

- 03 가을철 식재료 식단 -

고추김치



영양 성분 1인분 (40g)	열량 16.1 kcal	탄수화물 2.6g	단백질 0.6g	지방 0.4g	나트륨 16.8mg
--------------------	-----------------	--------------	-------------	------------	---------------



【 이렇게 준비해요 】

50인분

필수 재료 오이·고추(200g), 영양부추(250g), 연근(250g), 무(250g) **필요품** 해물육수(400g), 어간장(150g) **양념** 고춧가루(100g), 생강청(100g), 통깨(35g)

1인분

필수 재료 오이·고추(40g), 영양부추(5g), 연근(5g), 무(5g) **필요품** 해물육수(8g), 어간장(3g) **양념** 고춧가루(3g), 생강청(3g), 통깨(1g)

how to Cook



1 오이·고추는 배를 길라 씨를 제거하고 세척 후 절임물에 절여준다.



2 영양부추, 연근은 송송 다지고 무는 채 썬다.



3 손질한 부추와 연근, 무에 절임물을 조금 넣고 절인다.



4 고춧가루, 생강청, 통깨를 절임채소에 섞어 소를 만든다.



5 오이·고추 속에 소를 채워 넣는다.



6 오이·고추를 그릇에 담고 남은 물을 부어 마무리한다.



나트륨 함유 음식의 Tip 김치를 담글 때 사용하는 젓갈 대신 연근, 부추, 생강청으로 대체하여 김치 특유의 맛과 향미를 높였어요.



대량급식 Tip 고추는 완전히 가르쳐 얇고 양쪽 가장자리 1cm만 남기고 중앙으로 길게 칼집을 넣고 속을 벌려 소를 채워 만들어도 좋아요.