

# 느타리버섯볶음

느타리버섯볶음



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



**이렇게 준비해요**

**50인분**  
**필수재료** 느타리버섯(12kg), 파프리카(빨간색, 노란색, 녹색) 각 500g, 청피망(500g), 크래미(500g), 식용유(150g) **양념** 소금(35g), 후추(100g), 간장(35g)

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

## how to Cook



**1** 느타리버섯은 밑동을 자르고 가둑가둑 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** 계실을 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



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

# 떡꼬치구이



<b>영양 성분</b> 1인분 (70g)	<b>열량</b> 160.9kcal	<b>단수화물</b> 34.9g	<b>단백질</b> 3.1g	<b>지방</b> 1.0g	<b>나트륨</b> 214.0mg
---------------------------	------------------------	----------------------	--------------------	-------------------	-----------------------



## 이렇게 준비해요

### 50인분

**필수재료** 떡볶이떡(2.0kg), 파(175g), 양파(350g), 식용유(150g) **양념장** 케첩(280g), 스리라차(105g), 올리고당(70g), 다진마늘(70g), 간장(35g), 참기름(35g), 통깨(18g)

### 1인분

**필수재료** 떡볶이떡(40g), 파(3.5g), 양파(7g), 식용유(3g) **양념장** 케첩(8g), 스리라차(3g), 올리고당(2g), 다진마늘(2g), 간장(1g), 참기름(1g), 통깨(0.5g)

## how to Cook



1 떡볶이 떡은 끓는 물에 데쳐 건진다.



2 꼬치에 대친 떡을 씻는다.



3 파와 양파는 다진다.



4 양념장 재료에 다진 양파와 파를 섞어 양념장을 만든다.



5 팬에 식용유를 두른 뒤 양념장을 볶는다.



6 양념장을 떡꼬치에 묻힌 뒤 통깨를 뿌려 마무리한다.



**나트륨**  
감류 줄이는  
요리 Tip

✦ 고추장 대신 케첩과 스리라차를 활용하여 달콤매콤한 맛은 살리고 나트륨 섭취는 줄었어요.



**대량공급**  
Tip

✦ 굵은 떡을 사용할 때에는 떡을 길게 반으로 잘라 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

# 함박스테이크

함박스테이크



영양 성분 1인분 (200g)	열량 303.3 kcal	탄수화물 7.5 g	단백질 28.3 g	지방 17.8 g	나트륨 243.5 mg
---------------------	------------------	---------------	---------------	--------------	-----------------



## 이렇게 준비해요

- 50인분**  
**필수재료** 다진 소고기(4.5kg), 다진 돼지고기(4.5kg), 양파(750g), 마늘(350g), 깻잎(150g), 올리브오일(250g), 메추리알(1.75kg) **숙성** 소금(10g), 후춧가루(1g), 달걀(750g), 녹말가루(150g), 빵가루(350g) **소스** 마른고추(150g), 대파(250g), 마늘(250g), 와인(750g), 저염간장(175g), 올리고당(175g), 설탕(175g), 토마토(250g)
- 1인분**  
**필수재료** 다진 소고기(90g), 다진 돼지고기(90g), 양파(15g), 마늘(7g), 깻잎(3g), 올리브오일(5g), 메추리알(35g) **숙성** 소금(0.2g), 후춧가루(0.02g), 달걀(15g), 녹말가루(3g), 빵가루(7g) **소스** 마른고추(3g), 대파(5g), 마늘(5g), 와인(15g), 저염간장(5g), 올리고당(5g), 설탕(5g), 토마토(5g)

## how to Cook



1 마늘과 양파는 입자있게 다져 볶아서 준비한다.



2 다진 소고기와 돼지고기에 볶아놓은 마늘과 양파를 넣고, 소금과 후춧가루, 달걀물, 빵가루, 녹말가루를 넣어 골고루 치대어 숙성시킨다.



3 깻잎은 굵게 채를 썰어 찬물에 담가 상상태 지면 건져 숙성된 고기에 넣는다.



4 깻잎을 넣은 고기를 지름 4cm 크기의 함박스테이크 형태를 만들어 팬에 올리브오일을 넣고 익힌다.



5 냄비에 마른고추와 대파, 마늘, 와인, 저염간장, 올리고당, 설탕을 넣어 끓이다가, 토마토(후분량)를 다져넣고, 중간하계 줄여 체에 걸러 놓는다.



6 남은 토마토는 원형을 살려 슬라이스하여 접시에 깔아준 뒤 익힌 함박스테이크를 얹고 메추리알은 한 개씩 반숙 지단을 부쳐 익힌 함박스테이크 위에 올린다.



- 나트륨**  
**영양** 좋아하는 **Tip**  
 1 깻잎의 향으로 고기의 누린내를 잡았어요  
 2 고추, 와인, 토마토를 활용한 저염소스를 만들어 나트륨 함량을 낮췄어요



- 대량급식**  
**Tip**  
 1 고기 반죽은 1인 분량을 한 덩어리로 빚어 스테이크 크기를 늘려 조리해도 좋아요.  
 2 토마토와 함께 신선한 샐러드 일채소를 곁들여도 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