


[2020년 9월 '싱싱데이' 저염 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>


	저염닭조림		닭고기	50	간장	2
			양파	10	설탕	0.5
			파	2	물엿	1
			다진 마늘	1	청주	2
	열량	단백질			후추	0.1
	79.9	12.3			식용유	1
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
닭조림	175.7		저염닭조림		125	

저염닭조림은 나트륨 함량 **28.8%**를 저감화 하였습니다.

- ① 닭고기는 각둑 썰은 후 청주, 후춧가루로 밑간한다.
- ② 다진마늘, 간장, 물엿, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기는 끓는물에 한 번 삶아 건져내어 물기를 뺀다.
- ④ 양파는 1*1cm크기로 각둑 썰어주고 대파는 어슷 썰어준다.
- ⑤ 팬에 기름을 두르고 양파, 대파를 넣고 볶는다.
- ⑥ ⑤에 양념장과 닭고기를 넣어 조리 후 깨소금을 뿌려낸다.

저염 Tip.

- 소금 대신 간장을 사용하여 나트륨 함량을 줄인다.

	저염치즈달걀찜		달걀	50		
			체다치즈	5		
			쪽파	5		
	열량	단백질				
	83.9	7.2				
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
달걀찜	153.9		저염치즈달걀찜		111.9	


저염치즈달걀찜은 나트륨 함량 **27.2%**를 저감화 하였습니다.

- ① 불에 달걀을 풀고 체다치즈는 굵게 다진다.
- ② 쪽파는 0.3cm 크기로 다진다.
- ③ 약간의 물과 준비된 재료, 소금을 잘 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.

저염 Tip.

- 체다치즈의 짠맛으로 간을 하여 나트륨 함량을 줄인다.

<만 1~2세>

	저염닭조림		닭고기	35	간장	1.5
			양파	7	설탕	0.4
			파	1.5	물엿	0.7
			다진 마늘	0.7	청주	0.7
	열량	단백질			후추	0.1
	56.3	8.6			식용유	0.7
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
닭조림	119.1		저염닭조림		93.3	

저염닭조림은 나트륨 함량 **21.6%**를 저감화 하였습니다.

- ① 닭고기는 각둑 썰은 후 청주, 후춧가루로 밑간한다.
- ② 다진마늘, 간장, 물엿, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기는 끓는물에 한 번 삶아 건져내어 물기를 뺀다.
- ④ 양파는 1*1cm크기로 각둑 썰어주고 대파는 어슷 썰어준다.
- ⑤ 팬에 기름을 두르고 양파, 대파를 넣고 볶는다.
- ⑥ ⑤에 양념장과 닭고기를 넣어 조리 후 깨소금을 뿌려낸다.

저염 Tip.

- 소금 대신 간장을 사용하여 나트륨 함량을 줄인다.

	저염치즈달걀찜		달걀	35		
			체다치즈	3.5		
			쪽파	3.5		
	열량	단백질				
	58.7	5				
[일반메뉴]	나트륨(mg)		[저염 메뉴]		나트륨(mg)	
달걀찜	113.5		저염치즈달걀찜		78.3	

저염치즈달걀찜은 나트륨 함량 **31%**를 저감화 하였습니다.

- ① 불에 달걀을 풀고 체다치즈는 굵게 다진다.
- ② 쪽파는 0.3cm 크기로 다진다.
- ③ 약간의 물과 준비된 재료, 소금을 잘 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.

저염 Tip.

- 체다치즈의 짠맛으로 간을 하여 나트륨 함량을 줄인다.