

23년 10월  
신메뉴레시피

# 단호박치즈롤



인천시 남동구  
어린이·사회복지급식관리지원센터



## 영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal)

263.52

단백질(mg)

10.08

나트륨(mg)

369.33

칼슘(mg)

201.63

철분(mg)

0.38

## 재료 준비

(만 3~5세 2인 분량)



식빵 60g, 단호박 100g,  
모짜치즈 2장, 체다치즈 2장, 생크림 30ml

## 조리 방법

1. 단호박은 씨를 제거하고 찜기에 찌준다.
2. 익은 단호박은 껍질을 제거한 후 체에 곱게 으개 준다.
3. 으개준 단호박에 휘핑한 생크림을 넣고 잘 섞어 준다.
4. 식빵은 끝부분을 잘라 밑대로 얇게 눌러준다.
5. 식빵 위에 체다, 모짜치즈 순으로 올리고 그 위에 단호박무스를 올린 후 동그랗게 말아준다.
6. 동그랗게 잘 말아준 단호박 치즈롤을 먹기 좋게 잘라 완성한다.

