맛있는 11월 세계 음식여행

시립자이2차어린이집 김숙경조리원



배춧잎 전 또띠아



김숙경조리원의 작품설명

멕시코 대표 음식 또띠아를 한국의
부침개와 접목하여
'배춧잎 전 또띠아' 를 만들어 보았습니다.
배춧잎을 얇게 채 썰어 밀가루에
반죽하여 굽고, 그 안에 돼지고기와
다양한 채소를 넣어 만든 영양 가득하고,
채소를 싫어하는 어린이들도 부담 없이
즐길 수 있는 샌드위치 같은
맛좋은 배춧잎 전 또띠아 입니다.

바다 탐험 DAY

11월의 바다 속 식품



삼치

삼치는 오메가-3
지방산(DHA)과 단백질이
풍부하여 성장기 어린이들의
두뇌 발달과 면역력 증진에
아주 좋은 생선입니다.
비타민 D도 풍부하게
들어있어 칼슘 흡수를 도와
뼈를 튼튼하게 형성하는데
큰 도움을 줍니다.
담백하고 부드러운 식감으로
어린이들도 부담 없이
맛있게 먹을 수 있습니다.

삼치된장마요구이



11월 맛있는 세계 음식여행

시립자이2차어린이집 김숙경조리원

배춧잎전또띠아



재료(3-5세 기준 1인량)

재료명	중량(g)	재료명	중량(g)
돼지고기(다짐육)	15	식용유	2
달걀	15	저염진간장	1
밀가루	10	다진마늘	1
배춧잎	10	올리고당	1
파프리카	5	참기름	0.5
양파	5	알칼리소금	0.3

1



돼지고기(다짐육)는 키친타월로 핏물을 제거하고 저염진간장, 올리고당, 다진마늘로 양념한다.

2



파프리카와 양파는 작게 썰고, 배춧잎은 얇게 채 썰어 알칼리소금에 살짝 절인 후 물기를 꼭 짠다.

3



식용유를 두른 팬에 양념한 돼지고기를 볶다 어느정도 익으면 잘게 썬 파프리카와 양파를 넣고 볶은 후 참기름을 넣어준다.

4



밀가루, 달걀, 물을 넣어 반죽한 후 물기를 제거한 배추를 넣고 잘 섞어준다.

5



팬에 식용유를 두르고 4의 반죽을 얇게 깔아 전이 어느 정도 익으면 볶아놓은 3을 넣고 반으로 접어 양쪽을 골고루 익힌 후 적당한 크기로 제공한다.

조리 TIP

- 양념간장이나 머스타드 등 여러가지 소스를 곁들여 제공해도 좋다.
- 3과 4를 모두 섞은 다음 부침개처럼 넓게 펼쳐 익힌 후 적당한 크기로 잘라 제공해도 좋다.

영양정보

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
100kcal	10g	6g	4g	16mg	277mg

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

바다탐험 DAY

삼치된장마요구이



재료(3-5세 기준 1인량)

재료명	중량(g)	재료명	중량(g)
삼치	40	올리고당	1
마요네즈	4	다진마늘	1
밀가루	2	알칼리소금	0.3
미소된장	2	후추	0.3
식용유	2		

1



삼치는 적당한 크기로 토막낸 후 알칼리소금과 후추를 뿌리고 밀가루를 골고루 묻혀준다.

2



마요네즈, 미소된장, 올리고당, 다진마늘을 넣고 양념장을 만든다.

3



팬에 식용유를 두르고 삼치를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

4

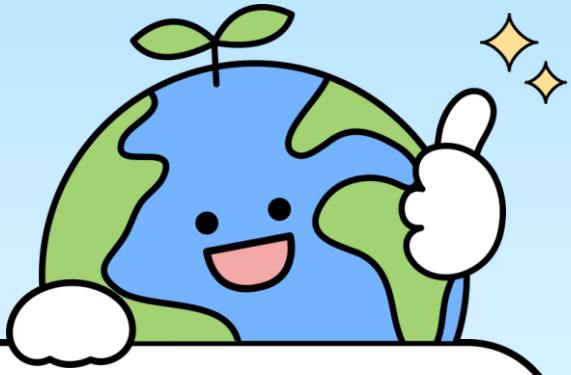


구운 삼치에 만들어둔 양념장을 고루 발라 한번 더 구워준다.

영양정보

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
102kcal	3g	9g	6g	6mg	229mg

탄소제로DAY 식단





1-2세 식단



3-5세 식단

11월: 잡곡밥, 쇠고기시금치된장국, 달걀찜, 감자채볶음, 깍두기

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터