

고구마타락죽



영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal)

153.17

단백질(mg)

3.8

나트륨(mg)

47.36

칼슘(mg)

119.76

철분(mg)

0.23

재료

(만 3~5세 4인 분량)



고구마 380g, 찹쌀가루 30g,

우유 400ml, 물 100ml,

꿀 10g, 소금 0.1g

레시피



1. 깨끗이 씻은 고구마는 끓는 물에 잘 삶아 준다.
2. 삶은 고구마는 껍질을 벗겨 으갠 후 우유 100ml를 넣어 섞는다
3. 냄비에 물과 우유, 꿀을 넣고 끓인다.
4. 찹쌀이 반쯤 익으면 불을 약불로 줄이고 으갠 고구마를 넣어 섞는다.
5. 소금으로 간을 하고 되직한 농도가 될 때 까지 저어주며 끓인다.

