

# 학교 급식용 당류 저감 메뉴



## 목차 CONTENTS

### 푸딩

- 바나나푸딩 02
- 브레드푸딩 04
- 고구마푸딩 06
- 유자판나코타 08

### 케이크

- 앙버터 떡꼬치 10
- 단호박치즈케이크 12

### 음료

- 과일스무디볼 14
- 피넛버터 바나나스무디 16
- 미숫가루 프라프치노 18

### 기타

- 크리스피 시리얼볼 20
- 레몬커드 22
- 커스터드 크림 24

# 바나나푸딩

후숙시킨 바나나에 카스테라나 계란 과자등을 섞어서 부드러운 크림을 섞은 디저트. 카스테라와 식빵이나 모닝빵등을 섞어서 만든다.



## ● 재료명/재료량(100인분)

- 바나나 3.2kg
- 카스테라 700g
- 커스타드 크림 3kg
- 생크림 1.3kg

## ● 조리후 중량 8.2kg

## ● 1인분량 80g

## ● 만드는 방법

- ① 바나나는 0.5cm썬다.
- ② 카스테라는 1.5x1.5x1.5cm로 깎둑썰기한다.
- ③ 생크림은 거품을 낸다.
- ④ 커스타드크림과 생크림을 섞는다.
- ⑤ 바나나와 카스테라에 크림을 넣어 잘 섞어서 냉장고에 차게 보관한다.

## ■ 조리힌트

1. 바나나는 반점이 생길정도로 충분히 후숙이 된 것을 사용하면 훨씬 풍미가 좋다.
2. 카스테라의 양을 줄이고 바나나양을 약간 더 늘려도 된다.

## ■ 응용방법

1. 컵에 각각 담아 냉장보관하거나 큰 바트에 담아 냉장보관한 후 서브한다.
2. 계피가루나 코코아 파우더등을 뿌린다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
바나나	32	26.88	4.68	40.3%
카스텔라	7	20.93	1.74	15.0%
커스타드크림	32	52.51	5.21	44.8%
생크림	13	49.40	0.00	0.0%
<b>총합</b>	<b>84.1</b>	<b>149.72</b>	<b>11.63</b>	<b>100.0%</b>





## 브레드 푸딩

영국에서 유래된 디저트로 묵은 빵을 모아두는 푸딩 바쟁(pudding basin)이라는 볼을 사용하여 만들어졌다. 우유와 달걀을 섞어 적신후에 구워내는 프렌치 토스트와 유사하다.

### ● 재료명/재료량(100인분)

#### [브레드 푸딩]

- 식빵(또는 곡물빵) 2kg
- 달걀 1.5kg
- 우유 4kg
- 버터 100g
- 설탕 800g
- 소금 15g
- 계피가루 30g

#### [바나나조림]

- 바나나 2kg
- 흑설탕 180g
- 버터 100g

### ● 조리후 중량 9kg

### ● 1인분량 110g(바나나조림 20g 포함)

### ● 만드는 방법

- ① 식빵은 2x2x2cm 크기로 썰어 170도의 오븐에서 5분간 굽는다.
- ② 달걀에 녹인버터, 우유, 설탕, 소금, 계피가루를 넣어 섞는다.
- ③ 빵에 달걀물을 골고루 부어서 촉촉하게 만든다.
- ④ 160도의 오븐에서 60분간 굽는다.
- ⑤ 바나나를 0.5cm 크기로 썰어서 흑설탕과 버터를 넣어 조리후 브레드푸딩에 곁들인다.

#### ■ 조리힌트

식빵외에 모닝빵, 곡물빵, 햄버거빵 등 굳어진 빵들을 잘라서 사용해도 된다.

#### ■ 응용방법

1. 바나나 조림대신 계절 잼이나 생크림등을 곁들여도 된다.
2. 식빵을 자르지 않고 통으로 팬에 구워서 프렌치 토스트처럼 응용한다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
식빵	20	55.80	0.82	5.4%
달걀	15	20.40	0.03	0.2%
우유	40	26.00	1.65	10.9%
버터	1	7.61	0.05	0.3%
설탕	8	30.96	7.98	52.8%
소금	0.15	0.00	0.00	0.0%
계피가루	0.3	1.03	0.00	0.0%
바나나	20	16.80	2.93	19.4%
흑설탕	1.8	6.82	1.62	10.7%
버터	1	7.61	0.05	0.3%
<b>총합</b>	<b>107.3</b>	<b>173.03</b>	<b>15.12</b>	<b>100.0%</b>



# 고구마 푸딩

고구마나 단호박에 한천이나 젤라틴을 넣어 굳히는 푸딩으로 한천에 비해 젤라틴이 더 부드러운 질감을 준다.



