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)는 제한적으로 이용합니다.
- 양념 분량이 적거나 식재료 구성이 다를 수가 있습니다.

※ 만 3-5세 개발레시피는 간략하게 소개하고 있습니다.



만 3~5세 레시피

바지락파랫국

파래 15g, 바지락살 40g, 참기름 1t, 다진마늘 ½t, 다시마육수 800mL, 콩나물 30g, 멸치액젓 ½T, 소금 약간

1. 파래는 2cm 간격으로 썰어 물기를 제거하고, 바지락은 끓는 물에 넣고 데친다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 바지락살을 넣고 볶은 후 다시마육수를 넣고 끓인다.
3. 육수가 끓으면 콩나물을 넣고 익힌 후 파래, 멸치액젓, 소금을 넣고 끓여 완성한다.

Cooking Tip: 파래는 굵은소금으로 거품이 사라질 때까지 주물러 씻으면 비린 맛이 제거된다.
콩나물은 뿌리를 제거하여 사용하면 깔끔하다.
파래는 오래 끓이면 향이 날아가므로 살짝만 끓인다.

채소달걀전

감자 80g, 당근 10g, 양파 15g, 부추 5g, 달걀 2개, 피자치즈 50g, 소금·후춧가루 약간, 식용유 약간

1. 감자, 당근, 양파는 5cm 길이로 얇게 채 썬다.
   부추는 송송 썰고, 달걀, 소금·후춧가루와 섞어 달걀물을 만든다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근→양파 순서로 넣고 볶은 후 팬에 넓게 편다.
3. 볶은 채소에 달걀물을 붓고 피자치즈를 뿌려 구운 후 한 입 크기로 썰어 완성한다.

시금치두부무침

시금치 60g, 두부 80g, 간장 1t, 소금 약간, 들기름 1t, 통깨 ½t

1. 시금치는 끓는 물에 넣고 데친 후 3cm 간격으로 썬다.
   두부는 끓는 물에 넣고 데친 후 으깬다.
2. 볼에 시금치, 두부, 간장, 소금, 들기름을 넣고 버무려 완성한다.

만 1~2세 적정배식분량(1,000kcal)





국 : 115g



주찬 : 30g



부찬 : 15g

만 3~5세 적정배식분량(1,400kcal)

만 1~2세 분량에 30%(⅓) 추가하여 제공

국 : 120g	주찬 : 45g	부찬 : 20g

바지락파랫국



COOKING MATERIALS

파래 10g, 바지락살 20g, 다시마육수 700mL,
콩나물 15g, 참기름 ½t, 멸치액젓 ½t, 소금 약간

1



2



3



RECIPE

1. 파래는 2cm 간격으로 썰어 물기를 제거하고, 바지락은 끓는 물에 넣고 데친다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 바지락살을 넣고 볶은 후 다시마육수를 넣고 끓인다.
3. 육수가 끓으면 콩나물을 넣고 익힌 후 파래, 멸치액젓, 소금을 넣고 끓여 완성한다.

Cooking Tip

1. 파래는 굵은소금으로 거품이 사라질 때까지 주물러 씻으면 비린 맛이 제거된다.
2. 콩나물은 뿌리를 제거하여 사용하면 깔끔하다.
3. 파래는 오래 끓이면 향이 날아가므로 살짝만 끓인다.

채소달걀전

만 1~2세 | 4인분 | 35분



1인 분량 영양가	
에너지	81.5kcal
탄수화물	3.3g
단백질	4.7g
지방	5.4g
비타민C	4.2mg
칼슘	34.7mg
나트륨	152.2mg

COOKING MATERIALS

감자 40g, 당근 10g, 양파 10g, 부추 2g,
달걀 2개, 피자치즈 20g, 소금 약간, 식용유 약간









RECIPE

1. 감자, 당근, 양파는 3cm 길이로 얇게 채 썬다. 부추는 송송 썰고, 달걀, 소금과 섞어 달걀물을 만든다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근→양파 순서로 넣고 볶은 후 팬에 넓게 편다.
3. 볶은 채소에 달걀물을 붓고 피자치즈를 뿌려 구운 후 한 입 크기로 썰어 완성한다.

시금치두부무침



COOKING MATERIALS

시금치 40g, 두부 60g, 들기름 ½t, 소금 약간,
통깨 약간





RECIPE

1. 시금치는 끓는 물에 넣고 데친 후 3cm 간격으로 썬다.
   두부는 끓는 물에 넣고 데친 후 으깬다.
2. 볼에 시금치, 두부, 들기름, 소금을 넣고 버무린 후 통깨를 뿌려 완성한다.