

양배추베이컨전

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ■ 간식

재료 (만3~5세 기준)

양배추 20g, 베이컨 10g, 양파 5g, 실파3g, 달걀 15g,
부침가루 15g, 콩기름 5g, 소금 0.5g

조리시간 약 30분

조리방법

1. 양배추, 양파, 베이컨은 채를 썰고, 실파는 적당한 크기로 썬다.
2. 그릇에 부침가루에 달걀, 물을 섞어 반죽을 만든다.
3. ②에 썰어 둔 양배추, 베이컨, 양파, 소금을 넣고 골고루 섞는다.
4. 팬에 기름을 두르고 ③을 먹기 좋은 크기로 올린 후 노릇노릇하게 구워준다.



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
163.7	5.6	92.3	10.9	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.2	36.1	0.8	378.8	54:16:30

조리 TIP

- 베이컨이 들어가니 소금 간을 조절해주세요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.