



2023년 10회차 신규 레시피



수영구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

인도네시아 - 삼색나시고랭



만 3~5세 1인 분량



약 30분



재료 및 분량

쌀 40g, 새우 20g, 달걀 15g, 숙주 20g, 파프리카 20g,
대파 5g, 다진마늘3g, 올리브유 3g, 간장 4g, 굴소스 4g,
맛술 3g, 설탕 1.5g, 후추 0.5g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
191.42	8.75	47.38	1.7	440.31
kcal	g	mg	mg	mg



1. 숙주와 파프리카는 적당한 크기로 잘라주고 마늘은 다지고 파는 송송 썰어준다.
2. 간장, 설탕, 굴소스, 맛술, 후추로 소스를 만든다.
3. 달걀을 볼에 풀어둔다.
4. 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 볶아 준 후 카테일새우를 넣고 함께 볶아준다.



5. 새우가 익으면 팬에 2의 소스를 넣고 함께 볶아준다.
6. 팬에 밥과 숙주, 파프리카를 넣고 함께 볶아준다.
7. 채소가 익으면 팬 한쪽에 풀어둔 달걀물을 부어 스크램블에그를 만들어준다.
8. 스크램블에그가 완성되면 파를 넣고 밥과 함께 볶아 완성한다.

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

나시고랭은 인도네시아의 대표적인 볶음밥 요리입니다. 마인어로 볶아 만든(고랭), 밥(나시)라는 뜻을 가지고 있습니다. 고온 다습한 기후에서 금세 쉬어버리는 밥을 보존하기위해 만들어낸 것이 시초라고 합니다.

알아보기

