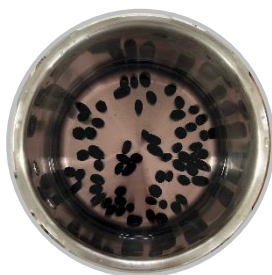


## 재료 및 분량

우유 40g, 밀가루 8g, 검은콩 20g, 버터 5g,  
소금 0.2g, 후추 0.1g

## 영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
182.01	10.35	92.22	0.74	92.6
kcal	g	mg	mg	mg



1. 검은콩은 물에 불려준 뒤 냄비에 20분정도 삶아 찬물에 헹궈준다.
2. 믹서기에 삶은 검은콩과 물을 넣고 갈아준다.



3. 냄비에 버터를 넣고 버터가 녹으면 밀가루를 넣어 뭉치지 않도록 볶아준다.
4. 밀가루가 볶아지면 물을 넣고 밀가루를 풀어 주듯이 끓인다.
5. 4에 1과 우유를 넣어 끓인다.
6. 소금, 후추로 간하여 완성한다.

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

## 블랙&퍼플푸드

- 주요성분 : 안토시아닌
- 효능 : 항산화 작용, 세포 손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 기억력 향상
- 대표식품 : 검은콩, 가지, 적채, 블루베리, 자색고구마, 흑미 등

