

소고기채소불고기

소고기채소불고기



| | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|
| 영양 성분 1인분(180g) | 열량 381.7 kcal | 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), 갯잎(250g), 표고버섯(500g) 당근(500g), 대파(250g), 청고추(250g), 홍고추(250g)

발효임팩트 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), 갯잎(5g), 표고버섯(10g) 당근(10g), 대파(5g), 청고추(5g), 홍고추(5g) **발효임팩트** 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, 갯잎, 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 접시에 함께 담아 완성한다.



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

▶ 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

곤약잡채

곤약잡채

117



| | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| 영양 성분 1인분 (45g) | 열량 49.3kcal | 탄수화물 4.4g | 단백질 1.6g | 지방 2.8g | 나트륨 75.2mg |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|----------------------|



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수 재료 실곤약(2.5kg), 당근(500g), 오이(500g), 양파(500g), 팽이버섯(250g), 청고추(500g), 홍고추(500g), 영양부추(500g), 달걀(15개), 식용유(150g)
소스 맛간장(250g), 흑설탕(250g), 다진마늘(100g), 다진대파(100g), 흰후추(50g)
양념 참기름(100g), 통깨(100g), 레몬즙(350g)
- 1인분**
필수 재료 실곤약(50g), 당근(10g), 오이(10g), 양파(10g), 팽이버섯(5g), 청고추(10g), 홍고추(10g), 영양부추(10g), 달걀(30g), 식용유(3g)
소스 맛간장(5g), 흑설탕(5g), 다진마늘(2g), 다진대파(2g), 흰후추(0.5g)
양념 참기름(3g), 통깨(3g), 레몬즙(10g)

how to Cook



1 실곤약은 세척해 불기를 빼준 뒤 레몬즙을 살짝 뿌려준다.



2 당근, 양파, 홍고추, 청고추는 채 썰어 볶는다.



3 오이는 물러갠기 해주고 팽이버섯과 영양부추는 적당한 크기로 잘라 각각 살짝 볶아 건진다.



4 달걀은 황백지단으로 만들어 채 썰어준다.



5 소스를 팬에 만들어 준 뒤 곤약을 볶아준다.



6 볶은 곤약에 ②를 넣고 한 번 더 볶은 뒤 ③을 섞어 그곳에 달고, 지단채를 올리고 참기름, 통깨를 뿌려 마무리한다.

나트륨 당류 줄이는 요리 Tip

➔ 곤약과 버섯을 이용해 식감을 높이고 소스에 맛간장과 다진마늘, 다진대파를 넣어 나트륨 함량을 낮췄어요.

대량급식 Tip

- 1 채소는 쟈 불에서 빠르게 볶아야 아삭한 식감을 살릴 수 있어요.
- 2 곤약은 팬에 들러붙기 쉬우니 계속 저어가며 볶아요.

▶ 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

오징어가라아게&칠리소스

오징어 가라아게 & 칠리소스



| | | | | | |
|----------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|
| 영양 성분 1인분 (200g) | 열량 595.1kcal | 탄수화물 30.4g | 단백질 25.1g | 지방 41.5g | 나트륨 307.7mg |
|----------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료 오징어(4.0kg), 대파(1.0kg), 마늘(500g), 달걀노른자(125kg), 밀가루(1.0kg), 식용유(150g) **양념** 토마토(700g), 고춧가루(525g), 식초(1.75kg), 설탕(525g), 전분(350g)
- 1인분**
필수재료 오징어(80g), 대파(20g), 마늘(10g), 달걀노른자(25g), 밀가루(20g), 식용유(3g) **양념** 토마토(20g), 고춧가루(15g), 식초(50g), 설탕(15g), 전분(10g)

how to Cook



1 오징어는 채 썰고, 마늘과 대파는 곱게 다진다.



2 오징어, 대파, 마늘, 달걀노른자, 밀가루, 물(10g)을 섞어 반죽한 뒤 동그렇게 빚는다.



3 가라아게를 180℃ 온도의 기름에서 튀긴다.



4 토마토는 껍질을 제거한 뒤 잘게 다진다.



5 냄비에 다진 토마토, 식초, 설탕, 물(50g), 고춧가루, 전분을 넣고 끓여 칠리소스를 만든다.



6 오징어 가라아게에 칠리소스를 곁들여 마무리한다.

나트륨 당류 함량은 요리 Tip

➔ 케첩 대신 토마토를 사용하여 나트륨을 줄였어요.

대량급식 Tip

- 1 소스는 전분을 활용해 농도를 맞춰도 좋아요.
- 2 토마토는 끓는물에 데쳤다가 찬물에 담가 껍질을 제거해요.

▶ 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