

# 병아리콩샐러드



고소한 병아리콩과 신선한 과일·채소가 어우러진 영양만점 신메뉴입니다.

## [ 조리 및 영양 TIP ]

- 병아리콩은 단백질과 칼슘 함량이 높아 성장기 어린이 골격발달에 도움을 주는 식재료이다.
- 병아리콩을 조리 시, 찌는 조리법과 소금을 살짝 넣어주면 비린내가 줄어들어 맛이 더 고소하다.
- 신선한 과일과 채소는 제철 식재료로 변경하여 조리하여도 좋습니다.

## [ 영양 성분 ]

열량	탄수화물	단백질	지방
620.65 kcal	58.59 g	54.6 g	18.66 g

## [ 재료 ]



(유아 2인분 기준)

재 료	중 량	재 료	중 량
샐러드용 채소	55g	병아리콩	50g
방울토마토	100g	딸기	40g
사과	50g	오이	¼개
양파	¼개	새우	100g
올리브	10g	오리엔탈 드레싱	70ml

## [ 조리과정 ]



1. 병아리콩은 조리 전 반나절 정도 물에 충분히 불린다.
2. 물에 불린 병아리콩을 20분 정도 물에 삶은 후, 찬물에 씻는다.
3. 세척한 샐러드용 채소와 오이, 양파, 방울토마토, 사과, 딸기, 올리브는 영·유아가 섭취하기에 적당한 크기로 자른다.
4. 새우는 껍질을 벗기고 물에 삶는다.
5. 볼에 준비한 모든 재료를 넣고 오리엔탈 드레싱을 적당량 넣은 후, 살살 버무려 완성한다.