

취나물참치주먹밥

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

참치와 4월 제철 채소인 취나물을 넣어 만든
영양만점 주먹밥이에요.

재료 (만3~5세 기준)

백미 40g, 취나물 10, 참치 20g, 당근 10g, 간장 2g,
참기름 2g, 소금 1g, 깨 0.3g, 다진 마늘 0.5

조리시간 약 30분

조리방법

1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을
부어 밥을 짓는다.
2. 취나물은 데쳐 찬물에 헹군 후
물기를 빼고 적당한 크기로 잘게
썬다.
3. 당근은 잘게 다지고, 통조림
참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다.
4. 팬에 기름을 두른 후 당근을
살짝 볶는다.
5. 취나물에 간장, 참기름, 소금,
다진 마늘, 참깨를 넣어 골고루
버무린다.
6. 그릇에 밥과 ④와 참치를 넣어
섞은 후 먹기 좋은 크기로
뭉쳐준다



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
200.9	9.1	74.9	2.3	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.1	36.1	3.2	584.4	54:16:30

조리 TIP

- 취나물 대신 다른 제철 채소를 활용해도 좋아요.
- 취나물을 데칠 때 소금을 약간 넣으면 색이 선명해지고 비타민C의 손실을 줄
일 수 있어요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.