

# 6월의 신메뉴 치즈감자조림



제철 식재료를  
사용하여 만든  
뽀뽀 부챗메뉴



## 재료(만3-5세 유아 1인 기준)

- 재료 : 감자30g, 당근5g, 브로콜리5g, 소금1g, 콩기름0.5g, 우유60g, 슬라이스치즈18g, 검정깨0.3g



## 조리방법

1. 감자, 당근, 브로콜리는 2cmX2cm크기로 잘라 끓는 소금물에 넣어 살짝 데친다.
2. 팬에 콩기름을 두르고 손질한 채소를 넣어 볶는다.
3. 2에 우유, 소금을 넣어 조리한다.
4. 3에 슬라이스치즈를 넣어 조리다가 검정깨를 넣어 마무리한다.



## 조리Tip

- 우유 대신 두유를 사용하여 조리하면 고소한 맛을 더할 수 있습니다.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하면 됩니다.

# 5월의 신메뉴

## 닭살카레감자밥/양념장

노란색 카레와  
뿌리채소를 사용한  
두뇌발달  
영양특튼 일품메뉴



### 재료(만3-5세 유아 1인 기준)

- 재료 : 백미45g, 닭고기15g, 감자10g, 연근5g, 우엉5g, 당근3.5g
- 양념 : 다진마늘0.5g, 미림1g, 우유5.5g, 카레가루5g, 진간장1g, 국간장1g, 참기름0.5g, 참깨0.3g

### 조리방법

1. 백미는 씻어 물에 불린 후 적당량의 물을 부어 밥솥에 넣는다.
2. 닭고기는 손질하여 1cmX1cm크기로 잘라 다진마늘, 미림, 우유로 밑간하여 팬에 볶는다.
3. 감자, 연근, 우엉, 당근은 손질하여 0.5cmX0.5cm크기로 자른다.
4. 1의 백미 위에 볶은 닭고기, 채소, 카레가루를 넣어 밥을 짓는다.
5. 볼에 진간장, 국간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
6. 갓 지은 닭살카레감자밥에 양념장을 넣어 비벼서 배식한다.



### 조리Tip

- 뿌리채소 대체 식재료 : 고구마, 단호박(단단하지 않은 채소를 사용할 경우 수분이 많이 생길 수 있음)
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하면 됩니다.

