

#2019년 12월 시크릿 레시피

버섯우엉건강밥



대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터





메뉴 버섯우엉건강밥

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

※ 12월 시크릿 레시피는 이노힐즈어린이집에서 제공한 건강 간식인 “버섯우엉건강밥” 입니다.



영양소 함량 (어린이 1인 제공 분량 기준)

영양소	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
	155.2	4	34.8	1	146.7





메뉴 버섯우엉건강밥



이렇게 준비해주세요

주재료 (영유아 기준 2인분)

백미 80g, 새송이버섯 16g, 표고버섯 16g, 우엉 20g, 당근 10g,
건다시마 6g

양념

부추 2g, 간장 2g, 마늘 2g, 깨소금 조금



대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터





메뉴 버섯우영건강밥



01

건다시마를 넣어 쌀을 불린다.





메뉴 버섯우엉건강밥



02

새송이버섯, 표고버섯, 우엉과 당근은 손질하여 다진다.





메뉴 버섯우엉건강밥



03

부추와 마늘을 다진다.

부추, 마늘, 간장과 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.





메뉴 버섯우엉건강밥



04

불린 쌀과 2의 재료를 섞어 밥을 짓는다.
양념장과 함께 제공한다.



요약 버섯우영건강밥(영유아 기준 1인분)

재료	분량	조리방법
백미	40g	건다시마를 넣어 쌀을 불린다. 새송이버섯, 표고버섯, 우영과 당근은 다진다. 불린 쌀과 버섯, 우영과 당근을 섞어 밥을 짓는다.
새송이버섯	8g	
표고버섯	8g	
당근	5g	
건다시마	3g	
부추	1g	부추와 마늘은 다진다. 부추, 마늘, 간장과 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.
마늘	1g	
간장	1g	
깨소금	약간	

영양소 함량(어린이 1인 제공 분량 기준)

영양소	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
	155.2	4	34.8	1	146.7



#시크릿에뉴

버섯우엉건강밥

※ 소중한 레시피를 보내주신 이노힐즈어린이집 담당자님 진심으로 감사드립니다.