



양배추 깻잎김치


준비재료(3~4인분기준)

양배추 800g(1/2통), 천일염(절임용) 1컵, 깻잎 2묶음, 당근 50g, 쪽파 3뿌리, 마늘 15g, 양파 1/2개, 배즙 1/2컵, 홍고추 1개, 정기품 송화소금 1큰술, 설탕 2작은술, 멸치액젓 2큰술, 생수1L, 꽃소금 1큰술

- **참쌀풀**: 참쌀가루 2큰술, 정기품 깔끔 야채 해물 다시팩 육수 1컵

- STEP1 워에 물 1L, 해물 다시팩 1개를 넣고 인덕션 10단에서20분간 끓여 육수를 만든다.
- STEP2 양배추는 심을 제거하고 물 2L에 천일염 1컵을 섞어3시간 동안 절인 후 잎이 찢어지지 않도록 떼고 물에살짝 씻어 낸다.
- STEP3 당근, 양파, 홍 고추, 마늘을 채친다. 쪽파는 먹기 좋은길이로 썰어 준비한다.
- STEP4 육수 1컵에 참쌀가루 2큰술을 넣은 후 인덕션 7단에서3분간 끓이며 풀을 쏜다.
- STEP5 참쌀풀, 멸치액젓, 배즙, 소금, 설탕, 쪽파, 홍고추, 마늘,당근, 양파를 버무려 김치소를 만든다.
- STEP6 김치통에 양배추 잎 - 깻잎 - 김치소를 반복해서 겹겹이담아준다.
- STEP7 생수 1L에 꽃소금 1큰술을 섞어 부어서 하루 정도 실외에서 익힌 후 냉장보관한다.

해당 레시피는 암웨이 퀴와 암웨이 퀴 인덕션레인지 2를 기준으로 작성 되었습니다.
 열전도율이 우수한 암웨이 퀴는 강불로 가열하지 않아도 됩니다.
 가스 불 사용 시 1~2단은 약불, 3~10단은 중불, 11~12단은 강불에 맞춰 조리하세요.

단계별 화력		
가스불 (표준버너)		
 약불	 중불	 강불
1 150W	3 250W	11 1500W
2 200W	4 300W	12 1700W
	5 500W	
	6 650W	
	7 800W	
	8 950W	
	9 1100W	
	10 1300W	