

[2020년 3월 '싱싱데이' 저염 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	저염쇠고기양파국		양파	15	간장	1
			쇠고기	10	마늘	0.5
			파	1	소금	0.1
열량		단백질				
28.53		2.06				
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
쇠고기무국	197.03		저염쇠고기양파국		100.83	

- ① 쇠고기는 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 썰어 육수를 낸다.
- ② 양파는 쇠고기와 비슷한 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다.
- ③ 육수에 쇠고기와 다진마늘을 넣어 끓인 뒤 양파를 넣고 조금 더 끓여준다.
- ④ 어슷 썬 대파를 넣고 간장, 소금을 넣고 간을 하여 마무리 해준다.

저염 Tip.

· 간장, 소금의 양을 줄이고 양파의 단맛으로 맛을 보완한다.

	저염단호박돼지고기찜		돼지고기	21	간장	2.5
			단호박	15	설탕	2
			당근	5	청주	1
열량		단백질	파	5	참기름	0.2
54.5		4.7	다진 마늘	1	후추	0.1
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
돼지고기찜	229.11		저염단호박돼지고기찜		136.62	

- ① 돼지고기는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다.
- ② 단호박, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
- ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
- ④ 그릇에 돼지고기, 단호박, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.

저염 Tip.

· 간장의 양을 줄이고 단호박의 단맛으로 맛을 보완한다.

<만 1~2세>

	저염쇠고기양파국		양파	10.5	간장	0.7
			쇠고기	7	마늘	0.4
			파	0.7	소금	0.1
열량		단백질				
19.97		1.44				
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
쇠고기무국	137.92		저염쇠고기양파국		70.58	

- ① 쇠고기는 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 썰어 육수를 낸다.
- ② 양파는 쇠고기와 비슷한 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다.
- ③ 육수에 쇠고기와 다진마늘을 넣어 끓인 뒤 양파를 넣고 조금 더 끓여준다.
- ④ 어슷 썬 대파를 넣고 간장, 소금을 넣고 간을 하여 마무리 해준다.

저염 Tip.

· 간장, 소금의 양을 줄이고 양파의 단맛으로 맛을 보완한다.

	저염단호박돼지고기찜		돼지고기	14	간장	1.8
			단호박	10.5	설탕	1.4
			당근	3.5	청주	0.7
열량		단백질	파	3.5	참기름	0.2
54.5		4.7	다진 마늘	0.7	후추	0.1
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
돼지고기찜	160.38		저염단호박돼지고기찜		95.63	

- ① 돼지고기는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다.
- ② 단호박, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
- ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
- ④ 그릇에 돼지고기, 단호박, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.

저염 Tip.

· 간장의 양을 줄이고 단호박의 단맛으로 맛을 보완한다.