

2021년 8월

편(Fun)편 DAY



01 편(Fun)편 레시피

돼지고기가지조림



02 수제 간식 레시피

참치채소밥전



01

돼지고기가지조림



8월 편(FUN)편 레시피 - 가지 이야기



가지에는 항산화 작용이 뛰어나 심장질환과 뇌졸중의 위험을 감소시키고 혈액순환 개선에 도움을 주는 **안토시아닌**이 다량 함유되어 있어요.



Ingredients



[만 3-5세 기준 1인량]

돼지고기30g, 가지15g, 피망5g,
대파1g, 마늘0.5g, 콩기름1g,
후추0.5g, 데리야끼소스 2g

★ tip: 데리야끼소스 대신 간장을 사용 하셔도 됩니다.



Method

01



02



03



04



8월 편(FUN)편 레시피 - 가지 이야기

- 01 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다.
- 02 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- 03 그릇에 1, 2의 재료를 담고, 데리야끼소스와 후추가루를 넣어 골고루 버무린다.
- 04 콩기름을 두른 팬에 3을 넣어 볶다가 가지를 넣고 함께 볶는다.

02

참치채소밥전



브로콜리, 호박 등 다양한 채소를
활용하시면 좋아요.



Ingredients



[만 3-5세 기준 1인량]

참치 20g, 백미 20g, 달걀 15g,
피망 5g, 당근 5g, 양파 5g,
식용유 3g, 참기름 1g,
소금, 후추 약간

8월 수제 간식 레시피

01



02



03



01 피망, 당근과 양파는 적당한 크기로 다진다.

02 그릇에 참치, 밥, 다진 채소, 달걀, 참기름, 소금과 후추를 넣고 반죽한다.

03 식용유를 두른 팬에 적당한 크기로 굽는다.