



02월 특식 레시피



남동구어린이급식관리지원센터 채널 접속 → 피치TV 신메뉴레시피

특별한 식사 메뉴

파래실치전



재료 준비

실치10g, 물파래10g, 파1g, 양파8g, 부침가루10g, 달걀10g, 식용유2g



만들기

1. 물파래는 물에 흔들어 깨끗이 씻어서 불순물을 제거하고 잘 풀어지도록 썰어 둔다.
2. 실치는 물에 한번 씻어서 짠맛을 빼 놓는다.
3. 파와 양파는 얇게 썰어준다.
4. 볼에 1~3의 재료와 나머지 재료를 넣은 후 약간의 물을 넣어 반죽을 하고, 팬에 기름을 두른 후 두껍지 않게 부쳐준다.



TIP

밀가루보다 부침가루가 훨씬 바삭하여 맛있습니다.



영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
98.69	8.66	7.77	3.58	186.05	103.59	2.29



인천광역시 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



02월 특식 레시피



남동구어린이급식관리지원센터 채널 접속 → 피치TV 신메뉴레시피

특별한 식사 메뉴

쇠고기다시마볶음



재료 준비

쇠고기(불고기용)40g, 양파5g, 파5g, 당근5g, 다시마3g, 간장3g,
다진마늘1g, 설탕1g, 물엿1g, 들기름0.5g, 후추0.1g, 참깨0.3g



만들기

1. 양파와 당근은 채 썰고 파는 어슷하게 썰어준다.
2. 쇠고기를 한입 크기로 썰어 간장, 다진마늘, 설탕, 후추, 물엿으로 양념하여 재워둔다.
3. 다시마는 물에 불려2*2cm으로 썰어준다.
4. 팬에 들기름을 두른 후 쇠고기, 다시마, 양파, 당근, 파를 넣어 국물이 자작하게 생길 때까지 볶아준다.
5. 불을 끄고 깨를 뿌려 완성한다.



영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
147.22	5.63	7.34	10.48	361.14	34	1.6



인천광역시 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management