

이유식 조리법 1주

| | |
|----------|--|
| 급식 인원(명) | |
| 0세 | |

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (배기량 미포함)



| 날짜 | 시기 | 메뉴명 | 식재료명 | 1인량 (g) | 제공량 (g) | 조리법 |
|---------|----|-----------------|----------|------------|------------|---|
| 12월 01일 | 초기 | 애호박미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 애호박 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 달걀노른자애호박죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 10.0 | 0 | |
| | | | 애호박 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 달걀노른자 애호박무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 15.0 | 0 | |
| | | | 애호박 | 15.0 | 0 | |
| 12월 02일 | 초기 | 애호박미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 애호박 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기배추죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 배추 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기배추무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 배추 | 15.0 | 0 | |
| 12월 03일 | 초기 | 애호박미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 애호박 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 닭가슴살고구마죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 고구마는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(가슴살) | 10.0 | 0 | |
| | | | 고구마 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 닭가슴살고구마무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 고구마는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(가슴살) | 15.0 | 0 | |
| | | | 고구마 | 15.0 | 0 | |
| 12월 04일 | 초기 | 양배추미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 양배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 양배추 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 가자미살브로콜리죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 가자미 | 10.0 | 0 | |
| | | | 브로콜리 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 가자미살브로콜리무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 가자미 | 15.0 | 0 | |
| | | | 브로콜리 | 15.0 | 0 | |

| | | | | | | |
|---------|----|-----------|---------|------|---|---|
| 12월 05일 | 초기 | 양배추미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 양배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 양배추 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 두부감자죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 10.0 | 0 | |
| | | | 감자 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 두부감자무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15.0 | 0 | |
| | | | 감자 | 15.0 | 0 | |
| 12월 06일 | 초기 | 양배추미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 양배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 양배추 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 닭안심양배추죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 양배추 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 닭안심양배추무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 양배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 양배추 | 15.0 | 0 | |

이유식 조리법 2주

| | |
|----------|--|
| 급식 인원(명) | |
| 0세 | |

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (배기량 미포함)



| 날짜 | 시기 | 메뉴명 | 식재료명 | 1인량 (g) | 제공량 (g) | 조리법 |
|---------|----|------------|---------|------------|------------|--|
| 12월 08일 | 초기 | 배미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 배는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 배 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기미역죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 건미역은 불린 후 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 건미역 | 0.5 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기미역무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 건미역은 불린 후 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 건미역 | 1.0 | 0 | |
| 12월 09일 | 초기 | 배미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 배는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 배 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 달걀노른자양파죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 10.0 | 0 | |
| | | | 양파 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 달걀노른자양파무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 15.0 | 0 | |
| | | | 양파 | 15.0 | 0 | |
| 12월 10일 | 초기 | 배미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 배는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 배 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 두부버섯죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 느타리버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 10.0 | 0 | |
| | | | 느타리버섯 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 두부버섯무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 느타리버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15.0 | 0 | |
| | | | 느타리버섯 | 15.0 | 0 | |
| 12월 11일 | 초기 | 오이미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 오이 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기오이죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 오이 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기오이무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 오이 | 15.0 | 0 | |

| | | | | | | |
|---------|----|-----------|----------|------|---|--|
| 12월 12일 | 초기 | 오이미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 오이 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 닭가슴살당근죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(가슴살) | 10.0 | 0 | |
| | | | 당근 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 닭가슴살당근무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(가슴살) | 15.0 | 0 | |
| | | | 당근 | 15.0 | 0 | |
| 12월 13일 | 초기 | 오이미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 오이 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기고구마죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 고구마는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 고구마 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기고구마무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 고구마는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 고구마 | 15.0 | 0 | |

