

싱싱한 밥상만들기

오색배추전



[재 료]



(유아1인1회 배식 제공량,60g)

재 료	중 량	재 료	중 량
배추	40g	시금치	20g
부침가루	10g	피자치즈	10g
파프리카	15g	큐브치즈	5g
콩기름	5g	소금	0.1g

[조리과정]



[조리 및 영양 TIP]

- 배추와 시금치는 칼륨을 다량 함유하고 있어, 체내 나트륨 배출을 도와주는 건강한 식재료 입니다.
- 절이지 않은 배추와 파프리카, 시금치로 식감을 높여 조리 시 양념을 줄이고, 염도를 낮출 수 있는 저염 레시피 입니다.

1. 찬물에 세척한 배춧잎을 5cm 내외로 썰어 준비한다.
2. 파프리카는 0.5cm 내외로 작게 썰어 준비한다.
3. 볼에 부침가루와 물을 넣고 섞어 배추전 반죽을 만든다.
4. 시금치는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고 2cm로 썰어 배추전 토핑을 준비한다.
5. 준비된 배추전 반죽에 배춧잎을 넣어 반죽을 입힌다.
6. 팬에 식용유를 두르고 배춧잎과 치즈를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.