



식재료의 터줏대감 한국인의 채소, 배추



대한민국 국민이라면 너무나도 친숙한 식재료인 배추는 11~12월이 제철로 겨울이면 빼놓을 수 없는 채소 중 하나다. 특히 잎, 줄기, 뿌리를 모두 식용하며 비타민이 풍부하게 함유돼 있어 버릴 것이 없는 실용성 높은 채소로 많은 사람에게 사랑받고 있다. 효능으로는 섬유소가 많고 저열량·저지방 채소로 다이어트에 도움이 될 뿐만 아니라 변의 양을 증가시켜 장의 운동을 촉진함으로써 정상작용에 탁월한 효과가 있다. 배추가 가장 맛있을 지금! 새콤달콤 입맛을 돋아줄 중국식 배추찜으로 만들어보는 것은 어떨까?

Chinese cabbage

Recipe

중국식 배추찜

step 1



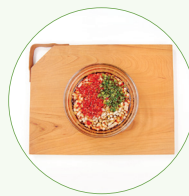
step 2



step 3



step 4



완성



재료

알배기 배추 1/2포기, 청고추 1개,
홍고추 1개, 양파 1/4개, 간장 2큰
술, 굴소스 1/2큰술, 소금 1/2작은
술, 식초 59mL, 생수 50mL, 설탕
4큰술, 고추기름 1/2큰술

- ① 배추 겉잎을 떼어낸 후 2~4등분으로 잘라주고, 사이사이를 깨끗하게 씻은 후 물기를 제거해주세요.
- ② 배추를 찜기에 넣고 10분 동안 찜주세요. 전자레인지에 6~7분간 조리해도 됩니다.
- ③ 홍고추, 청고추는 씨를 제거한 후 일정한 굵기로 다져주고, 양파도 비슷한 크기로 손질해주세요.
- ④ 볼에 간장, 식초, 설탕, 생수, 고추기름, 다진 채소 등을 넣고 골고루 섞어주세요.
- ⑤ 배추를 먹기 좋게 썬 후 소스를 뿌리면 새콤달콤 중국식 배추찜 완성~!