

북어묵국



북어묵국

1 SERVING · 중량 300g



열량
56.32 kcal



탄수화물
4.32 g



지방
0.59 g



단백질
8.43 g



나트륨
717 mg



북어채	3g
무	30g
두부	20g
대파	6g
홍고추	1g
마늘	1g
참기름	1g
소금	0.1g
물	300g



01 열이 오른 냄비에 참기름을 두른다.



02 참기름에 북어채와 무를 볶는다.



03 물을 부어 팔팔 끓인다.



04 먹기 좋은 크기로 자른 두부를 넣는다.



05 소금으로 간을 한다.



06 제금 직전에 어슷 썬 대파와 홍고추를 올린다.



TIP · 북어와 무를 우려내 소금을 적게 사용해도 맛있는 국을 만들 수 있어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이급식관리지원센터 영양팀

Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

유부우엉잡채



유부 우엉 잡채

1 SERVING 중량 19g



열량
40.71 kcal



탄수화물
3.02 g



지방
2.68 g



단백질
1.13 g



나트륨
128.73 mg



우엉	20g
유부	5g
양파	30g
당근	10g
폴리브유	5g
폴리고당	6g
간장	5g
설탕	0.5g
참깨	0.5g
참기름	1g



01 우엉을 깨끗이 씻어 채 썬다.



02 양파와 당근을 채 썬다.



03 간장과 양념들을 넣고 채 썬 우엉을 졸인다.



04 3이 80% 정도 졸았을 때 채 썬 양파와 당근을 넣는다.



05 거의 다 줄어들면 채 썬 유부를 넣는다.



06 참깨를 뿌려 마무리한다.



TIP · 섬유소가 풍부한 우엉이 나트륨 배출을 도와줘요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이급식관리지원센터 영양팀

Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

양파홍초절임



양파홍초절임

1 SERVING 중량 80g



열량 56.87 kcal



탄수화물 12.64 g



지방 0.46 g



단백질 0.55 g



나트륨 30.64 mg



양파	80g
홍초	15g
간장	0.1g
설탕	1.5g
홍고추	1g
청양고추	1g



01 양파는 깨끗이 씻어 한 입 크기로 자른다.



02 홍고추와 청양고추는 깨끗이 씻어 머쓱하게 썬다.



03 저염간장과 설탕, 홍초를 넣고 끓여 초절임장을 만든다.



04 초절임장을 뚜껑이 있는 용기에 옮겨 담는다.



05 초절임장에 양파와 홍고추, 청양고추를 넣는다.



06 양파홍초절임을 하루정도 숙성시킨다.



TIP · 홍초를 사용해 설탕과 간장의 사용을 줄일 수 있어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이급식관리지원센터 영양팀

Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642