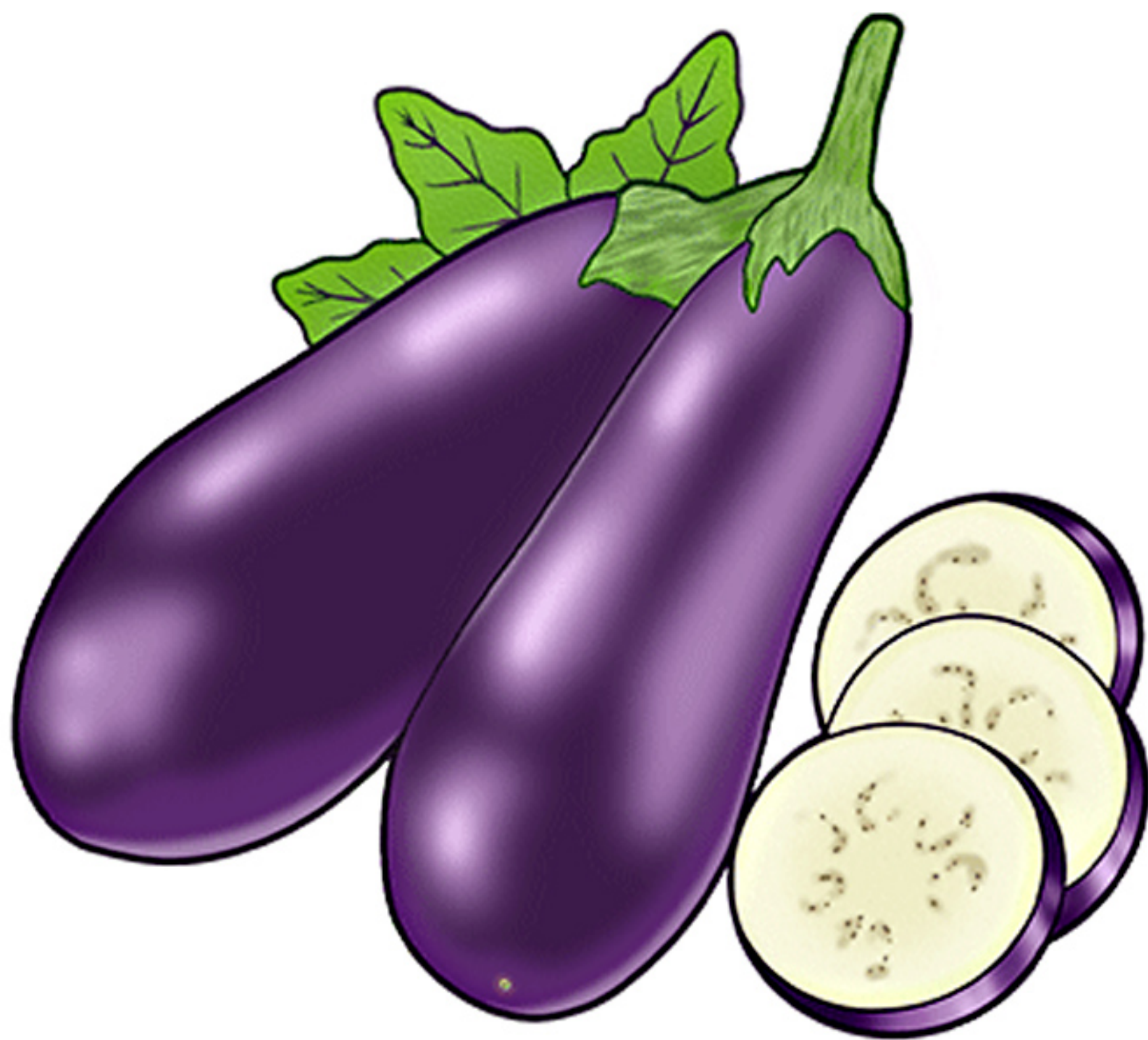
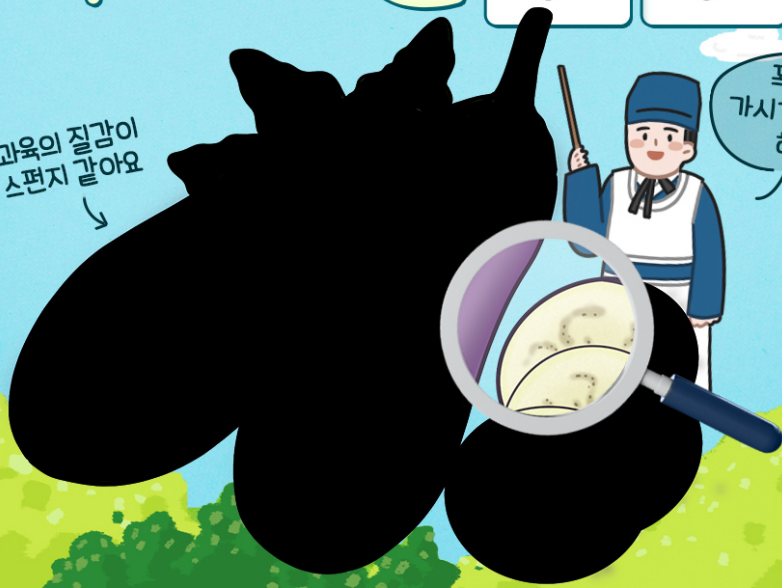


