

된장닭갈비



재료 (만3-5세 5인분량 기준)

◦ 닭가슴살	250g	◦ 된장	10g
◦ 배	20g	◦ 매실청	2g
◦ 우유	100g	◦ 물엿	3g
◦ 양파	20g	◦ 간장	3g
◦ 당근	20g	◦ 미림	15g
◦ 마늘	10g	◦ 콩기름	5g
◦ 파	10g	◦ 꿀	3g



조리방법



①



②



③



④

- ① 닭가슴살은 먹기 좋은 크기로 썰어서 우유에 재운다. 당근은 먹기 좋은 크기로 썬다.
배와 양파는 껍질을 벗겨 믹서로 갈고, 마늘과 파는 다진다.
- ② 팬에 된장과 물을 약간 넣고 중불에서 타지 않게 볶는다.
- ③ 볼에 ①의 닭가슴살, 믹서에 간 배와 양파, 다진 마늘, 다진 파를 넣고 ②의 된장, 매실청, 꿀, 간장, 물엿, 미림을 넣고 버무려 재운다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 닭가슴살과 ①의 당근을 넣고 굽는다.



★ 조리 TIP

* 설탕 대신 꿀, 매실청, 올리고당을 활용하여 당을 줄일 수 있습니다.

※ 식단과 함께 제공되는 “표준레시피”에서 연령별 식품구입량 외에도 더 많은 정보를 보실 수 있습니다.

이 메뉴는 인천광역시 관내 어린이급식관리지원센터(서구, 중구, 미추홀구, 남동구, 강화군, 부평구, 계양구, 옹진군, 연수구, 동구, 서구검단)에서 공동개발 하였습니다.

