



브로콜리강정

□ 밥류 □ 주찬류 ☒ 부찬류 □ 김치류 □ 간식



재료 (유아 1인 기준)

브로콜리 30g, 콩기름 10g, 튀김가루 10g, 간장 3g, 굴소스 1g, 올리고당 3g, 소금 1g, 아몬드슬라이스 2g, 마늘 2g, 전분 2g, 물 6ml

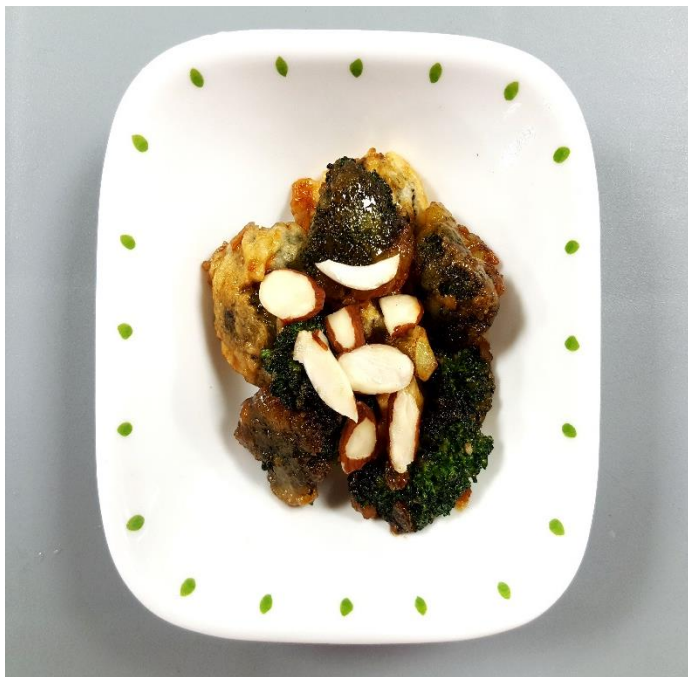


조리시간 약 30분



조리방법

브로콜리로 강정을 만들어 아이들이 브로콜리를 거부감 없이 잘 먹을 수 있어요.



1. 브로콜리를 적당한 크기로 썬다.
2. 브로콜리를 끓는 물에 소금을 약간 넣어 살짝 데친 후 찬물에 헹궈주세요.
3. 브로콜리에 물기를 키친타올로 충분히 제거한 후 밀가루를 골고루 묻혀주세요.
4. 그릇에 튀김가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 브로콜리에 골고루 묻힌다.
5. 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 튀겨낸다.
6. 팬에 간장, 올리고당, 물, 전분을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ⑤을 넣고 골고루 버무린다
7. 마지막으로 아몬드 슬라이스를 뿌려준다.



영양소 정보(유아 1인 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
73.43	2.56	8.5	0.4	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.0	30.11	0.51	646.54	54:10:36



조리 TIP

- 브로콜리는 씻을 때 뒤집어서 씻은 후 물에 식초를 넣고 10분 정도 담그면 이 물질과 농약 등 오염물질을 깨끗하게 제거할 수 있어요. 담근 후 깨끗하게 헹궈주세요.
- 브로콜리를 데칠 때 소금을 약간 넣으면 색이 선명해지고 비타민C의 손실을 줄일 수 있어요.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.