

- 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.



참치오이볶음밥

오이 45g, 대파 15g, 참치 200g, 식용유 1T, 현미밥 480g, 소금 1t, 참기름 ½T

1. 오이는 씨를 제거하여 굵게 다지고, 대파는 송송 썬다.
참치는 끓는 물에 넣고 데쳐 기름기를 제거한다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 대파→오이, 참치, 소금 순서로 넣고 볶는다.
3. 참치가 풀어지면 현미밥, 참기름을 넣고 섞어 완성한다.

파프리카흑깨무침

빨간파프리카 25g, 노란파프리카 30g, 주황파프리카 25g
양념 물 ½T, 흑임자가루 1T, 간장 ½t, 올리고당 ½t, 참기름 ½t

1. 파프리카는 3cm 길이로 두껍게 채 썬다.
2. 볼에 파프리카, 양념을 조금씩 넣고 섞어 완성한다.

참외우유

참외 70g, 우유 140mL, 올리고당 2t

1. 참외는 씨를 제거한 후 믹서에 갈기 좋은 크기로 썬다.
 2. 믹서에 참외, 우유, 올리고당을 넣고 갈아 완성한다.
- Tip: 기호에 따라 올리고당은 가감한다.

만 1~2세 적정배식분량(1,000kcal)



밥: 120g



부찬: 15g



음료: 200mL

만 3~5세 적정배식분량(1,400kcal)

밥: 160g

부찬: 20g

음료: 200mL

참치오이볶음밥

만 1~2세 | 4인분 | 30분



1인 분량 영양가

에너지 186.5kcal

탄수화물 30.5g

단백질 7.7g

지방 4.0g

비타민C 1.1mg

칼슘 13.7mg

나트륨 175.8mg

COOKING MATERIALS

오이 25g, 대파 10g, 참치 100g, 식용유 2t,
현미밥 360g, 소금 ½t, 참기름 ½t



1



2



3



RECIPE

1. 오이는 씨를 제거하여 굵게 다지고, 대파는 송송 썬다.
참치는 끓는 물에 넣고 데쳐 기름기를 제거한다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 대파→오이, 참치, 소금 순서로 넣고 볶는다.
3. 참치가 풀어지면 현미밥, 참기름을 넣고 섞어 완성한다.

파프리카흑깨무침

만 1~2세 | 4인분 | 15분



1인 분량 영양가

에너지 14.6kcal

탄수화물 1.3g

단백질 0.5g

지방 1.0g

비타민C 17.9mg

칼슘 13.9mg

나트륨 18.8mg

COOKING MATERIALS

빨간파프리카 20g, 노란파프리카 20g,
주황파프리카 20g

양념 물 1t, 흑임자가루 2t, 간장 ¼t, 올리고당 ¼t, 참기름 ¼t



- 1
- 
- 2
- 
- RECIPE**
1. 파프리카는 2cm 길이로 얇게 채 썬다.
 2. 볼에 파프리카, 양념을 조금씩 넣고 섞어 완성한다.

참외우유

만 1~2세 | 4인분 | 5분



1인 분량 영양가

에너지 31.3kcal

탄수화물 4.8g

단백질 1.4g

지방 1.1g

비타민C 4.0mg

칼슘 39.2mg

나트륨 19.1mg

COOKING MATERIALS

참외 70g, 우유 140mL, 올리고당 2t



- 1
- 
- 2
- 
- RECIPE**
1. 참외는 씨를 제거한 후 믹서에 갈기 좋은 크기로 썬다.
 2. 믹서에 참외, 우유, 올리고당을 넣고 갈아 완성한다.

Cooking Tip

1. 기호에 따라 올리고당은 가감한다.