

5회차 돼지불고기파인애플볶음

만 3~5세 (1인 분량) 약 30분



재료 및 분량

재료	양념장
돼지고기 (불고기용) 40g	굴소스 2g
파인애플 15g	참기름 0.5g
파프리카 (빨간색) 5g	다진마늘 1g
양파 5g	후추 0.1g
대파 3g	참깨 0.5g
식용유 3g	청주 0.5g

저염에 도움을 주는 식재료
파인애플

영양소 정보(1회 제공량)

에너지 105.54kcal	단백질 8.74g	칼슘 11.46mg	철 0.33mg	나트륨 112.86mg
-------------------	--------------	---------------	-------------	-----------------



1. 돼지고기는 흐르는 물에 담귀 핏물을 제거한 후 한 입 크기로 썬다.
2. 파인애플 일부는 먹기 좋은 크기로 썰고 나머지는 믹서기에 간다.
3. 파프리카와 양파도 한 입 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.
4. 간 파인애플과 간장, 참기름, 다진마늘, 후추, 참깨, 맛술을 섞어 양념장을 만든다.
5. 핏물을 제거한 돼지고기에 양념장을 재운다.
6. 후라이팬에 기름을 두르고 대파를 넣고 볶다가 파인애플, 파프리카, 양파, 돼지고기를 넣고 볶는다.
7. 참깨를 뿌려 마무리하면 완성!

참고하기

- * 과일을 활용하면 간장을 적게 사용해도 풍미를 낼 수 있습니다. 또한 칼륨이 풍부하여 몸속 나트륨 배출을 돕고 혈압 조절에도 도움이 됩니다. 브로멜라인이라는 단백질 분해효소가 있어 특히 고기나 단백질을 먹었을 때 소화를 촉진시켜 줍니다.
- * 만1-2세는 만3-5세 양의 65% 정도로 조리하시기 바랍니다.