## ● 재료명/재료량(100인분)

- 고구마 3.2kg
- 우유 4.2kg
- 생크림 850g
- 설탕 160g
- 젤라틴 68g

## ● 조리후 중량 8.4kg

## ● 1인분량 80g

## ● 만드는 방법

- ① 찐고구마에 설탕, 우유를 넣어 곱게 갈아서 퓨레를 만든다.
- ② 젤라틴은 찬물에 담가 부드러워지면 녹인다.(전자렌지/냄비)
- ③ 고구마퓨레에 젤라틴을 넣어 섞는다. .
- ④ 생크림을 넣고 섞어서 그릇에 담아 굳힌다.



### ■ 조리힌트

1. 냉동고구마를 활용해도 된다.
2. 젤라틴은 찬물에 담갔다가 건져 사용하거나 가루 젤라틴을 녹여 사용한다.

### ■ 응용방법

1. 고구마대신 단호박을 사용하면 단호박 푸딩이 된다.
2. 단팥, 인절미, 생크림등 토픽은 계절에 따라 다르게 응용하거나 생략해도 된다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
고구마	32	49.28	3.15	44.6%
우유	42	27.30	1.73	24.5%
생크림	8.5	32.30	0.00	0.0%
설탕	1.6	6.19	1.60	22.6%
젤라틴	0.68	2.59	0.59	8.3%
<b>총합</b>	<b>84.8</b>	<b>117.66</b>	<b>7.06</b>	<b>100.0%</b>



## 유자판나코타

이탈리아의 대표적인 스위트 푸딩으로 판나코타는 생크림과 우유, 설탕을 끓여 젤라틴을 넣어 굳히는 디저트이다. 판나(panna)는 이탈리아어로 '크림'을, '코타(cotta)'는 '익힌'을 뜻한다. 취향에 따라 과일, 캐러멜, 초콜릿, 커피등의 소스와 생과일등을 곁들일수 있다.

### ● 재료명/재료량(100인분)

- 우유 4kg
- 생크림 1.2kg
- 설탕 800g
- 젤라틴 80g
- 유자청(유자차) 500g

### ● 조리후 중량 6.5kg

### ● 1인분량 60g

### ● 만드는 방법

- ① 우유 1/2 분량만 데워서 설탕을 녹인다.
- ② 젤라틴은 찬물에 불려 부드러워지면 우유에 넣어 녹인다.
- ③ 불을 끄고 남은 우유와 생크림을 넣어 섞는다.
- ④ 작은컵이나 틀에 담아서 냉장고에 차게 굳힌후 유자청을 골고루 뿌린다.



### ■ 조리힌트

설탕과 젤라틴을 녹이기 위해 우유를 데우기 때문에 많은 우유를 데울 필요는 없다.

### ■ 응용방법

유자청대신 각종 잼이나 초코시럽, 생과일등을 곁들인다. 시럽외에 생과일등을 올려 장식한다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
우유	40	26.00	1.65	15.0%
생크림	12	45.60	0.00	0.0%
설탕	8	30.96	7.98	72.6%
젤라틴	0.8	3.05	0.69	6.3%
유자차	5	3.60	0.68	6.2%
<b>총합</b>	<b>65.8</b>	<b>109.21</b>	<b>10.99</b>	<b>100.0%</b>

# 양버터떡꼬치

가래떡, 떡볶이떡, 절편, 백설기에 양버터를 곁들인다.



## ● 재료명/재료량(100인분)

- 가래떡(또는 떡볶이떡) 4kg
- 버터 150g
- 양금 1kg

## ● 조리후 중량 5.1kg

## ● 1인분량 50g

## ● 만드는 방법

- ① 굳어진 떡은 끓는물에 부드럽게 데친다.
- ② 떡은 꼬치에 꽂는다.(꼬치를 꽂지 않고 가지런히 담은후 그 위에 버터와 양금을 올려도 된다.)
- ③ 짤주머니에 버터와 양금을 각각 넣어 준다.
- ④ 떡위에 버터와 양금을 올린다.



