



★ 나트륨 함량  
4.22mg  
★

# 유부초절임

1 SERVING · 중량 37g

 열량 34.32 kcal	 탄수화물 6.11 g	 지방 0.46 g	 단백질 1.45 g	 나트륨 4.22 mg
--	--	--	---	--



- 사과.....20g
- 유부.....5g
- 양배추.....15g
- 당근.....10g
- 설탕.....3g
- 식초.....15g
- 오이.....15g
- 다시마.....5g



01 유부와 다시마를 데친다.



02 데친 유부의 물기를 짜내고 채썬다.



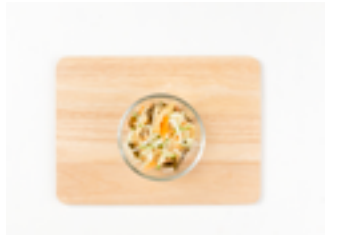
03 데친 다시마를 채썬다.



04 양배추와 당근, 사과, 오이를 채썬다.



05 설탕과 식초, 후추를 섞어 소스를 만든다.



06 채썬 재료와 소스를 섞어 버무린다.

 **TIP** · 유부를 물에 데쳐 기름기와 나트륨을 줄일 수 있어요.