

새싹보리부침개



재료 (만3-5세 5인분량 기준)

- | | |
|-------------|----------|
| ○ 새싹보리 25g | ○ 물 2/3컵 |
| ○ 부침가루 100g | ○ 식용유 약간 |
| ○ 당근 50g | ○ 소금 약간 |
| ○ 양파 50g | |

조리방법



①



②



③



④

- ① 분량의 재료를 준비한다. 새싹보리, 양파, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다.
- ② 새싹보리는 4등분으로 썰고, 양파와 당근은 가늘게 채 썬다.
- ③ 볼에 새싹보리, 양파, 당근, 부침가루, 소금, 물을 넣고 반죽을 만든다.
- ④ 팬에 식용유를 두르고 ③의 반죽을 먹기 좋은 크기로 굽는다.



★ 조리 TIP

- * 레시피 재료 이외에도 해산물 또는 고기 등의 재료와 함께 조리하면 더욱 맛있습니다.
- ※ 식단과 함께 제공되는 “표준레시피”에서 연령별 식품구입량 외에도 더 많은 정보를 보실 수 있습니다.

이 메뉴는 인천광역시 관내 어린이급식관리지원센터(미추홀구, 서구, 부평구, 남동구, 동구, 계양구, 중구, 서구검단, 강화군, 연수구)에서 공동개발 하였습니다.



계양구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management