

단호박크림스파게티

아이들이 좋아하는 스파게티에 단호박을 넣어
맛이 부드럽고 고소해요.

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

재료 (만3~5세 기준)

스파게티면 20g, 단호박 20g, 우유 20g, 생크림 20g,
베이컨 10g, 양파 10g, 양송이 10g, 브로콜리 10g,
콩기름 5g, 소금 0.3g

조리시간 약 25분

조리방법



1. 단호박은 잘라서 찜통에 푹 찐다.
2. 베이컨과, 양송이버섯을 적당한 크기로 썰고, 양파는 채를 썬다.
3. 브로콜리를 살짝 데쳐준다.
4. 스파게티면을 소금을 넣은 끓는 물에 넣고 삶는다.
5. 익은 단호박은 숟가락이나 포크를 이용하여 으갠다.(단호박과 우유, 생크림을 넣어 믹서기로 갈아도 됩니다.)
6. 면이 익으면 물기를 빼고 올리브유를 살짝 둘러 면끼리 붙지 않도록 한다.
7. 기름을 살짝 두르고 양파, 베이컨 양송이를 넣어 볶는다.
8. ⑦에 단호박과 우유, 생크림 (단호박크림)을 넣고 골고루 섞어준다.
9. 브로콜리를 넣고 살짝 끓인 후 삶아둔 면을 넣고 익힌다.

영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
230.2	5.3	128.9	8.2	0.0
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.2	48.8	0.7	168.2	37:9:54

조리 TIP

- 단호박을 찌 때는 노란면이 아래로 향하거나 비스듬하게 놔주세요.
- 물기를 뺀 스파게티 면에 올리브유를 살짝 둘러주면 면이 붙지 않고, 면 끼리 달라붙지 않아요.
- 우유 대신 두유를 넣어도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.