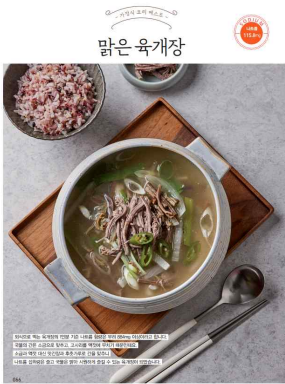


맑은육개장



영양 성분 1인분(248g)	열량 87.4kcal	탄수화물 6.8g	단백질 9.8g	지방 2.3g	나트륨 115.8mg
--------------------	----------------	--------------	-------------	------------	----------------

[이렇게 준비해요] [1인분]



- 필수 재료**
무(20g), 양파(20g), 대파(20g), 고사리(25g), 청양고추(25g), 팽이버섯(10g)
- 육수 재료**
소고기(양지머리, 75g), 물(300ml), 마늘(20g), 청양고추(25g)
- 양념장**
맛간장(15g) + 후춧가루(1g) + 다진 마늘(4g) + 다진 대파(5g)
* 맛간장(저염간장 소스) 레시피는 p.024를 참고하세요.
- 양념**
볶은 소금(1g), 다진 마늘(10g)

how to Cook



1 냄비에 육수 재료를 모두 넣어 끓인 뒤 체에 거르고, 소고기는 잘게 찢는다.



2 무와 양파는 굵게 채 썬다.



3 대파의 흰 부분은 어슷하게 썰고, 파란 부분은 크게 썬다.



4 고사리는 뜨거운 물에 데친 뒤 먹기 좋은 크기로 자르고, 양념장과 고루 섞는다.



5 청양고추를 썰어서 마른 팬에 볶고 육수를 붓는다.



6 끓으면 손질한 재료와 양념을 넣어 한 번 더 끓여 마무리한다.



- 1 청양고추의 매콤함과 칼칼함을 더해 소금 사용량을 줄였어요.
- 2 국간장 대신 다진 마늘과 대파, 후춧가루, 맛간장을 사용해 염분은 낮추고 감칠맛을 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