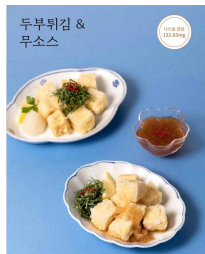


두부튀김*무소스



1 SERVING
총량 106g



열량
138.14 kcal



탄수화물
10.82 g



단백질
9.12 g



지방
6.49 g



나트륨
132.83 mg

INGREDIENT



두부	70g
계란	20g
햇알	2.5g
옥수수전분	10g
식용유	10g
혼다랑어가쓰오부시	1g
무	10g
레몬즙	2g
2배 양조식초	1.5g
저염간장	3g
미향	6g
설탕	1g

RECIPE



01 두부는 2cm의 정사각형으로 썰어 전분과 계란물을 무쳐 기름에 튀긴다.



02 무는 찢거나 강판에 갈아준다.



03 끓는 물에 가쓰오부시를 살짝 넣었다 빼내어 국물을 우려낸다.



04 무와 가쓰오부시 국물에 설탕, 미향, 레몬즙, 식초, 저염간장을 넣고 섞어준다.



05 햇알은 곱게 채를 쳐준다.



06 접시에 두부와 햇알을 담고, 소스를 곁들여 낸다.



TIP

가쓰오부시 국물을 이용하여 간장 사용을 줄였어요.



달콤과일꼭두기



1 SERVING
중량 28g



열량
15.53 kcal



탄수화물
3.61 g



단백질
0.17 g



지방
0.04 g



나트륨
16.85 mg

INGREDIENT



배	16.63g
참외	8.83g
고춧가루	0.57g
판마늘	0.6g
새우젓	0.2g
간생강	0.24g
간실파	0.6g
통깨	0.14g

RECIPE



01 배는 1~1.5cm 크기로 작둑 썬다.



02 참외는 1~1.5cm 크기로 작둑 썬다.



03 실파는 1cm 길이로 썬다.



04 새우젓, 마늘, 생강은 곱게 다져준다.



05 고춧가루, 새우젓, 마늘, 생강, 통깨를 버무려 양념장을 만든다.



06 먹기 직전에 배, 참외, 실파에 양념장을 넣어 버무린다.



TIP

과일 꼭두기는 소금에 절이지 않아 나트륨 섭취를 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

마들깨미역국



1 SERVING 중량 118g	열량 161.93 kcal	탄수화물 13.07 g	단백질 6.81 g	지방 9.16 g	나트륨 173.60 mg
----------------------	-------------------	-----------------	---------------	--------------	------------------

INGREDIENT



건미역	4g
마	40g
편들겇가루	17g
건다시마	1g
참기름	2.5g
마늘	2.5g
물	300ml

RECIPE



01 다시 육수를 만들어 준다.



02 건미역은 불리 잘게 썰어준다.



03 마는 껍질을 제거한 후 작도록 썰기 하여 준비한다.



04 참기름을 두르고 미역과 마늘을 볶다가 육수를 부어 끓인다.



05 끓어오른 미역국에 마를 넣어 익혀 준다.



06 들겇가루를 넣어 한소끔 끓여낸다.



TIP

들겇가루의 고소한 맛으로 나트륨 사용을 줄였습니다.

▶ 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