

2021년 3월

편(Fun)편 DAY



01 편(Fun)편 레시피

콩푸실리파스타



02 수제 간식 레시피

딸기샌드위치



01

콩푸실리파스타



콩은 '밭에서 나는 쇠고기'라 불릴 정도로 단백질이 풍부하게 들어있습니다. 칼슘, 철분, 마그네슘, 비타민 등 **다양한 영양소를 함유**하고 있어 어린이의 성장을 도와주는 중요한 역할을 합니다.



Ingredients



[만 3-5세 기준 1인량]

푸실리 20g, 쇠고기(다짐육)10g,
양파 5g, 완두콩 5g, 콩기름 1g,
소금 0.1g, 토마토소스 10g

★ tip: 콩은 선호도에 따라 자유롭게 선택하여 사용하세요.

01



02



03



04



- 01 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다.
- 02 양파, 쇠고기, 콩은 잘게 다진다.
- 03 콩기름을 두른 냄비에 2의 재료를 넣고 볶는다.
- 04 토마토소스에 1, 2를 넣고 소스가 걸쭉해 질 때까지 볶는다.



02

딸기샌드위치



3월 수제 간식 레시피



딸기는 비타민이 많이 들어있는 과일로
시력 보호, 면역력 향상, 변비 예방에 도움을
준다.



Ingredients



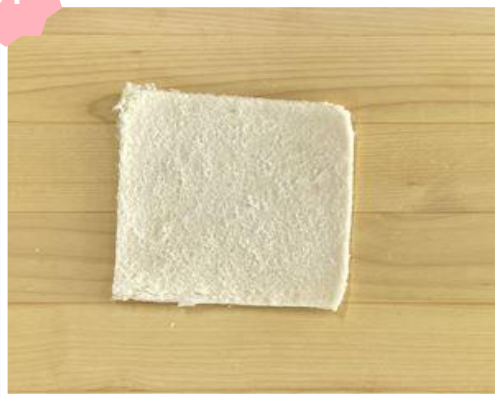
[만 3-5세 기준 1인량]

식빵 20g(1장), 딸기 30g,
생크림 3g.

★ tip: 생크림 대신 크림치즈를 발라도 맛있습니다.



01



02



03



04



01 식빵 테두리는 자른다.

02 식빵 위에 생크림을 바른다.

03 딸기를 위에 올린다.

04 랩을 감싼 후 냉장고에 10분 숙성 시킨다.