

옥수수유부초밥

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

유부초밥에 여름 제철 채소인 옥수수를 넣어 만들어
맛이 고소하고 톡톡 터지는 식감이 재밌어요.

재료 (만3~5세 기준)

백미 40g, 유부 20g, 옥수수 15g, 당근 5g, 설탕 1g,
식초 1g, 참기름 1g, 콩기름 1g

조리시간 약 20분

조리방법

1. 쌀을 불린 후 적당량의 물을
부어 밥을 짓는다.
2. 옥수수를 찜기에 찐다.
3. 당근은 잘게 다진 후 콩기름을
두른 팬에 볶는다.
4. 찐 옥수수 알을 까서 분리한다.
5. 그릇에 밥과 당근, 옥수수를
넣은 후 설탕, 식초, 참기름,
소금을 넣고 골고루 섞는다.
6. 유부에 ⑤를 채워 넣는다.



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
220.3	4.2	24.5	0.1	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄·단·지 비율(%)
0.0	20.9	1.0	223.8	77:7:16

조리 TIP

- 통조림 옥수수를 사용할 경우 흐르는 물에 헹군 후 사용하세요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.