

황태미역국

황태미역국



영양 성분 1인분 (240g)	열량 46.0kcal	단수화물 6.6g	단백질 3.5g	지방 0.6g	나트륨 170.4mg
----------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------	-----------------------



이렇게 준비해요

50인분

필수 재료 건미역(100g), 황태(200g) **육수** 황태머리(250g), 다시마(50g), 표고버섯(50g), 대파(50g), 물(12.5kg) **양념** 참기름(35g), 다진마늘(35g), 저염국간장(70g)

1인분

필수 재료 건미역(2g), 황태(4g) **육수** 황태머리(5g), 다시마(1g), 표고버섯(1g), 대파(1g), 물(250g) **양념** 참기름(1g), 다진마늘(1g), 저염국간장(2g)

how to Cook



1 물과 육수 재료를 넣고 끓여 육수를 만든다.



2 끓인 육수를 체에 거른다.



3 건미역과 황태를 물에 불린 후, 먹기 좋은 크기로 썬다.



4 냄비에 참기름을 두르고 미역과 황태를 넣어 볶는다.



5 냄비에 육수를 넣고 끓인다.



6 다진마늘과 저염국간장으로 간을 맞춰 마무리한다.

나트륨 당류 줄이는 요령 Tip

▶ 칼륨이 풍부한 미역을 식재료로 사용하고, 황태 및 채소를 통해 재료 본연의 맛을 살렸어요.

대량급식 Tip

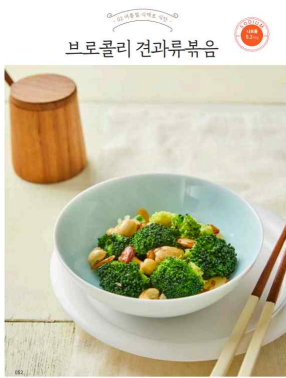
- 1 자른 미역과 황태를 사용하면 조리과정을 줄일 수 있어요.
- 2 무를 납작 썰어 건더기로 더하면 시원한 국물맛을 낼 수 있어요.

▶ 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

브로콜리견과류볶음



브로콜리 견과류볶음

영양 성분 1인분(55g)	열량 131.3kcal	단수화물 5.7g	단백질 4.1g	지방 10.2g	나트륨 5.3mg
--------------------------	------------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------------------



이렇게 준비해요

50인분

▶ **필수재료** 브로콜리(3.5kg), 아몬드 슬라이스(250g), 캐슈넛(500g) ▶ **양념** 무염버터(350g), 소금(10g)

1인분

▶ **필수재료** 브로콜리(70g), 아몬드 슬라이스(5g), 캐슈넛(10g) ▶ **양념** 무염버터(10g), 소금(0.3g)

how to Cook



1 끓는 물에 한 입 크기로 썬 브로콜리를 데친다.



2 팬에 아몬드슬라이스, 캐슈넛을 굽는다.



3 팬에 무염버터를 녹인다.



4 버터가 녹으면 브로콜리를 넣어 불량이 나도록 볶는다.



5 구운 견과류를 넣어 볶다가 소금으로 간한다.



6 그릇에 담아 마무리한다.



▶ **다량금식 당류 줄이는 요리 Tip** ▶ **다량의 고소한 향과 불향을 더해 나트륨이 적어도 맛있게 먹을 수 있어요.**



▶ **다량금식 Tip** ▶ **기호에 맞는 견과류를 추가해도 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

콜라비깍두기



콜라비 깍두기

영양 성분 1인분 (30g)	열량 14.0 kcal.	단수화물 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 키폰으로 쉽게 벗길 수 있어요. 껍질을 벗길 때 초록 섬유질 부분이 보이지 않을 때까지 벗겨야 질긴 섬유질이 씹이지 않아요.

▶ 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