

레몬등갈비구이

레몬등갈비구이



열량 성분 1인분 (100g)	열량 281.4 kcal	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) **밀간** 소주(360g), 다진마늘(35g), 후춧가루(35g), 올리브유(175g) **디핑소스** 요거트(500g), 꿀(100g), 레몬즙(100g)
- 1인분**
필수재료 등갈비(50g), 마늘(10g), 레몬(15g) **밀간** 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 버무리 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 당류 줄이는 요리 Tip**
- 1 레몬으로 간을 맞춰 나트륨 함량을 낮췄어요
 - 2 디핑 소스는 뿌리지 않고 적어 먹으면 나트륨 섭취를 줄일 수 있어요



- 대형음식 Tip**
- 1 등갈비는 흐르는 물에 담가두거나 2-3번 새물로 바꿔야 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



인천광역시서구·서구검단
 어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

토마토오리볶음

토마토오리볶음



영양 성분	열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨
1인분 (195g)	275.5kcal	11.1g	18.5g	17.5g	161.9mg



이렇게 준비해요

50인분

필수재료 오리고기(4.5kg), 가지(750g), 양파(750g), 파프리카(750g), 새송이버섯(500g), 브로콜리(750g), 부추(250g), 방울토마토(500g), 식용유(150g)
고기밀감 후춧가루(50g), 맛술(25g), 다진마늘(150g) **토마토고추장소스** 토마토(1.7kg), 양파(250g), 풋고추(250g), 다진마늘(50g), 고추장(175g), 물엿(100g)

1인분

필수재료 오리고기(90g), 가지(15g), 양파(15g), 파프리카(15g), 새송이버섯(10g), 브로콜리(15g), 부추(5g), 방울토마토(10g), 식용유(3g) **고기밀감** 후춧가루(1g), 맛술(5g), 다진마늘(3g) **토마토고추장소스** 토마토(35g), 양파(5g), 풋고추(5g), 다진마늘(1g), 고추장(5g), 물엿(3g)

how to Cook



1 오리고기에 고기 밀감을 해 재운다.



2 가지, 양파, 파프리카, 새송이버섯은 깍둑 썰고, 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 썰고, 부추는 5cm 길이로 썰고, 방울토마토는 꼭지만 따서 씻은 뒤 2등분한다.



3 토마토, 양파, 풋고추는 갈아둔다.

브로콜리는 뜨거운 물에 살짝 데치고, 방울토마토는 오븐에 120°C로 30분간 구워요.



4 팬에 기름을 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 고추장과 같이놓은 토마토, 양파, 풋고추와 물엿을 넣고 볶으면서 농도를 맞춰 토마토고추장소스를 만든다.



5 오리고기와 가지, 양파, 파프리카, 새송이버섯, 브로콜리를 같이 볶다가 토마토고추장소스를 넣어준다.



6 접시에 담은 뒤 부추와 방울토마토를 곁들여 마무리한다.

나트륨 함유 줄이는 요리 Tip

- 1 고추장을 적게 사용하고 토마토를 사용한 소스를 곁들여 나트륨 함량을 낮췄어요.
- 2 토마토, 풋고추, 양파로 맛을 내 나트륨 함량을 줄였어요.

대량급식 Tip

- ◆ 브로콜리를 세척할 때는 큰 용기에 거꾸로 담아 불순물을 제거하고 잘라야 모양이 덜 흐트러지고 보기 좋아요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
 어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

단호박견과류샐러드

단호박견과류샐러드



영양성분 1인분 (70g)	열량 150.3kcal	탄수화물 15.8g	단백질 3.9g	지방 8.0g	나트륨 17.9mg
-------------------	-----------------	---------------	-------------	------------	---------------



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료 단호박(1.25kg), 고구마(1.25kg), 아몬드(250g), 호두(250g), 건블루베리(250g), 당근(500g), 우유(750g) **양념** 올리브오일(250g)
- 1인분**
필수재료 단호박(25g), 고구마(25g), 아몬드(5g), 호두(5g), 건블루베리(5g), 당근(10g), 우유(15g) **양념** 올리브오일(5g)

how to Cook



1 단호박과 고구마는 껍질을 벗긴다.



2 냄비에 우유를 붓고 단호박과 고구마를 넣어 삶는다.



3 끓인 우유를 식힌 뒤 단호박과 고구마와 함께 믹서에 넣어 간다.



4 견과류와 건블루베리, 당근을 잘게 썬다.



5 믹서에 간 우유에 손질한 견과류와 건블루베리, 당근을 넣어 섞는다.



6 올리브오일로 농도와 간을 맞춰 마무리한다.



나트륨 당류 줄이는 요리 Tip
 * 별도의 간을 하지 않아도 단호박, 견과류, 채소만으로도 달콤하고 고소한 샐러드를 만들 수 있어요



대량급식 Tip
 * 단호박과 고구마를 우유에 삶지 않고 따로 썬 다음 우유와 함께 갈아도 좋습니다.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
 어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642