## ■ 조리힌트

1. 굳어진 떡은 데쳐서 부드럽게 사용하거나 기름에 노릇노릇지거나 오븐에 구워서 사용한다.
2. 양금 대신 팔빙수용 팔을 올려도 된다.

## ■ 응용방법

1. 백옥양금에 녹차, 비트가루등의 천연가루를 섞어서 색을 내어 올려준다.
2. 양금대신 꿀이나 시럽을 뿌려주고 견과류, 견과일등을 곁들인다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
가래떡	40	85.20	0.04	1.0%
버터	1.5	11.42	0.07	2.0%
양금	10	26.10	3.40	97.0%
<b>총합</b>	<b>51.5</b>	<b>122.72</b>	<b>3.51</b>	<b>100.0%</b>



## 단호박치즈케이크

단호박 치즈케이크는 오븐에 굽거나 스팀 오븐으로 찌거나 젤라틴을 넣어 굳히는 여러 가지 형태가 있는데 젤라틴을 넣어 굳히는 형태의 치즈케이크이다.

### ● 재료명/재료량(100인분)

- 단호박 2.5kg
- 크림치즈 1.8kg
- 요거트 850g
- 생크림 1.3kg
- 설탕 500g
- 젤라틴 80g

### ● 조리후 중량 7.0kg

### ● 1인분량 70g

### ● 만드는 방법

- ① 크림치즈를 부드럽게 한후 설탕을 넣어 저어준다.
- ② 요거트와 단호박을 넣어 잘 섞는다.
- ③ 젤라틴은 찬물에 불려 냄비에서 녹여 넣고 단호박이 멎우리지 않도록 잘 섞어준다.
- ④ 생크림을 거품내어 반죽에 넣어 잘 섞어준다.
- ⑤ 틀에 넣어 냉동실에서 2시간정도 굳힌다.

#### ■ 조리힌트

단호박대신 고구마를 활용한다. 냉동 단호박, 냉동 고구마를 활용할때에는 수분에 따라 젤라틴의 함량을 조절한다.

#### ■ 응용방법

1. 쿠키 크림블등을 바닥에 깔고 만들어도 된다.
2. 오레오쿠키나 기타 크래커등을 위에 올려 장식한다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
단호박	25	14.25	1.19	15.0%
크림치즈	18	63.00	0.68	8.5%
요거트	8.5	7.57	0.39	4.9%
생크림	13	49.40	0.00	0.0%
설탕	5	19.35	4.99	62.9%
젤라틴	0.8	3.05	0.69	8.7%
<b>총합</b>	<b>70.3</b>	<b>156.61</b>	<b>7.93</b>	<b>100.0%</b>



# 과일스무디볼

냉동과일을 곱게 갈아서 사용하는 아이스크림형태의 스무디로 바나나를 갈아서 각종 과일을 섞어 다양한 맛의 스무디볼을 만들 수 있다.



## ● 재료명/재료량(100인분)

- 바나나(냉동) 6kg
- 망고(냉동) 1.2kg
- 파인애플(냉동) 1kg
- 레몬즙 500g
- 꿀 300g

## ● 조리후 중량 9kg

## ● 1인분량 85g(토피ング 약간)

## ● 만드는 방법

- ① 냉동과일을 준비한다.
- ② 바나나, 망고, 파인애플은 블렌더에 넣고 레몬즙을 넣어 갈아준다.
- ③ 그릇에 스무디를 담고 꿀을 뿌린다.
- ④ 토피ング를 올린다.

## ■ 조리힌트

과일, 시리얼, 견과류, 코코넛등의 토피ング를 올린다.

## ■ 응용방법

1. 바나나, 키위, 케일등을 섞는다.
2. 바나나, 블루베리, 라즈베리등을 섞는다.
3. 각각의 과일들을 섞어서 여러 가지 스무디를 만든다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
바나나(냉동)	60	50.40	8.78	63.7%
망고(냉동)	12	7.32	1.64	11.9%
파인애플(냉동)	10	5.30	1.03	7.4%
레몬즙	5	1.30	0.16	1.1%
꿀	3	8.82	2.18	15.8%
<b>총합</b>	<b>90.0</b>	<b>73.14</b>	<b>13.78</b>	<b>100.0%</b>





## 피넛버터 바나나 스무디

스무디는 신선한 과일을 얼려서 갈아만든 음료이다. 과일외에도 얼음, 얼린 과일, 얼린 요구르트를 넣기도 한다.

