

시금치참치전

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

영양만점 시금치와 참치로 만든 고소하고 맛있는 시금치참치전이에요!

재료 (만3~5세 기준)

시금치 5g, 참치 20g, 양파 5g, 당근 5g, 부침가루 10g, 달걀 10g, 식용유 5g, 소금 0.2g

조리시간 약 25분

조리방법

1. 시금치, 양파, 당근은 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친다.
3. 통조림 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다.
4. 시금치, 양파, 당근은 잘게 다진다.
5. 그릇에 다진 채소와 부침가루, 달걀을 넣고 골고루 섞어준다.
6. 팬에 콩기름을 두르고 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 노릇 노릇하게 구워준다.



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
131.5	8.3	48.6	3.4	0.0
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄단지 비율(%)
0.1	16.6	2.0	327.7	67:19:34

조리 TIP

- 시금치 대신 다른 채소를 활용해도 좋아요.
- 시금치를 데칠 때 소금을 넣으면 색이 선명해지고 영양소의 손실을 막아줘요.
- 시금치를 데칠 때 뚜껑을 열어두면 결석을 유발하는 수산을 증발시킬 수 있어요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.