

우영크림파스타

아이들이 좋아하는 크림 파스타에 3월 제철 채소인 우영을 넣어 만든 영양만점 파스타입니다.



▣ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ▣ 간식

재료 (만3~5세 1인 기준)

우영 15g, 깻잎 1g, 베이컨 10g, 청피망 10g, 홍피망 10g, 양파 10g, 스파게티면 20g, 우유 20g, 생크림 20g, 양송이 10g, 슬라이스 치즈 1/2장, 소금 1g, 식용유 5g



조리시간 약 30분



조리방법

1. 우영은 필러를 이용하여 길게 저민다.
2. 깻잎, 베이컨, 청피망, 홍피망, 양파를 채 썬다.
3. 스파게티 면은 끓는 물에 소금을 넣고 삶은 후 식용유에 살짝 버무린다.
4. 달군 팬에 식용유를 두르고 우영과 ②을 넣고 볶은 후 우유와 생크림을 넣고 끓인다.
5. ④번이 끓으면 슬라이스 치즈를 넣고 녹인 후 스파게티면, 깻잎을 넣고 볶아 완성한다.



영양소 정보(유아 1인 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (µg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
274.11	9.10	8.2	5.2	0.0
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.0	144.92	0.72	563.61	35:11:54

조리 TIP

- 우영은 식초물에 담가 두면 갈변을 방지할 수 있어요.
- 물기를 뺀 스파게티 면에 올리브유를 살짝 둘러주면 면이 붙지 않고, 면 끼리 달라붙지 않아요.
- 우영 대신 다른 채소를 활용해도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.