### ● 재료명/재료량(100인분)

- 바나나 5kg
- 초코시럽 500g
- 피넛버터 400g
- 우유 6kg
- 얼음 4kg
- 생크림 700g
- 코코아파우더 50g

### ● 조리후 중량 16.6kg

### ● 1인분량 160g(생크림 포함)

### ● 만드는 방법

- ① 바나나는 2cm 길이로 썬다.
- ② 블렌더에 바나나, 우유, 얼음, 초코시럽, 피넛버터를 넣는다.
- ③ 곱게 갈아준다.
- ④ 컵에 담고 거품낸 생크림을 올린 후 코코아파우더를 뿌린다.

### ■ 조리힌트

1. 생크림을 우유로 대신하고 요거트를 넣거나 연유를 넣어도 된다.
2. 열량을 고려하여 생크림을 생략할수 있다.

### ■ 응용방법

초코시럽 대신 코코아 분말을 넣으면 걸쭉한 느낌이 난다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
바나나	50	42.00	7.32	53.7%
초코시럽	5	13.83	3.18	23.3%
피넛버터	4	26.32	0.38	2.8%
우유	60	39.00	2.47	18.1%
얼음	40	0.00	0.00	0.0%
생크림	7	26.60	0.00	0.0%
코코아파우더	0.5	2.12	0.28	2.0%
<b>총합</b>	<b>166.5</b>	<b>149.86</b>	<b>13.62</b>	<b>100.0%</b>



# 미숫가루 프라프치노

프라프치노는 프라페와 카푸치노에서 만든 조어로 우유와 커피, 크림등이 섞여진 조합으로 커피대신 미숫가루, 코코아가루등을 섞어서 만든다.



- **재료명/재료량(100인분)**
  - 미숫가루 600g
  - 우유 9kg
  - 아이스크림 2kg
  - 얼음 4kg
  - 연유 800g
  - 조리퐁(또는 시리얼) 200g

● **조리후 중량** 16.4kg

● **1인분량** 160g(조리퐁 2g)

● **만드는 방법**

- ① 우유, 아이스크림, 얼음을 넣어 곱게 갈아준다.
- ② 연유, 미숫가루를 넣어 섞어준다.
- ③ 잔에 담는다.
- ④ 조리퐁을 올린다.



■ **조리힌트**

1. 아이스크림대신 플레인 요거트를 섞어도 된다.
2. 조리퐁은 시리얼로 대신하거나 열량을 고려하여 생략할수 있다.

■ **응용방법**

1. 미숫가루나 콩가루를 활용한다.
2. 토폰으로는 조리퐁외에 시리얼이나 달콤한 과자들로 재미를 더한다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
미숫가루	6	23.88	0.06	0.5%
우유	90	58.50	3.71	30.9%
아이스크림	20	35.80	3.46	28.8%
얼음	40	0.00	0.00	0.0%
연유	8	28.88	4.15	34.5%
조리퐁(시리얼)	1.6	6.05	0.63	5.3%
<b>총합</b>	<b>165.6</b>	<b>153.11</b>	<b>12.01</b>	<b>100.0%</b>



## 크리스피 시리얼바

우리나라 강정처럼 곡물류, 견과류, 견과일등을 섞어서 에너지바처럼 만든다.

### ● 재료명/재료량(100인분)

- 버터 200g
- 마시멜로우 500g
- 시리얼 1kg
- 땅콩분태 200g

### ● 조리후 중량 11kg

### ● 1인분량 20g

### ● 만드는 방법

- ① 버터를 작게 잘라서 녹인다.
- ② 버터에 마시멜로우를 넣어 녹인다.
- ③ 시리얼과 땅콩분태를 넣어 섞는다.
- ④ 마시멜로우에 섞은 시리얼을 틀에 식용유를 약간 바르고 부어서 평평하게 펼쳐 굳힌후 자른다.



### ■ 조리힌트

틀에 넣어 굳힐때에 열기가 있을 때 꼭꼭 눌러 주어야 자르기가 쉽다.

