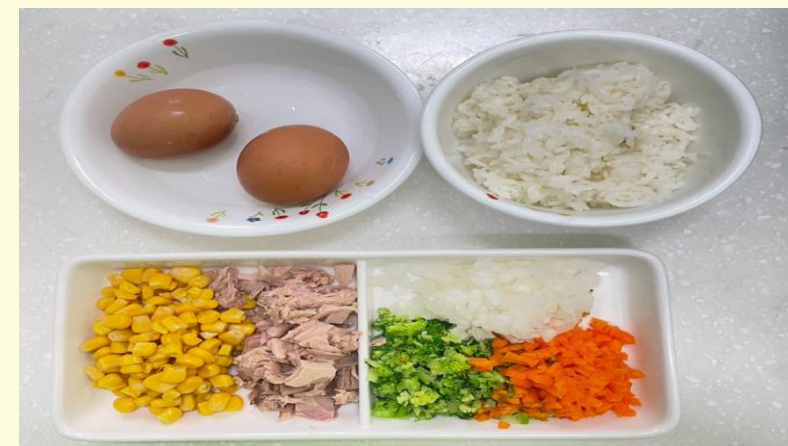


# 옥수수참치밥전

## [ 영양 성분 ]

열량	탄수화물	단백질	지방
111.57 kcal	14.52 g	6.41 g	2.7 g

## [ 재 료 ]



(유아 1인분 기준)

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀밥	30g	옥수수	15g
참치살(캔)	15g	양파	5g
당근	5g	브로콜리	5g
달걀	5g	식용유	1.5g

## [ 조리과정 ]



1. 쌀밥을 고슬고슬하게 짓는다.
2. 옥수수와 참치는 체에 걸러 물기 혹은 기름기를 제거한다.
3. 당근, 양파, 브로콜리는 깨끗이 손질한 후 곱게 다진다.
4. 밥에 2,3과 달걀을 넣어 골고루 섞는다.
5. 달궈진 프라이팬에 기름을 조금 두르고 4를 한 큰 술씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 익힌다.
6. 접시에 가지런히 담아 완성한다.



「 '싱싱한밥상 만들기 저염 레시피 공모전' 신메뉴 입니다.」

## [ 조리 및 영양 TIP ]

- 알록달록 다양한 채소를 이용해 아이들이 호기심을 느낄 수 있는 메뉴입니다.
- 참치 통조림의 영.유아 권장섭취량은 만 1~2세 영아는 1회 섭취량 약 15g, 만 3~5세 유아는 1회 약 30g 이하로 섭취하는 것을 권장합니다.