

단호박떡갈비



영양 성분 1인분 (288g)	열량 274.1kcal	탄수화물 34.9g	단백질 20.1g	지방 6.0g	나트륨 196mg
---------------------	-----------------	---------------	--------------	------------	--------------

[이렇게 준비해요] [1인분]



필수 재료
단호박(150g), 다진 소고기(100g), 찹쌀가루(20g), 다시팩 육수(100g)

선택 재료
잣(10g)

떡갈비 양념
다진 파(10g), 다진 마늘(10g), 다진 양파(30g), 참기름(5g), 저염 간장(10g), 후춧가루(0.2g), 매실액(10g)

how to Cook

이때 단호박은 물이 생기지 않도록 열기로 쪄주세요.



1 단호박은 반달 모양으로 썰고, 손가락으로 단호박 속의 씨를 제거한다.



2 찜통에 면포를 깔고, 손질한 단호박을 올려 15분 정도 찜다.



3 다진 소고기는 떡갈비 양념에 고루 버무린다.



4 양념한 소고기에 찹쌀가루를 넣어 골고루 섞는다.



5 찜 단호박 속에 양념한 소고기를 넣어 모양을 잡는다.



6 찜통에 육수를 넣고 끓으면 단호박떡갈비를 넣어 20분 정도 은근히 쪄내고, 잣을 올려 마무리한다.



- 1** 떡갈비를 쪄서 조리하면 영양소 파괴를 줄일 수 있어요.
- 2** 육수를 활용하면 나트륨 함량을 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