

소고기채소불고기

소고기채소불고기



영양 성분 1인분 (180g)	열량 381.7kcal	탄수화물 8.7g	단백질 34.1g	지방 23.4g	나트륨 196.8mg
----------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	--------------------	-----------------------



이렇게 준비해요

50인분

필수재료 소불고기(6.0kg), 배(1.0kg), 청종(250g) 양배추(500g), 양파(500g), 깻잎(250g), 표고버섯(500g) 당근(500g), 대파(250g), 청고추(250g), 홍고추(250g)
별첨임팩트 대추(500g), 통깨(100g) **소스** 저염간장(175g), 올리고당(175g), 참기름(70g) 다진마늘(175g), 후춧가루(4g)

1인분

필수재료 소불고기(120g), 배(20g), 청종(5g) 양배추(10g), 양파(10g), 깻잎(5g), 표고버섯(10g) 당근(10g), 대파(5g), 청고추(5g), 홍고추(5g) **별첨임팩트** 대추(10g), 통깨(1g) **소스** 저염간장(5g), 올리고당(5g), 참기름(2g) 다진마늘(5g), 후춧가루(0.1g)

how to Cook



1 배는 껍질을 벗겨 배즙을 길어 준비한다.



2 소고기에 배즙과 청종을 넣어 버무려 숙성시킨다.



3 양배추와 양파, 깻잎, 표고버섯은 채 썰고 대파와 당근은 납작하게 5cm 길이로 썰고 청·홍고추는 어슷 썰어 준비한다.



4 간장과 올리고당, 참기름, 다진마늘, 후춧가루를 넣어 소스를 만든다.



5 만든 소스를 소불고기에 넣어 2차 숙성을 시킨다.



6 팬에 고기를 볶고 별도로 채소를 볶은 뒤 씨를 빼고 얇게 썬 대추와 통깨를 얹어 집시에 함께 담아 완성한다.



- 1 배즙과 저염간장 사용으로 나트륨 함량을 줄였어요.
- 2 소고기는 배즙과 청종에 재워 고기를 부드럽게 하고 누린내를 제거해요.
- 3 향이 강한 깻잎과 표고버섯을 넣어 풍부한 풍미를 더해 조리해요.

▶ 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

황태미역국

황태미역국



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(1.2kg), 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 헹구어 불기를 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.

나트륨 함유 줄이는 요령 Tip

▶ 크래미의 간을 이용해 소금의 사용을 줄였어요.

대량급식 Tip

▶ 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

콜라비깍두기

콜라비깍두기



영양 성분 1인분 (30g)	열량 14.0kcal	탄수화물 2.6g	단백질 0.6g	지방 0.2g	나트륨 40.5mg
---------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------	----------------------



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료 콜라비(4.0kg), 쪽파(250g), 홍고추(50g), 생강(25g), 양파(25g), 마늘(50g) **양념장** 고춧가루(100g), 액젓(35g), 매실청(7g) **양념** 천일염(4g)
- 1인분**
필수재료 콜라비(80g), 쪽파(5g), 홍고추(0.5g), 생강(0.1g), 양파(0.1g), 마늘(1g) **양념장** 고춧가루(4g), 액젓(1g), 매실청(0.2g) **양념** 천일염(0.1g)

how to Cook



1 콜라비는 껍질을 벗긴 뒤 깍둑 썬다.



2 손질한 콜라비에 천일염을 뿌려 1시간 동안 절인다.



3 홍고추, 양파, 생강, 마늘을 믹서에 곱게 간다.



4 갈아 낸 채소에 양념장 재료를 넣어 양념장을 만든다.



5 잘여 놓은 콜라비는 물기를 제거하고, 쪽파는 적당한 길이로 썬다.



6 콜라비에 쪽파, 양념장을 넣고 버무려 하루 동안 숙성해 마무리한다.



◆ 콜라비의 단맛을 이용하여 나트륨 함량을 낮췄어요.



◆ 콜라비 껍질은 필러로 쉽게 벗길 수 있어요. 껍질을 벗길 때 초록 섬유질 부분이 보이지 않을 때까지 벗겨야 질긴 섬유질이 없어요.

▶ 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