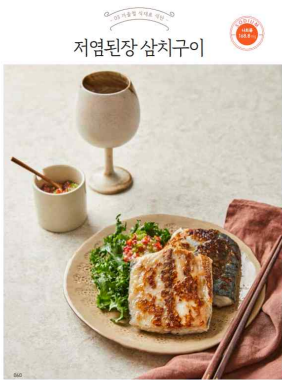


저염된장 삼치구이



저염된장 삼치구이

| | | | | | |
|---------------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|----------------|
| 영양 성분 1인분 (130g) | 열량 196.3kcal | 탄수화물 5.8g | 단백질 18.9g | 지방 10.8g | 나트륨 168.8mg |
|---------------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|----------------|



이렇게 준비해요

50인분
양수계료 삼치(7.0kg), 치커리(1750g), 전분가루(500g) **구이소스1** 일본된장(250g), 청주(250g) **구이소스2** 유자청(750g), 다진마늘(250g), 청고추(750g), 홍고추(750g)

1인분
양수계료 삼치(140g), 치커리(35g), 전분가루(10g) **구이소스** 일본된장(5g), 청주(5g) **겉돌임소스** 유자청(15g), 다진마늘(5g), 청고추(15g), 홍고추(20g)

how to Cook



1 삼치는 세척 후 전분가루로 옷을 입혀준다.



2 일본된장과 청주를 섞어 구이소스를 만들어 삼치를 재운다.



3 청고추와 홍고추는 굵게 다지고 치커리는 적당하게 잘라서 물에 담가준다.



4 유자청, 다진마늘, 다진 청고추와 홍고추를 섞어 겉돌임소스를 만든다.



5 재워두었던 삼치를 굽는다.



6 접시에 구운 삼치와 치커리를 올리고 치커리를 올리고 겉돌임소스를 뿌려 완성한다.

나트륨 함유 줄이는 요령 Tip + 단콤하고 매콤한 소스를 사용하여 나트륨 함량을 낮췄어요.

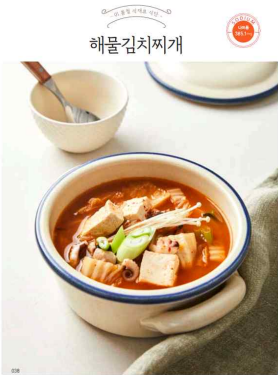
대량급식 Tip + 소스는 다른 생선요리에 사용해도 좋아요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시 서구
 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

해물김치찌개



| | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| 영양 성분 1인분 (200g) | 열량 53.9kcal | 단수화물 5.2g | 단백질 3.0g | 지방 2.3g | 나트륨 385.1mg |
|----------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료 주꾸미(2.0kg), 김치(2.0kg), 무(500g), 마늘(150g), 대파(150g), 양파(500g), 두부(500g), 참기름(150g), 배즙(500g), 팽이버섯(150g)
옵션재료 다시마(250g), 멸치(500g), 물(15.0kg)
- 1인분**
필수재료 주꾸미(40g), 김치(40g), 무(10g), 마늘(3g), 대파(3g), 양파(10g), 두부(10g), 참기름(3g), 배즙(10g), 팽이버섯(3g) **옵션재료** 다시마(5g), 멸치(10g), 물(300g)

how to Cook



1 냄비에 육수 재료를 넣고 끓이다가 끓어 오르면 다시마를 건지고 조금 더 끓여 육수를 우려낸다.



2 주꾸미는 내장과 입, 눈을 제거하고 4cm 크기로 잘라 준비한다.



3 김치는 국물을 꼭 짜서 한입 크기로 썰고, 무는 면 썰고, 마늘은 다지고, 대파는 어슷 썰고, 양파는 둥게 채 썰고, 두부는 납작하게 썬다.



4 냄비에 참기름을 두르고, 김치, 무, 양파가 투명해질 때까지 볶다가 육수를 붓고 끓으면 주꾸미, 다진 마늘을 넣어 더 끓인다.



5 김치국물과 배즙을 2:1로 섞은 뒤 찌개에 넣어 간을 맞춘다.



6 두부, 팽이버섯을 넣고 한소끔 끓여 마무리한다.

나트륨X 당류X 다이어트 요리 Tip

- 김치는 국물을 꼭 짜서 사용해 염분을 줄였고, 해산물을 넣어 간을 맞췄어요.
- 배즙으로 짠맛을 중화하면서 나트륨 함량을 줄였어요.

대량급식 Tip

손질된 냉동 주꾸미를 활용하면 조리 시간을 절약하고 급식 단가를 낮출 수 있어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시 서구
 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

우엉들깨무침



우엉들깨무침

| | | | | | |
|--------------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|
| 영양 성분 1인분 (20g) | 열량 22.3kcal | 탄수화물 2.4g | 단백질 0.8g | 지방 1.1g | 나트륨 94.2mg |
|--------------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료 우엉(1.25kg), 파(100g), 물(15.0kg) 양념 들깨가루(70g), 다진마늘(70g), 들기름(35g), 간장(100g)
- 1인분**
필수재료 우엉(25g), 파(2g), 물(300g) 양념 들깨가루(2g), 다진마늘(2g), 들기름(1g), 간장(3g)

how to Cook



1 우엉은 껍질을 벗긴다.



2 껍질을 벗긴 우엉은 4cm 길이로 가늘게 채 썬다.



3 냄비에 물과 우엉을 넣어 3~5분간 삶는다.



4 삶은 우엉을 체에 건진다.



5 파를 어슷 썬다.



6 삶은 우엉, 손질한 파, 양념 재료를 넣고 골고루 무쳐 마무리한다.



- 나트륨 당류 줄이는 요리 Tip**
- 1 들깨의 고소한 맛을 활용하여 나트륨 함량을 낮췄어요.
 - 2 같은 용량 대비 소금보다 간장의 나트륨 함량이 낮아서 소금 대신 간장을 소량 사용하면 나트륨 함량을 낮출 수 있어요.



- 대량급식 Tip**
- 1 우엉은 껍질을 벗겨 식초물에 담가 두면 색이 덜 변해요.
 - 2 손질된 우엉을 사용하면 조리 시간을 절약할 수 있어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642