

24년 4월 신메뉴

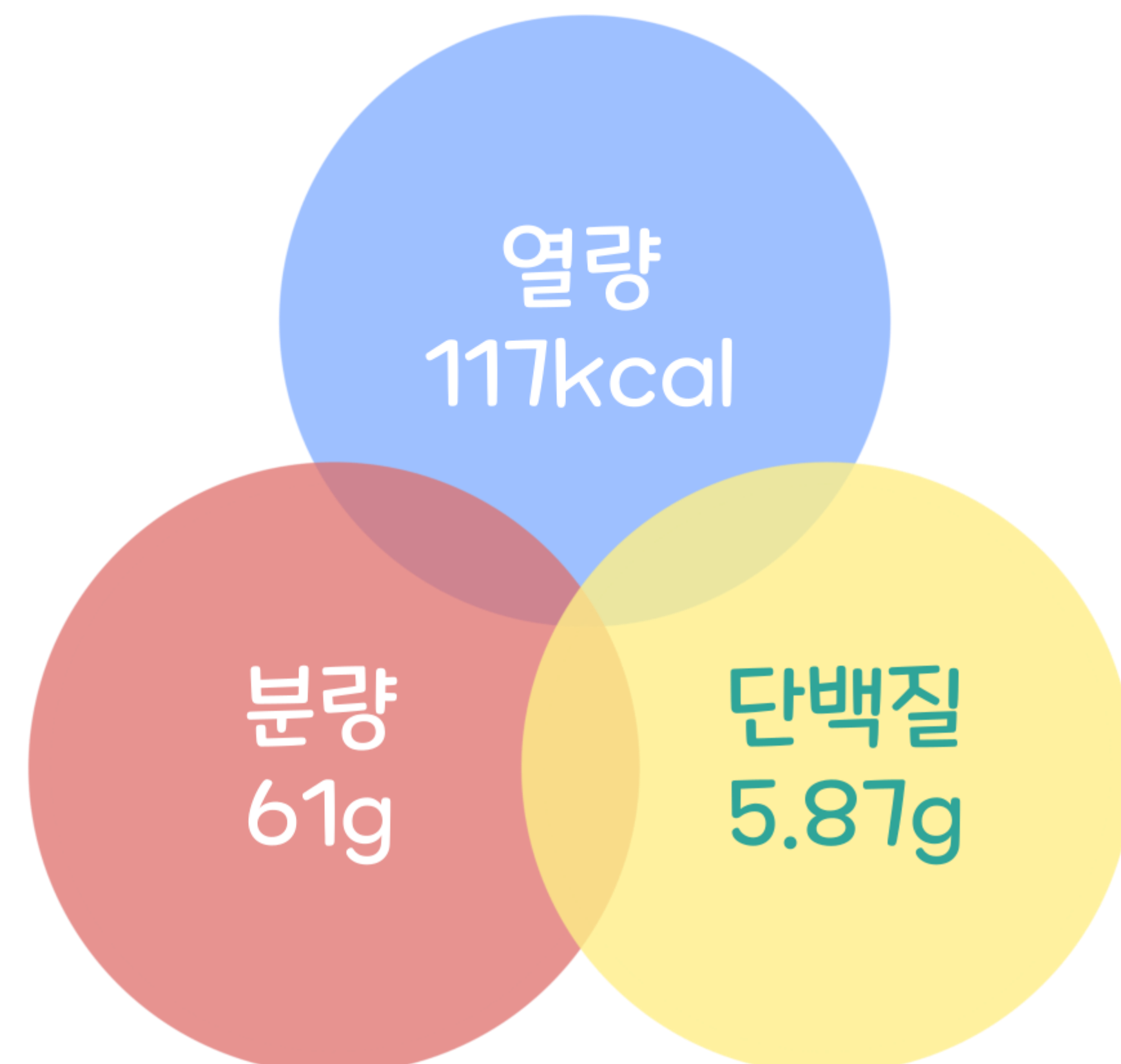
봄나물 모듬전



계양구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



★ **영양성분** (만 3-5세 1인 기준)



000

재료(3-5세, 2인 분량 기준)

- 냉이 13g
- 달래 13g
- 미나리 14g
- 부침가루 20g
- 새우 30g
- 오징어 30g
- 계란 1개
- 콩기름 및 소금 조금



000

조리방법



1. 나물(냉이, 달래, 미나리)과 새우, 오징어는 깨끗하게 씻은 후 잘게 다진다.
2. 볼에 계란 1개를 풀고 1과 부침가루를 함께 섞는다.
3. 콩기름을 살짝 코팅한 팬에 반죽을 약불에서 노릇하게 굽는다.
4. 앞, 뒤로 골고루 익히고 완성된 봄나물모듬전을 먹기 좋은 크기로 자른다.

이 메뉴는 인천광역시 관내 어린이급식관리지원센터(중구, 서구, 미추홀구, 남동구, 강화군, 부평구, 계양구, 옹진군, 연수구, 동구, 서구검단)에서 공동개발 하였습니다.