

[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	
				후추	0.1	
열량	단백질					
43.8	6.6					

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
동태살조림	213.2	저염동태살조림	189.8

저염동태살조림은 나트륨 함량 **10.9%**를 저감화 하였습니다.

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

저염 Tip.

· 간장의 양을 줄이고 간 양파즙으로 맛을 보완한다.



저염돼지갈비찜

열량	단백질
100.5	5.9

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.

- 돼지갈비는 물에 담귀 핏물을 뺀다.
- 양파와 사과는 갈아 준비하고, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰어준다.
- 간 양파, 간 사과, 간장, 물엿, 청주, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 양념장을 준비한다.
- 냄비에 물을 넣고 돼지갈비를 삶다가 양념장을 넣고 익혀준다.
- 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

열량	단백질
30.7	4.7

동태포	25	간장	1.0
양파	10	물엿	1.5
마늘	0.2	설탕	0.3
		소금	0.1
		후추	0.1

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
동태살조림	149.3	저염동태살조림	132.9

저염동태살조림은 나트륨 함량 **10.9%**를 저감화 하였습니다.

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

저염 Tip.

· 간장의 양을 줄이고 간 양파즙으로 맛을 보완한다.



저염돼지갈비찜

열량	단백질
70.4	4.2

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.

- 돼지갈비는 물에 담귀 핏물을 뺀다.
- 양파와 사과는 갈아 준비하고, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰어준다.
- 간 양파, 간 사과, 간장, 물엿, 청주, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 양념장을 준비한다.
- 냄비에 물을 넣고 돼지갈비를 삶다가 양념장을 넣고 익혀준다.
- 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.