

23년 9월
신메뉴레시피

가을 밤 라떼



인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터

재료 준비

(만 3~5세 2인 분량)



우유 300ml,
밤 120g, 꿀 20g

조리 방법

1. 판 밤을 김이 오른 찜기에 넣고 20분 정도 찌준다.
2. 불을 끄고 10분 정도 뜸을 들여준다.
3. 믹서기에 밤, 우유, 꿀을 넣고 갈아준다.
4. 믹서기에 간 밤라떼를 냄비에 넣어 중약불에 천천히 저어주면서 따뜻할 정도로 데워준다.



영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal)

220

단백질(mg)

6.59

나트륨(mg)

54.60

칼슘(mg)

179.40

철분(mg)

0.57

