



저당레시피 2월의 신메뉴(파인애플콘드레싱)



★1 인 분 량 및 재 료★



식재료명	1인 분량	단위
파인애플	20	g
옥수수 콘	15	g
마요네즈	10	g
식초	2	ml
올리브유	3	ml

※ 1인 분량: 만 3~5세 기준 ※

열량 122.2Kcal / 단백질: 0.49g

★조 리 법★

1. 옥수수 콘을 뜨거운 물을 부어서 불순물을 제거해준다.
2. 파인애플을 적당한 크기로 썰어주고, 1과 함께 믹서에 갈아준다.
3. 2에 식초와 올리브유를 넣고 잘 섞어준다.

Tip. · 비타민과 섬유질이 풍부한 파인애플과 옥수수를 이용하여 단맛을 제공하는 저당 레시피

- 설탕의 단맛 대신 과일의 단맛을 사용한 드레싱으로 설탕 섭취율을 줄임
- 파인애플의 비타민C와 비타민B1이 성장기 어린이들의 면역력 증가로 겨울철 면역력 향상과 건강 증진에 도움
- 드레싱으로 여러 가지의 식품과 함께 곁들여서 섭취할 수 있음