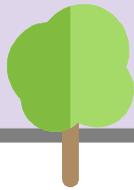


2021년 9월

# 편(Fun)편 DAY



01 편(Fun)편 레시피  
오므라이스&버섯소스



02 수제 간식 레시피  
샐러드스파게티



01

## 오므라이스&버섯소스



고단백 저칼로리 식품으로  
'산속의 고기'라고 불립니다.



### Ingredients



[만 3-5세 기준 1인량]

백미50g, 달걀30g, 양파5g,  
새송이버섯5g, 양파5g, 당근5g,  
피망5g, 버터2g, 케첩10g,  
돈까스소스15g, 식용유 1g,  
올리고당5g, 식용유 1g



## Method

01



02



03



04



## 9월 편(FUN)편 레시피 - 버섯 이야기

- 01 밥을 짓고 양파, 당근, 피망과 버섯은 다진다.
- 02 식용유를 두른 팬에 양파, 당근, 피망을 볶은 후 밥을 넣고 함께 볶는다.
- 03 버터를 녹인 팬에 버섯을 볶은 후 돈까스 소스, 케첩, 올리고당과 물을 넣고 조린다.
- 04 달걀을 풀어 지단을 만든 후 2를 넣어 반달 모양을 만들어 3의 소스와 함께 제공한다.

02

## 샐러드스파게티



Tip: 수제 오리엔탈소스 만들기

간장:설탕:식초:올리브유=1:1:1:1

마늘, 참기름, 깨소금은 취향에 맞게 넣기!



### Ingredients



[만 3-5세 기준 1인량]

스파게티면20g, 토마토10g,  
베이컨10g, 달걀10g, 양상추5,  
적채5g, 오이5g, 파마산2g,  
오리엔탈드레싱5g(완제)



## Method

01



02



03



04



## 9월 수제 간식 레시피

01

스파게티면은 적당한 크기로 자른 후 삶고 물기를 뺀다.

02

베이컨, 양상추, 토마토, 오이, 적채는 적당한 크기로 썬다.

03

콩기름을 두른 팬에 베이컨을 볶는다.

04

볼에 2, 3번 재료를 넣고 오리엔탈드레싱과 함께 버무린다.