

- 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.



늙은호박젓국

두부 55g, 늙은호박 55g, 대파 5g, 멸치육수 800mL, 새우젓 1t, 다진마늘 1t

1. 두부, 늙은호박은 사방 2cm 크기로 두껍게 나박 썰고, 대파는 어슷썬다.
2. 냄비에 멸치육수, 두부, 늙은호박을 넣고 끓인 후 대파, 새우젓, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.

오징어채전

양파 15g, 당근 10g, 부추 8g, 오징어채 40g
반죽 물 2T, 메밀가루 2½T, 달걀 1개

1. 양파, 당근은 잘게 썰고, 부추는 송송 썬다.
오징어채는 끓는 물에 넣고 살짝 데친 후 잘게 썬다.
2. 볼에 양파, 당근, 부추, 오징어채, 반죽 재료를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
3. 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 얇게 펴 부친 후 한 입 크기로 썰어 완성한다.

Cooking Tip: 오징어채는 잘게 썰어야 부드럽게 씹을 수 있다.

버섯김무침

느타리버섯 160g, 전장김 1장
양념 간장 1t, 식초 1t, 올리고당 1t, 참기름 ½t, 참깨 ½t

1. 느타리버섯은 끓는 물에 넣고 데친 후 3cm 길이로 굵게 찢는다.
김은 달군 팬에 넣고 구워 잘게 부순다.
2. 볼에 새송이버섯, 김, 양념을 넣고 섞어 완성한다.

Cooking Tip: 김은 위생비닐에 넣고 부수면 편리하다.

만 1~2세 적정배식분량(1,000kcal)



국: 120g



주찬: 20g



부찬: 15g

만 3~5세 적정배식분량(1,400kcal)

국: 130g

주찬: 30g

부찬: 20g

늪은호박전국

만 1~2세 | 4인분 | 35분



1인 분량 영양가

에너지 11.6kcal

탄수화물 0.9g

단백질 1.1g

지방 0.6g

비타민C 1.7mg

칼슘 18.1mg

나트륨 41.3mg

COOKING MATERIALS

두부 40g, 늪은호박 40g, 대파 3g, 멸치육수 700mL, 새우젓 ½t



RECIPE

1. 두부, 늪은호박은 사방 1.5cm 크기로 두껍게 나박 썰고, 대파는 어슷썬다.
2. 냄비에 멸치육수, 두부, 늪은호박을 넣고 끓인 후 새우젓, 대파를 넣고 끓여 완성한다.

오징어채전

만 1~2세 | 4인분 | 25분



1인 분량 영양가

에너지 63.8kcal

탄수화물 4.7g

단백질 7.3g

지방 1.6g

비타민C 0.4mg

칼슘 10.8mg

나트륨 126.8mg

COOKING MATERIALS

양파 10g, 당근 5g, 부추 5g, 오징어채 30g

반죽 물 1t, 메밀가루 1½t, 달걀 1개



- 1

2

3

RECIPE

 1. 양파, 당근은 잘게 썰고, 부추는 송송 썬다.
오징어채는 끓는 물에 넣고 살짝 데친 후 잘게 썬다.
 2. 볼에 양파, 당근, 부추, 오징어채, 반죽 재료를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
 3. 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 얇게 펴 부친 후 한 입 크기로 썰어 완성한다.

Cooking Tip

1. 오징어채는 잘게 썰어야 씹힘이 질기지 않다.

버섯김무침

만 1~2세 | 4인분 | 15분



1인 분량 영양가

에너지 16.2kcal

탄수화물 2.2g

단백질 0.9g

지방 0.8g

비타민C 1.0mg

칼슘 5.8mg

나트륨 42.3mg

COOKING MATERIALS

느타리버섯 100g, 전장김 ½장

양념 간장 ½t, 식초 ½t, 올리고당 ½t, 참기름 ½t, 참깨 ¼t



- 1

2

RECIPE

 1. 느타리버섯은 끓는 물에 넣고 데친 후 2cm 길이로 잘게 찢는다.
김은 달군 팬에 넣고 구워 잘게 부순다.
 2. 볼에 느타리버섯, 김, 양념을 넣고 섞어 완성한다.

Cooking Tip

1. 김은 위생비닐에 넣고 부수면 편리하다.