

8월

이달의 식재료 “고구마순”

맛있는 고구마순
고르는 방법

- 대가 시들지 않고 싱싱하며 묽음이 고르고 깨끗한 것이 좋아요.
 - 연한 녹색이 선명하고 윤기가 좋은 것이 좋아요.
- (출처: 농식품정보누리)

맛있는 고구마순을 활용한 **ням!ням!** 레시피

고구마순잡채



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
당면	11	17
고구마순	4	5
표고버섯	3	4
양파	2	3
진간장	1.5	2
참기름	1	1.5
설탕	0.65	1
다진마늘	0.3	0.5
참깨, 볶은것	0.3	0.5
후추	0.1	0.2
식용유	0.06	0.1

만드는 방법

- 1 표고버섯은 불려서 3cm 길이로 채 썰어 준비한다.
- 2 고구마순은 3cm 길이로 썰고 양파는 3x0.3cm 크기로 채 썰고 당면은 삶아서 5cm 길이로 썰어 준비한다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 고구마순, 표고버섯, 양파를 볶아준다.
- 4 볼에 ③, 당면, 진간장, 참기름, 설탕, 다진마늘, 참깨, 후추를 넣고 잘 버무려 완성한다.



*TIP 당면은 연령에 따라 잘라서 제공한다.

고구마순고등어조림



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
고등어	30	45
고구마순	13	20
양파	3	5
대파	3	5
된장	1.5	2
맛술	0.65	1
진간장	0.3	0.5
다진마늘	0.3	0.5
설탕	0.3	0.5
고춧가루	0.05	0.1

만드는 방법

- 1 고등어를 4cm 길이로 썰어 준비한다.
- 2 고구마순은 3cm 길이로 썰고, 양파는 2x0.5cm 크기로 썰고 대파는 얇게 어슷썰어 준비한다.
- 3 볼에 된장, 맛술, 진간장, 다진마늘, 설탕, 고춧가루를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 고구마순, 양파, ①을 넣고 ③과 대파를 넣고 물을 넣어 조려서 완성한다.



*TIP 소금간이 강한 자반고등어보다는 생고등어를 사용을 권장하고, 만 1-2세의 경우에는 고춧가루를 빼고 제공한다.

고구마순카레볶음



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
고구마순	26	40
양파	3	5
당근	2	3
카레가루	2.5	4
소금	0.3	0.5
참깨, 볶은것	0.3	0.5
후추	0.05	0.1
식용유	0.05	0.1

만드는 방법

- 1 고구마순, 양파, 당근은 3x3cm 길이로 채 썰어 준비한다.
- 2 식용유를 두른 팬에 ①을 넣어 볶다가 카레가루, 소금, 참깨, 후추를 넣고 골고루 볶아 완성한다.



*TIP 카레가루를 넣고 볶을 때 뭉치지 않도록 약한 불에서 빨리 볶는다.

오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

8월

이달의 식재료 “고구마순” 활동지



맛있는 고구마순을 활용한 즐거운 활동시간

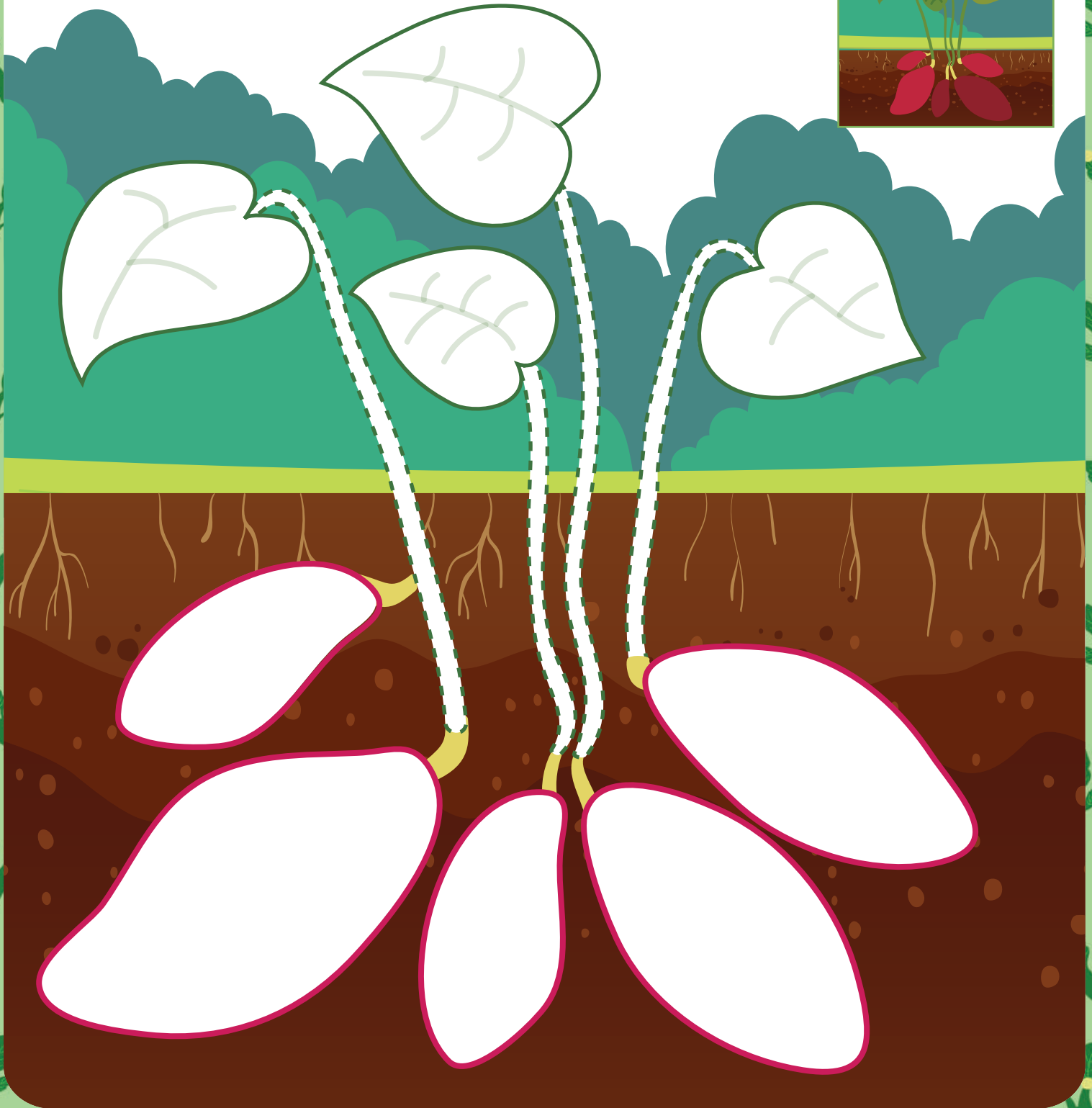


준비물

색연필

맛있는 고구마순의 점선을 따라 줄기를 그려보고 잎과 고구마를 예쁘게 색칠해 보아요.

예시 완성그림



오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management