

★
나트륨 함량
111.52mg
★



—  —
매운 락교무침

1 SERVING · 총량 68g



열량
36.50 kcal



탄수화물
8.02 g



지방
0.18 g



단백질
0.69 g



나트륨
111.52 mg



- 락교 30g
- 쪽파 2g
- 고춧가루 0.3g
- 마늘 0.1g
- 설탕 0.3g
- 참기름 0.1g
- 참깨 0.1g



01 락교를 물에 행군다



02 락교의 물기를 제거한다.



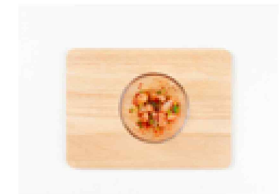
03 쪽파를 깨끗이 세척한다.



04 쪽파를 송송 썬다.



05 마늘을 곱게 다진다.



06 락교, 쪽파, 다진마늘, 양념재료를 한 데 넣고 버무린다.



TIP · 락교의 짠맛을 행궤내고 고춧가루로 매운맛을 더해 나트륨을 줄였어요.