 함량  
67.47mg



1SERVING  
중량 100g



열량  
46.69 kcal



탄수화물  
7.28 g



단백질  
3.65 g



지방  
0.33 g



나트륨  
67.47 mg

## INGREDIENT



낙지	30g
가지	12g
오이	7g
표고버섯	24g
당근	10g
미나리	12g
홍고추	0.1g
설탕	15g
식초	25g
물	30ml
사과	10g
간장	10g
고춧가루	1g
깨	1g

## RECIPE



**01** 낙지는 살짝 데치고 한입 크기로 썬다.



**02** 오이와 당근, 표고, 가지는 얇게 동그란 모양으로 썰고 가지와 표고를 살짝 구워준다.



**03** 설탕, 식초, 물로 초절이 양념을 만들어 오이, 당근, 구운 가지와 표고를 절인다.



**04** ③의 재료에 낙지를 올린 후 데친 미나리로 감싼다.



**05** 사과를 잘게 다져서 준비한다.



**06** 사과, 간장, 고춧가루, 설탕, 식초, 깨로 소스를 만들어 초말이와 제공한다.



## TIP

새콤달콤한 초절이 양념으로 짭맛을 대체했어요.