

잔말치연근전



영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal)

118.64

단백질(mg)

6.24

나트륨(mg)

319.57

칼슘(mg)

68.21

철분(mg)

0.72

재료

(만 3~5세 2인 분량)



연근 70g, 달걀 30g, 잔말치 15g,
당근 15g, 피망 15g, 식초 15g, 전분 8g,
밀가루 7g, 식용유 5g, 소금 0.5g, 후추 0.5g

레시피



1. 껍질을 벗긴 연근을 잘게 다진 후 식초물에 담궈 놓는다.
2. 당근과 피망을 다져 준비한다.
3. 잔말치를 끓는 물에 데친 후 물기를 제거하여 칼로 다져 준비한다.
4. 잔말치와 연근, 당근, 피망, 달걀, 전분가루, 밀가루, 소금, 후추를 섞어 반죽을 만든다.
5. 팬에 식용유를 두르고 반죽을 숟가락으로 동그랗게 올려 노릇노릇하게 굽는다.

