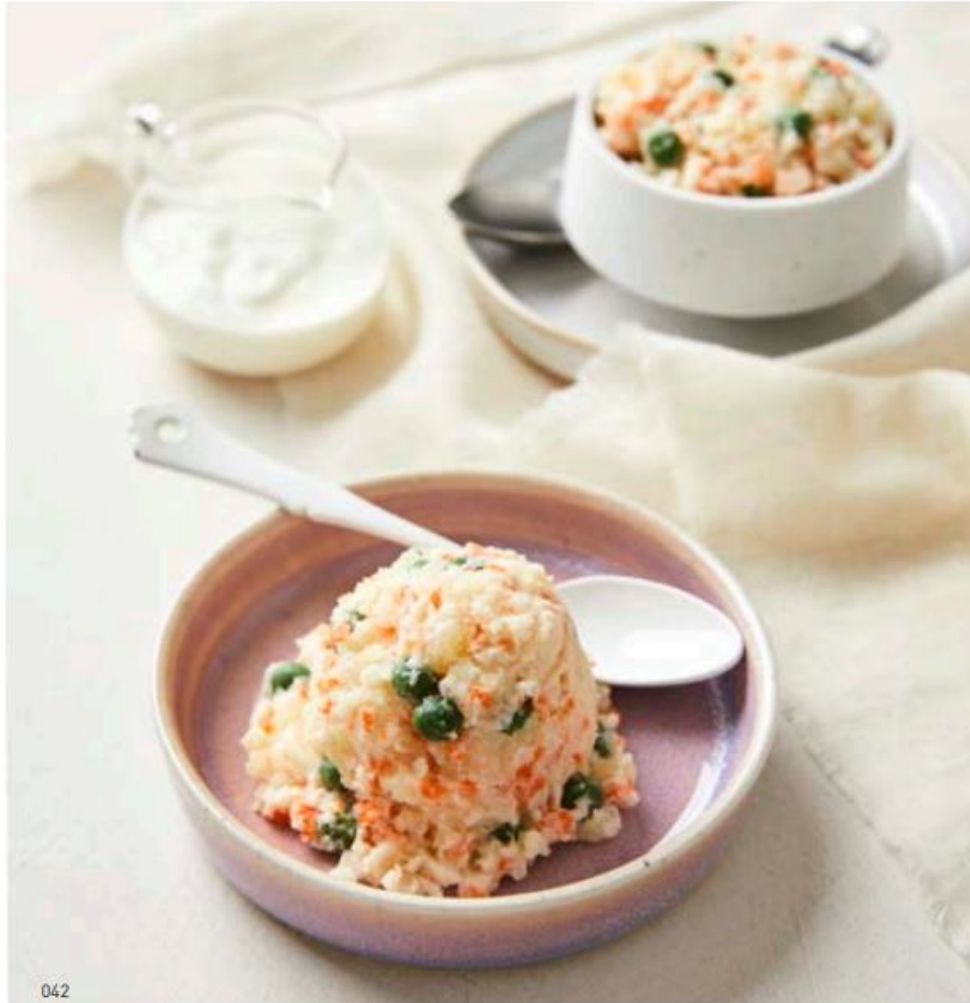


이 음식의 식재료 식단



완두콩과 당근을 넣은 감자요거트 샐러드



영양 성분 1인분 (55g)	열량 44.3 kcal	탄수화물 8.3g	단백질 2.0g	지방 0.4g	나트륨 25.5mg
--------------------	-----------------	--------------	-------------	------------	---------------



이렇게 준비해요

- 50인분**
발수 재료 완두콩(500g), 감자(2.5kg), 당근(500g), 플레인요거트(1.0kg)
- 1인분**
발수 재료 완두콩(10g), 감자(50g), 당근(10g), 플레인요거트(20g)

how to
Cook



1 완두콩을 삶아 건진다.



2 감자는 삶은 뒤 건져 껍질을 벗긴다.



3 감자가 뜨거울 때 곱게 으갠다.



4 당근을 잘게 다진다.



5 으갠 감자와 완두콩, 당근을 섞는다.



6 플레인요거트를 섞어 마무리한다.

나트륨
당류 줄이는
요령 Tip

• 요거트를 드레싱으로 사용하여 나트륨 함량을 낮췄어요

대량급식
Tip

• 껍질을 한 감자를 사용하거나 미리 달피기에 감자 껍질을 벗겨서 사용해도 좋아요.