


[2020년 4월 '당당데이' 저당 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	저당감자사과조림		감자	25	간장	1.5
			사과	10	물엿	1
			양파	5	참기름	0.2
			다진 마늘	0.5		
열량		단백질				
25.6		0.7				
[일반메뉴]		단순당(g)	[저당메뉴]		단순당(g)	
감자조림		0.5	저당감자사과조림		0	

- ① 감자와 사과, 양파는 한 입 크기로 썬다.
- ② 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 양념장에 감자를 넣고 조리 후 끓기 시작하면 사과, 양파를 넣고 조리낸다.

저당 Tip.	· 물엿을 최소한으로 넣고 사과의 단맛으로 맛을 보완한다.					
---------	----------------------------------	--	--	--	--	--



저당간장떡볶이

열량

92.9

단백질

1.6

떡볶이떡	40	간장	0.7
당근	5	올리고당	0.5
양파	5	참기름	0.3
		후추	0.1

[일반메뉴]	단순당(g)	[저당 메뉴]	단순당(g)
간장떡볶이	0.5	저당간장떡볶이	0

- ① 떡은 불려 말랑하게 만들고 당근, 양파는 채썰어준다.
- ② 간장, 올리고당, 후추, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 냄비에 물을 조금 담아 ②를 넣고 끓이다가 떡, 당근, 양파를 넣고 졸이며 볶는다.

저당 Tip.	· 설탕대신 올리고당으로 단맛을 보완한다.					
---------	-------------------------	--	--	--	--	--

<만 1~2세>

	저당감자사과조림		감자	20	간장	1	
			사과	7	물엿	0.5	
			양파	3	참기름	0.1	
			다진 마늘	0.3			
열량		단백질					
21.8		0.5					
[일반메뉴]		단순당(g)		[저당메뉴]		단순당(g)	
감자조림		0.4		저당감자사과조림		0	

- ① 감자와 사과, 양파는 한 입 크기로 썬다.
- ② 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 양념장에 감자를 넣고 조리 후 끓기 시작하면 사과, 양파를 넣고 조리낸다.

저당 Tip.	· 물엿을 최소한으로 넣고 사과의 단맛으로 맛을 보완한다.					
---------	----------------------------------	--	--	--	--	--

	저당간장떡볶이		떡볶이떡	30	간장	0.5
			당근	4	올리고당	0.4
			양파	4	참기름	0.2
					후추	0.1
열량		단백질				
70.1		1.2				
[일반메뉴]	단순당(g)		[저당 메뉴]	단순당(g)		
간장떡볶이	0.3		저당간장떡볶이	0		

- ① 떡은 불려 말랑하게 만들고 당근, 양파는 채썰어준다.
- ② 간장, 올리고당, 후추, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 냄비에 물을 조금 담아 ②를 넣고 끓이다가 떡, 당근, 양파를 넣고 졸이며 볶는다.

저당 Tip.	· 설탕대신 올리고당으로 단맛을 보완한다.					
---------	-------------------------	--	--	--	--	--