

Little Jin-Friends의 점심시간

Little Jin-Friends의 점심시간은 만 1-2세 유아용 개발레시피입니다.

▶ 만 3~5세용 개발레시피와의 차이점

- 식재료 분량이 적으며, 재료 손질 방법과 크기가 다릅니다.
- 일부 식재료와 향신료(콩가루, 청주, 마늘, 후춧가루 등)가 제한적으로 사용됩니다.
- 양념 분량이 적거나 상이하게 구성되어 있습니다.

※ 만 3~5세 개발레시피는 간략하게 소개하고 있습니다.



만 3~5세 레시피

콩나물어묵국

[Jin-Pro's 키친 조리법 수록]

양파 20g, 실파 ½줄기, 사각어묵 50g, 콩나물 80g, 멸치육수 800mL, 다진마늘 ½t, 소금·후춧가루 약간

1. 양파는 4cm 길이로 채 썰고, 실파는 송송 썬다.
어묵은 4×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 넣고 데친다.
2. 냄비에 멸치육수, 콩나물, 어묵을 넣고 끓인다.
3. 콩나물이 익으면 양파, 실파, 다진마늘, 소금·후춧가루를 넣고 끓여 완성한다.

Cooking Tip : 콩나물은 거두절미하여 사용하면 깔끔하다.

순살된장닭볶음

[맛있는 저염식 조리법 수록]

팽이버섯 30g, 양파 20g, 당근 15g, 대파 5g, 닭가슴살 130g, 식용유 약간
밀간 청주 1T, 소금·후춧가루 약간
양념 물 2T, 된장 ½T, 통깨 ½t, 참기름 ½t

1. 팽이버섯은 가닥으로 분리한 후 4cm 간격으로 썬다.
양파, 당근은 4cm 길이로 채 썰고, 대파는 어슷 썬다.
닭가슴살은 사방 2cm 크기로 두껍게 나박 썰어 밀간 한다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 닭가슴살을 넣고 볶는다.
3. 닭가슴살이 반쯤 익으면 양념, 양파, 당근, 대파, 팽이버섯을 넣고 볶아 완성한다.

가을과채샐러드

[건강하고 맛있는 지방 섭취 조리법 수록]

시금치 30g, 감말랭이 40g, 배 70g, 해바라기씨 1T, 식용유 약간
소스 꿀 1T, 레몬즙 1T, 올리브유 1T, 소금 약간

1. 시금치는 2cm 간격으로 썰고, 감말랭이는 2등분 한다.
배는 사방 2cm 크기로 두껍게 나박 썬다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 시금치를 넣고 재빨리 볶는다.
3. 볼에 모든 재료와 소스를 넣고 섞어 완성한다.

Cooking Tip : 감말랭이 대신 곶감을 사용해도 좋다.

만 1~2세 적정배식분량(1,000kcal)



국 : 130g



주찬 : 30g



부찬 : 25g

만 3~5세 적정배식분량(1,400kcal)
만 1~2세 분량에 30% (1/3) 추가하여 제공

국 : 140g

주찬 : 40g

부찬 : 35g

콩나물어묵국

만 1~2세 | 4인분 | 30분



1인 분량 영양가

에너지 18.5kcal

탄수화물 1.3g

단백질 2.4g

지방 0.5g

비타민C 3.3mg

칼슘 4.9mg

나트륨 94.0mg

COOKING MATERIALS

양파 15g, 실파 1/4줄기, 사각어묵 30g, 콩나물 50g, 멸치육수 700mL, 소금 약간



1



2



3



RECIPE

1. 양파는 사방 2cm 크기로 나박 썰고, 실파는 송송 썬다.
콩나물은 길이가 긴 것은 등분한다.
어묵은 사방 2cm 크기로 썰어 끓는 물에 넣고 데친다.
2. 냄비에 멸치육수, 콩나물, 어묵을 넣고 끓인다.
3. 콩나물이 익으면 양파, 실파, 소금을 넣고 끓여 완성한다.

Cooking Tip

1. 콩나물은 거두절미하여 사용하면 깔끔하다.

순살된장닭볶음

만 1~2세 | 4인분 | 30분



1인 분량 영양가

에너지 39.2kcal

탄수화물 2.0g

단백질 4.0g

지방 1.4g

비타민C 2.2mg

칼슘 15.1mg

나트륨 80.1mg

COOKING MATERIALS

새송이버섯 20g, 양파 15g, 당근 10g, 대파 3g,
닭가슴살 100g, 식용유 약간 **밀간** 청주 1T, 소금 약간
양념 물 2T, 된장 1t, 통깨 ½t, 참기름 ½t



RECIPE

1. 새송이버섯, 양파, 당근은 3cm 길이로 얇게 채 썰고, 대파는 어슷 썬다.
닭가슴살은 0.5×3cm 크기로 채 썰어 밀간 한다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 닭가슴살을 넣고 볶는다.
3. 닭가슴살이 반쯤 익으면 양념, 양파, 당근, 대파를 넣고 볶아 완성한다.

가을과채샐러드

만 1~2세 | 4인분 | 15분



1인 분량 영양가

에너지 18.2kcal

탄수화물 0.7g

단백질 1.2g

지방 1.3g

비타민C 1.5mg

칼슘 9.2mg

나트륨 12.2mg

COOKING MATERIALS

시금치 20g, 감말랭이 25g, 배 50g, 해바라기씨 1t,
식용유 약간
소스 물 1T, 꿀 1T, 레몬즙 ½t, 소금 약간



RECIPE

1. 시금치는 2cm 간격으로 썰고, 감말랭이는 4등분 한다.
배는 사방 1cm 크기로 두껍게 나박 썬다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 시금치를 넣고 재빨리 볶는다.
3. 볼에 모든 재료와 소스를 넣고 섞어 완성한다.

Cooking Tip

1. 감말랭이 대신 곶감을 사용해도 좋다.