



2023년 9회차 신규 레시피

인도 - 새우살커리&난



수령구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



만 3~5세 1인 분량



약 30분



재료 및 분량

쌀 30g, 토마토 10g, 새우 40g, 양파 20g, 플레인요거트 15g,
우유 100g, 카레 15g, 버터 10g, 콩기름 1g, 후추 0.5g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
416.16	16.50	166.75	1.88	761.78
kcal	g	mg	mg	mg



1. 밥을 지어준다.
2. 새우는 통후추로 밑 간하고 양파는 적당한 크기로 썰어 준비한다.
3. 냄비에 기름을 두르고 새우, 양파를 함께 볶아준다.
4. 새우와 양파가 살짝 익으면 냄비에 우유를 부어 끓이고 카레 가루를 풀어준다.



5. 풀어둔 카레 가루를 냄비에 부어 잘 저어준다.
6. 커리가 끓으면 버터를 넣고 잘 섞어준 뒤 불을 끈다.
7. 토마토는 약한불에 앞뒤로 구워준다.
8. 밥과 토마토를 그릇에 담고 완성된 커리 위에 플레인 요거트와 파슬리를 얹어 완성해준다..

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

커리는 마살라(인도의 혼합 향신료)를 넣어 만든 요리를 총칭합니다. 커리에는 겨자 씨, 강황, 커민, 고수, 페누그릭, 계피, 카다멈, 고추, 후추 등의 향신료가 주로 이용되며 유럽의 여러 나라와 일본, 우리나라, 동남아시아 등에도 커리가 전해졌지만 재료 수급의 어려움으로 인도에서 사용하는 다양한 향신료의 맛을 그대로 살리기보다는 각 나라의 현실에 맞게 현지화되며 인도 본토와는 다른 커리로 발달하게 되었다고 합니다.

알아보기

