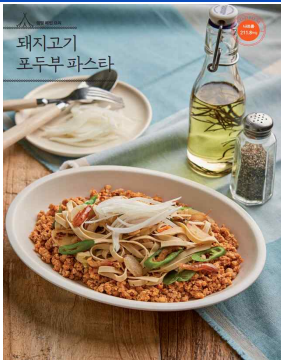


# 돼지고기포두부파스타



영양 성분 1인분 (230.8g)	열량 459.4kcal	탄수화물 9.9g	단백질 35.6g	지방 30.8g	나트륨 211.8mg
-----------------------	-----------------	--------------	--------------	-------------	----------------

[이렇게 준비해요] ----- [2인분]



- 필수 재료**  
양파(½개), 마늘(6~7쪽), 대파(1대), 다진 돼지고기(400g), 두부면(2팩=200g), 새우(¼컵), 닭육수(5컵)
- 선택 재료**  
청양고추(2개)
- 양념**  
고추장(0.5Ts), 후춧가루(0.8Ts), 식초(1.5Ts), 올리브유(10Ts), 고춧가루(1Ts)

**how to Cook**

재현양카는 식초물(물3Ts+식초1.5Ts)에 버무려요.

두부면은 닭육수(4½컵)를 넣은 냄비에 2분 정도 데친 뒤 사용해요.

- 1 양파는 3mm 두께로 채 썰고, 마늘은 납작 썰고, 대파와 청양고추는 어슷 썬다.
- 2 다진 돼지고기에 고추장과 후춧가루(0.3Ts)를 넣어 고루 섞은 뒤 10분간 재운다.
- 3 중간 불로 달군 팬에 올리브유(3Ts)를 두르고, 다진 돼지고기와 고춧가루를 넣어 돼지고기의 겉면이 허얇게 변할 때까지 볶는다.
- 4 올리브유(7Ts)에 납작 썬 마늘, 대파, 양파, 건새우, 후춧가루(0.3Ts)를 넣고 마늘이 노릇해질 때까지 볶는다.
- 5 두부면과 닭육수(½컵)를 넣은 뒤 육수가 줄어들 때까지 볶고, 후춧가루(0.2Ts)와 청양고추를 넣어 1분간 볶는다.
- 6 그릇에 담고 볶은 돼지고기와 식초에 재운 양파를 곁들여 마무리한다.

**나트륨·당류 줄이는 요리 Tip**

+ 조미료 대신 마늘, 대파, 건새우, 닭육수가 감칠맛을 살리고, 청양고추의 톡톡한 맛으로 느끼함을 잡았어요.

▶ 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