

[2019년 12월 당 저감화·줄인당 메뉴 레시피]

[2019년 12월 신메뉴 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

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

줄인당 Tip.

· 단순당이 설탕대신 복합당이 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

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

줄인당 Tip.

· 단순당이 설탕대신 복합당이 올리고당을 이용하여 조리한다.

<만 3~5세>



배추두부들깨국

배추	15	다시멸치	3
두부	10	된장	3
양파	3	들깨	1.5
마늘	0.5	건다시마	0.5
파	1		

열량	단백질
36.2	3.7

- 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다.
- 배춧잎과 두부는 한 입 크기로 썰고, 양파는 채 썰어준다.
- 대파는 어슷 썬다.
- 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
파	0.7		

열량	단백질
25.3	2.6

- 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다.
- 배춧잎과 두부는 한 입 크기로 썰고, 양파는 채 썰어준다.
- 대파는 어슷 썬다.
- 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	
족포함	족미포함	족포함	족미포함		
일반형	2	일반형	2	초기	0
시간연장형	2	시간연장형	2	중기	0
				후기	0
총합	4	4	4		0