

# 카레크림두부면파스타



명량 성분 1인분 (226.2g)	열량 197.7kcal	탄수화물 9.8g	단백질 16.2g	지방 10.4g	나트륨 66.2mg
-----------------------	-----------------	--------------	--------------	-------------	---------------

[이렇게 준비해요] [2인분]



- 필수 재료**  
플리플라워(200g), 앙송이버섯(2개), 양파(1/2개), 마늘(3쪽), 무가당 두유(2컵), 두부면(1팩=100g)
- 선택 재료**  
바질(3장)
- 양념**  
올리브유(1Ts), 다진 마늘(1ts), 강황가루(2Ts), 식초(1ts), 파슬리가루(1ts)

## how to Cook



1 플리플라워는 잘게 썰고, 앙송이버섯과 양파는 3mm 두께로 채 썰고, 마늘(2쪽)은 납작 썬다.



2 믹서에 잘게 썬 플리플라워, 무가당 두유, 물(1컵), 마늘(1쪽)을 넣어 곱게 갈아 플리플라워 크림을 만든다.



3 중간 불로 달군 팬에 올리브유를 두른 뒤 다진 마늘을 볶고, 납작 썬 마늘, 양파, 앙송이버섯을 넣어 양파가 숨이 죽을 때까지 볶는다.



4 플리플라워 크림을 쏟은 뒤 끓어오르면 강황가루와 두부면을 넣어 끓고루 섞는다.



5 바질을 넣어 고루 섞고, 불을 끈 뒤 식초를 넣어 고루 섞는다.

식초를 넣으면 농도를 맞추기 좋아요.



6 그릇에 카레크림 두부면 파스타를 담고, 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.



나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

+ 두유, 양과를 이용하여 단맛을 보완하고 첨가당 사용을 줄였어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단  
어린이급식관리지원센터 영양팀

Center for Children's Foodservice Management  
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642