

[2019년 12월 당 저감화·줄인당 메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	저당배추흑임자소스무침		배추	35	마요네즈	2
			흑임자	1	올리고당	0.3
					소금	0.3
		열량	단백질			
		24.7	0.6			
[일반메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(mg)		[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(mg)
배추흑임자소스무침		0.3		저당배추흑임자소스무침		0

- ① 배추는 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
- ② 마요네즈, 흑임자, 올리고당, 소금을 믹서에 넣고 갈아서 소스를 만들어 준다.
- ③ 물기를 제거한 배추에 흑임자소스를 넣고 버무려준다..

줄인당 Tip.

· 단순당인 설탕대신 복합당인 올리고당을 이용하여 조리한다.

<만 1~2세>

	저당배추흑임자소스무침		배추	24.5	마요네즈	1.4
			흑임자	0.7	올리고당	0.2
					소금	0.2
		열량	단백질			
		17.3	0.4			
[일반메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(mg)		[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(mg)
배추흑임자소스무침		0.2		저당배추흑임자소스무침		0

- ① 배추는 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
- ② 마요네즈, 흑임자, 올리고당, 소금을 믹서에 넣고 갈아서 소스를 만들어 준다.
- ③ 물기를 제거한 배추에 흑임자소스를 넣고 버무려준다..

줄인당 Tip.

· 단순당인 설탕대신 복합당인 올리고당을 이용하여 조리한다.


[2019년 12월 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	배추두부들깨국		배추	15	다시멸치	3
			두부	10	된장	3
			양파	3	들깨	1.5
			마늘	0.5	건다시마	0.5
		열량	단백질			
		36.2	3.7			
		파	1			

- ① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다.
- ② 배춧잎과 두부는 한 입 크기로 썰고, 양파는 채 썰어준다.
- ③ 대파는 어슷 썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 배춧잎과 양파, 다진 마늘, 들깨가루를 넣고 끓이다 어슷 썬 대파를 넣고 불을 끈다.

<만 1~2세>

	배추두부들깨국		배추	10.5	다시멸치	2.1
			두부	7	된장	2.1
			양파	2.1	들깨	1
			마늘	0.3	건다시마	0.3
		열량	단백질			
		25.3	2.6			
		파	0.7			

- ① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다.
- ② 배춧잎과 두부는 한 입 크기로 썰고, 양파는 채 썰어준다.
- ③ 대파는 어슷 썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 배춧잎과 양파, 다진 마늘, 들깨가루를 넣고 끓이다 어슷 썬 대파를 넣고 불을 끈다.

<2019년 12월 신메뉴&줄인당 레시피 카운트>

만 3~5세				만 1~2세				이유식	
죽포함		죽미포함		죽포함		죽미포함			
일반형	2	일반형	2	일반형	2	일반형	2	초기	0
시간연장형	2	시간연장형	2	시간연장형	2	시간연장형	2	중기	0
								후기	0
총합	4		4		4		4		0