

11회차

과일탕수육



만 3~5세 (1인 분량)



약 30분



재료 및 분량

재료	
돼지고기 30g	파인애플 5g
포도 5g	방울토마토 5g
당근 5g	양파 5g
튀김가루 5g	달걀 10g
식초 2g	간장 1g
전분가루 1g	올리고당 2g
청주 1g	식용유 10g



저염에 도움을 주는 식재료
과일

영양소 정보(1회 제공량)

에너지 188.13kcal	단백질 8.74g	칼슘 14.14mg	철 0.39mg	나트륨 120.07mg
-------------------	--------------	---------------	-------------	-----------------



1. 돼지고기는 4cm x 1cm 크기로 썰고 청주를 넣어 잡내를 없애준다.
2. 포도알은 2등분하고 파인애플, 방울토마토, 당근, 양파는 한 입 크기로 썬다.



3. 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다.
4. 튀김냄비에 식용유를 붓고 180℃가 되면 3을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.



5. 팬에 물, 간장, 식초, 당근, 양파를 넣고 한소끔 끓인다.
6. 5에 썰어놓은 과일을 넣은 후 녹말물을 조금씩 뿌려가며 농도를 맞춰준다. (감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물을 만든다.)
7. 6에 튀긴 돼지고기를 버무려주고 파슬리를 뿌려주면 완성!



참고하기

- * 과일을 이용해 천연의 새콤달콤한 맛을 내 소금 사용을 줄일 수 있습니다. 방울토마토에는 라이코펜이 많이 들어 있으나 그냥 먹으면 체내 흡수율이 떨어지므로 열을 가해 조리해서 먹는 것이 좋습니다. 포도는 지방 분해를 돕고 장 기능을 개선해 변비를 예방해줍니다. 파인애플의 효소 성분은 소화를 용이하게 도와줍니다.
- * 만1-2세는 만3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.