

#2019년 5월 두번째 시크릿 레시피

쇠고기부추샐러드



대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터





메뉴 쇠고기부추샐러드

※ 영양 캠페인 「건강급식메뉴 시크릿 노트」 출품작을 활용하여 시크릿 레시피를 개발하였습니다. 자세한 조리방법과 함께 사진을 제공해드리고 있으니 많은 활용 부탁드립니다.

※ 5월 두번째 시크릿 레시피는 **에코어린이집**에서 제공한 건강 간식인 “쇠고기부추샐러드” 입니다.



영양소 함량 (어린이 1인 제공 분량 기준)

영양소	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
	167	6.1	74.7	0.7	389.6





메뉴 쇠고기부추샐러드



이렇게 준비해주세요

주재료 (영유아 기준 2인분)

쇠고기 60g, 부추 30g

양념

올리고당 10g, 간장 4g, 다진마늘 2g, 마요네즈 10g, 오렌지주스 8g,
흑임자가루 6g, 소금 0.2g, 식용유 4g



대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터





메뉴 쇠고기부추샐러드



01

부추와 쇠고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.



대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터





메뉴 쇠고기부추샐러드



02

쇠고기에 간장, 올리고당, 다진마늘을 넣고 재운다.





메뉴 쇠고기부추샐러드



03

식용유를 두른 팬에 재워둔 소고기를 굽는다.



대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터





메뉴 쇠고기부추샐러드



04

마요네즈, 소금, 오렌지주스, 흑임자가루와
올리고당을 섞어 드레싱을 만든다.



요약 쇠고기부추샐러드

재료	분량	조리방법
쇠고기 부추	60g 30g	쇠고기와 부추는 적당한 크기로 썬다.
간장 올리고당 다진마늘 식용유	4g 4g 2g 4g,	쇠고기에 다진마늘, 올리고당, 간장을 넣어 재운 후 식용유를 두른 팬에 굽는다.
올리고당 마요네즈 오렌지주스 소금 흑임자가루	6g 10g 8g 0.2g 6g	마요네즈, 소금, 오렌지주스, 흑임자가루, 올리고당을 섞어 드레싱을 만든다.

영양소 함량(어린이 1인 제공 분량 기준)

영양소	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
	167	6.1	74.7	0.7	389.6



#시크릿레시피
쇠고기부추샐러드

※ 소중한 레시피를 보내주신 에코어린이집 담당자님 진심으로 감사드립니다.