

[2020년 10월 '당당데이' 저당 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	저당갯잎조림		갯잎	20	간장	1.5				
			양파	10	올리고당	1				
			다진마늘	0.5	참기름	0.2				
	<table><tr><td>열량</td><td>단백질</td></tr><tr><td>29.71</td><td>1.17</td></tr></table>		열량	단백질	29.71	1.17			깨소금	0.2
			열량	단백질						
29.71	1.17									
				식용유	1					
[일반 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)	[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)					
갯잎조림	1		저당갯잎조림		0					

- ① 양파는 잘게 다져주고, 갯잎은 1장당 6등분 정도로 잘라준다.
- ② 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.
- ③ 기름 두른 팬에 양념장과 재료들을 넣어 조리다가 깨소금을 넣고 마무리한다.

TIP : 색을 내다보면 짜질 수 있으니 간장 사용에 주의하여 조리한다.

저당 Tip.	· 간장양념이 너무 묽은 경우 올리고당을 더 넣어준다. · 단순당인 설탕과 물엿 대신 복합당인 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.
---------	---

	저당우영당근조림		우영	20	간장	1.5
			당근	10	올리고당	1
			다진마늘	0.5	참기름	0.2
					깨소금	0.2
		열량	단백질			
		25.36	0.81			
[일반 메뉴]	단순당이 함유된 소스의 양(g)	[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)		
우영조림	1.5	저당우영조림		0		

- ① 우영은 살짝 삶아준다.
- ② 우영과 당근은 채썰어준다.
- ③ 다진마늘, 간장, 올리고당, 참기름을 넣고 양념장을 만들어 끓여준다.
- ④ 양념장이 끓기 시작하면 우영과 당근을 넣고 졸여준다.
- ⑤ 깨소금을 뿌려낸다.

저당 Tip.	· 단순당인 설탕과 물엿 대신 복합당인 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.
---------	---

<만 1~2세>

	저당갯잎조림		갯잎	10	간장	1
			양파	5	올리고당	0.5
	다진마늘	0.2	참기름	0.2		
	열량	단백질			깨소금	0.1
					식용유	1
	20.53	0.59				

[일반 메뉴]	단순당이 함유된 소스의 양(g)	[줄인당 메뉴]	단순당이 함유된 소스의 양(g)
갯잎조림	0.5	저당갯잎조림	0

- ① 양파는 잘게 다져주고, 갯잎은 1장당 6등분 정도로 잘라준다.
- ② 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.
- ③ 기름 두른 팬에 양념장과 재료들을 넣어 조리다가 깨소금을 넣고 마무리한다.

TIP : 색을 내다보면 짜질 수 있으니 간장 사용에 주의하여 조리한다.

저당 Tip.	· 간장양념이 너무 묽은 경우 올리고당을 더 넣어준다. · 단순당인 설탕과 물엿 대신 복합당인 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.
---------	---

	저당우영당근조림		우영	15	간장	1
			당근	7	올리고당	0.5
			다진마늘	0.2	참기름	0.2
					깨소금	0.1
		열량	단백질			
		17.85	0.57			
[일반 메뉴]	단순당이 함유된 소스의 양(g)	[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)		
우영조림	0.8	저당우영조림		0		

- ① 우영은 살짝 삶아준다.
- ② 우영과 당근은 채썰어준다.
- ③ 다진마늘, 간장, 올리고당, 참기름을 넣고 양념장을 만들어 끓여준다.
- ④ 양념장이 끓기 시작하면 우영과 당근을 넣고 졸여준다.
- ⑤ 깨소금을 뿌려낸다.

저당 Tip.	· 단순당인 설탕과 물엿 대신 복합당인 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.
---------	---