

참나물페스토파스타

참나물페스토 파스타



영양 성분 1인분 (230.8g)	열량 459.4kcal	탄수화물 9.9g	단백질 35.6g	지방 30.8g	나트륨 211.8mg
-----------------------	-----------------	--------------	--------------	-------------	----------------

【이렇게 준비해요】

【2인분】



필수 재료

양파(½개), 마늘(6~7쪽), 대파(1대), 다진 돼지고기(400g), 두부면(2팩=200g), 새우(¼컵), 닭육수(5컵)

선택 재료

청양고추(2개)

양념

고추장(0.5Ts), 후춧가루(0.8Ts), 식초(1.5Ts), 올리브유(10Ts), 고춧가루(1Ts)

how to Cook

재현 양카는
식초물(물3Ts+식초1.5Ts)에
버무려요.



1 양파는 3mm 두께로 채 썰고, 마늘은 납작 썰고, 대파와 청양고추는 어슷 썬다.



2 다진 돼지고기에 고추장과 후춧가루(0.3Ts)를 넣어 고루 섞은 뒤 10분간 재운다.



3 중간 불로 달군 팬에 올리브유(3Ts)를 두르고, 다진 돼지고기와 고춧가루를 넣어 돼지고기의 겉면이 허얇게 변할 때까지 볶는다.



4 올리브유(7Ts)에 납작 썬 마늘, 대파, 양파, 건새우, 후춧가루(0.3Ts)를 넣고 마늘이 노릇해질 때까지 볶는다.



두부면은 닭육수(4½컵)를
넣은 냄비에 2분 정도
데친 뒤 사용해요.

5 두부면과 닭육수(½컵)를 넣은 뒤 육수가 졸아들 때까지 볶고, 후춧가루(0.2Ts)와 청양고추를 넣어 1분간 볶는다.



6 그릇에 담고 볶은 돼지고기와 식초에 재운 양파를 곁들여 마무리한다.

나트륨·당류 줄이는 요리 Tip

➔ 조미료 대신 마늘, 대파, 건새우, 닭육수가 감칠맛을 살리고, 청양고추의 칼칼한 맛으로 느끼함을 잡았어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

느타리버섯볶음

느타리버섯볶음



	영양 성분 1인분 (60g)		열량 51.5kcal		탄수화물 3.8g		단백질 2.4g		지방 3.0g		나트륨 158.2mg
--	--------------------	--	----------------	--	--------------	--	-------------	--	------------	--	----------------



이렇게 준비해요

50인분

필수 재료 느타리버섯(12kg), 파프리카(빨간색, 노란색 각 500g), 청피망(500g), 크래미(500g), 식용유(150g) **양념** 소금(35g), 후추(100g), 간장(35g)

1인분

필수 재료 느타리버섯(25g), 파프리카(빨간색, 노란색 각 10g), 청피망(10g), 크래미(10g), 식용유(3g) **양념** 소금(1g), 후추(3g), 간장(1g)

how to Cook



1 느타리버섯은 밑동을 자르고 가닥가닥 찢어 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.



2 파프리카와 청피망은 채 썰고, 크래미는 잘게 찢는다.



3 팬에 기름을 두르고 손질한 파프리카와 피망을 넣어 볶는다.



4 느타리버섯을 넣어 볶는다.



5 계살을 넣어 볶다가 간장으로 색을 낸다.



6 소금과 후추로 마무리한다.



❖ 크래미의 간을 이용해 소금의 사용을 줄였어요.



❖ 느타리버섯 대신 새송이버섯, 표고버섯을 사용해도 좋아요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

시래기닭조림

시래기닭조림



영양 성분 1인분 (200g)	열량 210.1 kcal	탄수화물 12.5g	단백질 19.3g	지방 9.2g	나트륨 198.3mg
----------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------	-------------------	-----------------------



이렇게 준비해요

50인분

발주재료 닭고기(6.0kg), 무(1.5kg), 당근(1.0kg), 양파(500g), 홍고추(50g), 청고추(50g), 무청시래기(살은 것, 4.0kg) **양념** 다진마늘(70g), 순후추(30g), 저염간장(175g), 설탕(100g), 물엿(175g)

1인분

발주재료 닭고기(120g), 무(30g), 당근(20g), 양파(10g), 홍고추(1g), 청고추(1g), 무청시래기(살은 것, 80g) **양념** 다진마늘(2g), 후추(1g), 저염간장(5g), 설탕(3g), 물엿(5g)

how to Cook



1 닭고기는 부위별로 토막 내어 끓는 물에 살짝 데친다.



2 데친 닭고기에 양념 재료를 섞어 30분 이상 재운다.



3 무, 당근, 양파는 사각 썰고, 고추는 송송 썬다.



4 무청시래기는 끓는 물에 한 번 더 살짝 데치고, 6cm 길이로 썬다.



5 냄비에 물(30g)과 닭고기, 시래기를 넣고, 청홍고추를 제외한 손질한 채소를 넣어 조리한다.



6 홍고추와 청고추를 올려 마무리한다.



나트륨 당류 줄이는 요리 Tip

✦ 고추를 활용해 매콤한 맛을 첨가하여 나트륨 함량을 낮췄어요



대량급식 Tip

✦ 대량조리 시 손질된 닭을 사용하면 조리 시간을 줄일 수 있어요

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642