

[2020년 12월 '당당데이' 저당 신메뉴 레시피]

<만 3~5세>

	저당고등어시래기조림		고등어	30	간장	2.5				
	<table><tr><th>열량</th><th>단백질</th></tr><tr><td>72.95</td><td>6.72</td></tr></table>	열량	단백질	72.95	6.72		시래기	20	청주	2.5
		열량	단백질							
		72.95	6.72							
			다진마늘	1.5	올리고당	1				
			참기름	0.3						
					후춧가루	0.2				
[일반 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)	[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)					
고등어조림	2		저당고등어시래기조림		0					

- ① 시래기는 끓는 물에 데쳐 한입 크기로 썰고 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썬다.
- ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 올리고당, 참기름, 후춧가루, 물과 함께 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 솥에 시래기를 깔고 고등어와 양념장을 올려 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.

저당 Tip.	· 간장양념이 너무 묽은 경우 올리고당을 더 넣어준다.
	· 단순당인 설탕과 물엿 대신 복합당인 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.

	저당사과제육볶음		돼지고기	50	간장	1	
			사과	5	청주	1	
			양파	3	참기름	0.3	
			대파	1	후춧가루	0.2	
			다진마늘	1	콩기름	0.5	
[일반 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)		[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)	
간장제육볶음		1.5		저당사과제육볶음		0	

- ① 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 다진마늘, 청주, 간장, 참기름, 후추 양념장에 재워둔다.
- ② 사과와 양파는 채 썰어 주고, 대파는 어슷 썰어준다.
- ③ 팬에 콩기름을 넣고 ①을 볶아주다가 사과, 양파, 대파를 넣어 더 볶아낸다.

저당 Tip.	· 단순당인 설탕과 물엿 대신 사과와 양파를 사용하여 단맛을 낸다.
---------	---------------------------------------

<만 1~2세>

	저당고등어시래기조림		고등어	20	간장	1.7			
	<table><tr><td>열량</td><td>단백질</td></tr><tr><td>49.08</td><td>4.5</td></tr></table>	열량	단백질	49.08	4.5	시래기	15	청주	1.7
		열량	단백질						
		49.08	4.5						
		다진마늘	1	올리고당	0.7				
		참기름	0.2						
				후춧가루	0.1				
[일반 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)	[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)				
고등어조림		1.4	저당고등어시래기조림		0				

- ① 시래기는 끓는 물에 데쳐 한입 크기로 썰고 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썬다.
- ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 올리고당, 참기름, 후춧가루, 물과 함께 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 솥에 시래기를 깔고 고등어와 양념장을 올려 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.

저당 Tip.	· 간장양념이 너무 묽은 경우 올리고당을 더 넣어준다.
	· 단순당인 설탕과 물엿 대신 복합당인 올리고당을 사용하여 맛을 낸다.

	저당사과제육볶음		돼지고기	35	간장	0.7				
	<table><tr><td>열량</td><td>단백질</td></tr><tr><td>56.86</td><td>7.3</td></tr></table>	열량	단백질	56.86	7.3		사과	3.5	청주	0.7
		열량	단백질							
		56.86	7.3							
			양파	2	참기름	0.2				
	대파	0.7	후춧가루	0.1						
		다진마늘	0.7	콩기름	0.3					
[일반 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)		[줄인당 메뉴]		단순당이 함유된 소스의 양(g)				
간장제육볶음		1		저당사과제육볶음		0				

- ① 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 다진마늘, 청주, 간장, 참기름, 후추 양념장에 재워둔다.
- ② 사과와 양파는 채 썰어 주고, 대파는 어슷 썰어준다.
- ③ 팬에 콩기름을 넣고 ①을 볶아주다가 사과, 양파, 대파를 넣어 더 볶아낸다.

저당 Tip.	· 단순당인 설탕과 물엿 대신 사과와 양파를 사용하여 단맛을 낸다.
---------	---------------------------------------