



간장가지파스타



1인 영양성분표

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
218	6.7	22	0.8	259.7



조리 및 영양 TIP

- 가지 외에 육류를 추가하면 더 맛있어요!
- 간장과 굴소스는 간을 보고 가감 가능해요.

이달의 신메뉴



주재료 (유아1인분기준)

가지 25g, 스파게티면 50g, 간장 3g, 굴소스 2.5g, 설탕 2g, 파 2g, 마늘 2g, 참깨 0.5g, 콩기름 1g



조리방법



- ① 마늘과 파는 다지고 가지는 적당한 크기로 썰어준다.
- ② 그릇에 간장, 굴소스, 설탕을 섞어 양념을 만든다.
- ③ 스파게티면은 끓는 물에 삶는다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣고 볶다가 ②, ③을 넣고 조금 더 볶아준 후 참깨를 뿌려 마무리한다.



계양구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management