



[2020년 6월 '당당데이' 저당 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	저당고등어조림		고등어	45	간장	2.5	
			중력분	3	청주	2	
			다진 마늘	1	콩기름	1.5	
	열량	단백질			올리고당	0.5	
	114.3	9.7			후추	0.2	
[일반메뉴]		단순당(g)		[저당메뉴]		단순당(g)	
고등어조림		0.5		저당고등어조림		0	

- 고등어는 손질 후 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다.
- 다진 마늘, 간장, 청주, 올리고당, 물을 넣어 양념장을 만든다.
- 팬에 콩기름을 두르고 고등어를 익히다가 양념장을 끼얹어 조리한다.

저당 Tip.		· 단순당인 설탕 대신 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.				
---------	--	--------------------------------	--	--	--	--

	저당우영떡조림		우영	15	간장	1.5	
			가래떡	5	올리고당	1	
			다진 마늘	0.5	참기름	0.2	
	열량	단백질			깨소금	0.2	
	29.4	0.7					
[일반메뉴]		단순당(g)		[저당 메뉴]		단순당(g)	
우영떡조림		0.5		저당간장떡볶이		0	

- 우영은 삶아낸 후 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- 다진 마늘, 간장, 올리고당, 참기름, 물을 넣고 양념장을 만들어 끓여준다.
- 떡은 적당한 크기로 썰어준다.
- 양념장이 끓기 시작하면 우영과 떡을 넣고 끓여주다가 깨소금을 뿌려낸다.

저당 Tip.		· 단순당인 설탕 대신 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.				
---------	--	--------------------------------	--	--	--	--

<만 1~2세>

	저당고등어조림		고등어	30	간장	1.5	
			중력분	2	청주	1	
			다진 마늘	0.5	콩기름	0.7	
					올리코당	0.3	
	열량	단백질				후추	0.1
72.6	6.4						
[일반메뉴]		단순당(g)		[저당메뉴]		단순당(g)	
고등어조림		0.3		저당고등어조림		0	

- 고등어는 손질 후 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다.
- 다진 마늘, 간장, 청주, 올리고당, 물을 넣어 양념장을 만든다.
- 팬에 콩기름을 두르고 고등어를 익히다가 양념장을 끼얹어 조리한다.

저당 Tip.		· 단순당인 설탕 대신 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.				
---------	--	--------------------------------	--	--	--	--

	저당우영떡조림		우영	10	간장	1	
			가래떡	3	올리고당	0.5	
			다진 마늘	0.2	참기름	0.1	
					깨소금	0.1	
		열량	단백질				
	17.7	0.4					
[일반메뉴]		단순당(g)		[저당 메뉴]		단순당(g)	
우영떡조림		0.3		저당간장떡볶이		0	

- 우영은 삶아낸 후 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- 다진 마늘, 간장, 올리고당, 참기름, 물을 넣고 양념장을 만들어 끓여준다.
- 떡은 적당한 크기로 썰어준다.
- 양념장이 끓기 시작하면 우영과 떡을 넣고 끓여주다가 깨소금을 뿌려낸다.

저당 Tip.		· 단순당인 설탕 대신 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.				
---------	--	--------------------------------	--	--	--	--