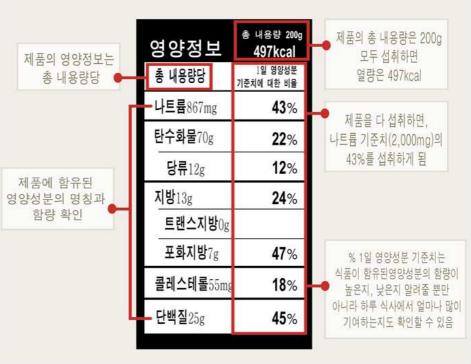




이달의 소식

영양성분표시, 함께 읽어볼까요?





영양성분표를 비교해보고 열량과 지방, 나트륨이 적은 음식을 선택합니다.

우리학교 안심쿠킹

고구마 팥죽



재료 준비 (4인 기준)

팥 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g, 설탕 100g, 소금 50g

만들어 볼까요?

- 1. 팥은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고 10분 정도 1차로 삶는다.
- 2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팥이 푹 무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.
- 3. 팥의 ¼은 따로 건져두고, 나머지 팥은 으깬다.
- 4. 팥물에 깍둑썬 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.
- 5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팥을 다시 넣고, 찹쌀가루 를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.

호두, 잣, 대추채 고명을 얹으면 더욱 좋습니다^^

흥미진진 식품 이야기

भी एक सह हम





가'새알심'은 나이만큼 널어먹음