

2. 세종시 두루중학교 최정화 영양교사

레시피 정보			
요리명		분류	
나물떡갈비		급식대상	청소년
		조리법	구이
		대표 활용 축산물	돼지고기 (앞다리)
		1인 배식량	100g
재료명	100인분 (kg)	만드는 방법	
돼지고기 (앞다리)	10kg	1. 건 데친 고사리와 취나물은 깨끗이 씻고 데쳐 0.5cm 크기로 다진 후 참기름과 소금에 버무려 놓는다. 2. 마늘, 생강, 양파, 사과, 대파는 잘게 다진다. 3. 간장에 설탕을 녹인 후 매실액, 후추, 참기름, 통깨를 넣어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기(앞다리)에 ①의 나물과 ②의 다진 채소와 사과, ③의 양념장을 모두 넣어 섞은 후 쌀가루를 마지막으로 넣고 치대준다. 5. 잘 치대진 고기를 동그랗게 빚는다. 6. 오븐으로 210℃에서 20분간 구운 후 10분간 관찰 조리하여 완성한다.	
건 데친 고사리	0.4kg		
건 데친 취나물	0.6kg		
소금	5g		
참기름	10g		
마늘	0.2kg		
생강	80g		
양파	0.3kg		
사과	0.3kg		
대파	0.3kg		
쌀가루	1kg		
양념장			
통깨	10g		
매실액	0.5kg		
참기름	10g		
후추	10g		
설탕	50g		
간장	0.3kg		



○ 레시피 POINT

1. 채소류를 너무 크게 다지면 떡갈비가 뭉쳐지지 않고 흩어지므로 주의한다.
2. 돼지고기는 오래 치달수록 결착력이 높아지므로 흩어지기 않을 때까지 치댄다.

○ 알레르기 정보

- ⑤대두, ⑥밀, ⑩돼지고기, ⑬야황산류