[2020년 2월 '당당데이' 저당 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

저당돼지고기연근조림

돼지고기	30	간장	3
연근	8	청주	2
다진 마늘	1	물엿	1
		식초	0.5
		참기름	0.3
		후춧가루	0.2

열량	단백질
71.3	6.4

[일반메뉴]	단순당(g)	[저당메뉴]	단순당(g)
돼지고기연근조림	2	저당돼지고기연근조림	0

① 연근은 한입 크기로 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.
② 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
③ 마늘은 다진다.
④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 연근, 양념을 넣어 조린다.

저당 Tip.	· 설탕대신 물엿으로 단맛을 보완한다.

저당고구마당근조림

고구마	25	간장	1.5
당근	5	물엿	0.5
양파	5	참기름	0.2
마늘	0.5	깨소금	0.2

열량	단백질
28.3	0.6

[일반메뉴]	단순당(g)	[저당 메뉴]	단순당(g)
고구마조림	0.5	저당고구마당근조림	0

① 고구마와 당근, 양파는 한 입 크기로 썬 후 모서리 정리한다.
② 고구마와 당근에 다진마늘, 간장, 물엿, 참기름을 넣고 조린 후 끓기 시작하면 양파를 넣고 조금 더 졸인 뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.

저당 Tip.	· 물엿을 최소한으로 넣고 고구마의 단맛으로 맛을 보완한다.

<만 1~2세>

저당돼지고기연근조림

돼지고기	20	간장	2
연근	6	청주	1.5
다진 마늘	0.7	물엿	0.7
		식초	0.3
		참기름	0.2
		후춧가루	0.1

열량	단백질
49.9	4.5

[일반메뉴]	단순당(g)	[저당 메뉴]	단순당(g)
돼지고기연근조림	1.4	저당돼지고기연근조림	0

① 연근은 둥글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.
② 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
③ 마늘은 다진다.
④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 연근, 양념을 넣어 조린다.

저당 Tip.	· 설탕대신 물엿으로 단맛을 보완한다.

저당고구마당근조림

고구마	17.5	간장	1.1
당근	3.5	물엿	0.4
양파	3.5	참기름	0.1
마늘	0.4	깨소금	0.1

열량	단백질
19.8	0.4

[일반메뉴]	단순당(g)	[저당 메뉴]	단순당(g)
고구마조림	0.2	저당고구마당근조림	0

① 고구마와 당근, 양파는 한 입 크기로 썬 후 모서리 정리한다.
② 고구마와 당근에 다진마늘, 간장, 물엿, 참기름을 넣고 조린 후 끓기 시작하면 양파를 넣고 조금 더 졸인 뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.

저당 Tip.	· 물엿을 최소한으로 넣고 고구마의 단맛으로 맛을 보완한다.