

생선까스&타르타르소스



영양 성분 1인분 (130g)	열량 277.3 kcal	탄수화물 8.0 g	단백질 14.5 g	지방 20.8 g	나트륨 201.2 mg
---------------------	------------------	---------------	---------------	--------------	-----------------



- 이렇게 준비해요**
- 50인분**
필수재료 명태포(2.0kg), 튀김가루(1.0kg), 달걀(12개), 식용유(250g), 물(1.5kg)
말간 후춧가루(35g), 레몬즙(100g) **타르타르소스** 삶은 달걀(25개), 마요네즈(250g), 홍고추(50g), 청양고추(50g), 양파(150g), 후추(100g), 레몬즙(500g)
- 1인분**
필수재료 명태포(40g), 튀김가루(20g), 달걀(2개), 식용유(5g), 물(30g)
말간 후춧가루(1g), 레몬즙(3g) **타르타르소스** 삶은 달걀(5개), 마요네즈(5g), 홍고추(1g), 청양고추(1g), 양파(3g), 후추(2g), 레몬즙(10g)

how to Cook



1 명태포는 키친타월에 올려 물기를 제거한다.



2 후춧가루와 레몬즙을 뿌려 비린내를 제거한다.



3 불에 튀김가루와 달걀, 식용유, 물을 섞어 튀김옷을 만든다.



4 명태포에 튀김옷을 입힌 뒤 170℃ 기름에서 두 번 튀긴다.



5 삶은 달걀, 홍고추, 청양고추, 양파를 다져 불에 섞은 뒤 마요네즈와 레몬즙, 후춧가루를 섞어 소스를 만든다.



6 생선까스에 타르타르소스를 곁들여 담는다.

나트륨 당류 줄이는 요리 Tip

- 1 타르타르소스에 미늘 대신 홍고추의 청양고추를 넣어 매콤한 맛을 첨가해 나트륨을 낮췄어요.
- 2 소금 대신 레몬즙을 사용하여 나트륨을 낮췄어요.

대량급식 Tip

- 1 명태포에 물기가 많으면 기름이 쫄 수 있으니 물기를 충분히 제거해요.
- 2 튀김옷에 과습리 가루를 넣으면 풍미와 색감을 더할 수 있어요.

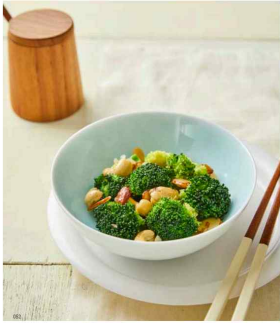
▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시 서구
 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

브로콜리 견과류볶음

브로콜리 견과류볶음



영양 성분 1인분 (55g)	열량 131.3kcal	단수화물 5.7g	단백질 4.1g	지방 10.2g	나트륨 5.3mg
---------------------------	------------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------------------



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료: 브로콜리(3.5kg), 아몬드 슬라이스(250g), 캐슈넛(500g) | **양념**: 무염버터(350g), 소금(10g)
- 1인분**
필수재료: 브로콜리(70g), 아몬드 슬라이스(5g), 캐슈넛(10g) | **양념**: 무염버터(10g), 소금(0.3g)

how to Cook



1 끓는 물에 한 입 크기로 썬 브로콜리를 데친다.



2 팬에 아몬드슬라이스, 캐슈넛을 굽는다.



3 팬에 무염버터를 녹인다.



4 버터가 녹으면 브로콜리를 넣어 불향이 나도록 볶는다.



5 구운 견과류를 넣어 볶다가 소금으로 간한다.



6 그곳에 담아 마무리한다.



니오븀
당류 줄이는 요리 Tip

❖ 버터의 고소한 향과 불향을 더해 나트륨이 적어도 맛있게 먹을 수 있어요.



대량당의 Tip

❖ 기호에 맞는 견과류를 추가해도 좋아요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

단호박배추 된장국

단호박배추 된장국



영양 성분 1인분(250g)	열량 28.7kcal	탄수화물 4.5g	단백질 2.0g	지방 0.3g	나트륨 77.1mg
---------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------	----------------------



이렇게 준비해요

50인분

필수 재료 단호박(1.0kg), 배추(2.5kg), 새송이버섯(500g), 홍고추(50g)
육수 대파(2.5kg), 양파(2.5kg), 물(15.0kg) **양념** 된장(35g)

1인분

필수 재료 단호박(20g), 배추(50g), 새송이버섯(10g), 홍고추(1g) **육수** 대파(50g), 양파(50g), 물(300g) **양념** 된장(1g)

how to Cook



1 냄비에 육수 재료를 넣고 10분간 끓여 체로 건진다.



2 단호박은 전자레인지에 2분간 넣어 익힌 후 껍질을 벗겨 으갠다.



3 배추와 새송이버섯을 먹기 좋은 크기로 썰고 홍고추는 어슷 썬다.



4 육수에 단호박을 넣어 잘 풀어준다.



5 육수에 된장을 풀어 끓인다.



6 배추와 새송이버섯을 넣어 익힌 후 홍고추를 넣고 마무리한다.

나트륨 함유 줄이는 요리 Tip

- 1 된장을 적게 사용하여 나트륨 섭취를 줄이고 으갠 단호박으로 맛을 냈어요.
- 2 단호박은 칼륨 함유량이 높아 나트륨 배출을 도와줘요.

대량급식 Tip

+ 겨울철에는 단호박 대신 늪단호박을 사용해도 좋아요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642