

R E C I P E



브로콜리치즈전



Ingredients (만 3-5세 기준 1인량)

브로콜리 30g, 모짜렐라치즈 5g, 달걀 15g, 부침가루 10g, 식용유 2g



Method

1. 브로콜리는 끓는 물에 데쳐 잘게 다진다.
2. 그릇에 부침가루와 달걀을 넣어 섞는다.
3. 2에 1과 모짜렐라치즈를 넣고 잘 섞는다.
4. 팬에 식용유를 두르고 노릇노릇하게 구워 낸다.



Tip.

모짜렐라치즈 대신 다른 종류의 치즈를 사용해도 됩니다.



R E C I P E



1. 브로콜리는 끓는 물에 데쳐 잘게 다진다.



2. 그릇에 부침가루와 달걀을 넣어 섞는다.



3. 2에 1과 모짜렐라치즈를 넣고 잘 섞는다.



4. 팬에 식용유를 두르고 노릇노릇하게 구워 낸다.