여름에 어울리는 **보랏빛 채소**  
**가지**



# 여름에 어울리는 보랏빛 채소 부드러운 ? ?

과육의 질감이  
스펀지 같아요  
↓



꼭지에  
가시가 있기도  
해요



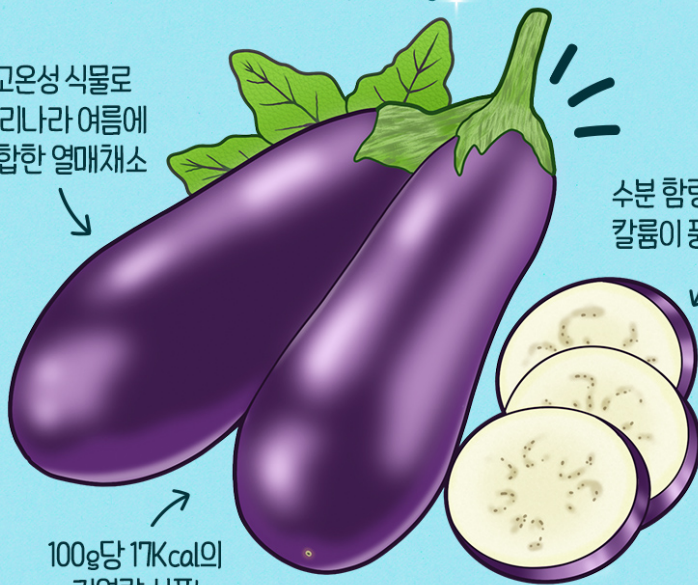
가벼운 식감으로 여름 반찬에 딱!

가지

고온성 식물로  
우리나라 여름에  
적합한 열매채소

수분 함량이 높고  
칼륨이 풍부한 편

100g당 17Kcal의  
저열량 식품!



# 식재료 구입 전 먼저 확인하세요!

## 구입요령

- 꼭지 끝이 싱싱하고 마르지 않은 것
- 표면에 흠이 없고 매끈한 것
- 검보라색으로 광택이 있으며 만졌을 때 단단한 것

## 손질방법

- 꼭지만 제거 후 껍질째 먹기 때문에 깨끗이 씻어 사용

## 보관방법

- 저온에 약하므로 실온 보관하는 것이 좋음
- [냉장] 비닐봉지에 넣어 보관하고 시들기 전 사용
- [냉동] 굵게 잘라 소금에 절인 뒤 물을 빼고 보관
- [건조] 세로로 얇게 썰어 햇볕에 말린 뒤 보관







## 야식채소가득 품은 가지말이 샐러드

### 주 재료

- 가지 250g
- 파프리카 30g
- 양파 40g
- 어린채소 40g

### 양념 재료

- 톨그레인머스타드
- 올리브오일 30g
- 다진마늘 15g
- 설탕 5g
- 올리고당 15g
- 레드와인 30g

### 만드는 법

1. 가지는 칼이나 필러로 길게 포를 떠준다
2. 파프리카, 양파는 적당한 크기로 채썰어준다
3. 양념 재료를 모두 섞어 소스를 만들어 둔다
4. 그릴팬에 가지를 기름 없이 구워준다
5. 구운 가지를 펴놓고 준비된 채소를 말아서 가지말이를 만들고, 소스를 곁들여 먹는다

