

학부모 교직원 위생교육자료

나트륨 줄이기 실천 방법!

음식별 나트륨을 줄인 요리로 삼삼한 밥상 만들기

① 국/찌개



- 소금과 장류 사용을 줄이고 다시마, 멸치, 새우, 무, 대파 등으로 만든 육수 사용하기
- 들깨가루, 콩가루, 견과류, 참깨 등을 이용하여 저염 음식의 맛을 보완하기



② 채소류 반찬



- 신맛, 고소한 맛을 추가하여 삼삼하고 다양한 맛내기 (두부, 사과, 견과류, 들깨가루, 참기름, 식초 등)
- 채소를 생으로 데쳐 싸 먹거나 희석한 양념장에 찍어 먹기



③ 어육류 반찬



- 생선에 레몬을 뿌려 비린내를 제거하고 소금 대신 양파, 마늘 등의 향신채소나 카레가루를 첨가하여 향미를 더하기
- 불고기 양념에 녹말물을 사용하여 간장이나 소금 사용을 줄이기



④ 샐러드



- 샐러드 부재료로 견과류, 치즈, 두부 등으로 고소한 맛을 높여 소금 사용 줄이기
- 샐러드 소스는 시판용 소스 대신 천연재료를 사용하여 직접 만들기



조리시 음식 간 맞추기 팁

- 미각은 체온에 가까울수록 예민하므로 맛보기 음식은 식힌 후 간을 하기
- 음식의 맛을 확인하고, 부족한 간은 조리 마지막에 하기

음식을 조리할 때

1



조리할 때는 제공되는
양념, 소스 양을 조절하기

2



조리 전 살짝 데쳐서
나트륨 덜어내기

3



천연 향신료 사용하기

출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 중앙급식관리지원센터

저나트륨 소스 9가지

1. 발사믹소스 : 올리브오일 13g, 꿀 4g, 간장 1g, 발사믹식초 6g
2. 고추장소스 : 고추장 1g, 설탕 2g, 식초 2g, 고춧가루 1g, 사과주스 5g
3. 된장소스 : 된장 1.6g, 양파 1.3g, 물 6.6g, 옹고추 0.2g, 풋고추 0.2g, 식초 4g, 설탕 0.2g
4. 요거트 소스 : 플레인요거트 3g, 마요네즈 1g, 식초 1g, 설탕 0.5g, 물 1g
5. 바질 소스(페스토소스) : 식용유 6.5g, 바질 7.5g, 잣 5g, 마늘 1g, 통우유 0.1g

6. 간장소스 : 간장1g, 사과주스3g, 와사비0.5g, 설탕2g, 식초2g
7. 파인애플소스 : 파인애플3g, 사과4.5g, 파인애플통조림국물4.5g, 레몬즙1.5g, 올리브오일3.6g, 소금0.2g, 설탕1.5g
8. 레드와인소스 : 포도주스15g, 설탕5g, 발사믹식초15g
9. 겨자소스 : 간장1g, 식초2g, 물2g, 설탕0.2g, 연겨자0.5g



THANKS.



THANKS.



THANKS.