

# 돼지고기 숙주덮밥



돼지고기 숙주덮밥

영양성분 1인분(68.5g)	열량 497.2kcal	탄수화물 95.6g	단백질 18.1g	지방 4.7g	나트륨 143.4mg
--------------------	-----------------	---------------	--------------	------------	----------------

[이렇게 준비해요]

[1인분]



**필수재료**

다시마(10g), 가다랑어포(10g), 돼지고기(100g), 양파(30g), 표고버섯(1개), 팽이버섯(20g), 쪽파(10g), 달걀(1개), 밥(200g), 숙주(50g), 무(50g)

**양념**

소금(약간), 후춧가루(약간), 저염 간장(20g)

**how to Cook**



1 물에 다시마를 넣어 우려고, 가다랑어포를 넣어 10분 정도 담갔다가 체에 거른다.



2 돼지고기는 소금과 후춧가루로 밑간을 한 뒤 굵는다.



3 양파, 표고버섯, 팽이버섯은 채 썰고, 쪽파는 버섯 길이로 썬다.



4 육수에 저염 간장을 넣어 한소끔 끓이고, 양파와 버섯을 넣어 끓인다.



5 육수가 끓으면 불을 줄인 뒤 쪽파를 넣고, 달걀을 고루 풀어 가만히 뭍는다.



6 그릇에 밥을 담고, 돼지고기와 숙주를 올린 뒤 뜨거운 육수를 부어 마무리한다.



나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

+ 다시마와 가다랑어포로 만든 육수를 사용하여 소금 사용량을 줄이고 맛을 살렸어요.

▶ 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