

23년 8월  
신메뉴레시피

# 닭살 두유국수

인천시 남동구  
어린이·사회복지급식관리지원센터



## 영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal)

157.71

단백질(mg)

9.88

나트륨(mg)

98.62

칼슘(mg)

27.75

철분(mg)

0.61

## 재료 준비

(만 3~5세 2인 분량)



닭안심살 50g, 소면 30g, 오이 7g,  
빨간파프리카 7g, 사과 7g

[두유소스]

두유 200ml, 바나나 1/2개

## 조리 방법

1. 사과, 오이, 파프리카 순으로 얇게 채 썰어준다.
2. 닭 안심살은 끓는 물에 데친 후 얇게 찢는다.
3. 끓는 물에 소면을 넣어 익힌 후 찬물에 씻어 전분기를 제거한다.
4. 믹서기에 두유와 바나나를 넣고 갈아서 두유소스를 만든다.
5. 그릇에 면을 담고 파프리카, 오이, 사과, 닭 안심살을 올린 후 만들어 놓은 두유 소스를 부어 마무리한다.

