



23년 11월 신메뉴 레시피

양파달걀떡볶이

* 만 3-5세 1인 분량



재료	제공량	재료	제공량
떡	35g	달걀	20g
양파	15g	굴소스	2g
간장	1g	설탕	1g
버터	2g	파슬리	0.2g

영양가 산출			
에너지(kcal)	109.48	철분(mg)	2
탄수화물(g)	14.04	비타민A(mg)	36.41
단백질(g)	4.24	비타민B ₂ (mg)	0.11
지방(g)	3.89	비타민C(mg)	1.13
칼슘(mg)	21.78	탄:단:지(%)	63:19:18

조리방법

1. 양파는 채 썰고 떡은 뜨거운 물에 살짝 데친다.
2. 버터를 녹인 팬에 1의 양파를 넣고 볶다가 떡을 넣어 함께 볶는다.
3. 달걀을 푼 후 2에 넣어 볶는다.
4. 3에 굴소스, 간장, 설탕을 넣어 간을 한다.
5. 4에 파슬리를 뿌려 마무리한다.



조리 및 영양 TIP

1. 달걀은 **단백질**과 **지방**, **필수아미노산**이 균형 있게 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 줍니다.
2. 달걀 알레르기가 있는 아이들은 소고기나 닭고기 등으로 대체하여도 좋습니다.