

타이거새우현미볶음밥



영양 성분 1인분(321.0g)	열량 536.9kcal	탄수화물 44.8g	단백질 31.9g	지방 25.6g	나트륨 318.3mg
----------------------	-----------------	---------------	--------------	-------------	----------------

[이렇게 준비해요] _____ [2인분]



- 필수 재료**
브로콜리(1/2개), 양파(1/2개), 파프리카(빨강, 노랑 각 1/2개), 쪽파(2대), 블랙타이거새우(8마리), 현미밥(2공기)
- 선택 재료**
청양고추(2개), 레몬(1/2개)
- 양념**
다진 마늘(3Ts), 버터(3Ts)

how to Cook

양파의 수분이 남아갈 때까지 볶아요.



1 브로콜리는 윗동만 분리해 다지고, 양파, 파프리카, 청양고추는 잘게 다지고, 쪽파는 송송 썰고, 레몬은 2등분한다.



2 블랙타이거새우는 깨끗하게 씻은 뒤 머리를 제거한다.



3 약한 불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 다진 마늘을 넣어 튀기듯 볶은 뒤 양파를 넣어 볶는다.



4 손질한 블랙타이거새우와 버터를 넣은 뒤 새우의 색이 변할 때까지 볶고, 다진 파프리카, 청양고추, 브로콜리를 넣어 2분간 볶는다.



5 그릇에 현미밥을 담고, 볶은 블랙타이거새우와 국물을 골고루 뿌린다.



6 송송 썬 쪽파와 레몬을 올려 마무리한다.

나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

- 1 저염버터를 사용하면 나트륨 섭취량을 줄일 수 있어요.
- 2 백미보다 칼륨이 풍부한 현미밥을 사용했어요.

▶ 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