

2026년 1월

그린데이 레시피

이 달의 채소 : 무 



1월 넷째주 금요일

무전



대구광역시 동구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

무전

열량 74.2kcal, 단백질 1.3g, 나트륨 171.1mg



재료

무	50g
부침가루	10g
식용유	3g
소금	0.3g
물	10g



1. 무는 껍질을 제거하고 반달 모양으로 썬다.

조리방법



2. 냄비에 물을 붓고 소금을 넣은 후 끓으면 무를 넣고 데친다.



3. 무는 물기를 제거하고, 부침가루와 물을 섞은 반죽과 버무린다.



4. 기름을 두른 팬에 무를 올려 굽는다.



무는 소화 효소가 풍부해 속을 편하게 하고, 비타민 C와 항산화 성분으로 감기·염증 완화에 도움을 줍니다.



편식 예방 관련 도서 추천

“판타스틱 반찬특공대”



저자

김이슬

책소개

‘우린 깨끗하고, 싱싱하고, 건강에 도움도 된다고! 이대로 버려질 수는 없어!’

편식하는 다운이가 엄마 몰래 버린 반찬들이 뭉쳤다!

반찬 특공대는 ‘골고루, 맛있게, 먹게 한다!’는 특명을 완수할 수 있을까?

★ 어린이 교육 Tip ★

책 읽기 전

오늘 먹은 반찬에 대해 이야기 나누기

책 읽은 후

좋아하는 반찬 그려보기