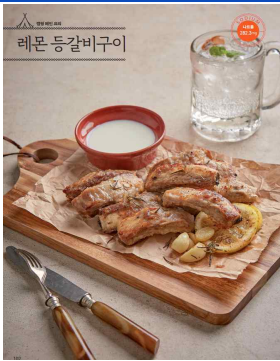


레몬 등갈비구이



영양 성분 1인분(347.2g)	열량 854.7kcal	탄수화물 26.6g	단백질 61.9g	지방 55.6g	나트륨 282.3mg
----------------------	-----------------	---------------	--------------	-------------	----------------

[이렇게 준비해요].....[2인분]



- 필수 재료**
등갈비(400g), 마늘(7쪽), 로즈메리(1줄기), 레몬(1/2개)
- 말간**
소주(3Ts), 다진 마늘(0.5Ts), 후춧가루(약간), 올리브유(3T)
- 디핑 소스**
요거트(5Ts) + 꿀(1Ts) + 레몬즙(1Ts)

how to Cook



1 등갈비는 찬물(5컵)에 담가 1시간 이상 핏물을 제거한다.



2 등갈비는 한 쪽씩 썬다.



3 손질한 등갈비는 말간한 뒤 마늘, 로즈메리와 함께 버무려 30분 정도 재운다.



4 재운 등갈비는 190℃로 예열한 오븐에 40분간 굽고, 뒤집어서 같은 온도에 30분간 더 굽는다.



5 디핑 소스를 만든다.



6 그릇에 등갈비구이를 담은 뒤 레몬을 짜 즙을 뿌리고, 디핑 소스를 곁들여 마무리한다.



- 1 레몬으로 간을 맞춰 나트륨의 사용을 줄였어요.
- 2 디핑 소스는 뿌리지 않고 찍어 먹으면 나트륨 섭취를 줄일 수 있어요.

▶ 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