

12회차

고구마브로콜리 리조또



만 3~5세 (1인 분량)



약 30분



재료 및 분량

재료	
백미 30g	고구마 20g
브로콜리 10g	당근 7g
양파 7g	양송이버섯 7g
다진마늘 2g	우유 15g
아기치즈 1장	식용유 2g



저염에 도움을 주는 식재료
고구마, 브로콜리

영양소 정보(1회 제공량)

에너지 241.52kcal	단백질 9.26g	칼슘 219.48mg	철 0.92mg	나트륨 95.01mg
-------------------	--------------	----------------	-------------	----------------

1. 쌀은 충분히 불리고 깨끗이 씻어 밥을 얹힌다.

2. 고구마, 브로콜리, 당근, 양파, 양송이버섯은 먹기 좋은 크기로 깍둑 썰기한다.

3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 다진마늘을 볶는다.

4. 양파가 투명해지면 고구마, 브로콜리, 당근, 버섯을 넣고 볶아준다.

5. 4의 재료가 익으면 밥을 넣어 볶다가 우유, 아기치즈를 넣고 졸인 뒤 파슬리를 뿌려주면 완성!



참고하기

- * 고구마, 브로콜리에는 칼륨의 함량이 높아 체내 나트륨을 몸 밖으로 배출시켜주는 역할을 하여 콜레스테롤 수치 저하에 도움을 줍니다. 고구마에는 알라틴이라는 성분이 함유되어 있으며 식이섬유와 함께 장운동 및 소화를 용이하게 해줍니다. 또한 브로콜리는 비타민이 풍부하여 성장기 시기인 영유아들의 시력 강화 및 뼈 건강에 좋습니다.
- * 만1-2세는 만3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.