



재료 및 분량

새우 40g, 브로콜리 20g, 파 5g, 간장 3g, 콩기름 3g,
마늘 1g, 참기름 0.2g, 후추 0.1g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
79.16	9.08	41.14	1.29	252.15
kcal	g	mg	mg	mg



1. 새우는 흐르는 물에 씻고 물기를 뺀다
2. 브로콜리는 끓는물에 소금을 넣고 1분 정도 데쳐낸 후 찬물에 헹구 체에 받쳐 물기를 빼준다
3. 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다



4. 달군 팬에 기름을 두르고 파, 다진마늘을 넣고 볶다가 새우를 넣고 볶아준다
5. 4에 브로콜리를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후추를 넣어 완성한다

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

그린푸드

- 주요성분 : 클로로필
- 효능 : 간세포 재생으로 간건강에 효과, DNA 손상 억제로 암 예방
- 대표식품 : 브로콜리, 녹색잎채소, 피스타치오, 오이, 샐러리, 콩 등

