



청경채프리타타



▶ 달걀을 풀어 채소, 육류 등 취향에 따라 재료를 넣어서 만든 이탈리아식 오믈렛을 프리타타라고 해요.

1인 영양성분표

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
125.1	8.0	93.3	0.9	120.2



조리 및 영양 TIP

- 찌지않고 프라이팬에 전처럼 부쳐도 맛있어요.
(단, 속까지 익을 수 있도록 충분히 익혀주세요.)
- 우유 외 두유나 물로 대체 가능해요.
- 전자레인지 또는 오븐도 사용가능해요.

이달의 신메뉴



주재료 (유아1인분기준)

청경채 10g, 달걀 50g, 우유 50g, 당근 5g,
파프리카 5g, 방울토마토 5g, 소금 0.1g



조리방법



- ① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다.
- ② 당근, 파프리카는 잘게 다지고, 방울토마토는 4등분 한다.
- ③ 볼에 달걀을 풀어준 후 동량의 우유를 넣어 섞는다.
- ④ ③에 ①, ②와 소금을 넣고 섞은 후 찜기에 넣고 달걀이 모두 익을 때까지 쪄낸다.



계양구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

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