


[2020년 7월 '싱싱데이' 저염 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>



저염파프리카달걀부침

열량	단백질
84.1	6.3


달걀	50	간장	0.3
파프리카	5	식용유	1.5
양파	3		

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
파프리카달걀말이	67.2	저염파프리카달걀부침	14.3

저염파프리카달걀부침은 나트륨 함량 **78.7%**를 저감화 하였습니다.

- ① 그릇에 달걀을 풀고, 파프리카와 양파는 잘게 다진다.
- ② 풀어둔 달걀에 다진 파프리카와 양파를 넣고 간장으로 간한 후 잘 섞는다.
- ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 부어 부쳐낸다.


저염 Tip.	· 소금 대신 간장을 사용하여 나트륨 함량을 줄이고, 파프리카와 양파를 넣어 음식의 맛을 보완한다.
---------	---

	저염브로콜리참깨무침	<table><tr><th>열량</th><th>단백질</th></tr><tr><td>17.6</td><td>0.9</td></tr></table>	열량	단백질	17.6	0.9	브로콜리	20	참깨	1
			열량	단백질						
			17.6	0.9						
					간장	0.5				
					참기름	0.3				
					맛술	0.3				
		설탕	0.5							
[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)							
브로콜리무침	123	저염브로콜리참깨무침	24.7							
저염브로콜리참깨무침은 나트륨 함량 79.9% 를 저감화 하였습니다.										

- ① 브로콜리는 끓는 소금물에 살짝 데쳐준 후 찬 물에 식혀준다.
- ② 찬 물에 식힌 브로콜리는 물기를 뺀 뒤 한입 크기로 잘라준다.
- ③ 참깨를 갈아준 뒤, 간장, 참기름, 설탕, 맛술과 섞어준다.
- ④ ②에 참깨소스를 넣어 버무려낸다.

저염 Tip.	· 간장의 양을 줄여 나트륨 함량을 줄이고 참깨를 넣어 음식의 맛을 보완한다.
---------	---

<만 1~2세>



저염파프리카달걀부침

열량	단백질
58.4	4.4


달걀	35	간장	0.2
파프리카	3.5	식용유	1
양파	2		

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
파프리카달걀말이	33.6	저염파프리카달걀부침	9.6

저염파프리카달걀부침은 나트륨 함량 **71.4%**를 저감화 하였습니다.

- ① 그릇에 달걀을 풀고, 파프리카와 양파는 잘게 다진다.
- ② 풀어둔 달걀에 다진 파프리카와 양파를 넣고 간장으로 간한 후 잘 섞는다.
- ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 부어 부쳐낸다.

저염 Tip.	· 소금 대신 간장을 사용하여 나트륨 함량을 줄이고, 파프리카와 양파를 넣어 음식의 맛을 보완한다.
---------	---

	저염브로콜리참깨무침		브로콜리	14	참깨	0.7
					간장	0.3
					참기름	0.2
					맛술	0.2
					설탕	0.3
		열량	단백질			
	12	0.6				
[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)			
브로콜리무침	86.1	저염브로콜리참깨무침	14.9			
저염브로콜리참깨무침은 나트륨 함량 82.7% 를 저감화 하였습니다.						

- ① 브로콜리는 끓는 소금물에 살짝 데쳐준 후 찬 물에 식혀준다.
- ② 찬 물에 식힌 브로콜리는 물기를 뺀 뒤 한입 크기로 잘라준다.
- ③ 참깨를 갈아준 뒤, 간장, 참기름, 설탕, 맛술과 섞어준다.
- ④ ②에 참깨소스를 넣어 버무려낸다.

저염 Tip.	· 간장의 양을 줄여 나트륨 함량을 줄이고 참깨를 넣어 음식의 맛을 보완한다.
---------	---