



# 이달의 식재료 "삼치"



삼치에는 머리를 좋게 하는 DHA가 다량 함유되어 있어 두뇌발달과 기억력 증진에 도움을 줍니다.

## 삼치불고기

재료	1인 재료량	
	만 1~2세	만 3~5세
삼치, 날것	26	40
표고버섯	3.3	5
양파	3.3	5
당근	2	3
대파	1.3	2
진간장	1.3	2
참기름	0.7	1
맛술	0.3	0.5
다진마늘	0.3	0.5
올리고당	0.3	0.5
후추	0.07	0.1
식용유	2	3



### 조리방법

- 1 불에 삼치, 진간장, 참기름, 맛술, 다진마늘, 올리고당, 후추를 넣고 버무려 재워둔다.
- 2 표고버섯은 밑동을 제거한 후 0.3cm 두께로 썰고 양파, 당근은 3x0.3cm 크기로 채 썰고 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 ①을 으깨며 볶다가 ②를 넣고 볶아 완성한다.



### 완성사진



### 1인 분량 영양가

구분	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
만 1~2세	60	5.5	5.5	87
만 3~5세	90	8.4	8.4	130

## 삼치강정

재료	1인 재료량	
	만 1~2세	만 3~5세
삼치, 날것	26	40
전분	3.3	5
진간장	0.5	0.8
토마토케첩	2.6	4
다진마늘	0.7	1
맛술	0.7	1
올리고당	0.7	1
참기름	0.3	0.5
참깨, 볶은것	0.3	0.5
후추	0.04	0.06
식용유	2	3



### 조리방법

- 1 삼치는 2x2x2cm 크기로 썰어 물기를 제거한 후 전분을 묻혀 준비한다.
- 2 불에 진간장, 토마토케첩, 다진마늘, 맛술, 올리고당, 참기름, 후추를 넣고 양념장을 만든다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 ①을 노릇하게 튀긴다.
- 4 다른 팬에 ②를 끓이다가 불을 끄고 ③을 넣어 버무린 후 참깨를 뿌려 완성한다.



### 완성사진



### 1인 분량 영양가

구분	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
만 1~2세	70	5.4	5	67
만 3~5세	108	8.3	8.1	107

## 삼치짜장조림

재료	1인 재료량	
	만 1~2세	만 3~5세
삼치, 날것	29	45
양배추	5	7
양파	5	7
당근	5	7
짜장분말	3	5
다진마늘	0.7	1
설탕	0.3	0.5
식용유	1.3	2



### 조리방법

- 1 삼치, 양배추, 양파는 2x2x2cm 크기로 썰고 당근은 1x1x1cm 크기로 썰어 준비한다.
- 2 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 다진마늘, 물을 넣고 끓인다.
- 3 ②에 짜장분말, 설탕을 넣고 조려 완성한다.



### 완성사진



### 1인 분량 영양가

구분	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
만 1~2세	56	6.4	5.9	110
만 3~5세	84	10	8.9	165