



이달의 식재료 "연근"



연근에는 단백질 분해작용을 하는 뮤신과 염증을 가라앉히는 탄닌이 다량 함유되어 있어 소화기능과 소염작용에 도움을 줍니다.

연근떡볶이

재료	1인 재료량	
	만 1~2세	만 3~5세
떡볶이떡	52	80
연근	10	15
쇠고기, 등심, 날것	7	10
표고버섯	3	5
양파	3	5
대파	1.3	2
진간장	2	3
설탕	0.7	1
다진마늘	0.3	0.5
참기름	0.3	0.5
후추	0.07	0.1
식용유	0.7	1

조리방법

- 1 떡볶이떡은 물에 불리고 쇠고기는 잘게 다져 준비한다.
- 2 연근은 3x0.5x0.3cm 크기로 썰고 표고버섯은 밑동을 제거한 후 표고버섯, 양파는 3x0.3cm 크기로 채 썰고 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 설탕, 물을 넣고 끓인다.
- 4 ③에 ②, 진간장, 다진마늘을 넣고 끓이다가 참기름, 후추를 넣어 완성한다.

완성사진



1인 분량 영양가

구분	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
만 1~2세	148	3.7	10.5	255
만 3~5세	227	5.6	16.1	393

연근콩나물국

재료	1인 재료량	
	만 1~2세	만 3~5세
콩나물	13	20
연근	10	15
대파	0.7	1
다진마늘	0.7	1
소금	0.07	0.1
멸치, 국물용	1.3	2
다시마, 말린것	0.3	0.5

조리방법

- 1 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.
- 2 콩나물은 3cm 길이로 썰고 연근은 1.5x1.5x0.3cm 크기로 썰고 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
- 3 ①에 연근을 넣고 끓이다가 연근이 익으면 콩나물을 넣고 끓인다.
- 4 ③에 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 하여 완성한다.

완성사진



1인 분량 영양가

구분	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
만 1~2세	16	1.5	43.9	65
만 3~5세	25	2.3	67.5	100

연근유자청무침

재료	1인 재료량	
	만 1~2세	만 3~5세
연근	46	70
파프리카, 빨강	3	5
파프리카, 노랑	3	5
유자청	3	5
식초	0.3	0.5
설탕	0.3	0.5
소금	0.07	0.1
다시마, 말린것	0.7	1

조리방법

- 1 연근은 3x0.5x0.3cm 크기로 썬 후 끓는 물에 데쳐 준비한다.
- 2 파프리카는 3x0.3cm 크기로 채 썰어 준비한다.
- 3 냄비에 다시마, 소량의 물을 붓고 끓이다가 다시마는 건진 후 유자청, 식초, 설탕, 소금을 넣고 조린다.
- 4 볼에 ①, ②, ③을 넣고 무쳐 완성한다.

완성사진



1인 분량 영양가

구분	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
만 1~2세	27	0.4	7.2	48
만 3~5세	42	0.6	11	74

