



일본 - 가지부타동



만 3~5세 1인 분량



약 30분

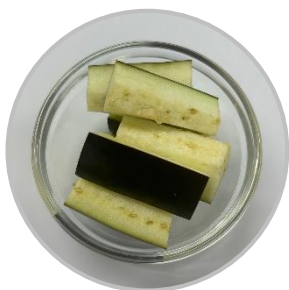


재료 및 분량

쌀 40g, 가지 40g, 간 돼지고기 20g, 버터 3g, 간장 6g, 설탕 4g,
식초 4g, 다진마늘 2g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
239.61	7.8	12.8	0.45	298.12
kcal	g	mg	mg	mg



1. 밥을 지어준다.
2. 가지를 적당한 크기로 썰어 준비한다.
3. 전자레인지 또는 찜기를 이용하여 가지를 4분간 찜준다.
4. 간장, 설탕, 식초, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든다.



5. 간 돼지고기를 양념에 재워둔다.
6. 팬에 버터를 두르고 간 돼지고기를 볶다가 가지를 넣어 함께 볶아준다.
7. 밥을 그릇에 담고 밥 위에 가지와 볶은 돼지고기를 올려 완성해준다.

* 만 1-2세는 만 3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.

일본 대표요리 중 하나인 돈부리는 밥 위에 다양한 재료를 토핑으로 얹어 만드는 일본의 덮밥 요리입니다.
부타동은 돈부리의 한 종류로 부타는 "돼지" 라는 뜻이고 동은 "덮밥" 이라는 뜻으로 "돼지고기덮밥" 이라는
의미로 해석된다고 합니다.

알아보기

