

4월

## 이달의 식재료 “양배추”

맛있는 양배추  
고르는 방법

- 겉잎이 연한 녹색을 띠고 묵직하고 단단한 것이 좋아요.
- 양배추를 반으로 잘랐을 때(꽃대가 올라와 꽃이 피는 현상)가 올라오거나 노란색으로 변한 부위가 많은 것은 좋지 않아요.

(출처: 농식품정보누리)

맛있는 양배추를 활용한 **ням!ням!** 레시피

## 양배추표고뎃밥



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
멥쌀, 백미	26	40
돼지고기, 다진것	20	30
표고버섯	13	20
양배추	7	10
당근	3	5
대파	3	5
굴소스	2.5	4
다진마늘	0.5	1
참기름	0.1	0.2
후추	-	0.1
식용유	1.5	2.5

## 만드는 방법

- ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
- ② 표고버섯, 양배추, 당근, 대파는 잘게 다져 준비한다.
- ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, ②, 굴소스, 다진마늘, 참기름, 후추를 넣어 골고루 볶는다.
- ④ ①에 ③을 올려 완성한다.

\*TIP 돼지고기를 볶을 때 멍치지 않도록 젓가락으로 풀어주며 볶는다.

## 양배추딜갈전



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
딜갈	26	40
양배추	20	30
케첩	1	2
소금	-	0.2
식용유	2	3

## 만드는 방법

- ① 볼에 딜갈, 소금을 넣고 잘 풀어준다.
- ② 양배추는 3x0.3cm 크기로 채 썬다.
- ③ ①에 ②를 넣고 잘 섞어준다.
- ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 붓고 노릇하게 구워낸 후 한입 크기로 잘라 케첩을 뿌려 완성한다.

## 양배추두부찜



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
두부	55	80
양배추	15	20
대파	1	1.5
진간장	0.5	1
다진마늘	0.1	0.2
참기름	0.1	0.2
참깨	-	0.1

## 만드는 방법

- ① 양배추를 한 잎씩 찢고, 대파는 잘게 다져 준비한다.
- ② 볼에 두부를 으개 넣고 대파, 진간장, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 무친다.
- ③ 양배추에 ②를 얹어 펴 빌라주고 돌돌 말아 찜통에 넣어 찌서 완성한다.

\*TIP 양배추의 굵은 심은 칼로 제거하여 사용한다.



오산시  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

4월

# 이달의 식재료 “양배추” 활동지

## 맛있는 양배추를 활용한 즐거운 활동시간

준비물

양배추<sup>1</sup>/<sub>4</sub>, 물감(초록색, 연두색)

양배추의 단면을 관찰하고, 도장을 찍! 찍어 나무를 완성해보아요.

예시 완성그림



오산시  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management