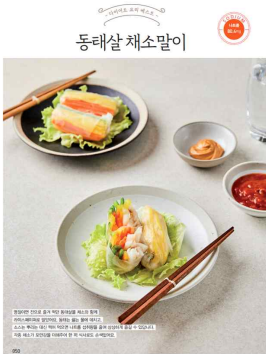


동태살채소말이



영양 성분 1인분 (300g)	열량 99.3kcal	탄수화물 15.4g	단백질 7.1g	지방 1g	나트륨 80.4mg
---------------------	----------------	---------------	-------------	----------	---------------

[이렇게 준비해요] [1인분]



필수 재료
동태살(120g), 달걀지단(50g), 청피망(40g), 노란 파프리카(40g), 양파(40g), 당근(40g), 양상추(40g), 라이스페이퍼(40g)

소스
토마토 칠리소스(10g), 땅콩버터(10g)
* 소스는 각각 물을 약간 섞어서 골고루 만들어요.

how to Cook



1 동태살은 길게 썬 뒤 끓는 물에 데친다.



2 달걀지단, 청피망, 파프리카, 양파, 당근은 같은 길이로 채 썬다.



3 양상추는 씻어서 4x4cm 크기로 찢는다.



4 따뜻한 물에 라이스페이퍼를 담갔다 꺼낸 뒤 동태살, 지단, 청피망, 파프리카, 양파, 당근을 올려 만든다.



5 접시에 양상추를 깔고 동태살 채소말이를 반으로 잘라 올리고, 소스를 곁들여 마무리한다.

소스는 뿌리지 말고 찍어 먹어요.

나트륨 당류 줄이는 요리 TIP

- 1 생선 삶은 물에 데쳐 염분을 줄이고, 소스는 찍어 먹어 나트륨 섭취량을 줄였어요.
- 2 토마토 칠리소스로 매콤 새콤한 맛을 더하고, 땅콩버터로 고소한 맛을 더했어요.

▶ 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