이유식 조리법 3주

| | |
|----------|--|
| 급식 인원(명) | |
| 0세 | |

*1 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (배기량 미포함)



| 날짜 | 시기 | 메뉴명 | 식재료명 | 1인량 (g) | 제공량 (g) | 조리법 |
|---------|----|------------|---------|------------|------------|---|
| 12월 15일 | 초기 | 청경채미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 청경채는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 청경채 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 순두부청경채죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 순두부는 으개고 청경채는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 순두부 | 10.0 | 0 | |
| | | | 청경채 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 순두부청경채무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 순두부는 으개고 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 순두부 | 15.0 | 0 | |
| | | | 청경채 | 15.0 | 0 | |
| 12월 16일 | 초기 | 청경채미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 청경채는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 청경채 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기애호박죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 애호박 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기애호박무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 애호박 | 15.0 | 0 | |
| 12월 17일 | 초기 | 청경채미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 청경채는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 청경채 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 달걀노른자배추죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 10.0 | 0 | |
| | | | 배추 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 달걀노른자배추무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 15.0 | 0 | |
| | | | 배추 | 15.0 | 0 | |

| | | | | | | |
|---------|----|----------|---------|------|---|--|
| 12월 18일 | 초기 | 당근미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 당근 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기당근죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 당근 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기당근무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 당근 | 15.0 | 0 | |
| 12월 19일 | 초기 | 당근미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 당근 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 달걀노른자죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 10.0 | 0 | |
| | | | 무 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 달걀노른자무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 15.0 | 0 | |
| | | | 무 | 15.0 | 0 | |
| 12월 20일 | 초기 | 당근미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 당근 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 닭안심양파죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 양파 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 닭안심양파무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 양파 | 15.0 | 0 | |

이유식 조리법 4주

| | |
|----------|--|
| 급식 인원(명) | |
| 0세 | |

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



| 날짜 | 시기 | 메뉴명 | 식재료명 | 1인량 (g) | 제공량 (g) | 조리법 |
|---------|----|------------|---------|------------|------------|--|
| 12월 22일 | 초기 | 브로콜리미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 브로콜리 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기브로콜리죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 브로콜리 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기브로콜리무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 브로콜리 | 15.0 | 0 | |
| 12월 23일 | 초기 | 브로콜리미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 브로콜리 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 두부양배추죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 10.0 | 0 | |
| | | | 양배추 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 두부양배추무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 양배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15.0 | 0 | |
| | | | 양배추 | 15.0 | 0 | |
| 12월 24일 | 초기 | 브로콜리미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 브로콜리 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 동태살미역죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 미역은 불린 후 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 동태 | 10.0 | 0 | |
| | | | 건미역 | 0.5 | 0 | |
| | 후기 | 동태살미역무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 미역은 불린 후 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 동태 | 15.0 | 0 | |
| | | | 건미역 | 1.0 | 0 | |


| | | | | | | |
|---------|----|-----------|----------|------|---|---|
| 12월 26일 | 초기 | 바나나미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 바나나 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 닭가슴살버섯죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 느타리버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(가슴살) | 10.0 | 0 | |
| | | | 느타리버섯 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 닭가슴살버섯무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 느타리버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기(가슴살) | 15.0 | 0 | |
| | | | 느타리버섯 | 15.0 | 0 | |
| 12월 27일 | 초기 | 바나나미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 바나나 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기단호박죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 단호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 단호박 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기단호박무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 단호박 | 15.0 | 0 | |

이유식 조리법 5주

급식 인원(명)

0세

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



수성구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

| 날짜 | 시기 | 메뉴명 | 식재료명 | 1인량 (g) | 제공량 (g) | 조리법 |
|---------|----|------------|---------|------------|------------|--|
| 12월 29일 | 초기 | 감자미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 달걀노른자감자죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 10.0 | 0 | |
| | | | 감자 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 달걀노른자감자무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀 | 15.0 | 0 | |
| | | | 감자 | 15.0 | 0 | |
| 12월 30일 | 초기 | 감자미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 연두부애호박죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 연두부는 으개고 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 연두부 | 10.0 | 0 | |
| | | | 애호박 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 연두부애호박무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 연두부는 으개고 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 연두부 | 15.0 | 0 | |
| | | | 애호박 | 15.0 | 0 | |
| 12월 31일 | 초기 | 감자미음 | 맵쌀 | 7.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5.0 | 0 | |
| | 중기 | 쇠고기양파죽 | 맵쌀 | 14.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 10.0 | 0 | |
| | | | 양파 | 10.0 | 0 | |
| | 후기 | 쇠고기양파무른밥 | 맵쌀 | 21.0 | 0 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 쇠고기(안심) | 15.0 | 0 | |
| | | | 양파 | 15.0 | 0 | |