

6월

이달의 식재료 “감자”

맛있는 감자
고르는 방법

- 들었을 때 묵직하면서 단단하고, 표면에 흠집이 적고 껍질에 주름이 없는 것이 좋아요.
- 표면이 녹색이거나 싹이 난 감자는 솔라닌 함량이 크게 증가하여 식중독을 유발할 수 있으니 사용하지 않아요.

(출처: 농식품정보누리)

맛있는 감자를 활용한 **ням!ням! 레시피**

맑은감자숙주국



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
숙주	10	15
감자	6	10
된장	1.5	2.5
다진마늘	0.5	1
소금	0.1	0.2
멸치, 국물용	1.3	2
다시마, 말린것	0.3	0.5

만드는 방법

- 1 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.
- 2 숙주는 3cm 길이로 썰고 감자는 사방 2x2cm 크기로 썰어 준비한다.
- 3 ①에 된장을 풀고 ②를 넣고 끓이다가 다진마늘, 소금을 넣어 완성한다.

*TIP 된장으로 국의 염도를 조절하되,
짜지 않도록 유의한다.

감자두부전



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
감자	25	40
두부	20	30
부침가루	7	10
소금	0.1	0.2
식용유	0.1	0.2

만드는 방법

- 1 볼에 두부를 넣어 으깨고 감자는 믹서기에 갈아 준비한다.
- 2 볼에 ①, 부침가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 노릇하게 구워 완성한다.

감자달걀볶음



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
감자	15	20
달걀	15	20
간장	0.7	1.2
설탕	0.3	0.5
다진마늘	0.3	0.5
참기름	0.1	0.2
식용유	0.5	1

만드는 방법

- 1 감자를 3x0.3cm 길이로 채 썰고 볼에 달걀을 넣고 풀어 준비한다.
- 2 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 볶는다.
- 3 ②에 간장, 설탕, 다진마늘을 넣고 볶아주다가 풀어놓은 달걀을 넣고 젓가락으로 저어가며 볶아 준 뒤 참기름을 넣어 완성한다.

*TIP 감자를 볶을 때 힘을 주어 볶으면
감자가 으개지므로 살살 볶는다.오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

6월

이달의 식재료 “감자” 활동지



맛있는 감자를 활용한 **즐거운 활동시간**

준비물

나무젓가락, 가위, 테이프

점선을 따라 오린 후 나무젓가락을 테이프로 붙여 감자가면을 만들어 보아요.
(빛금 친 부분에 나무 젓가락을 돌돌 말아 테이프로 고정해주세요.)



오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management