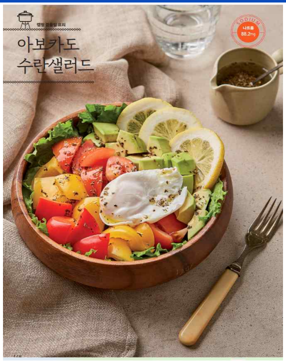
아보카도 수란샐러드



영양 성분	열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨
1인분(220.9g)	172.1kcal	17.7g	4.2g	9.4g	88.2mg

[이렇게 준비해요] [2인분]

필수 재료
상추(3장), 레몬(½개), 아보카도(1개), 토마토(1개), 달걀(1개)

선택 재료
파프리카(빨강, 노랑 각 ½개)

양념
소금(0.2ts), 식초(0.5ts)

드레싱
소금(0.3ts), 후춧가루(약간), 바질가루(0.5t), 오레가노가루(0.5t), 올리브유(1Ts), 레몬즙(1Ts)

how to Cook

1 상추는 깨끗하게 씻어 한입 크기로 뜯고, 레몬은 모양대로 얇게 썰고, 아보카도는 씨와 껍질을 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.

2 파프리카는 씨를 제거한 뒤 한입 크기로 썰고, 토마토는 한입 크기로 썬다.

달걀은 미리 그릇에 깨서 부으면 편해요.

3 끓는 소금물(물4컵+소금0.2ts)에 식초를 넣은 뒤 달걀을 넣고 수란을 만든다.

4 드레싱을 만든다.

5 그릇에 손질한 채소를 담고 수란과 얇게 썬 레몬을 올려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TiP

1 상추, 토마토, 파프리카 등을 사용해 식감을 높였어요.
2 향신료로 간을 맞추고 나트륨 사용을 줄였어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처

인천광역시서구·서구검단
어린이급식관리지원센터 영양팀
Center for Childeren's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642