

# 쇠고기표고주먹밥

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

아이들이 좋아하는 주먹밥에 쇠고기와 표고버섯을 넣어 만든 영양만점 주먹밥이에요.

## 재료 (만3~5세 기준)

백미 40g, 쇠고기 15g, 표고버섯 10g, 당근 5g, 간장 1g, 소금 0.1g, 참기름 2g, 참깨 1g, 후추 1g, 콩기름 1g

조리시간 약 25분

## 조리방법



1. 쌀을 불려 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
2. 소고기는 간장, 후추로 밑간을 한다.
3. 당근과 표고버섯은 곱게 다진다.
4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 표고버섯, 소고기 순으로 볶아낸다.
5. 볼에 ④의 재료와 쌀밥, 참기름, 참깨, 소금을 넣고 고르게 섞는다.
6. 먹기 좋은 크기로 뭉쳐 만든다.

## 영양소 정보 (만3~5세 기준)

| 에너지 (kcal) | 단백질 (g) | 비타민A (μg RA) | 비타민C (mg) | 티아민 (mg)    |
|------------|---------|--------------|-----------|-------------|
| 203.2      | 6.1     | 23.1         | 0.2       | 0.1         |
| 리보플라빈 (mg) | 칼슘 (mg) | 철 (mg)       | 나트륨 (mg)  | 탄:단:지 비율(%) |
| 0.1        | 20.9    | 1.7          | 377.0     | 63:11:26    |

## 조리 TIP

- 표고버섯 대신 다른 제철 채소를 이용해도 좋아요.
- 양파를 넣어서 함께 볶으면 단맛을 느낄 수 있어요.
- 초록색 채소를 넣어 만들어도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.