

이달의 요리를 소개합니다!



 부산 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

03월의 recipe I. 닭가슴살버섯한입탕수

부산 남동구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



새콤 달콤 맛있는 한입크기의 건강 탕수메뉴!

- ◆ 조리시간 : 30분
- ◆ 분 량 : 4인분
- ◆ 준비재료 : 닭 가슴살 100g, 새송이버섯 20g, 팽이버섯 10g, 느타리버섯 15g, 튀김가루 10g, 전분가루 10g, 대파 5g, 소금 1g, 후추 1g, 콩기름 20L (소스재료 : 케첩 10g, 토마토 1개, 다진마늘 1g, 설탕 5g, 식초 5g)



1. 손질한 버섯(새송이/팽이/느타리버섯)과 대파를 다진다.
2. 닭 가슴살을 잘게 다진 뒤 소금 후추 밀간을 하고 ①과 전분가루를 넣어 반죽한다.
3. ②를 한입크기로 동그랗게 뭉친 뒤 튀김가루를 무친다.
4. 180℃로 예열된 기름에 알맞게 튀겨낸다.
5. 소스만들기 : 준비한 토마토를 다지고, 다진마늘과 케첩, 설탕, 식초를 넣어 볶는다.
6. 튀긴 버섯한입탕수육에 소스를 버무린다.
7. 적당량을 배식한다.

재료정보 tip !!

★ 버섯

우리가 흔하게 먹는 버섯, 사실 균류의 꽃 이에요

많은 사람들이 버섯을 식물로 오해하기도 해요. 버섯은 사실 식물이 아닌 균 이에요. 비가 올 때 나는 냄새의 주범인 곰팡이와 친척이죠. 버섯은 사실 꽃과 같은 생식기관 이에요. 크기가 큰 생식기관을 '버섯'이라고 부르는 거랍니다.

-출처 : 두산백과(doopedia)

03월의 recipe 2. 돼지고기우엉전



독소 배출에 좋은 우엉을 넣은 고소한 돼지고기 반찬 ~

- ◆ 조리시간 : 20분
- ◆ 분 량 : 4인분
- ◆ 준비재료 : 돼지고기 다짐육 100g, 우엉 15g, 양파 15g, 대파 5g, 쌀가루 5g, 전분가루 5g, 달걀 45g, 참기름 5g, 콩기름 5g, 소금 1g, 후추 1g



1. 돼지고기 다짐육에 소금, 후추 밑간을 한다.
2. 준비한 우엉과 양파, 대파를 곱게 다진다.
3. 밑간한 돼지고기 다짐육에 ②와 달걀와 쌀가루, 전분가루를 넣어서 수분을 잡는다.
4. ③에 참기름을 넣어서 잘 치댄다.
5. 뜨겁게 달군 프라이팬에 먹기 좋은 크기로 바삭하게 굽는다.
6. 적당량을 배식한다.

재료정보 tip !!

★ 우엉

우엉 껍질을 벗겨서 놔두면 공기 중에 있는 폴리화합물이 산화 되어 변색되는데, 식초물에 담가 두게 되면 변색되지 않을 뿐 아니라 우엉의 떫은맛도 제거됩니다. 우엉을 삶으면 파랗게 되는 경우가 있는데 이것은 우엉에 함유되어 있는 무기질이 나와 우엉의 안토시안 색소와 반응해서 변색되기 때문이며 인체에 해로운 것은 아니니 안심하셔도 됩니다.

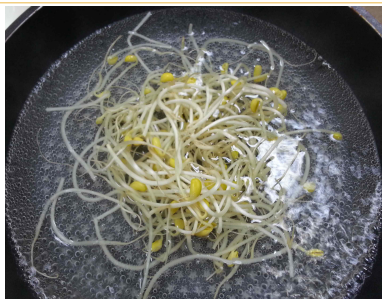
-출처 : 음식 이야기(살림지식총서)

03월의 recipe 3. 콩나물떡볶이



콩나물을 넣어서 깊은 맛을 더한 떡볶이!

- ◆ 조리시간 : 20분
- ◆ 분 량 : 4인분
- ◆ 준비재료 : 떡볶이 떡 100g, 콩나물 30g, 양배추 20g, 양파 15g, 대파 5g, 고추장 5g, 올리고당 5g, 간장 5g, 케첩 10g, 굴 소스 5g



1. 콩나물을 씻은 후 물 2컵 반을 부어 센 불에 끓으면 중불로 5분 정도 익혀준다.
2. 떡볶이 떡과 양배추, 양파, 대파를 한입크기로 썬다.
3. 준비한 팬에 콩나물 삶은 물 2컵을 부은 뒤, ②를 넣고 끓여 오르면 양념을 넣어 졸인다.
3. 적당량을 배식한다.

재료정보 tip !!

★ 콩나물

콩나물은 빛이 없이 자라는 식물입니다. 콩을 물에 담가 불린 다음 벚짚을 깔고 그 위에 콩을 담아 햇빛이 들지 않도록 하여, 어두운 곳에서 고온다습하게 하여 발아시킨 것이지요. 하루 밤 사이에도 쑥쑥 자라는 콩나물처럼 콩나물을 많이 먹으면 키가 크는데 도움이 된답니다.

-출처 : 한국민족문화대백과(한국학중앙연구원)