

# 황금팽이버섯국수



영양 성분 1인분(176.2g)	열량 102.7kcal	탄수화물 6.9g	단백질 12.8g	지방 2.6g	나트륨 314.7mg
----------------------	-----------------	--------------	--------------	------------	----------------

[이렇게 준비해요] ..... [2인분]



### 필수 재료

황금팽이버섯(400g), 양파(1/2개), 상추(2장), 깻잎(2장), 오이(1/2개), 천도복숭아(1/2개), 새우살(1/2컵), 게살(1/2컵)

### 양념장

고춧가루(3Ts) + 물(3Ts) + 현미식초(1.5Ts) + 저염 간장(1.5Ts) + 다진 마늘(0.5Ts) + 참기름(1.5Ts) + 참깨(0.3Ts)

## how to Cook



**1** 황금팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 날날이 가르고, 양파, 상추, 깻잎, 오이는 채 썰고, 천도복숭아는 웨지 모양으로 썬다.



**2** 끓는 물에 황금 팽이버섯을 넣어 5분간 삶아 건진 뒤 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.



**3** 같은 물에 새우살과 게살을 30초간 데쳐 건진 뒤 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.



**4** 양념장을 만든다.



**5** 손질한 재료를 그릇에 담고, 양념장을 곁들여 마무리한다.



나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

✦ 칼슘 함량이 높은 천도복숭아는 나트륨 배출에 도움을 주고, 천도복숭아의 단맛으로 첨가당 사용을 줄였어요.

▶ 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