

새우파래볶음밥

파래와 다양한 재료들로 어린이가 좋아하는 볶음밥을 만들었어요.
평소 파래를 좋아하지 않던 아이들도 맛있게 먹을 수 있어요.



☒ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☐ 간식



재료 (유아 1인 기준)

쌀 40g, 파래 7g, 새우 30g,
달걀 20g, 당근 5g, 쪽파 3g,
마늘 0.5g, 콩기름 3g, 소금 0.5g



조리시간 약 30분



조리방법

- ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
- ② 파래는 씻어 물기를 뺀 후 잘게 다지고, 달걀은 그릇에 푼다.
- ③ 파는 송송 썰고, 당근과 마늘은 다진다.
- ④ 새우는 손질한 후 후춧가루를 뿌려둔다.
- ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 넣어 볶다가 당근, 새우를 넣는다.
- ⑥ ⑤에 파래를 넣어 골고루 섞다가 풀어둔 달걀을 넣고 섞으며 익힌다.
- ⑦ ⑥에 소금을 넣어 골고루 섞고 밥을 넣어 함께 볶는다.



영양소 정보(유아 1인 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
214.0	9.8	52.5	3.4	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.1	46.8	1.6	249.1	61:18:21



조리 TIP

- 파래의 제철은 12월~2월입니다.
- 새우 대신 조갯살, 돼지고기 등을 활용해도 좋아요.
- 새우는 볶는 대신 데쳐서 사용해도 좋아요.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.