

3. 상일중학교 김미경 영양사

레시피 정보			
요리명		분류	
모과소스탕수		급식대상	청소년
		조리법	튀김
		대표 활용 축산물	돼지고기(뒷다리)
		1인 배식량	72g
재료명	5인분	100인분 (kg)	만드는 방법
돼지고기 (뒷다리)		10kg	
닭고기 (안심살)		0.4kg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 돼지고기(뒷다리)는 1*4cm 크기로 길게 썰고 닭고기(안심)와 삶은 죽순은 잘게 다져 섞은 후 1/2 분량의 소금과 후추, 청주, 마늘, 생강으로 밑간한다.</li> <li>2. 튀김가루와 감자전분에 1/4 분량의 소금, 물(냉수)을 넣어 물반죽을 만든다.</li> <li>3. ①의 고기를 계란물, ②의 물반죽, 빵가루 순으로 묻혀 180℃ 식용유에서 노릇하게 튀긴다.</li> <li>4. 오이와 사과, 당근은 반달썰기 하여 나머지 분량의 소금으로 간하고 돌나물은 깨끗하게 씻고, 양파는 채 썬다.</li> <li>5. 분량의 재료를 넣어 모과소스를 만든다.</li> <li>6. ③의 튀긴 고기, ④의 채소와 사과에 ⑤의 소스를 넣어 버무려 먹기 좋게 담아 완성한다.</li> </ol>
돌나물		0.5kg	
당근		0.3kg	
양파		0.3kg	
빵가루		1kg	
삶은죽순		0.2kg	
계란		0.6kg	
마늘		60g	
생강		50g	
소금		4g	
후추		5g	
청주		20g	
물		100g	
튀김가루		0.8kg	
감자전분		0.4kg	
오이		0.5kg	
사과		0.5kg	
식용유		3kg	
모과소스			
모과차		1kg	
까나리액젓		0.2kg	
물엿		0.2kg	
조각땅콩		0.5kg	
매실		0.4kg	



○ 레시피 POINT

1. 돼지고기에 잘게 다진 죽순과 닭고기를 넣어 바삭하고 고소한 식감을 준다.
2. 모과를 이용하여 비타민이 풍부하며 까나리액젓을 넣어 깊은 맛을 증가시킨다.

○ 알레르기 정보

- ① 난류, ④땅콩, ⑤ 대두, ⑥밀, ⑩돼지고기, ⑬아황산, ⑮닭고기