

# 두부들깨크림스튜



## 재료 (만3-5세 5인분량 기준)

- |            |               |
|------------|---------------|
| ○ 두부 150g  | ○ 들깨가루 10g    |
| ○ 당근 50g   | ○ 슬라이스치즈 2장   |
| ○ 양파 50g   | ○ 콩기름 약간      |
| ○ 우유 100ml | ○ 소금, 후춧가루 약간 |

## 조리방법



①

① 양파와 당근은 잘게 썬다.



②

② 두부는 먹기 좋은 크기로 깍둑썬다.



③

③ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 깍둑 썬 두부를 넣고 볶는다.



④

④ ③에 우유를 넣고 끓인다.



⑤

⑤ 재료가 어느 정도 익으면 들깨가루를 뿌린다.



⑥

⑥ ⑤에 소금과 후추를 넣어 간을 한 후 슬라이스 치즈를 올리고, 치즈가 녹으면 저어가면서 자작하게 졸인다.



### ★ 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.