

바지락맑은국



바지락맑은국

영양 성분 1인분(150g)	열량 9.9kcal	탄수화물 0.8g	단백질 1.5g	지방 0.1g	나트륨 82.7mg
---------------------------	----------------------	---------------------	--------------------	-------------------	----------------------



이렇게 준비해요

50인분

필수재료 바지락(3.0kg), 팽이버섯(1.0kg), 홍고추(250g), 썩갠(100g) **육수** 다시마(250g), 청양고추(150g), 무(500g), 대파(250g), 물(15.0kg)

1인분

필수재료 바지락(60g), 팽이버섯(20g), 홍고추(5g), 썩갠(2g) **육수** 다시마(5g), 청양고추(3g), 무(10g), 대파(5g), 물(300g)

how to Cook



1 물에 다시마, 청양고추, 대파, 한 입 크기로 썬 무를 넣고 끓인다.



2 육수가 끓으면 청양고추와 다시마를 건진다.



3 해감한 바지락을 넣고 끓인다.



4 팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 적당히 가르고, 홍고추는 어슷 썰고, 썩갠은 먹기 좋은 크기로 썬다.



5 국에 팽이버섯을 넣고 끓인다.



6 홍고추와 썩갠을 넣고 마무리한다.



나트륨 당류 줄이는 요리 Tip 향신채소인 홍고추와 썩갠을 이용해서 나트륨 함량을 낮췄어요.



대항균식 Tip 바지락을 해감할 때 소금물에 스테인리스 도구를 함께 넣으면 화학반응을 일으키고 조개의 호흡을 촉진하여 해감 시간을 줄일 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

포두부채소잡채

포두부채소잡채



영양 성분 1인분(175g)	열량 289.0kcal	탄수화물 17.5g	단백질 22.2g	지방 14.5g	나트륨 308.2mg
---------------------------	------------------------	----------------------	---------------------	--------------------	-----------------------



이렇게 준비해요

- 50인분**
필수재료 포두부(5.0kg), 찹느타리버섯(2.25kg), 양파(2.25kg), 게맛살(750g), 청피망(750g), 홍피망(750g), 파(500g), 생강(150g), 식용유(150g) **양념** 다진마늘(350g), 설탕(525g), 노두유(100g)
- 1인분**
필수재료 포두부(100g), 찹느타리버섯(45g), 양파(45g), 게맛살(15g), 청피망(15g), 홍피망(15g), 파(10g), 생강(3g), 식용유(3g) **양념** 다진마늘(10g), 설탕(15g), 노두유(3g)

how to Cook



1 포두부, 양파, 피망, 파, 생강은 가늘게 채 썬다.



2 찹느타리버섯, 게맛살은 가늘게 썰는다.



3 냄비에 물을 끓이고 포두부는 미리 데쳐 체에 밭쳐 물기를 뺀다.



4 팬에 식용유를 두른 뒤 파, 다진 마늘, 생강을 볶는다.



5 손질한 채소와 찹느타리버섯, 게맛살을 넣어 볶는다.



6 채소가 익으면 데쳐 놓은 포두부를 넣고 볶다가 노두유와 설탕으로 간을 해 마무리한다.



◆ 포두부는 물에 데쳐 사용하여 나트륨 함량을 낮췄어요.



◆ 채소와 버섯을 먼저 볶다가 게맛살을 넣고 가볍게 적어야 팬에 눌리 붙지 않아요.

▶ 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

양상추샐러드&과일드레싱



영양 성분 1인분 (200g)	열량 57.4kcal	탄수화물 9.9g	단백질 1.9g	지방 1.1g	나트륨 33.8mg
----------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------	----------------------



- 이렇게 준비해요**
- 50인분**
필수재료 양상추(3.0kg), 당근(500g), 적양배추(500g), 치커리(250g)
소스 사과(1.0kg), 파인애플(750g), 레몬즙(50g)
 - 1인분**
필수재료 양상추(60g), 당근(10g), 적양배추(10g), 치커리(5g) **소스** 사과(20g), 파인애플(15g), 레몬즙(1g)

how to Cook



1 양상추는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.



2 당근과 적양배추는 곱게 채 썰고, 치커리는 잘게 썬다.



3 사과는 껍질과 심을 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.



4 파인애플은 껍질과 심을 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.



5 손질한 과일과 레몬즙을 믹서에 넣어 곱게 갈아 드레싱을 만든다.



6 양상추와 당근, 적양배추를 접시에 깔고 드레싱을 곁들여 마무리한다.



나트륨 함유량이 높은 식품 Tip 나트륨 함량이 높은 시판 드레싱 대신 수제 드레싱을 곁들였어요.



대용량의 Tip 1. 키위, 오렌지, 배 등 다른 과일을 사용해도 좋습니다.
2. 샐러드 잎재소는 치커리, 비타민, 상추, 양상추 등을 다양하게 활용해도 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