

참외비빔국수

여름 제철 과일인 참외를 넣어 만든 달콤한 비빔국수입니다.



□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

재료 (만3~5세 기준)

소면 40g, 참외 30g, 간장5, 참기름2g, 후춧가루1g, 실파2g, 통깨 1g

조리시간 약 20분

조리방법

1. 참외를 깨끗하게 씻어 껍질을 벗긴 후 씨를 긁어낸다.
2. 참외를 반으로 나누어 반은 채를 썰고, 반은 강판에 갈아준다.
3. 강판에 간 참외에 간장, 참기름을 넣고 잘 섞는다.
4. 소면을 끓는 물에 삶고 찬물에 헹궈준 후 물기를 뺀다.
5. 실파는 쫄쫄 썰다.
6. 양념장에 물기를 뺀 국수와 실파를 넣고 버무려준다.
7. 그릇에 예쁘게 담고 깨를 뿌려 마무리한다.



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
196.9	5.4	1.4	1.2	0.0
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄단지 비율(%)
0.1	23.8	0.8	750.5	63:13:24

조리 TIP

- 오이는 기호에 따라 넣으셔도 됩니다.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.