

[2020년 11월 '싱싱데이' 저염 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

|   |         |     |          |     |         |     |
|---|---------|-----|----------|-----|---------|-----|
|  | 저염동태살조림 |     | 동태포      | 40  | 간장      | 1.5 |
|   |         |     | 양파       | 15  | 물엿      | 2.0 |
|   |         |     | 마늘       | 0.3 | 설탕      | 0.5 |
|   |         |     |          |     | 소금      | 0.1 |
| 열량  |         | 단백질 |          | 후추  | 0.1     |     |
| 43.8  |         | 6.6 |          |     |         |     |
| [일반메뉴]  | 나트륨(mg) |     | [저염 메뉴]  |     | 나트륨(mg) |     |
| 동태살조림   | 213.2   |     | 저염 동태살조림 |     | 189.8   |     |

저염동태포들깨양념점은 나트륨 함량 **10.9%**를 저감화 하였습니다.

- ① 동태포는 키친타올로 물기를 제거한 후 소금, 후추로 밑간 하고 양파는 깨끗이 씻은 후 갈아 즙을 만들어 둔다.
- ② 동태살에 간 양파즙, 간장, 설탕, 물엿, 다진 마늘을 넣고 윤기나게 조린다.

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 저염 Tip. | · 간장의 양을 줄이고 간 양파즙으로 맛을 보완한다. |
|---------|-------------------------------|


|   |         |  |         |     |         |     |
|---|---------|--|---------|-----|---------|-----|
|  | 저염돼지갈비찜 |  | 돼지갈비    | 30  | 간장      | 3.0 |
|   |         |  | 양파      | 15  | 물엿      | 2   |
|   |         |  | 사과      | 15  | 청주      | 1   |
|   |         |  | 당근      | 5   | 설탕      | 0.5 |
|   |         |  | 파       | 1   | 깨소금     | 0.2 |
|   |         |  | 마늘      | 1   | 참기름     | 0.2 |
|   |         |  | 생강      | 0.5 |         |     |
| [일반메뉴]  | 나트륨(mg) |  | [저염 메뉴] |     | 나트륨(mg) |     |
| 돼지갈비찜   | 187.3   |  | 저염돼지갈비찜 |     | 164.4   |     |

저염돼지갈비찜은 나트륨 함량 **13.9%**를 저감화 하였습니다.

- ① 돼지갈비는 물에 담귀 핏물을 뺀다.
- ② 양파와 사과는 갈아 준비하고, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰어준다.
- ③ 간 양파, 간 사과, 간장, 물엿, 청주, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 양념장을 준비한다.
- ④ 냄비에 물을 넣고 돼지갈비를 삶다가 양념장을 넣고 익혀준다.
- ⑤ 갈비가 어느 정도 익은 뒤 썰어 둔 양파, 당근, 파를 넣고 간이 배이도록 더 졸여준뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.

|         |   |
|---------|---|
| 저염 Tip. | · 간장의 양을 줄이고 양파와 사과를 갈아 양념에 넣어 맛을 보완한다. |
|---------|---|


<만 1~2세>

|   |         |     |          |     |         |     |
|---|---------|-----|----------|-----|---------|-----|
|  | 저염동태살조림 |     | 동태포      | 25  | 간장      | 1.0 |
|   |         |     | 양파       | 10  | 물엿      | 1.5 |
|   |         |     | 마늘       | 0.2 | 설탕      | 0.3 |
|   |         |     |          |     | 소금      | 0.1 |
| 열량  |         | 단백질 |          | 후추  | 0.1     |     |
| 30.7  |         | 4.7 |          |     |         |     |
| [일반메뉴]  | 나트륨(mg) |     | [저염 메뉴]  |     | 나트륨(mg) |     |
| 동태살조림   | 149.3   |     | 저염 동태살조림 |     | 132.9   |     |

저염동태포들깨양념점은 나트륨 함량 **10.9%**를 저감화 하였습니다.

- ① 동태포는 키친타올로 물기를 제거한 후 소금, 후추로 밑간 하고 양파는 깨끗이 씻은 후 갈아 즙을 만들어 둔다.
- ② 동태살에 간 양파즙, 간장, 설탕, 물엿, 다진 마늘을 넣고 윤기나게 조린다.

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 저염 Tip. | · 간장의 양을 줄이고 간 양파즙으로 맛을 보완한다. |
|---------|-------------------------------|

|   |         |  |         |     |         |     |
|---|---------|--|---------|-----|---------|-----|
|  | 저염돼지갈비찜 |  | 돼지갈비    | 21  | 간장      | 2.0 |
|   |         |  | 양파      | 10  | 물엿      | 1.5 |
|   |         |  | 사과      | 10  | 청주      | 0.7 |
|   |         |  | 당근      | 3   | 설탕      | 0.3 |
|   |         |  | 파       | 0.7 | 깨소금     | 0.1 |
|   |         |  | 마늘      | 0.7 | 참기름     | 0.1 |
|   |         |  | 생강      | 0.3 |         |     |
| [일반메뉴]  | 나트륨(mg) |  | [저염 메뉴] |     | 나트륨(mg) |     |
| 돼지갈비찜   | 131.1   |  | 저염돼지갈비찜 |     | 115.1   |     |

저염돼지갈비찜은 나트륨 함량 **13.9%**를 저감화 하였습니다.

- ① 돼지갈비는 물에 담귀 핏물을 뺀다.
- ② 양파와 사과는 갈아 준비하고, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰어준다.
- ③ 간 양파, 간 사과, 간장, 물엿, 청주, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 양념장을 준비한다.
- ④ 냄비에 물을 넣고 돼지갈비를 삶다가 양념장을 넣고 익혀준다.
- ⑤ 갈비가 어느 정도 익은 뒤 썰어 둔 양파, 당근, 파를 넣고 간이 배이도록 더 졸여준뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.

|         |   |
|---------|---|
| 저염 Tip. | · 간장의 양을 줄이고 양파와 사과를 갈아 양념에 넣어 맛을 보완한다. |
|---------|---|