



2023년 12회차 신규 레시피

중국 - 굴소스유산슬덮밥

수영구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

만 3~5세 1인 분량 ⌚ 약 30분



재료 및 분량

쌀 50 g, 돼지고기 20g, 오징어 15g, 새우 10g, 양파 10g, 피망 10g, 당근 5g, 표고버섯 5g, 파 5g, 마늘 3g, 전분 10g, 굴소스 4g, 콩기름 3g, 설탕 0.5g, 소금 0.3g, 참기름 0.3g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
310.5	12.51	34.23	1.37	352.03
kcal	g	mg	mg	mg



1. 밥을 짓는다
2. 돼지고기, 양파, 당근, 피망은 채 썰고 표고버섯, 오징어, 새우는 먹기 좋게 썬다
3. 마늘과 파는 다진다
4. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 대파, 양파, 당근, 표고버섯, 피망을 넣고 살짝 볶아준다



5. 팬에 새우, 오징어, 돼지고기도 넣어 4와 함께 볶다가 굴소스를 넣고 볶아준다
6. 전분으로 농도를 맞추고 참기름, 설탕, 소금으로 간을 한다
7. 6을 밥 위에 올려 완성한다

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

유산슬은 육류와 해산물을 가늘게 채썰어 볶은 후 걸쭉하게 만든 중국 요리입니다.

유산슬을 한자로 쓰면 溜三絲이며 '산슬'(三絲)은 '세 종류의 채 썬 재료'를 의미하고 '유'자는 기름에 볶았다는 뜻입니다. 여기서 세 가지 재료란 고기, 해산물, 채소인데 보통 돼지고기와 해삼, 새우, 죽순, 표고 등을 쓴다고 합니다.

알아보기

