



미소된장닭갈비



재 료 (만3-5세 1인 기준)

닭고기 40g, 배 10g, 양파 5g, 미소된장 1.5g, 대파 5g,
마늘 1g, 올리고당 2g, 간장 1g, 맛술 0.5g, 식용유 2.5g



조리방법

- 1 닭고기의 지방 및 불순물을 제거한다.
- 2 껍질을 제거한 배와 양파를 믹서에 곱게 간다.
- 3 다진 대파, 다진 마늘, 올리고당, 간장, 맛술을 섞어 소스를 만든다.
- 4 미소된장, ②, ③을 섞어 손질된 닭고기에 양념하여 30분간 재운다.
- 5 달군 팬에 기름을 두르고 양념한 닭고기를 굽는다.



☆ 레시피를 변형하여 덮밥으로 제공하면 더욱 맛있습니다.



어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management