



2023년 7회차 신규 레시피 태국 -새우팟타이

수영구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

만 3~5세 1인 분량 ⌚ 약 30분

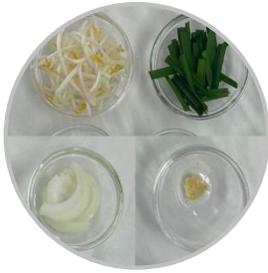


재료 및 분량

달걀 45g, 쌀국수 30g, 카테일새우 20g, 숙주 25g, 부추 10g,
양파 10g, 콩기름 2g, 설탕 3g, 식초 3g, 간장 1.5g, 마늘 1.5g,
멸치액젓 1g, 굴소스 2g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
333.14	12.9	102.59	3.65	883.5
kcal	g	mg	mg	mg



1. 마늘은 다지고 양파와 부추는 적당한 크기로 자른다.
2. 쌀국수는 미리 물에 넣고 불려준다.
3. 물, 간장, 식초, 설탕, 멸치액젓, 굴소스를 섞어 소스를 만든다.
4. 팬에 달걀을 넣고 스크램블을 만들고 따로 빼 둔다.



5. 팬에 식용유, 마늘을 넣고 볶는다.
6. 불려 둔 쌀국수는 물기를 제거하고 프라이팬에 양념장과 함께 볶아준다.
7. 숙주와 부추를 넣고 숨이 살짝 죽을때까지 볶아준다.
8. 아까 만들어둔 스크램블을 섞어서 완성한다.

* 만 1-2세는 만 3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.

태국 대표요리 중 하나인 팟타이는 새콤, 달콤, 짭짤한 맛이 어우러지는 볶음 쌀국수입니다.

태국에서 팟타이는 고급 요리라기보다는 노점에서 가볍게 사먹을 수 있는 대중적인 요리로 태국어에서 팟(pod)은 "볶음" 이라는 뜻이고 타이(thai)는 "태국"이라는 뜻으로 "태국식 볶음 요리" 라는 의미로 해석된다고 합니다.

알아보기

