

- Little Jin-Friends의 점심시간II는 만 1~2세 개발레시피입니다.
- 만 3~5세 레시피는 오른쪽 페이지에서 간략하게 소개하고 있습니다.

연령별 레시피의 차이점

- 식재료: 구성이 다르거나(제한적 사용), 분량이 적습니다.
- 조리법: 재료 손질 방법이 다르거나, 크기가 작습니다.



닭살숙주맑은국

숙주나물 60g, 당근 15g, 대파 10g, 닭가슴살 80g, 멸치육수 800mL, 다진마늘 1t, 소금 약간

1. 당근은 4cm 길이로 채 썰고, 대파는 송송 썬다.
닭가슴살은 삶은 후 4cm 길이로 찢는다.
2. 냄비에 멸치육수를 넣고 끓인 후 숙주나물, 당근을 넣고 익힌다.
3. 숙주나물이 익으면 닭가슴살, 대파, 다진마늘, 소금을 넣고 끓여 완성한다.

Tip: 숙주나물은 꼬리를 제거하여 사용하면 깔끔하다.

냉이떡갈비

양파 15g, 당근 10g, 냉이 20g, 쇠고기(다짐육) 150g, 식용유 약간
양념 간장 1t, 올리고당 2t, 다진마늘 1t, 참기름 1t, 후춧가루 약간

1. 양파, 당근, 냉이는 잘게 다진다.
2. 양파, 당근, 냉이, 쇠고기, 양념을 넣고 섞어 치댄 후 지름 10cm 크기로 패티를 만든다.
3. 달군 팬에 식용유를 두른 후 패티를 구워 한 입 크기로 썰어 완성한다.

Tip: 쇠고기의 냄새를 제거할 경우 생강술로 밑간하여 사용한다.

게살요거트무침

[Jin-Friends의 점심시간]

게살 35g, 사과 15g, 오이 10g

양념 플레인요거트 1T, 꿀 1T

1. 게살은 결대로 굵게 찢고, 사과, 오이는 3cm 길이로 채 썬다.
2. 볼에 게살, 사과, 오이, 양념을 조금씩 넣어가며 섞어 완성한다.

만 1~2세 적정배식분량(1,000kcal)



국: 125g



주찬: 30g



부찬: 15g

만 3~5세 적정배식분량(1,400kcal)

만 1~2세 분량에 30%(약 1/3) 추가하여 제공

국: 140g

주찬: 40g

부찬: 20g

닭살숙주맑은국

만 1~2세 | 4인분 | 40분



1인 분량 영양가

에너지 28.8kcal

탄수화물 0.6g

단백질 2.6g

지방 1.7g

비타민C 1.4mg

칼슘 3.9mg

나트륨 92.3mg

COOKING MATERIALS

숙주나물 40g, 당근 10g, 닭가슴살 50g,
멸치육수 700mL, 다진마늘 1/2t, 소금 약간



1



RECIPE

1. 숙주나물은 3cm 간격으로 썰고, 당근은 2cm 길이로 채 썬다.
닭가슴살은 삶은 후 2cm 길이로 얇게 찢는다.
2. 냄비에 멸치육수를 넣고 끓인 후 숙주나물, 당근을 넣고 익힌다.
3. 숙주나물이 익으면 닭가슴살, 다진마늘, 소금을 넣고 끓여 완성한다.

2



3



Cooking Tip

1. 숙주나물은 꼬리를 제거하여 사용하면 깔끔하다.

냉이떡갈비

만 1~2세 | 4인분 | 30분



1인 분량 영양가

에너지 66.8kcal

탄수화물 1.6g

단백질 5.3g

지방 4.3g

비타민C 2.0mg

칼슘 4.9mg

나트륨 56.1mg

COOKING MATERIALS

양파 10g, 당근 5g, 냉이 8g, 쇠고기(다짐육) 100g, 식용유 약간

양념 간장 ½t, 올리고당 1t, 다진마늘 ½t, 참기름 ½t



1



RECIPE

1. 양파, 당근, 냉이는 잘게 다진다.
2. 양파, 당근, 냉이, 쇠고기, 양념을 넣고 섞어 치댄 후 지름 6cm 크기로 패티를 만든다.
3. 달군 팬에 식용유를 두른 후 패티를 구워 한 입 크기로 썰어 완성한다.

2



3



Cooking Tip

1. 쇠고기의 냄새를 제거할 경우 생강술로 밑간하여 사용한다.

게살요거트무침

만 1~2세 | 4인분 | 10분



1인 분량 영양가

에너지 15.8kcal

탄수화물 2.5g

단백질 1.1g

지방 1.4g

비타민C 0.3mg

칼슘 6.8mg

나트륨 59.9mg

COOKING MATERIALS

게살 30g, 사과 10g, 오이 5g

양념 플레인요거트 1T, 올리고당 1t



1



RECIPE

1. 게살은 결대로 얇게 찢고, 사과, 오이는 2cm 길이로 얇게 채 썬다.
2. 볼에 게살, 사과, 오이, 양념을 조금씩 넣어가며 섞어 완성한다.

2

