

스페니쉬오믈렛

알록달록 채소와 달걀을 넣고 만들어서
몸에도 좋고 맛도 좋아요.

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

재료 (만3~5세 기준)

달걀 50g,, 브로콜리 10g, 양파 10g, 당근 5g, 햄 5g,
소금 0.1g, 콩기름5g

조리시간 약 25분

조리방법



1. 브로콜리, 양파, 당근은 깨끗이 씻어 햄과 함께 다진다.
2. 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
3. 다진 재료를 그릇에 담아 달걀물을 부은 후 소금을 넣고 골고루 섞는다.
4. 팬에 기름을 두르고 재료를 부어준다.
5. 약한 불에서 천천히 익힌다.
6. 먹기 좋은 크기로 자른다.

영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μ g RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
123.2	7.5	93.2	5.8	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄·단·지 비율(%)
0.2	32.9	1.0	157.3	44:16:40

조리 TIP

- 다른 채소를 활용해도 좋아요.
- 약한 불에서 천천히 익혀주세요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.