

5월

## 이달의 식재료 “청경채”

맛있는 청경채  
고르는 방법

- 앞 부분은 폭이 넓고 부드러운 것이 좋아요.
- 줄기 부분은 굵으면서 두툼하고 단단한 것이 좋아요.

(출처: 농식품정보누리)

맛있는 청경채를 활용한 **남!남! 레시피**

## 게실청경채크림파스타



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
우유	33	50
스파게티면	10	15
생크림	7	10
청경채	7	10
베이컨	3	5
게실(크래미)	3	5
양파	2	3
다진마늘	1	2
버터	0.5	1

## 만드는 방법

- 1 청경채는 3cm 길이로 썬다.
- 2 게실은 찢어주고, 양파는 0.3cm 크기로 다지고, 베이컨은 2x1cm 길이로 썰어 준비한다.
- 3 스파게티면은 삶은 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 4 팬에 버터를 두르고 ②, 우유, 생크림, 다진마늘을 넣고 끓인다.
- 5 ④에 ①, ③을 넣고 소스가 잘 배어들도록 볶아 완성한다.

\*TIP 스파게티 면을 삶는 물에 올리브유를 넣어주면 면이 달라붙지 않고 윤기가 생긴다.



## 청경채달걀국



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
달걀	13	20
청경채	8	15
쪽파	2	3
국간장	0.4	0.5
소금	0.25	0.35
멸치, 국물용	1.5	2
다시마, 말린것	0.4	0.5

## 만드는 방법

- 1 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.
- 2 청경채는 2cm 길이로 썰고, 쪽파는 1cm 길이로 썰어 준비한다.
- 3 ①에 ②와 국간장, 소금을 넣어 끓여준다.
- 4 볼에 달걀을 푼 뒤 ③에 넣고 끓여 완성한다.

\*TIP 물이 끓을 때 풀어 놓은 달걀을 넣고 저어 준 다음 빠르게 불을 끄고 완성한다.



## 청경채닭볶음



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
닭고기, 가슴살	26	40
청경채	13	20
간장	0.25	0.35
다진마늘	0.1	0.2
소금	0.1	0.2
참깨	0.1	0.1
맛술	-	0.1
후추	-	0.05
식용유	0.07	0.1

## 만드는 방법

- 1 닭가슴살은 2x2x1cm 크기로 썰어서 소금, 맛술, 후추로 밑간을 해준다.
- 2 청경채는 3cm 길이로 썰어 준비한다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 볶아준다.
- 4 ③에 밑간한 닭가슴살을 넣어 볶는다.
- 5 닭가슴살이 하얗게 익어 길 즈음 ②, 간장, 참깨를 넣고 볶아 완성한다.

\*TIP 청경채는 영아가 먹기에 질길 수 있으므로 2cm 길이로 썰어 제공한다.



오산시  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

5월

# 이달의 식재료 “청경채” 활동지



맛있는 청경채를 활용한 **즐거운 활동시간**



준비물

청경채, 물감

양배추를 질라 단면을 관찰하고 도장을 쿵!찍어 꽃다발을 완성해보아요!

예시 완성그림



오산시  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management