

# 8월의 신메뉴 토마토설기



2018 퇴촌토마토축제  
요리경연대회 광주시센터참가  
최우수상 수상메뉴



## 재료(만3-5세 유아 1인 기준)

- 재료 : 멥쌀가루45g, 토마토30g, 설탕3g, 소금0.2g



## 조리방법

1. 멥쌀가루는 어린이급식소의 상황에 맞게 구입하여 사용한다.
2. 토마토는 손질하여 열십자를 긋고 끓는 물에 넣어 살짝 데쳐서 껍질을 벗긴다.
3. 토마토(20g)는 강판에 갈아 즙을 만든다.
4. 토마토(10g)는 1cmX1cm크기로 잘라 키친타올로 약간의 수분을 제거한 후 설탕에 버무린다.
5. 멥쌀가루에 3의 토마토즙, 소금을 넣고 손바닥으로 비벼가며 반죽한다.
6. 5의 멥쌀가루는 체에 한번 내린 후 4의 토마토를 넣어 섞는다.
7. 끓는 찜솥에 6의 멥쌀가루를 넣어 20분간 찌 후 5분 뜸 들인다.

## 조리Tip

- 모양들이 없을 경우 종이컵에 담아 찌낼 수 있습니다.
- 어린이급식소에서 떡의 조리가 어려울 경우 백설기(40g)+토마토(20g) 제공 부탁드립니다.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하면 됩니다.



# 8월의 신메뉴

## 닭살옥수수볶음밥



제철 식재료인  
옥수수의 알갱이를 넣어  
톡톡 터지는 식감을 더한  
일품메뉴



### 재료(만3-5세 유아 1인 기준)

- 재료 : 백미45g, 닭고기15g, 옥수수20g, 양파8g, 애호박5g, 파프리카5g,
- 양념 : 우유5.5g, 다진마늘0.5g, 생강즙0.5g, 올리브유1g, 후춧가루0.02g, 진간장3g, 참기름0.5g, 참깨0.3g

### 조리방법

1. 백미는 씻어 물에 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 닭고기는 0.5cmX0.5cm크기로 자른 후 우유, 다진마늘, 생강즙, 후춧가루로 밑간하여 팬에 볶는다.
3. 옥수수는 손질하여 찜솥에 넣어 찌서 옥수수 알갱이를 준비한다.
4. 양파, 애호박, 파프리카(빨강)는 손질하여 잘게 자른다.
5. 팬에 올리브유를 두른 후 손질한 옥수수, 양파, 애호박, 파프리카(빨강)를 넣어 볶는다.
6. 5에 볶은 닭고기, 갓 지은 밥, 진간장, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞어 볶는다.

### 조리Tip

- 찌옥수수를 사용할 수 없을 경우 옥수수(캔)를 끓는 물에 살짝 데쳐 사용합니다.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하면 됩니다.

