

두부감자전



고소한 **두부**, **감자**와 신선한 **채소**가 어우러진 영양만점 신메뉴입니다.

[조리 및 영양 TIP]

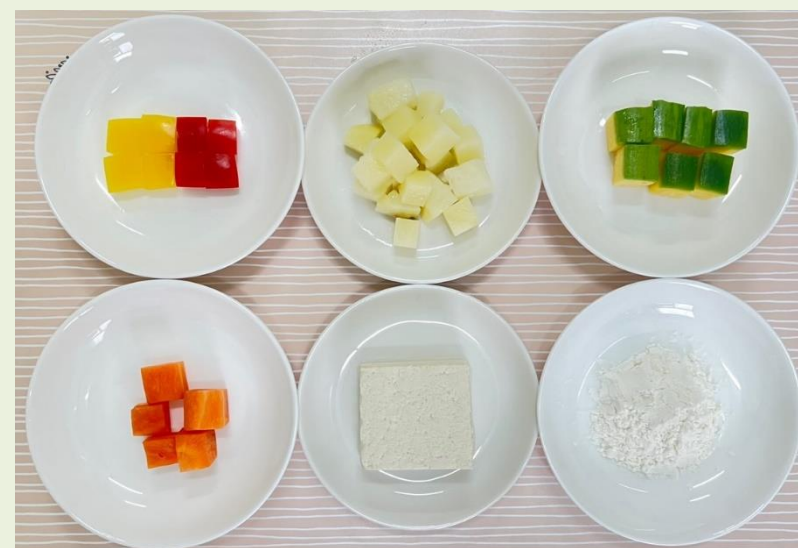
1. 감자는 미리 뜨거운 물에 데친 뒤 으깨거나 믹서로 곱게 갈아주면 조리 시간을 단축할 수 있어요
2. 두부의 물기를 충분히 제거해야 조리 시 수분이 베어 나오지 않고, 더욱 고소한 식감을 느낄 수 있어요
3. 기호에 따라 다양한 채소를 다져 추가 할 수 있어요

[영양 성분]

(만3-5세 1인1회 적정배식량 50g 기준)

에너지	단백질	칼슘	나트륨
71 kcal	2.1 mg	12 mg	1.2 mg

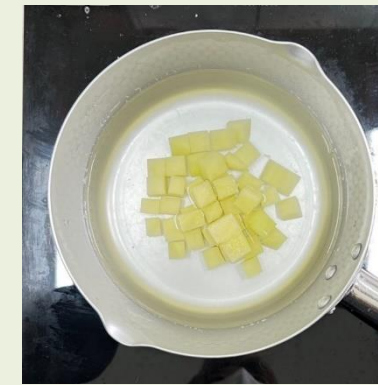
[재 료]



(유아 2인분 기준)

재 료	중 량	재 료	중 량
두부	26g	당근	6g
감자	40g	밀가루	8g
파프리카	6g	식용유	6ml
애호박	8g	소금	0.1g

[조리과정]



1. 감자를 뜨거운 물에 데친 뒤, 으갠다.
2. 두부는 칼등으로 잘게 으갠 후 물기를 충분히 제거한다.
3. 파프리카, 애호박, 당근은 잘게 다져준다.
4. 볼에 손질한 재료들과 밀가루를 넣고 고루 반죽한다.
5. 모든 재료를 섞은 반죽을 한 스푼씩 떠서 모양을 잡고, 기름을 두른 팬에 노릇하게 부친다.