

# 고구마치즈만두

☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☒ 간식

아이들이 좋아하는 고구마와 치즈가 만나서  
맛이 달콤하고 고소해요.

## 재료 (만3~5세 기준)

만두피 2~3장, 고구마 40g, 피자치즈 20g,  
옥수수콘(통조림) 15g, 콩기름 5g,

조리시간 약 25분

## 조리방법



1. 고구마를 깨끗이 씻어 찜기에 찐다.
2. 찐고구마는 껍질을 벗겨 그릇에 담아 으갠다.
3. 피자치즈와 옥수수콘을 담아 골고루 섞는다.
4. 만두피에 속재료를 적당히 넣고 빚는다.
5. 팬에 기름을 두른 후 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.

## 영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A ( $\mu$ g RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
274.7	9.4	11.2	3.5	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄·단·지 비율(%)
0.1	202.9	0.5	124.5	44:16:40

## 조리 TIP

- 만두피 크기에 따라 개수를 조절해주세요.
- 만두를 빚을 때 만두피 가장자리에 물을 살짝 묻혀주세요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.