

# 콜라비 깍두기



|                    |                |              |             |            |               |
|--------------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|
| 영양 성분<br>1인분 (30g) | 열량<br>14.0kcal | 탄수화물<br>2.6g | 단백질<br>0.6g | 지방<br>0.2g | 나트륨<br>40.5mg |
|--------------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|



**이렇게 준비해요**

**50인분**

필수 재료 콜라비(4.0kg), 쪽파(250g), 홍고추(50g), 생강(25g), 양파(25g), 마늘(50g) 양념장 고춧가루(100g), 액젓(35g), 매실청(7g) 양념 천일염(4g)

**1인분**

필수 재료 콜라비(80g), 쪽파(5g), 홍고추(0.5g), 생강(0.1g), 양파(0.1g), 마늘(1g) 양념장 고춧가루(4g), 액젓(1g), 매실청(0.2g) 양념 천일염(0.1g)

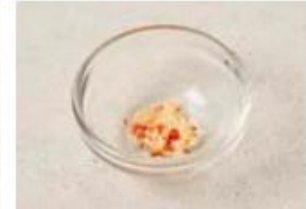
**how to Cook**



1 콜라비는 껍질을 벗긴 뒤 깍둑 썬다.



2 손질한 콜라비에 천일염을 뿌려 1시간 동안 절인다.



3 홍고추, 양파, 생강, 마늘을 믹서에 곱게 간다.



4 길아 낸 채소에 양념장 재료를 넣어 양념장을 만든다.



5 절여 놓은 콜라비는 물기를 제거하고, 쪽파는 적당한 길이로 썬다.



6 콜라비에 쪽파, 양념장을 넣고 버무려 하루 동안 숙성해 마무리한다.



**나트륨 당류 줄이는 요리 Tip** 콜라비의 단맛을 이용하여 나트륨 함량을 낮췄어요.



**대량급식 Tip** 콜라비 껍질은 필러로 쉽게 벗길 수 있어요. 껍질을 벗길 때 초록 섬유질 부분이 보이지 않을 때까지 벗겨야 절인 섬유질이 썩지 않아요.