

쇠고기미역주먹밥

쇠고기와 12월 제철 식재료인 미역으로 만든
고소하고 맛있는 영양만점 주먹밥입니다.

☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☒ 간식

재료 (만3~5세 기준)

조리시간 약 25분

백미 40g, 쇠고기 15g, 건미역 1g(불린미역 5g), 당근 5g,
간장 1g, 참기름 1.5g, 후추 0.1g, 참깨 1g, 콩기름 5g

조리방법



1. 미역을 불려 씻은 후 물기를 뺀다.
2. 핏물을 뺀 다진 쇠고기는 간장, 후추로 밑간을 한다.
3. 미역과 당근은 잘게 다진다.
4. 팬에 기름을 두르고 쇠고기와 다진 미역과 당근을 넣어 볶는다.
5. 볼에 볶은 재료와 쌀밥, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞는다.
6. 먹기 좋은 크기로 뭉쳐준다.

영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μ g RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
212.4	5.3	52.8	0.6	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄·단·지 비율(%)
0.1	17.1	1.0	290.8	61.9:30

조리 TIP

- 미역을 손질할 때 흐르는 물에 씻다가 뜨거운 물과 찬물 순으로 헹구면 더 좋아요.
- 미역은 물기를 꼭 짜주세요. (볶을 때 물이 생기지 않아요.)
- 물기를 미역 대신 파래, 톳, 다시마 등을 이용해도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.