

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

쇠고기무탕국

[Jin-Pro's 키친 조리법 수록]

무 200g, 두부 50g, 쇠고기(국거리) 100g, 참기름 1T, 멸치육수 800mL, 간장 1t, 소금 약간

1. 무, 두부는 사방 1cm 크기로 깍둑 썰다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기→무 순서로 넣고 볶은 후 멸치육수 ½을 넣고 약불로 끓인다.
3. 무가 익으면 멸치육수, 두부, 간장, 소금을 넣고 푹 끓여 완성한다.

시금치해물전

[맛있는 저당 간식 조리법 수록]

시금치 60g, 느타리버섯 20g, 당근 10g, 오징어 40g, 새우살 30g, 식용유 약간

반죽 물 50ml, 달걀 1개, 쌀가루 100g, 소금·후춧가루 약간

1. 시금치는 끓는 물에 넣고 데친 후 4cm 간격으로 썰고, 느타리버섯은 잘게 찢는다.
당근, 오징어는 4cm 길이로 얇게 채 썰고, 새우는 굵게 다진다.
2. 볼에 반죽 재료를 넣고 섞어 반죽을 만든 후 시금치, 느타리버섯, 당근, 오징어, 새우를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
3. 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣고 부친 후 한 입 크기로 썰어 완성한다.

아몬드멸치볶음

[Jin-Pro's 키친 조리법 수록]

잔멸치 20g, 아몬드슬라이스 1T, 올리고당 2t, 검은깨 ½t, 식용유 약간

1. 마른 팬에 잔멸치를 넣고 약불로 볶아 수분을 제거한 후 체에 발쳐 부스러기를 털어 낸다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치, 아몬드를 넣고 볶은 후 올리고당, 검은깨를 넣고 볶아 완성한다.

만 1~2세 적정배식분량(1,000kcal)



국 : 140g



주찬 : 30g



부찬 : 7g

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

국 : 155g

주찬 : 40g

부찬 : 10g

쇠고기무탕국

만 1~2세 | 4인분 | 40분



1인 분량 영양가

에너지 43.1kcal

탄수화물 1.8g

단백질 3.1g

지방 2.8g

비타민C 5.6g

칼슘 17.7mg

나트륨 84.6mg

COOKING MATERIALS

무 150g, 두부 20g, 쇠고기(국거리) 50g, 참기름 1/2t, 멸치육수 600mL, 간장 1t



1



2



3



RECIPE

1. 무, 두부는 사방 1cm 크기로 두껍게 나박 썬다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기→무 순서로 넣고 볶은 후 멸치육수 1/2을 넣고 약불로 끓인다.
3. 무가 익으면 멸치육수, 두부, 간장을 넣고 푹 끓여 완성한다.

시금치해물전

만 1~2세 | 4인분 | 25분



1인 분량 영양가

에너지 62.1kcal

탄수화물 10.8g

단백질 2.6g

지방 0.8g

비타민C 3.4mg

칼슘 10.1mg

나트륨 71.8mg

COOKING MATERIALS

시금치 20g, 느타리버섯 10g, 당근 10g, 새우살 10g, 홍합 10g, 식용유 약간

반죽 물 70mL, 달걀 ½개, 쌀가루 50g, 소금 약간



RECIPE

1. 시금치는 끓는 물에 넣고 데친 후 2cm 간격으로 썰고, 느타리버섯은 잘게 찢는다. 당근, 새우, 홍합은 다진다.
2. 볼에 반죽 재료를 넣고 섞어 반죽을 만든 후 시금치, 느타리버섯, 당근, 새우, 홍합을 넣고 섞어 반죽을 만든다.
3. 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣고 부친 후 한입 크기로 썰어 완성한다.

아몬드멸치볶음

만 1~2세 | 4인분 | 10분



1인 분량 영양가

에너지 30.4kcal

탄수화물 1.2g

단백질 1.8g

지방 2.1g

비타민C 0.0mg

칼슘 37.5mg

나트륨 32.8mg

COOKING MATERIALS

잔멸치 15g, 아몬드슬라이스 1t, 올리고당 1t, 검은깨 ¼t, 식용유 약간



RECIPE

1. 마른 팬에 잔멸치를 넣고 약불로 볶아 수분을 제거한 후 체에 밭쳐 부스러기를 털어 낸다. 아몬드슬라이스는 굵게 다진다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치, 아몬드를 넣고 볶은 후 올리고당, 검은깨를 넣고 볶아 완성한다.