



9월 특식 레시피



남동구어린이급식관리지원센터 채널 접속 → 피치TV 신메뉴레시피

특별한 식사 메뉴

두부오꼬노미야끼



재료 준비

두부40g, 오징어10g, 양파10g, 양배추40g, 계란3g, 베이컨3g, 부침가루15g, 스테이크소스2g, 마요네즈2g, 가다랑어포1g, 식용유3g



만들기

1. 양파, 양배추, 베이컨, 오징어는 채썰어 준비한다.
2. 두부는 으갠 후 물기를 제거해준다.
3. 볼에 양파, 양배추, 베이컨, 오징어, 두부와 달걀, 부침가루, 물을 넣어 반죽을 만든다.
4. 팬에 기름을 두르고 반죽을 동그랗게 부친다.
5. 두부오꼬노미야끼 위에 마요네즈와 스테이크 소스를 뿌린 후 가다랑어포를 뿌려준다.



영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
121.04	6.46	5.54	8.04	78.93	28.63	0.92



인천광역시 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



9월 특식 레시피



남동구어린이급식관리지원센터 채널 접속 → 피치TV 신메뉴레시피

특별한 식사 메뉴

단호박두유파스타



재료 준비

단호박20g, 두유50g, 스파게티면40g, 느타리버섯10g, 닭가슴살15g, 양파10g, 마늘1g, 올리브유2g, 소금0.5g, 후추0.2g



만들기

1. 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티면을 삶는다.
2. 마늘은 편 썰고, 양파는 채를 썬다.
3. 느타리버섯과 닭고기는 한입크기로 썬다.
4. 단호박을 잘라 씨를 제거하여 찢 후 믹서에 두유와 함께 갈아준다.
5. 팬에 올리브유를 두르고 마늘, 양파, 느타리버섯, 닭고기를 넣고 볶는다.
6. 닭고기가 익으면 단호박 두유소스를 넣고 소금, 후추로 간을 한다.
7. 닭고기를 넣은 두유소스에 면을 넣어 버무린 후 그릇에 담는다.



영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
324.87	52.58	12.52	6.03	216.47	17.62	1.49



인천광역시 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management