2020년 12월 신규 개발 메뉴

□ 밥류 □ 주찬류 □ 부찬류 □ 김치류 ☑ 간식

로제스파게티

조리시간 20분 이내

재료 (유아1인기준)

스파게티면 30g, 토마토소스 20g, 우유 10g, 생크림 10g, 베이컨 10g, 양송이버섯 10g, 양파 10g, 식용유 3g, 후추 약간

조리방법

① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.

② 베이컨, 양파, 양송이버섯 모두 채썬다.

③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림, 면수를 넣어 끓인다.

④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으면서 볶는다.

영양소정보 (유아1인기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	
222.39	5.80	
철 (mg)	**나트륨 (mg)**	**칼슘 (mg)**
0.67	109.24	29.58

조리TIP

- 시판용 로제소스로 조리하셔도 가능합니다.
- 파프리카, 브로컬리 등의 컬러 푸드를 넣으면 다양한 색감을 낼 수 있고 영양 섭취를 골고루 할 수 있습니다.