

# 삼색말이샌드위치

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

아이들이 좋아하는 샌드위치를 여러 가지 재료를 넣고 돌돌 말아 색다르게 만들어보았어요.

## 재료 (만3~5세 기준)

식빵 1장, 슬라이스 햄 1/2장, 슬라이스 치즈 1/2장,  
오이 5g, 머스타드 3g, 마요네즈 3g, 꿀 1g

조리시간 약 20분

## 조리방법

1. 오이는 깨끗이 씻은 후 채를 썰고, 슬라이스 햄과 치즈도 마찬가지로 채를 썰어준다.
2. 머스타드와 마요네즈, 꿀을 넣어 섞어준다.
3. 식빵 테두리는 잘라내고 밀대를 이용하여 넓게 펴준다.
4. 식빵 위에 머스타드소스를 바르고, 햄, 치즈, 오이를 올린 후 말아준다.



## 영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
198.5	7.6	9.4	1.5	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.1	80.8	0.5	572.7	48:15:37

## 조리 TIP

- 일반 샌드위치처럼 만들어도 좋아요.
- 요리활동 메뉴로 아이들과 함께 만들어도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.