

#2019년 5월 첫번째 시크릿 레시피

# 닭가슴살버섯크림리조토



대구광역시 동구  
어린이급식관리지원센터





## # 메뉴 닭가슴살버섯크림리조토

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

※ 5월 첫번째 시크릿 레시피는 **별님어린이집**에서 제공한 건강 간식인 “닭가슴살버섯크림리조토” 입니다.



### 영양소 함량 (어린이 1인 제공 분량 기준)

영양소	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
	276.9	9.6	30.6	0.7	64





## # 메뉴 닭가슴살버섯크림리조토



### 이렇게 준비해주세요

**주재료** (영유아 기준 2인분)

백미 80g, 닭가슴살 50g, 양송이버섯 20g, 양파 20g, 다시마 0.2g

**양념**

휘핑크림 70g, 다진마늘 2g, 치즈가루 6g, 버터 2g, 소금 0.1g,





## # 메뉴 닭가슴살버섯크림리조토



01

다시마는 육수를 내고 백미는 씻어서 물기를 뺀다.





## # 메뉴 닭가슴살버섯크림리조토



02

닭가슴살, 양송이버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다.





## # 메뉴 닭가슴살버섯크림리조토



03

버터를 두른 팬에 닭가슴살, 양송이버섯, 양파와 마늘을 볶다가 쌀과 육수를 넣고 끓인다.





## # 메뉴 닭가슴살버섯크림리조토



04

팬에 쌀이 익으면 휘핑크림과 소금을 넣고 끓인 후 치즈가루를 올려낸다.



## # 요약 닭가슴살버섯크림리조토

재료	분량	조리방법
다시마 백미	0.2g 80g	다시마는 육수를 낸다. 백미는 씻어서 물기를 뺀다.
닭가슴살 양송이버섯 양파	50g 20g 20g	닭가슴살, 양송이버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다.
휘핑크림 다진마늘 버터 치즈가루 소금	4g 2g 2g 0.2g 0.2g	버터를 두른 팬에 재료를 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. 백미가 익으면 휘핑크림과 소금을 넣고 끓인 후 치즈가루를 올려낸다.

### 영양소 함량(어린이 1인 제공 분량 기준)

영양소	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
	276.9	9.6	30.6	0.7	64



#시크릿레시피

# 닭가슴살버섯크림리조토

※ 소중한 레시피를 보내주신 별님어린이집 담당자님 진심으로 감사드립니다.