

[2020년 8월 '당당데이' 저당 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>


	저당닭살채소조림		닭고기	40	간장	2	
			양파	5	청주	1	
			당근	2	콩기름	1	
			다진 마늘	1	올리고당	1	
			파	0.5	후추	0.2	
[일반메뉴]		단순당(g)		[저당메뉴]		단순당(g)	
닭살채소조림		0.5		저당닭살채소조림		0	

- ① 닭고기는 살코기로 준비하여 사방 1.5cm로 깍둑 썰은 후 다진마늘, 간장, 물엿, 후추, 청주 양념장에 재워둔다.
- ② 양파, 당근은 1*1cm크기로 깍둑 썰어주고 대파는 어슷 썰어준다.
- ③ 팬에 기름을 살짝 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 어슷 썬 대파를 넣어 볶은 후 깨소금을 뿌려낸다.

TIP : ① 팬에서 볶아줄 때 양념장을 조금 더 첨가해 볶아준다.
② 고기를 양념장에 재워두기 전 우유에 담가주면 닭 잡내를 제거할 수 있다.

저당 Tip.

· 단순당인 설탕 대신 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.



저당쇠고기배추볶음

열량	단백질
108.9	5.1


쇠고기	30	간장	1.5
배추	10	올리고당	2
양파	5	참기름	0.5
당근	2	깨소금	0.2
다진 마늘	0.5	후추	0.1

[일반메뉴]	단순당(g)	[저당 메뉴]	단순당(g)
쇠고기배추볶음	0.5	저당 쇠고기배추볶음	0

- ① 쇠고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ② 양파와 당근, 배추는 채썰어준다.
- ③ 다진마늘, 간장, 깨소금, 참기름, 후추, 올리고당으로 양념장을 만들어 놓는다.
- ④ 쇠고기와 양념장을 넣어서 볶아주다 양파, 당근, 배추를 넣어 볶아낸다.

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

<만 1~2세>

	저당닭살채소조림		닭고기	28	간장	1.4
			양파	3.5	청주	0.7
			당근	1.4	콩기름	0.7
	열량	단백질	다진 마늘	0.7	올리고당	0.7
	53.7	8.6	파	0.4	후추	0.1
[일반메뉴]		단순당(g)	[저당메뉴]		단순당(g)	
닭살채소조림		0.3	저당닭살채소조림		0	

- ① 닭고기는 살코기로 준비하여 사방 1.5cm로 깍둑 썰은 후 다진마늘, 간장, 물엿, 후추, 청주 양념장에 재워둔다.
- ② 양파, 당근은 1*1cm크기로 깍둑 썰어주고 대파는 어슷 썰어준다.
- ③ 팬에 기름을 살짝 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 어슷 썬 대파를 넣어 볶은 후 깨소금을 뿌려낸다.

TIP : ① 팬에서 볶아줄 때 양념장을 조금 더 첨가해 볶아준다.
② 고기를 양념장에 재워두기 전 우유에 담가주면 닭 잡내를 제거할 수 있다.

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

	저당쇠고기배추볶음		쇠고기	21	간장	1.1
			배추	7	올리고당	1.4
			양파	3.5	참기름	0.4
	열량	단백질	당근	1.4	깨소금	0.1
	76.2	3.6	다진 마늘	0.4	후추	0.1
	[일반메뉴]		단순당(g)	[저당 메뉴]		단순당(g)
쇠고기배추볶음		0.3	저당쇠고기배추볶음		0	

- ① 쇠고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ② 양파와 당근, 배추는 채썰어준다.
- ③ 다진마늘, 간장, 깨소금, 참기름, 후추, 올리고당으로 양념장을 만들어 놓는다.
- ④ 쇠고기와 양념장을 넣어서 볶아주다 양파, 당근, 배추를 넣어 볶아낸다.

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