



24년 5월 신메뉴 레시피



고사리두부스테이크

* 3-5세 1인 분량



재료	제공량	재료	제공량
두부	15g	소금	0.2g
다진 돼지고기	15g	식용유	2g
고사리	7g	매실청	2g
쪽파	3g	간장	2g
쌀가루	2g	미림	1.5g
후추	0.1g	생수	15ml

영양가 산출			
에너지(kcal)	70.32	철분(mg)	0.51
탄수화물(g)	4.32	비타민A(μg RAE)	0
단백질(g)	4.7	비타민B ₂ (mg)	0.09
지방(g)	3.56	비타민C(mg)	0.99
칼슘(mg)	15.23	탄:단:지(%)	25:28:47

조리방법

1. 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고 다진 돼지고기는 후추와 소금을 뿌려 밑간을 한다.
2. 고사리는 삶은 후 잘게 다지고 쪽파는 깨끗이 씻어 송송 썰다.
3. 1과 2를 그릇에 담고 쌀가루를 넣고 치댄 후 완자 형태로 만든다.
4. 식용유를 두른 팬에 3을 노릇하게 굽는다.
5. 매실청, 간장, 미림, 생수를 넣고 끓여서 소스를 만들고 팬에 4를 넣어 한 번 더 조리서 완성한다.

조리 및 영양 TIP

1. 고사리에는 **칼륨**과 **인**이 풍부하게 함유되어 있어 치아와 뼈를 튼튼하게 만들어 줍니다.
2. 아이들의 기호와 알레르기에 따라 달걀을 추가하면 스테이크 모양 만들기가 쉽습니다.

