

배물김치

나트륨 함량
3.37mg



1 SERVING
중량 141g

열량 27.93 kcal

탄수화물 6.42g

단백질 0.41g

지방 0.07g

나트륨 3.37mg

INGREDIENT



배	30g
미나리	1g
청홍고추	0.2g
감자	4g
설탕	3g
마늘	2g
생강	1g
물	100ml

RECIPE



01 감자를 삶아 물과 함께 갈아 감자풀을 만든다.



02 배는 나박썰는다.



03 청홍고추는 어슷썰는다.



04 미나리는 고추와 비슷한 크기로 썰어준다.



05 준비된 재료에 감자풀, 설탕, 마늘, 생강을 넣고 섞어 물김치를 만든다.



06 하루 정도 숙성시킨 다음 먹는다.



TIP

칼륨이 풍부한 감자를 사용해 나트륨 배출을 도왔어요.