



사과꼬꼬닭파스타



1인 영양성분표

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
198.7	8.5	65.6	0.6	393



조리 및 영양 TIP

- 체다치즈가 뭉치지 않도록 치즈가 녹은 뒤에 골고루 섞어주시기 바랍니다.

이달의 신메뉴



주재료 (만3-5세 1인분기준)

스파게티면 30g, 생크림 10g, 우유 10g, 닭고기 15g, 사과 7g, 양파 7g, 체다치즈 4.5g(1/4조각), 마늘 1g, 소금 1g, 콩기름 1g, 후춧가루 0.1g



조리방법



- ① 끓는 물에 스파게티면과 소금을 넣고 10분간 삶은 후 물기를 뺀다.
- ② 사과는 먹기 좋은 크기로 썰고 양파와 마늘은 다진다.
- ③ 닭고기는 먹기 좋은 크기로 잘라주고 소금과 후춧가루로 밑간을 한다.
- ④ 팬에 콩기름을 두른 뒤 다진 마늘과 다진 양파를 넣고 볶다가 ③과 사과를 넣고 함께 볶아준다.
- ⑤ ④가 노릇해졌을 때 짬 ①과 생크림, 우유를 넣어 보글보글 끓여준다.
- ⑥ ⑤에 체다치즈를 넣어 골고루 섞어주고 후춧가루를 넣어 마무리한다.



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