



10월 특식 레시피

YouTube 남동구어린이급식관리지원센터 채널 접속 → 피치TV 신메뉴레시피

특별한 식사 메뉴

다시아표고버섯밥



재료 준비

쌀50g, 표고버섯10g, 다시마(불려놓은 것)10g,
당근5g, 간장1g, 참기름1g, 참깨1g



만들기

1. 쌀을 깨끗이 씻어 불려 놓는다.
2. 다시마는 불려서 아이들이 먹기 좋은 크기로 얇게 썰어준다.
3. 불린 쌀을 밥솥에 넣고 참기름을 넣고 물을 잡아준다.
4. 그 위에 채 썬 다시마, 표고버섯, 당근을 얹어 밥을 지어준다.
5. 완성된 밥에 간장, 참깨를 뿌려 먹는다.



영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
203.3	41.51	3.84	1.8	65.24	28.39	1.11



인천광역시 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



10월 특식 레시피



남동구어린이급식관리지원센터 채널 접속 → 피치TV 신메뉴레시피

특별한 식사 메뉴

고등어강정



재료 준비

고등어40g, 녹말가루4g, 식용유3g, 참기름1g, 후추0.1g, 다진생강0.3g,
다진마늘1g, 미림2g, 간장0.5g, 토마토케첩2g, 올리고당1.5g, 고추장2g



만들기

1. 고등어 뼈와 살을 분리하여 2cm길이로 썬다.
2. 고등어에 후추, 생강, 미림으로 밑 간을 한 후 녹말가루를 고루 묻힌다.
3. 팬에 기름을 충분히 두르고 고등어를 넣어 튀기듯 굽는다.
4. 팬에 다진 마늘, 미림, 간장, 케첩, 올리고당, 고추장을 넣어 약한 불로 끓여 양념을 만든다.
5. 고등어를 양념에 버무리고 불을 끈 후 참기름을 둘러 마무리한다.



영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
139.71	6.31	8.63	8.21	173.18	13.74	0.78



인천광역시 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management