



단호박배추 된장국



영양성분 1인분 (250g)	열량 28.7 kcal	단수화물 4.5g	단백질 2.0g	지방 0.3g	나트륨 77.1mg
--------------------	-----------------	--------------	-------------	------------	---------------



- 이렇게 준비해요**
- 50인분**
필수 재료 단호박(1.0kg), 배추(2.5kg), 새송이버섯(500g), 홍고추(50g)
육수 대파(2.5kg), 양파(2.5kg), 물(15.0kg) **양념** 된장(35g)
- 1인분**
필수 재료 단호박(20g), 배추(50g), 새송이버섯(10g), 홍고추(1g) **육수** 대파(50g), 양파(50g), 물(300g) **양념** 된장(1g)

how to Cook



1 냄비에 육수 재료를 넣고 10분간 끓여 체로 건진다.



2 단호박은 전자레인지에 2분간 넣어 익힌 후 껍질을 벗겨 으갠다.



3 배추와 새송이버섯을 먹기 좋은 크기로 썰고 홍고추는 어슷 썬다.



4 육수에 단호박을 넣어 잘 풀어준다.



5 육수에 된장을 풀어 끓인다.



6 배추와 새송이버섯을 넣어 익힌 후 홍고추를 넣고 마무리한다.

- 나트륨 함유 줄이는 요리 Tip**
- 1 된장을 적게 사용하여 나트륨 섭취를 줄이고 으갠 단호박으로 맛을 냈어요.
 - 2 단호박은 칼륨 함유량이 높아 나트륨 배출을 도와줘요.

대량급식 Tip 가을철에는 단호박 대신 늙은호박을 사용해도 좋아요.