



2023년 11회차 신규 레시피



수령구  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 이탈리아 - 브로콜리카르보나라



만 3~5세 1인 분량



약 30분



## 재료 및 분량

파스타 40g, 우유 50ml, 달걀노른자 15g, 브로콜리 20g,  
양파 20g, 베이컨 10g, 마늘 3g, 체다치즈 3g, 생크림 10g,  
올리브유 3g, 소금 1g

## 영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
246.72	8.7	118.07	1.48	532.85
kcal	g	mg	mg	mg



1. 스파게티면을 끓는 물에 넣고 면이 다 익기 전에 건져낸 후 면수는 조금 덜어둔다.
2. 브로콜리, 양파, 베이컨을 먹기 좋은 크기로 썰어주고 마늘은 다진다.
3. 달궈진 팬에 올리브유를 두르고 브로콜리, 양파, 베이컨, 다진마늘을 넣어 볶아준다.



4. 3에 우유, 생크림, 체다 치즈를 넣어 소스를 만든다.
5. 소스에 스파게티 면을 넣어 섞은 뒤 달걀노른자를 넣어 함께 섞어준다. (농도가 안 맞을 경우 덜어둔 면수를 추가하여 조절한다.)
6. 소금으로 간을 하여 완성한다.

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

이탈리아어로 'Carbone'는 '석탄'이라는 의미로 중부 이탈리아에 위치한 라치오지방의 음식입니다. 원래는 아페니니 산맥에서 석탄을 캐던 광부들이 오랫동안 보존할 수 있도록 소금에 절인 고기와 달걀만으로 만들어 먹기 시작한 것이 가르보나라의 시초입니다. 광부들이 이 음식을 먹다가 몸에 붙어 있던 석탄가루가 접시에 떨어진 것에 착안해서 굵게 으깬 통후춧가루를 뿌려먹게 되었다는 설이 있습니다.

## 알아보기

