

# 배추된장국



배추  
된장국

1 SERVING 총량 300g	열량 44.86 kcal	탄수화물 4.02 g	단백질 4.23 g	지방 1.32 g	나트륨 52.08 mg
----------------------	------------------	----------------	---------------	--------------	-----------------

## INGREDIENT



배추	15g
두부	23g
양파	15g
대파	8g
다시말치	4g
청양고추	1g
다진마늘	0.5g
생강즙	0.5g
된장	2g
쌀뜨물	46ml
물	230ml

## RECIPE



01 배추, 양파, 두부는 한입 크기로 썰고 대파와 청양고추는 여섯벌어 준비한다.



02 전처리 후 남은 양파껍질, 대파뿌리와 다시말치를 넣고 육수를 우려 후 거른다.



03 두부는 끓는 물에 10분정도 넣어 서 얼분기를 빼준다.



04 냄비에 참기름과 배추를 넣어 볶다가 쌀뜨물과 육수를 넣어 끓인다.



05 두부와 양파, 대파, 고추를 넣는다.



06 된장, 간마늘, 생강즙을 넣어 간을 맞춘다.



## TIP

두부는 미리 한번 데쳐 내면 염분을 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

# 된장숙성수육



된장 숙성  
저수분 수육

1SERVING  
중량 165g



열량  
342.62 kcal



탄수화물  
17.18 g



단백질  
33.10 g



지방  
15.72 g



나트륨  
178.04 mg

## INGREDIENT



앞다리살 돈육(보쌈용)	100g
양파	40g
대파	20g
저염된장	4g
통후추	1g
월계수잎	1g
생강가루	2g
다진마늘	4g

## RECIPE



01 돼지고기 앞다리 살에 칼집을 낸다.



02 돼지고기에 된장, 생강가루, 다진 마늘, 통후추, 월계수잎을 입혀 숙성시킨다.



03 파와 대파는 큼지막하게 썰어 준비한다.



04 냄비 혹은 오븐용기의 밑 부분에 양파와 대파를 놓아준다.



05 ④에 숙성시킨 돼지고기를 올려 약 50분 정도 가열하여 완전히 익혀준다.



06 0.5cm 두께로 썰어서 제공한다.



### TIP

채소 자체의 수분으로 익혀 재료 본연의 맛을 살리고 염분 사용을 줄였어요.

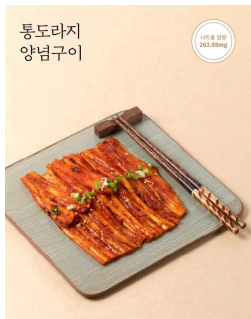
▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단  
어린이급식관리지원센터 영양팀

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

# 통도라지양념구이



통도라지  
양념구이

1인분  
263.88mg

1SERVING  
중량 50g



열량  
84.77 kcal



탄수화물  
12.01 g



단백질  
2.19 g



지방  
3.11 g



나트륨  
263.88 mg

## INGREDIENT



통도라지	37g
배	2g
다진마늘	1g
꿀파	7g
통깨	1g
고추장	5g
간장	3g
참기름	7g
소금(쓰맛 제거용)	2g

## RECIPE



01 통도라지는 세척 후 껍질을 제거한다.



02 통도라지를 소금물에 담겨 쓴맛을 우려낸 후 물기를 없앤다.



03 통도라지를 반으로 갈라서 방망이로 두들겨 얇고 넓적하게 만든다.



04 갈은 배, 다진 마늘, 고추장, 간장, 참기름을 이용하여 양념장을 만든다.



05 팬에 도라지를 구워 익히다가, 양념장을 발라 약한불에서 다시 굽는다.



06 꿀파와 통깨를 뿌려 완성한다.



## TIP

배를 갈아 넣어 고추장 양념의 짠맛을 줄였어요.

▶ 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