

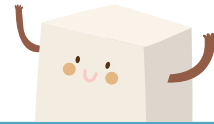
3월

이달의 식재료 “연두부”

맛있는 연두부
보관하는 법

- 두부를 오래 보관해야 할 때는 물에 담가 두는 게 좋아요.
- 물에 소금을 조금 뿌려 놓으면 신선한 맛을 조금 더 오래 유지할 수 있어요.

(출처: 농식품정보누리)

맛있는 연두부를 활용한 **ням!ням!** 레시피

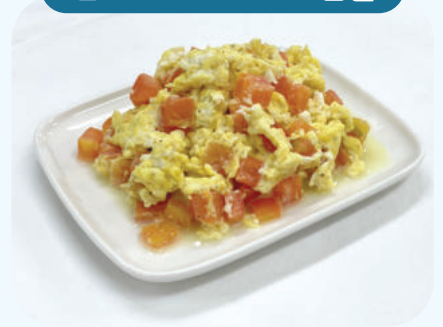
연두부국수



연두부달걀국



연두부토마토스크램블



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
소면	40	60
연두부	33	50
무	5	7
애호박	3	5
양파	3	5
당근	2	3
국간장	1	1.5
참깨, 볶은것	0.2	0.3
참기름	0.3	0.5
멸치, 국물용	0.5	1

만드는 방법

- 1 무, 양파, 멸치로 육수를 낸다.
- 2 애호박, 당근은 3x0.3cm 크기로 썰어 준비한다.
- 3 ①에 ②를 넣고 끓인다.
- 4 불에 국간장, 참깨, 참기름을 넣어 양념장을 만들어 준비한다.
- 5 끓는 물에 국수를 넣고 거품이 오르면 찬물 200ml를 붓는다.
- 6 ⑤의 과정을 3번 정도 반복해서 삶은 후 면을 건져 찬물에 헹궈 준비한다.
- 7 연두부는 1.5x1.5cm 크기로 썰어준다.
- 8 그릇에 ⑥을 담고 ③을 부은 후 ④, ⑦을 올려서 완성한다.

재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
연두부	30	45
달걀	7	10
양파	1	2
국간장	0.8	1.5
멸치, 국물용	0.5	1

만드는 방법

- 1 멸치로 육수를 내고 양파는 3x0.3cm로 채 썰어 준비한다.
- 2 육수에 달걀을 풀어준다.
- 3 연두부는 1.5x1.5cm 크기로 깍둑썰기하여 ②에 넣고 국간장으로 간을 하여 완성한다.



*TIP 연두부는 표면이 미끄러워 작게 썰어서 제공하도록 한다.

재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
달걀	20	30
연두부	13	20
토마토	13	20
소금	0.1	0.2
후추	-	0.02
식용유	0.5	1

만드는 방법

- 1 토마토와 연두부를 1x1cm 크기로 잘라준다.
- 2 달걀에 소금, 후추를 넣고 잘 풀어 준 후 ①을 넣고 섞는다.
- 3 식용유를 두른 팬에 ②를 붓고 저어가며 익혀 완성한다.



*TIP 새콤한 토마토를 쓰는 경우 설탕을 소량 넣어 신맛을 중화해주어도 좋다.



*TIP 국수면은 썬국수면을 사용해도 좋다.



오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

3월

이달의 식재료 “연두부” 활동지



맛있는 연두부를 활용한 즐거운 활동시간



준비물

연두부 약 400g, 투명필름지

- 1 연두부를 접시에 담아 만져보며 촉감놀이를 한다.
- 2 연두부의 촉감, 냄새, 색깔을 알아본다.
- 3 눈사람이 그림이 그려진 활동지를 맨 밑에 두고 그 위에 투명필름지를 올려 활동지에 그려진 눈사람 모양대로 연두부를 놓아 눈사람을 만들어 본다.



오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management