

감자깻잎전

□ 밥류 □ 주찬류 ■ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

6월 제철 재료인 고소한 감자와 향긋한 깻잎을 넣어 만들었어요.

재료 (만3~5세 기준)

감자 50g, 깻잎 5g, 당근 5g, 양파 5g, 부침가루 10g, 달걀 15g, 소금 0.2g, 콩기름 5g

조리시간 약 30분

조리방법

1. 감자는 껍질을 벗기고 채를 쳐서 물에 담가 녹말성분을 제거한다.
2. 깻잎과 양파, 당근은 깨끗이 씻어 채를 썬다.
3. ②에 부침가루에 물과 달걀을 넣고 반죽한 후 소금으로 간을 한다.
4. 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
134.3	4.4	106.4	6.0	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.2	48.6	0.8	422.3	45:15:40

조리 TIP

- 감자를 갈아서 사용해도 좋아요.
- 반죽을 오래 섞으면 글루텐이 형성되어 질겨지므로 빠르게 반죽해주세요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.