

✿ 전자레인지로 똑딱 완성하는 고단백 반찬 ✿

# 김치 쫄면 조림



## 재료



김치 1/3(밥그릇 기준)  
콩치 통조림 1캔  
양파 1/2개  
청양고추 1~2개  
고춧가루 1큰술  
진간장 1큰술  
다진 마늘 1큰술  
설탕 1큰술

## 재료의 효능



### 김치

락토바실러스 속 유산균이  
장 건강과 면역력 강화에 도움을 줘요

### 콩치

오메가-3는 혈액응고,  
심장마비 위험 감소에 도움을 줘요

장 건강과 혈관 건강을 함께 챙기는 균형 반찬!

## 만드는 법

1



김치를 한입 크기로 자른 뒤  
위에 얇게 썬 양파  
반 개를 올린다

2



양념장을 넣고 섞어준다

3



물 반 컵을 넣고  
콩치와 청양고추를 얹는다

4



뚜껑을 닫고 전자레인지  
2분 30초, 2분 30초, 2분  
조리한다

## 요리 팁

1. 조리 중간중간 물을 조금씩 추가해주세요
2. 물 대신 콩치 국물을 넣으면 감칠맛이 살아나요
3. 청양고추는 기호에 따라 양을 조절해 넣어주세요
4. 전자레인지 사용 시 뚜껑이나 랩을 덮고 꼭 구멍을 내주세요