



2023년 5회차 신규 레시피

멕시코 - 닭가슴살조림부리토



수영구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



만 3~5세 1인 분량



약 30분



재료 및 분량

백미 50g, 닭가슴살 30g, 양상추 10g, 파프리카 8g, 양파 5g, 토마토 5g, 콩기름 3g, 모짜렐라치즈 8g, 토띠아 1장, 간마늘 0.5g, 간장 5g, 설탕 2g, 참기름 0.5g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
340.88	13.69	42.36	0.64	274.97
kcal	g	mg	mg	mg



1. 닭고기와 채소를 깨끗이 씻은 후 닭가슴살, 파프리카, 양파, 토마토는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
2. 닭고기를 끓는 물에 데친다.
3. 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘을 넣어 양념을 만든다.
4. 팬에 데친 닭을 넣고 물과 양념을 넣고 조리한다.
5. 밥에 양념을 넣고 볶아준다.



6. 달군 팬에 기름을 두르고 파프리카, 양파, 토마토를 볶아준다.
7. 토띠아를 팬에 구워준다.
8. 토띠아에 양상추, 닭고기, 볶은 채소, 볶은밥, 모짜렐라치즈를 넣고 돌돌 말아준다.
9. 전자레인지에 1분 정도 돌려 치즈를 녹여준다. * 만 1-2세는 만 3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.

멕시코 대표요리 중 하나인 부리토는 토르티야에 콩과 고기를 얹어 네모 모양으로 만들어 구운 후 소스를 발라 먹는 멕시코의 전통 요리입니다. 스페인어로 부리토는 작은 당나귀라는 뜻을 가지고 있는데 이는 부리토가 당나귀에게 얹은 짐의 모양과 비슷하게 포장되기 때문에 붙여진 이름으로 추정된다고 합니다.

알아보기

