



♥이달의 신메뉴♥

시금치 대파전



재료
및
1인량

❖ 주재료

- 시금치 20g
- 대파 90g
- 부침가루 40g
- 간 돼지고기 40g
- 달걀 1개

❖ 부재료

- 물 80 mL
- 다진 마늘 4g
- 파프리카 5g
- 맛소금 0.5g
- 후춧가루 0.5g
- 식용유 15g

조리과정



1. 손질한 대파는 3등분으로 자른 후 세로로 채 썬다.
2. 시금치는 손질하고 달걀은 흰자와 노른자를 섞어 달걀물을 만든다.
3. 볼에 부침가루와 물을 섞고, 다진 마늘, 맛소금, 간 돼지고기, 후춧가루를 섞어서 반죽한다.
4. ③에 손질한 시금치와 대파를 넣고 살살 반죽한다
5. 예열한 프라이팬에 식용유를 두르고 ④의 반죽을 가지런히 펼친 후 부친다.
6. ⑤의 밑면이 익어가면 달걀물을 위에 뿌려준 후 뒤집어 노릇하게 익힌다.
7. 작게 자른 파프리카를 시금치 대파전 위에 올린다.
8. 접시에 먹기 좋게 담는다.

영양성분



TIP!

유아들은 대파의 식감이 질길 수 있으니 가늘게 채 썰거나 다져서 재료의 질감을 부드럽게 해준다.

482 kcal	탄수화물	단백질	지방	비타민A	철	칼슘	나트륨
	38g	22g	26g	1302μg	3mg	81mg	602mg

유아 4인분 기준

