

8회차

# 토마토채소달걀찜



만 3~5세 (1인 분량)



약 30분



## 재료 및 분량

재료	
달걀 1개(55g)	방울토마토 20g
양파 5g	브로콜리 5g
파마산치즈 3g	파슬리 1g
식용유 2g	

저염에 도움을 주는 식재료  
**토마토**

## 영양소 정보(1회 제공량)

에너지 116.57kcal	단백질 8.34g	칼슘 70.29mg	철 1.34mg	나트륨 131.99mg
-------------------	--------------	---------------	-------------	-----------------



1. 볼에 달걀을 풀고 체에 걸러준 후 동일한 양의 물을 넣어준다. (체에 거르면 달걀이 뭉쳐지지 않고 부드러워집니다.)



2. 방울토마토는 반으로 자르고 양파, 브로콜리는 깍둑 썰기하여 준비한다.

3. 양파와 브로콜리는 볶은 뒤 1의 달걀물과 섞는다.



4. 3에 방울토마토, 파마산치즈를 넣는다.

5. 오븐에 넣어 익혀준 후 파슬리를 뿌려주면 완성!



## 참고하기

\* 토마토에는 칼륨 성분이 풍부하여 체내에 쌓인 나트륨을 체외로 배출하는 역할을 합니다. 뿐만 아니라 라이코펜이라는 면역력에 좋은 항산화물질이 많이 함유되어 있으며 그냥 먹으면 체내 흡수율이 떨어지므로 열을 가해 조리해서 먹는 것이 좋습니다. 소금 대신 파마산치즈로 간을 해 나트륨 함량을 줄였습니다.

\* 만1-2세는 만3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.