

이달의 요리를 소개합니다!



부산 남동구  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management



부산 남동구  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 04월의 recipe I. 시금치데리야끼볶음밥



살짝 느끼할 수 있는 볶음밥을 상큼한  
시금치로 잡아보세요~

- ◆ 조리시간 : 20분
- ◆ 분 량 : 2인분
- ◆ 준비재료 : 쌀 110g, 쇠고기다짐육 80g, 시금치 30g, 양파 20g, 대  
파 10g, 굴소스 20g, 콩기름 5g, 깨소금 1g, 참기름 1g, 후추 1g



1. 밥을 짓는다.
2. 준비한 채소는 잘게 다진다.
3. 쇠고기다짐육에 밀간을 하고 10분정도 재워둔다.
4. 쇠고기다짐육을 프라이팬에 볶는다.
5. 프라이팬에 채소를 볶은 후 밥을 더해 볶는다.
6. 알맞은 양을 그릇에 담아 배식한다.

## 재료정보 tip !!

## ★ 데리야끼소스

데리야끼는 무슨말일까요? 야키모노의 일종으로 어패류를 구워서 미림과 간장으로 만든 소스를 발라서 윤기가 나도록 굽는 것  
데리야끼소스만들기! 준비물: 양파 1/2개, 사과 1/2개, 대파 1.5개, 생강 1/2개, 마늘10쪽, 통후추, 진간장 300ml, 다시물 150ml, 물  
100ml, 설탕 100g, 매실액 50ml

1. 진간장, 다시물을 냄비에 부어주세요
2. 생강, 마늘, 통후추, 설탕을 넣고 끓이기 시작해요
3. 처음에는 썬불로 끓이다가 중간불로 줄여서 반 정도로 줄 때까지 줄여주세요!

Tip ; 용기는 뜨거운 물로 한번 씻어서 준비하시고 소스는 식혀서 보관하세요~

- 출처 : 두산백과(doopedia)

## 04월의 recipe 2. 토마토버섯볶음



### 버섯과 토마토의 색다른 만남♥

- ◆ 조리시간 : 20분
- ◆ 분 량 : 4인분
- ◆ 준비재료 : 토마토 100g , 새송이버섯 100g, 대파 10g, 콩기름 5g, 다진마늘 1g, 간장 5g, 소금 1g, 올리고당 5g, 후추 1g



1. 토마토와 새송이버섯은 한입 크기로 썰고, 대파는 잘게 다진다.
2. 프라이팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 중약 불로 볶아 향을 낸 뒤 버섯을 넣어 볶는다.
3. 버섯의 숨이 죽기 시작하면 토마토를 넣어 뒤적임 뒤 나머지 양념을 넣고 대파를 뿌려 마무리 한다.

#### 재료정보 tip !!

#### ★ 토마토

토마토는 요리에 많이 사용하니 채소 같기도 하고 디저트로 먹을 때는 과일인 것도 같아요. 과일이면 어떻게 채소면 어때요. 그러나 별것 아닐 것 같은 이 문제를 두고 법적인 시비가 붙은 경우까지 있었어요.

1893년 미국의 대법원은 당시 미국은 수입채소로부터 자국농민을 보호하기 위해 수입채소에 10%의 관세를 부과하고 있었어요. 반면 과일은 면세 품목에 속했는데 데 뉴욕항 세관이 토마토를 채소류로 분류해 관세를 매기자 토마토 수입상들이 “토마토는 과일이다”라고 강력히 주장하며 재판을 걸었어요. 재판 결과 토마토는 결국 채소가 되어 관세를 물게 되었어요. 대법원의 말처럼 토마토는 식물학적으로는 과일이고 식탁에서는 채소가 되기도 해요. 그래서 과일과 채소에서 한 자씩 따서 과채류(果菜類)라고도 불러요. 즉 열매채소라는 뜻이지요!

- 출처 : 파워푸드 슈퍼푸드(박명운, 이건순, 박선주)



## 04월의 recipe 3. 시금치스무디



신선한 시금치와 재철 과일이 들어간  
맛있는 간식음료!

- ◆ 조리시간 : 10분
- ◆ 분 량 : 2인분
- ◆ 준비재료 : 시금치 30g, 바나나 100g, 사과 50g, 아몬드 10g



1. 시금치와 바나나, 사과를 씻고 바나나와 사과는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자른다.
2. 믹서기에 재료를 물기가 많은 순서대로 넣어 간다.  
※기호에 따라 우유나 얼음을 함께 갈아줘도 맛있어요!

재료정보 tip !!

★ 시금치

시금치를 데쳐먹으면 담석이 생긴다?

결론부터 말하자면 일반사람의 몇 배 이상 매일 쉬지도 않고 먹어야 담석이 생긴다고 해요. 시금치의 특정 성분으로 담석이 생길 수가 있긴 있어요. 하지만 일반적으로 한번 데쳐서 먹거나 일상에서 먹는 양으로는 전혀 문제가 없습니다. 아예 안 먹는게 건강에 더 안 좋아요. 그래도 이왕이면 한번 끓는 물에 조리를 해서 먹도록 해요~

- 출처 : 두산백과(doopedia)