

새우카레빠에야



영양 성분 1인분(233.2g)	열량 366.9kcal	탄수화물 60.6g	단백질 14.9g	지방 7.2g	나트륨 370.6mg
----------------------	-----------------	---------------	--------------	------------	----------------

【이렇게 준비해요】 [2인분]



필수 재료
양파(½개), 토마토(2개), 새우(8마리), 쌀(1½컵)

육수 재료
카레가루(1Ts), 황태 머리(1개), 다시마(5×5cm, 1장)

양념
다진 마늘(1Ts), 파슬리가루(0.3Ts), 후춧가루(0.3Ts)

how to Cook



1 양파는 얇게 채 썰고, 토마토는 윗부분을 약간 자른 뒤 속을 파내고, 새우는 머리와 껍질을 제거한다.



2 냄비에 물(3컵)과 육수 재료를 넣어 중간 불에 15분간 끓여 육수를 만든다.



3 중간 불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 양파와 다진 마늘을 넣어 양파가 갈색이 될 때까지 볶는다.



4 토마토 속을 넣어 3분간 더 볶고, 쌀과 육수(2컵)를 넣어 끓으면 약한 불로 줄인 뒤 뚜껑을 덮어 15분간 더 끓인다.



5 뚜껑을 열어 새우를 올리고, 뚜껑을 다시 덮어 5분간 더 끓이고, 불을 꺼 5분간 뜸을 들인다.



6 파슬리가루와 후춧가루를 뿌려 마무리한다.



- 1 카레가루는 이국적인 향을 내고, 식품 본연의 풍미를 증가시켜 소금의 사용량을 줄일 수 있어요.
- 2 황태 머리, 다시마가 들어간 육수로 자극적이지 않은 감칠맛을 냈어요.

▶ 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