

7월 후기 이유식

표준레시피(1주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 1일(금) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 현미뭉은죽 - 재료 : 쌀 15g, 현미 5g - 열량 69.9(kcal) / 단백질 1.3(g) / 칼슘 2.2(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 냄비에 으갠 쌀, 현미, 물을, 넣고 센 불에서 끓인다. ③ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄이고 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.

7월 1일(금) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 쇠고기콩나물무른밥 - 재료 : 쌀30g 쇠고기15g 콩나물15g 당근7g 참기름0.2g 애호박7g - 열량150.6(kcal) 단백질5.7(g) 칼슘12.4(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다. ② 당근과 애호박은 깨끗이 씻어 곱게 다져주고, 콩나물은 잘라준다. ③ 쇠고기는 삶아서 다지고, 육수는 따로 준비해둔다. ④ 팬에 참기름을 두르고 당근과 애호박, 쌀을 넣어 볶은 후 육수를 부어 퍼질 때까지 끓이다 쇠고기, 콩나물을 넣어 낸다.

7월 1일(금) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 아기국수 - 재료 : 달걀 20g, 국수 15g, 파 3g, 멸치 2g, 말린새우 1.5g, 다시마 1g, 김 0.5g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 2. 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. 3. 달걀을 지단으로 준비한다. 3 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 지단을 올려서 마무리한다.

7월 2일(토) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 표고버섯죽 - 재료 : 쌀 25g, 표고버섯 15g, 참기름 1.5g, 소금 0.5g - 열량 107.2(kcal) / 단백질 1.9(g) / 칼슘 3.5(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불리고, 표고버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

7월 2일(토) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 표고멸치무른밥 - 재료 : 쌀30g 표고버섯10g 청경채7g 멸치3g - 열량123.5(kcal) 단백질3.4(g) 칼슘34.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 뒤 밥을 짓는다. ② 표고버섯은 밑동을 제거하고 데쳐 곱게 다지고, 청경채는 데쳐 앞만 다진다. ③ 멸치는 손질하여 볶은 후 육수를 낸다. ④ 냄비에 쌀과 육수를 넣고 끓이다 표고버섯과 청경채를 넣고 한 번 더 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.