

10회차

고구마두부튀김



만 3~5세 (1인 분량)



약 30분



재료 및 분량

재료	
고구마 30g	빵가루 10g
두부 40g	식용유 10ml
치즈 5g	파슬리 1g

저염에 도움을 주는 식재료
고구마

영양소 정보(1회 제공량)

에너지 211.32kcal	단백질 5.89g	칼슘 71.85mg	철 0.70mg	나트륨 60.02mg
-------------------	--------------	---------------	-------------	----------------



1. 고구마는 20분 정도 찜기에 찐 후 껍질을 제거한 뒤 곱게 으갠다. (고구마 양 끝 부분을 잘라내면 단면을 통해 열기가 더 잘 스며들어 찌는 시간을 단축할 수 있습니다.)



2. 키친타월을 이용해 두부의 물기를 제거한 뒤 으깨고 빵가루(5g)를 넣어 섞는다.



3. 두부를 얇게 편 뒤 고구마와 모짜렐라치즈를 넣어 동그랗게 빚는다.



4. 빵가루(5g)를 골고루 묻히고 180℃로 달군 식용유에 5분간 튀겨준다.

5. 파슬리를 뿌려 마무리하면 완성!



참고하기

* 고구마와 두부에는 칼륨이 풍부하여 몸 속에 축적된 나트륨과 상호작용을 하여 나트륨을 몸 밖으로 배출시켜주는 역할을 합니다. 고구마의 달콤함과 두부의 단백질이 더해져서 별도의 간을 추가하지 않아도 됩니다. 두부는 끓는 물에 한번 데쳐주면 염분을 더 줄일 수 있습니다.

* 만1-2세는 만3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.