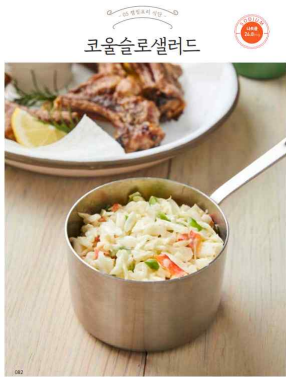


코울슬로샐러드



영양 성분 1인분 (50g)	열량 44.1 kcal	단수화물 4.2g	단백질 0.6g	지방 2.8g	나트륨 26.8mg
---------------------------	------------------------	---------------------	--------------------	-------------------	----------------------



이렇게 준비해요

50인분

발수재료 양배추(1.5kg), 양파(500g), 적파프리카(150g), 청피망(150g)

마요네즈드레싱 마요네즈(250g), 설탕(50g), 식초(25g)

1인분

발수재료 양배추(30g), 양파(10g), 적파프리카(3g), 청피망(3g)

마요네즈드레싱 마요네즈(5g), 설탕(1g), 식초(0.5g)

how to Cook



1 양배추와 양파, 적파프리카, 청피망을 깨끗이 씻는다.



2 양배추와 양파를 잘게 썬다.



3 적파프리카와 청피망은 씨를 제거하고 잘게 썬다.



4 마요네즈드레싱 재료를 고루 섞는다.



5 볼에 섞어둔 채소를 담는다.



6 마요네즈드레싱을 넣고 버무려 마무리한다.



나트륨 함유량이 높은 요리 Tip 마요네즈와 식초를 새콤하게 무쳐내 싱거운 맛을 보완했어요.



대량급식 Tip 1. 피망과 파프리카는 다양한 색을 섞어 사용해요.
2. 채소는 물기가 생길 수 있으니 알자가 살아 있게 씻어요.

▶ 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

오이초절임

오이초절임



영양 성분 1인분 (75g)	열량 94.4 kcal	탄수화물 21.4g	단백질 0.3g	지방 0.8g	나트륨 86.0mg
---------------------------	------------------------	----------------------	--------------------	-------------------	----------------------



이렇게 준비해요

50인분

필수 재료 오이(3.0kg), 통마늘(150g), 생강(250g), 말린 홍고추(100g)
오이초절임소스 양조식초(3.0kg), 설탕(3.0kg), 두반장(150g), 고추기름(2.0kg), 물(3.0kg) **양념** 소금(100g)

1인분

필수 재료 오이(60g), 통마늘(3g), 생강(5g), 말린 홍고추(3g)
오이초절임소스 양조식초(60g), 설탕(60g), 두반장(3g), 고추기름(40g), 물(60g)
양념 소금(3g)

how to Cook



1 오이는 길이로 4등분하여 삼각썰기 한 후 0.8cm 두께의 막대모양으로 썬다.



2 소금에 살짝 절여 꼭 짜서 준비한다.



3 통마늘은 길이로 3등분하고 생강은 편으로 썬다.



4 마른 홍고추는 가위를 사용하여 어슷하게 자른다.



5 손질한 모든 재료를 붙여 담고 꼭 잠길 정도로 오이초절임소스를 붓는다.



6 냉장 보관해 마무리한다.



나트륨 당류 줄이는 요리 Tip

◆ 두반장과 고추기름을 사용해 오이초절임소스를 만들면 새콤달콤한 맛을 낼 수 있어요.



대량급식 Tip

◆ 오이 씨 부분에서 물이 많이 나오므로 절이기 전에 씨 부분을 잘라내는 것이 좋아요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



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

레몬등갈비구이

레몬등갈비구이



영양성분 1인분 (100g)	열량 281.4kcal	탄수화물 2.0g	단백질 24.4g	지방 19.5g	나트륨 74.3mg
---------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	--------------------	----------------------



이렇게 준비해요

50인분

필수재료 등갈비(7.5kg), 마늘(500g), 로즈메리(50g), 레몬(750g) **필간** 소주(350g), 다진마늘(35g), 후춧가루(35g), 올리브유(175g) **디핑소스** 요거트(500g), 꿀(100g), 레몬즙(100g)

1인분

필수재료 등갈비(150g), 마늘(10g), 레몬(15g) **필간** 소주(10g), 로즈메리(1g), 다진마늘(1g), 후춧가루(1g), 올리브유(5g) **디핑소스** 요거트(10g), 꿀(2g), 레몬즙(2g)

how to Cook



1 등갈비는 찬물(5컵)에 담가 1시간 이상 핏물을 제거한다.



2 등갈비는 한 쪽씩 썬다.



3 손질한 등갈비는 밀간한 뒤 마늘, 로즈메리와 함께 버무려 30분 정도 재운다.



4 재운 등갈비는 190℃로 예열한 오븐에 40분간 굽고, 뒤집어서 같은 온도에 30분간 더 굽는다.



5 디핑소스를 만든다.



6 그릇에 등갈비구이를 담은 뒤 레몬을 짜 즙을 뿌리고, 디핑 소스를 곁들여 마무리한다.



- 나트륨**
영양
Tip
- 1 레몬으로 간을 맞춰 나트륨 함량을 낮췄어요.
 - 2 디핑 소스는 뿌리지 않고 찍어 먹으면 나트륨 섭취를 줄일 수 있어요.



- 대량급식**
Tip
- 1 등갈비는 흐르는 물에 담가두거나 2-3번 세물로 마뽀야 핏물이 제거되고 누린내가 나지 않아요. 또한 등갈비의 근막을 제거하고 구우면 먹기 편해요.
 - 2 감자, 고구마, 호박, 가지 등의 구운 채소를 곁들여 제공해도 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