### ■ 응용방법

1. 동그랗게 뭉쳐서 시리얼 볼을 만들어도 된다.
2. 여러 가지 견과류와 마른과일들을 섞어도 된다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
버터	2	15.22	0.09	1.2%
마시멜로우	5	16.30	3.06	38.2%
시리얼	12	45.36	4.75	59.3%
땅콩분태	2	11.34	0.10	1.3%
<b>총합</b>	<b>21.0</b>	<b>88.22</b>	<b>8.00</b>	<b>100.0%</b>

# 레몬커드

영국식 잼의 일종으로 샌드위치, 스콘, 타르트등의 기본 베이스가 되는 재료이다.  
과일을 곁들인 프라페나 트라이플, 샌드위치등에 활용한다.



## ● 재료명/재료량(100인분)

- 달걀 1.5kg
- 레몬즙 1kg
- 레몬레스트 15g
- 설탕 1kg
- 버터 650g
- 소금 15g

## ● 조리후 중량 4.1kg

## ● 1인분량 40g

## ● 만드는 방법

- ① 달걀을 잘 풀어주고 설탕을 넣어 섞어 준다.
- ② 달걀에 레몬즙을 넣어 섞어주고 레몬제스트, 소금을 넣는다.
- ③ 냄비에 넣어 거품기로 잘 저어가며 끓인다.
- ④ 레몬커드가 걸쭉해지면 버터를 조금씩 넣어 섞고 버터가 다 녹으면 불을 끈다.



### ■ 조리힌트

레몬즙은 시판용 레몬즙이나 생레몬즙 또는 혼합하여 활용 가능하다.

### ■ 응용방법

1. 샌드위치에 발라주고 과일을 올린후 식빵을 덮는다.
2. 레몬커드와 요거트를 1:1 비율로 섞고 과일을 작게 잘라 컵에 담아준다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
달걀	14	19.43	0.03	0.3%
레몬즙	10	2.60	0.31	2.9%
레몬제스트	0	0.00	0.00	0.0%
설탕	10	38.70	9.97	94.0%
버터	6	48.92	0.30	2.8%
소금	0	0.00	0.00	0.0%
<b>총합</b>	<b>41.0</b>	<b>109.65</b>	<b>10.61</b>	<b>100.0%</b>

## 커스타드크림

크림중에 역사가 가장 오래된 크림으로 프랑스의 대표적인 디저트인 크렘블레를 만드는 크림이다. 생크림, 머랭 등을 섞어서 응용한다. 슈에 들어가기도 하고 각종 푸딩류에 크림을 섞어서 응용, 각종 페이스트리에도 잘 어울린다.

### ● 재료명/재료량(100인분)

- 달걀 840g
- 우유 2.5kg
- 설탕 580g
- 박력분 190g
- 바닐라(에센스) 5g
- 버터 170g

### ● 조리후 중량 4.2kg

### ● 1인분량 40g

### ● 만드는 방법

- ① 달걀은 잘 풀어준다.
- ② 달걀에 설탕, 박력분을 넣어 잘 섞어준다.
- ③ 우유, 바닐라에센스를 넣어 잘 풀어준후 은근한 불에서 끓인다.
- ④ 은근한 불에서 걸쭉하게 끓인후 버터를 넣는다.

### ■ 조리힌트

커스타드크림은 노른자를 주로 사용하는 크림이지만 단체급식에서는 달걀 전란을 모두 활용하여 만든다.

### ■ 응용방법

1. 페이스츄리에 커스타드를 올리고 과일이나 견과류로 장식한다.
2. 식빵을 스틱형으로 잘라 과일을 올려준다.
3. 식빵산도로 만들어준다.
4. 시판되고 있는 커스타드 분말을 활용하여 간단히 만들수도 있다.  
커스타드 분말 1kg, 우유 3kg (또는 물 2.5kg)를 섞어서 커스타드 크림을 만든다.

원재료명	1인분(g)	칼로리(kcal)	당류(g)	당 비율(%)
달걀	8	11.33	0.02	0.3%
우유	25	16.25	1.03	14.8%
설탕	6	22.58	5.82	83.8%
박력분	2	7.17	0.00	0.0%
바닐라빈	0	0.00	0.00	0.0%
버터	2	12.68	0.08	1.1%
<b>총합</b>	<b>42.8</b>	<b>70.01</b>	<b>6.94</b>	<b>100.0%</b>

