

사과불고기샌드위치

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

불고기샌드위치에 가을 제철 과일인 사과를 넣어 만들었어요.

재료 (만3~5세 기준)

모닝빵 1개, 쇠고기(불고기용) 25g, 사과 20g, 양파 5g, 당근 5g, 양상추 3g, 간장 3g, 다진 파 1g, 다진 마늘 1g, 참기름 1g, 후춧가루 약간

조리시간 약 25분

조리방법



1. 사과, 양파, 당근, 양상추를 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 사과, 양파, 당근은 채 썬다.
3. 쇠고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 양념으로 밑간한다.
4. 팬을 달궈 쇠고기를 볶는다.
5. 쇠고기가 익으면 사과, 양파, 당근을 넣고 볶는다.
6. 모닝빵을 반으로 가른 후 양상추를 올리고 속재료를 넣는다.

영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
186.2	7.0	27.9	1.2	0.0
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄·단·지 비율(%)
0.1	21.9	0.9	348.1	47:19:34

조리 TIP

- 모닝빵 대신 식빵을 이용해도 좋아요.
- 사과를 볶지 않고 빵에 올려서 먹으면 아삭아삭한 식감을 느낄 수 있어요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.