

# 오징어크림소스볶음



## ★ 재료 및 분량 ( 만3-5세 1인 기준)

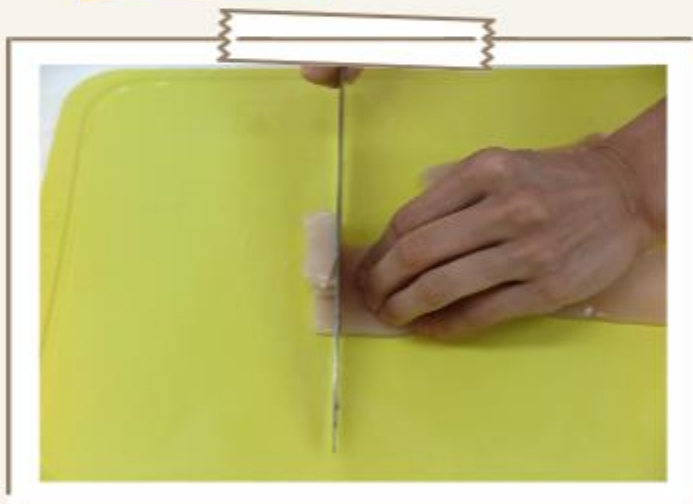
오징어 30g, 양파 5g, 마늘1g,  
피망 5g, 양송이버섯 5g, 식용유 2.5g,  
우유 40g, 생크림 10g, 치즈가루 1g,  
소금 0.5g, 후추 0.1g



## ★ 조리 방법

1. 오징어를 0.5~1cm로 크기로 손질한다.
2. 마늘은 다져주고, 양파, 피망, 버섯은 잘게 썬다.
3. 후라이팬에 식용유를 두르고, 마늘, 양파, 피망, 버섯을 볶는다.
4. 우유, 생크림을 넣고 끓인다.
5. 크림소스 농도가 적당히 나오면 오징어 넣고 볶는다.
6. 오징어가 익으면 파마산 치즈가루, 소금, 후추를 넣는다.

## ★ 조리 과정



## ★ 영양성분표 ( 만3-5세 1인 기준)

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
123.41	7.68	66.03	0.15	162.75