

1. 대구매곡초등학교 양희숙 영양교사

레시피 정보			
요리명		분류	
과일 퓨레 수제함박스테이크		급식대상	어린이
		대표 활용 축산물	돼지고기 (앞다리) 쇠고기 (우둔)
		조리법	구이
		1인 배식량	50g
재료명	100인분 (kg)	만드는 방법	
돼지고기 (앞다리, 다짐육)	2.2kg	1. 분량의 도라지, 사과, 배를 갈아서 몽근하게 끓여 과일 퓨레를 만든다. 2. 당근, 양파, 대파, 파인애플은 곱게 다진다. 3. 다진 돼지고기(앞다리)와 쇠고기(우둔)에 ①의 퓨레, ②의 채소와 과일, 계란, 마늘, 생강, 청주, 간장, 소금, 빵가루, 참기름을 넣어 찰지게 반죽한다. 4. ③의 고기를 코팅팬에 두들기며 넓게 펼친 후 십자로 잔칼집을 내고 위에 식용유를 살짝 발라 오븐 200℃에서 30분간 조리한다. 5. 양송이버섯과 청피망은 슬라이스한 후 분량의 소스 재료를 넣고 끓여 소스를 완성한다. 6. ④의 스테이크를 적당히 잘라 새싹채소-파인애플-방울토마토-소스 순으로 얹어 배식한다.	
쇠고기(우둔, 다짐육)	1.2kg		
도라지	0.25kg		
사과	0.23kg		
당근	1.05kg		
계란	0.81kg		
배	0.23kg		
식용유	0.26kg		
양파	80g		
대파	0.13kg		
파인애플	0.4kg		
생강	30g		
마늘	0.1kg		
빵가루	0.6kg		
소금	10g		
간장	160g		
참기름	30g		
청주	50g		
새싹채소	400g		
파인애플(통)	1.4kg		
방울토마토	1kg		
소스			
양송이버섯	0.13kg		
토마토케첩	0.19kg		
하이스가루	0.13kg		
청피망	0.26kg		
스테이크소스	0.31kg		
우스터소스	- 40g		



○ 레시피 POINT

1. 자연당이 함유된 도라지, 사과, 배로 퓨레를 만들어 사용함으로써 평상시 사용하는 물엿과 설탕 등의 첨가당을 전혀 넣지 않은 저당 조리법이다.
2. 파인애플은 개당 28g정도로 3.06kg통에 약 65개가 들어 있다. 어린이는 1/2개씩 배식한다.
3. 도라지, 사과 등은 육류를 소화가 용이하도록 도와준다. (연육작용)

○ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ⑤대두, ⑥밀, ⑩돼지고기, ⑫토마토, ⑬아황산, ⑯쇠고기