



## 당근카레라이스

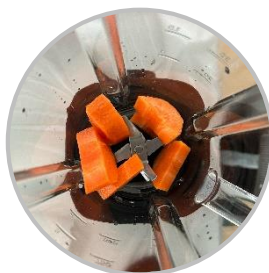


## 재료 및 분량

쌀 40g, 돼지고기 25g, 당근 25g, 양파 15g,  
카레 15g, 버터 10g, 간장 3g, 케첩 3g, 콩기름 3g

## 영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
374.44	10.71	26.5	0.72	802.63
kcal	g	mg	mg	mg



1. 밥을 짓는다.
2. 양파, 돼지고기는 깍둑모양으로 썰어준다.
3. 당근은 큼직하게 썰어서 믹서기에 넣고 물과 함께 갈아준다.
4. 달군 팬에 기름을 두르고 돼지고기를 튀기듯 볶아준다.



5. 돼지고기 위에 양파를 넣고 볶다가 간장, 케첩을 넣고 한번 더 볶아준다.
6. 간 당근과 물, 카레 가루를 넣고 잘 풀어 약불에 저어가며 끓인다.
7. 버터를 넣어 마무리한다.

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

## 옐로우푸드

- 주요성분 : 카로티노이드
- 효능 : 항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상
- 대표식품 : 당근, 호박, 고구마, 살구, 밤, 오렌지, 귤, 파인애플, 감, 옥수수 등

