

# 7월 조리원 영양 교육

## 더위를 이기는 채소, 애호박



애호박



스프



애호박크림스프



새우



새우애호박찜

### 구입요령

- 꼭지가 신선한 상태로 잘 달려 있는 것
- 색이 선명하고 광택이 있는 것
- 껍질은 연하되 육질은 단단한 것
- 모양이 곧고 일정하며 표면이 고르고 흠집이 없는 것

### 손질 및 보관 방법

#### 손질법

- 깨끗이 씻은 후 꼭지를 잘라내고 음식 용도에 맞게 썰어서 사용.

#### 보관방법

- 애호박을 신문지나 종이에 감싼 후 습기가 없는 곳에 보관.
- 온도는 1~5°C 정도가 적함
- 장기 저장이 어려우므로 구매 후 일주일 이내에 섭취.

### 영양 및 효능

#### ① 소화흡수

- 애호박은 미네랄, 섬유질 등 영양소가 풍부하며 당질의 함량이 높아 소화 흡수가 잘 되도록 도와준다.

#### ② 눈 건강

- 애호박은 비타민A함량이 높아 어두운 밤에도 잘 보일 수 있게 도와주고 눈을 건강하게 도와준다.

#### ③ 두뇌발달

- 애호박 씨에는 '레시틴'이라는 성분이 있어 두뇌 발달에 도움을 준다.

#### ④ 성장발달

- 애호박에는 면역력을 높여주는 아연이 함유되어 있어 성장기 아이들에게 도움을 준다.

#### ⑤ 감기예방

- 애호박에는 비타민C 함량이 높아 세균과 바이러스를 막아주어 감기에 걸리지 않게 도와준다.

### 활 용 방 법

용도	활용 메뉴
밥, 죽, 면	애호박덮밥, 애호박국수 애호박짜장밥, 애호박죽,
국, 전골, 스프	애호박크림스프, 애호박새우젓국, 애호박찌개, 애호박된장국
주, 부찬류	새우애호박찜, 닭안심애호박간장볶음, 애호박함박스테이크, 애호박전
기타	애호박콩가루팬케이크, 애호박튀김, 애호박간장떡볶이