

묵은지밀피유나베



영양 성분 1인분(178.6g)	열량 115.5kcal	탄수화물 5.2g	단백질 12.1g	지방 5.2g	나트륨 356.5mg
----------------------	-----------------	--------------	--------------	------------	----------------

[이렇게 준비해요] [2인분]



필수 재료
 묵은지(¼포기), 배추(6장), 깻잎(10장), 소고기(샤브샤브용, 150g),
 콩나물(1줌=20g), 북어채(1줌=10g)



how to Cook 묵은지의 굳내는
 설탕물(물3컵+설탕1T)에
 담가두면 없앨 수 있어요.

1 묵은지는 흐르는 물에 행군 뒤 찬물에 30분간 담가둔다.



2 배추 → 깻잎 → 소고기 → 묵은지 순으로 층층이 쌓는다.



3 쌓은 재료를 3~4cm 크기로 자른다.



4 냄비에 재료를 둘러 담고, 가운데에 콩나물과 북어채를 담는다.



물 대신 알프물을
 넣어 끓여도 좋아요.

5 물(3컵)을 넣는다.



6 중간 불로 10분간 끓여 마무리한다.

나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

- 1 묵은지를 물에 담가 나트륨 함량을 줄였어요.
- 2 콩나물과 북어채를 사용하여 재료 본연의 감칠맛을 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