



달걀떡볶이

아이들이 좋아하는 달걀과 떡을 이용한 고소하고 맛있는 떡볶이입니다.



영양소 정보(유아 1인 기준)

에너지(kcal)	단백질(g)	비타민A(μg RA)	비타민C(mg)	티아민(mg)
201.28	5.37	4.2	3.2	0.0
리보플라빈(mg)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)	탄:단:지 비율(%)
0.0	29.10	1.07	516.49	4537:18

☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☒ 간식



재료 (만3~5세 1인 기준)

떡국 떡 50g, 달걀 30g, 양파 20g, 소금 1g, 후추 0.5g, 올리브유 3g, 버터 2g



조리 TIP

- 떡의 물기의 뺀 다음 올리브유에 떡을 버무려주면 떡끼리 달라붙지 않아요.
- 떡국 떡 대신 떡볶이 떡을 활용해도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.



창원시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



조리시간

약 20분



조리방법

1. 떡을 미지근한 물에 담가주세요.
2. 양파는 채 썰고, 달걀은 그릇에 풀어주세요.
3. 달궈진 팬에 버터와 올리브유를 넣고, 버터가 녹으면 양파를 넣어 볶아주세요.
4. 양파가 노릇할 때까지 볶은 후 떡을 넣고 소금과 후추를 뿌려 간을 해주세요.
5. 떡이 익으면 달걀 물을 붓고 약 불로 끓여줍니다.
6. 달걀을 가장자리가 익으면 스크램블 에그를 만들듯이 젓가락으로 휘휘 저어가며 볶아주세요.