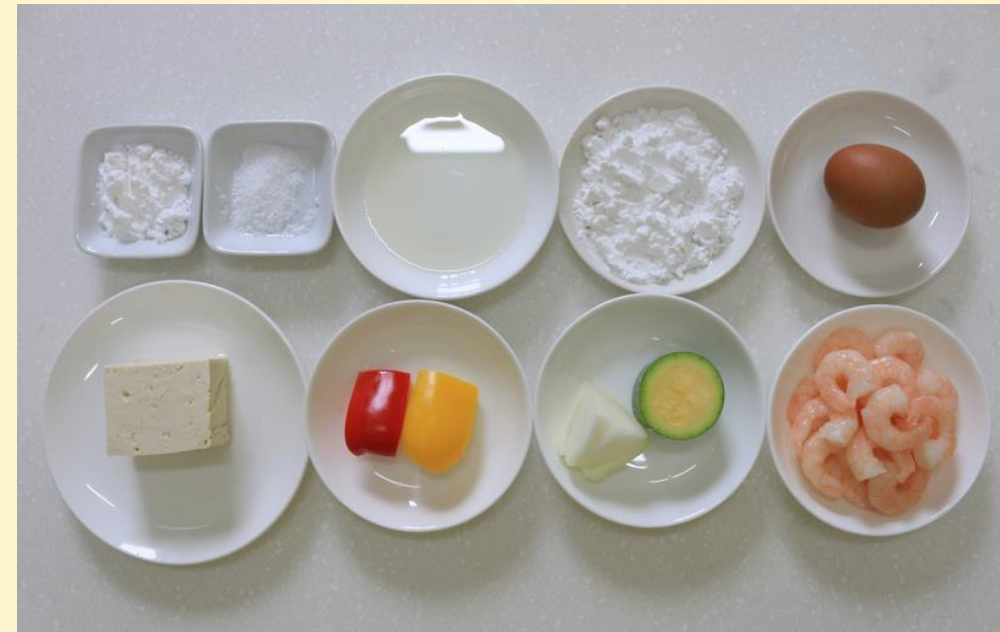
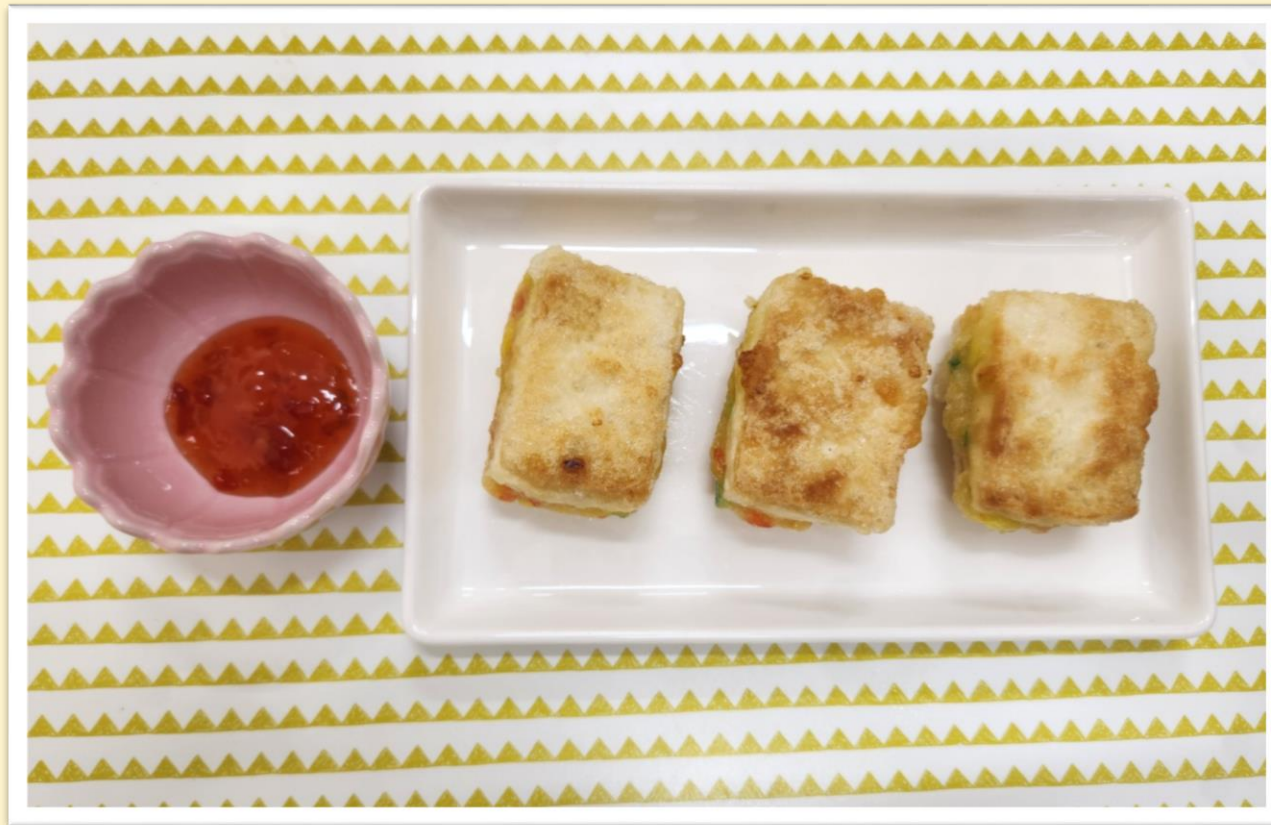


두부 멘보샤



재료

조리 과정



(유아1인1회 배식 제공량 : 95g/109kcal)

재 료	중 량	재 료	중 량
두부	40g	양파	5g
달걀	10g	파프리카	5g
새우	20g	감자전분	10g
애호박	5g	소금	0.5g



조리 및 영양 Tip

- 멘보샤란? 중국식 새우 샌드위치 튀김 혹은 새우토스트를 의미합니다.
- 두부는 발에서 나는 쇠고기라 불릴 정도로 아이들에게 좋은 단백질 급원 식품 입니다. 멘보샤용 두부 조리 시, 키친타월을 이용하여 물기를 충분히 제거하여 조리해 주세요
- 새우는 꼬리 부분의 물총샘을 제거하거나 손질된 새우살을 활용하여 조리해 주세요

1. 두부를 1cm 두께로 사각형 모양으로 잘라낸다
2. 키친타월을 이용하여 두부의 물기를 제거한다.
3. 새우는 꼬리 부분을 제거하고 잘게 다져낸다.
4. 볼에 다진 새우와 달걀, 애호박, 감자전분, 소금, 파프리카를 넣고 잘 섞어낸다.
5. 두부는 감자전분을 충분히 묻혀낸다.
6. 두부 위에 치댄 새우살 반죽을 올려낸다.
7. 달궜진 후라이팬에 식용유를 두르고 두부멘보샤를 노릇하게 익혀낸다.