



2024년 5회차 신규 레시피

# 파프리카떡볶이

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

😊 만 3~5세 1인 분량 ⌚ 약 30분



## 재료 및 분량

쇠고기 20g, 쌀떡 20g, 어묵 20g, 파프리카 15g,  
표고버섯 10g, 양파 5g, 파 5g, 다진마늘 3g, 간장 5g,  
참기름 5g, 설탕 3g, 깨소금 1g, 다시마 2g

## 영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
189.99	8.45	47.93	1.31	667.45
kcal	g	mg	mg	mg



1. 떡은 물에 불려두고 다시마 육수를 만든다.
2. 쇠고기, 어묵, 파프리카, 표고버섯, 양파, 파는 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다.
3. 그릇에 쇠고기와 표고버섯을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 잠시 재워둔다.



4. 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 깨소금으로 떡볶이 양념을 만든다.
5. 팬에 3을 넣고 고기가 익을때까지 볶는다.
6. 팬에 4와 다시마 육수, 떡, 어묵, 파프리카, 양파, 파를 넣고 끓여 완성한다.

## 레드푸드

- 주요성분 : 라이코펜, 안토시아닌
- 효능 : 항암 및 항산화 작용, 면역력 증가, 혈관 강화
- 대표식품 : 파프리카, 토마토, 사과, 석류, 딸기, 수박, 고추, 체리, 비트, 라즈베리 등

