



# 7월

## 특식 레시피

# 특별한 식사 메뉴

## 불고기볶음면



### 재료 준비

우동면50g, 불고기용고기40g, 채 썬 양파10g, 숙주10g, 다진파 1g, 다진마늘0.3g, 간장2g, 설탕1g, 참기름0.3g, 참깨0.1g, 굴소스2g, 식용유3g



### 만들기

1. 간장, 설탕, 다진마늘, 다진파, 참기름, 참깨, 굴소스를 준비하여 불고기 양념을 만들어준다.
2. 양념을 1/3 남겨놓고 핏기를 제거한 고기에 양념을 넣어 고기를 재워준다.
3. 우동면은 끓는 물에 삶아서 준비한다.
4. 팬에 기름을 두르고 불고기와 채 썬 양파를 넣어 볶는다.
5. 4에 우동면과 남은 불고기 양념을 넣어 볶아준다.
6. 5에 숙주를 넣어준 후 불을 끄고 잔열로 숙주를 익혀준다.



### 영양정보

1인분 기준

열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
196.9	19.0	10.3	8.1	381.2	13.2	1.9



어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management