


[2020년 5월 '싱싱데이' 저염 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>


	저염돼지고기피망볶음		돼지고기	25	간장	0.5
			피망	10	설탕	0.5
	열량 단백질		양파	5	참기름	0.2
			파	1	참깨	0.1
			다진 마늘	0.5	식용유	1
52.6		6.2				

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
돼지고기채소볶음	60.3	저염돼지고기피망볶음	33.9

저염돼지고기피망볶음은 나트륨 함량 **77.7%**를 저감화 하였습니다.

- ① 돼지고기를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ② 양파와 피망을 1cm x 1cm 크기로 썰어주고 파와 마늘은 다져준다.
- ③ 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 참기름, 통깨를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기와 양념장을 넣어 볶는다.
- ⑤ 돼지고기가 익으면 양파와 피망을 넣어 볶는다.

저염 Tip.	· 간장의 양을 줄여 나트륨 함량을 줄이고, 피망과 양파를 넣어 음식의 맛을 보완한다.
---------	--

	저염쇠고기가지볶음		쇠고기	25	간장	1
			가지	15	참기름	0.2
	열량 단백질		파	5	후추	0.1
			다진 마늘	1	식용유	1
	93.8		4.2			


[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
쇠고기채소볶음	88.8	저염쇠고기가지볶음	62.7

저염돼지고기피망볶음은 나트륨 함량 **41.6%**를 저감화 하였습니다.

- ① 쇠고기를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ② 가지는 1cm x 1cm 크기로 썰어준다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
- ⑤ 팬에 식용유를 두르고 양념에 버무린 쇠고기를 볶다가 파와 가지를 넣어 볶는다.

저염 Tip.	· 간장의 양을 줄이고 수분함량이 많은 가지를 넣어 나트륨 함량을 줄인다.
---------	---

<만 1~2세>


	저염돼지고기피망볶음		돼지고기	15	간장	0.3
			피망	7	설탕	0.3
	열량 단백질		양파	3	참기름	0.1
			파	0.5	참깨	0.1
			다진 마늘	0.3	식용유	1
35.1		3.7				

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
돼지고기채소볶음	32.9	저염돼지고기피망볶음	20.3

저염돼지고기피망볶음은 나트륨 함량 **62%**를 저감화 하였습니다.

- ① 돼지고기를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ② 양파와 피망을 1cm x 1cm 크기로 썰어주고 파와 마늘은 다져준다.
- ③ 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 참기름, 통깨를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기와 양념장을 넣어 볶는다.
- ⑤ 돼지고기가 익으면 양파와 피망을 넣어 볶는다.

저염 Tip.	· 간장의 양을 줄여 나트륨 함량을 줄이고, 피망과 양파를 넣어 음식의 맛을 보완한다.
---------	--

	저염쇠고기가지볶음		쇠고기	15	간장	0.5
			가지	7	참기름	0.1
	열량 단백질		파	2.5	후추	0.1
			다진 마늘	0.5	식용유	1
	59.1		2.5			

[일반메뉴]	나트륨(mg)	[저염 메뉴]	나트륨(mg)
쇠고기채소볶음	59.1	저염쇠고기가지볶음	32.7

저염돼지고기피망볶음은 나트륨 함량 **80%**를 저감화 하였습니다.

- ① 쇠고기를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ② 가지는 1cm x 1cm 크기로 썰어준다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
- ⑤ 팬에 식용유를 두르고 양념에 버무린 쇠고기를 볶다가 파와 가지를 넣어 볶는다.

저염 Tip.	· 간장의 양을 줄이고 수분함량이 많은 가지를 넣어 나트륨 함량을 줄인다.
---------	---