

# 고구마크림떡볶이

달콤하고 부드러운 고구마와 우유와 크림이 만난 떡볶이로 우리 아이들 간식으로 정말 좋아요!

☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☒ 간식

재료 (만3~5세 기준)

떡볶이용 떡 50g, 고구마 30g, 우유 40ml,  
생크림15ml, 소금 1g, 콩기름 5g, 파슬리 0.2g

조리시간 약 25분

## 조리방법

1. 떡볶이떡을 씻어 물에 담가 말랑하게 한다.
2. 고구마를 찐 후 믹서에 우유와 생크림을 넣고 함께 갈아준다.
3. 끓는 물에 떡볶이 떡을 살짝 데친다.
4. 팬에 고구마크림소스를 넣고 끓인 후 떡볶이떡과 소금을 넣고 끓여준다.
5. 그릇에 담아 파슬리가루를 뿌려 완성한다.



## 영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
228.4	3.9	22.5	4.3	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.1	69.6	2.4	912.2	47:6:47

## 조리 TIP

- 고구마 대신 단호박을 활용해도 좋아요
- 생크림은 생략해도 괜찮아요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.