

9회차

단호박소스 함박스테이크



만 3~5세 (1인 분량)



약 30분



재료 및 분량

돼지고기 20g	단호박 30g	달걀 10g	우유 15ml	식용유 2g	당근 7g
소고기 20g	양파 10g	빵가루 5g	마늘 1g	올리고당 2g	

저염에 도움을 주는 식재료
단호박

영양소 정보(1회 제공량)

에너지 176.64kcal	단백질 10.83g	칼슘 41.36mg	철 0.43mg	나트륨 44.80mg
-------------------	---------------	---------------	-------------	----------------



1. 단호박은 속을 파내고 적당한 크기로 잘라 익혀준다.
2. 충분히 식힌 후 으깨준 뒤 우유, 올리고당을 넣고 끓여 걸죽한 소스를 만든다.



3. 돼지고기, 소고기, 양파, 마늘 당근은 모두 잘게 다진다.



4. 2에 달걀, 빵가루를 넣고 치댄 후 반죽을 둥글고 납작하게 만들어 준다.
5. 팬에 기름을 두르고 노릇하게 굽는다.
6. 함박스테이크에 단호박소스를 부어주면 완성!



참고하기

- * 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 영유아들의 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 단호박에 포함된 비타민A의 흡수율을 높이기 위해 올리브유를 추가하였습니다. 나트륨 함량이 높은 시판 소스를 대신해 수제 단호박 소스를 곁들여주세요.
- * 만1-2세는 만3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.