



※개발레시피는 만3~5세 4인 분량으로 구성되었습니다.

오리고구마조림

만 3~5세

★★☆

30분



1인 분량 영양가	
에너지	153.4 kcal
탄수화물	4.9 g
단백질	11.1 g
지방	9.7 g
비타민C	3.1 mg
칼슘	11.9 mg
나트륨	84.1 mg

재료

고구마 30g, 훈제오리 130g, 실파 ½대, 참깨 약간, 식용유 약간

양념 물 100mL, 간장 ½t, 올리고당 1t, 참기름 ½t

만드는 법

1. 고구마는 2×1cm 크기로 나박썰고, 실파는 송송 썬다.
훈제오리는 끓는 물에 넣고 데친 후 고구마와 비슷한 크기로 썬다.
2. 냄비에 식용유를 두르고 고구마를 넣고 살짝 볶은 후 훈제오리, 양념을 넣고 졸인다.
3. 고구마가 익으면 실파, 참깨를 넣고 섞어 완성한다.

애호박콩가루볶음

만 3~5세

★★☆

15분



1인 분량 영양가	
에너지	47.5 kcal
탄수화물	3.4 g
단백질	3.0 g
지방	3.0 g
비타민C	1.8 mg
칼슘	18.4 mg
나트륨	80.1 mg

재료

무 20g, 애호박 50g, 볶은콩가루 2T, 검은깨 ½t, 소금 약간, 식용유 약간

만드는 법

1. 무, 애호박은 4cm 길이로 채 썬다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 무를 넣고 볶는다.
3. 무가 반쯤 익으면 애호박을 넣고 볶은 후 콩가루, 검은깨, 소금을 넣고 볶아 완성한다.

생새우들깨미역국

만 3~5세

★★☆

40분



1인 분량 영양가	
에너지	84.7 kcal
탄수화물	2.4 g
단백질	2.3 g
지방	7.4 g
비타민C	0.3 mg
칼슘	27.6 mg
나트륨	100 mg

재료

새우살 20g 불린미역 20g(건 2.5g), 멸치육수 700mL, 들깨가루 1T, 청주 2t, 참기름 ½T, 간장 1t

만드는 법

1. 새우살은 잘게 썰어 청주로 밑간 한다.
2. 달군 냄비에 참기름을 두르고 새우살, 미역을 넣고 볶는다.
3. 새우가 익으면 멸치육수, 들깨가루, 간장을 넣고 끓여 완성한다.

Tip: 새우는 등에서 내장을 제거하고 사용하면 깔끔하다.