

7회차

카레감자전



만 3~5세 (1인 분량)



약 30분



재료 및 분량

재료	
감자 40g	양파 10g
당근 10g	카레가루 3g
부침가루 5g	식용유 2g



저염에 도움을 주는 식재료
카레가루

영양소 정보(1회 제공량)

에너지 83.25kcal	단백질 1.7g	칼슘 10.42mg	철 0.28mg	나트륨 164.07mg
------------------	-------------	---------------	-------------	-----------------

1. 감자는 껍질을 제거한 후 얇게 채 썰어준다.



2. 얇게 채 썬 감자는 흐르는 물에 두 번 정도 행궤 전분기를 빼준 후 체에 밭쳐 물기를 제거해준다.
(전분을 제거해주면 바삭하게 구울 수 있습니다.)



3. 양파와 당근도 채썰어 준비한다. (양파는 감자의 갈변을 막아주는 역할을 하여 조리하는 동안 감자의 색이 그대로 유지됩니다.)



4. 볼에 물기를 뺀 감자, 채 썬 양파와 당근, 카레가루, 부침가루를 넣어 잘 섞어준다. (섞다 보면 물기가 나오기 때문에 따로 물을 첨가하지 않아도 됩니다.)



5. 예열된 팬에 식용유를 두른 후 반죽을 올려 중불에서 노릇하게 구워주면 완성!



참고하기

* 소금 1숟가락에 들어있는 나트륨의 양이 카레가루 3숟가락에 함유되어 있는 양과 동일하다고 합니다. 소금이나 간장 대신 카레가루를 활용하면 적은 양의 염분으로도 간을 할 수 있습니다. 카레의 커큐민 성분은 위산 분비를 효과적으로 억제하거나 조절하는 효능이 있어 소화에 도움을 줍니다.

* 만1-2세는 만3-5세 양의 65% 정도로 조리하시기 바랍니다.