

푸드 브릿지, 무엇일까요?

이달의 소식 푸드 브릿지(Food bridge)는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식품과 친해질 수 있도록 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하고, 요리 경험을 해주는 방법입니다. 같은 재료를 다양하게 제공해서 학생들이 **편식하는 음식에 친숙해지는 효과**가 있습니다.

			
1단계 친해지기	2단계 간접 노출	3단계 소극적 노출	4단계 적극적 노출
<파프리카 달걀찜>	<파프리카 국수>	<파프리카 동그랑땡>	<파프리카 주스>
편식하는 재료를 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만든다.	재료를 다양하게 가공하여 모양이나 색 등으로 호기심을 자극한다.	좋아하는 식품과 함께 먹을 수 있도록 섞어서 요리한다.	쉐이크나 셔벗 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 한다.

우리학교 안심쿠িং

마파두부



●재료 준비 (4인 기준)

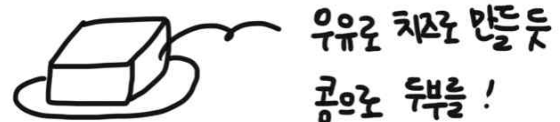
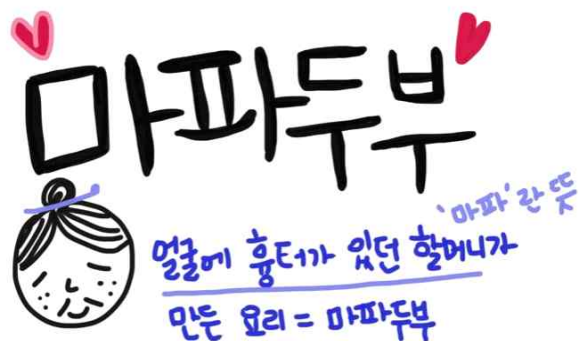
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T

●만들어 볼까요?

1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 갠 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

흥미진진 식품 이야기

맛있고 건강한 두부요리!



Ca 칼슘부자 = 콩

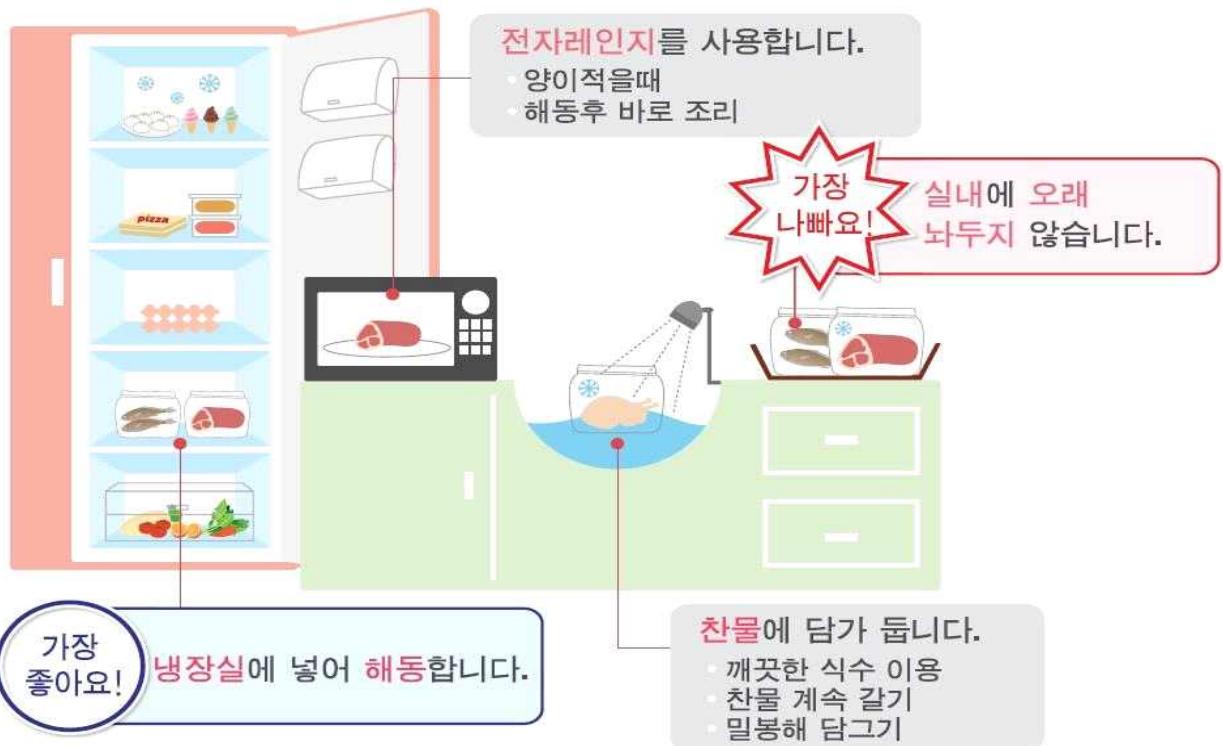
가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

1 해동방법



2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.

