

2월

## 이달의 식재료 “연근”

맛있는 연근  
고르는 방법

- 겉모양은 길고 굵은 것이 좋아요.
- 과육이 부드러운 것이 좋아요.
- 잘라 보았을 때는 속이 하얗고 구멍의 크기가 고른 것이 좋아요.

(출처: 농식품정보누리)

맛있는 연근을 활용한 **남!남! 레시피**

## 연근크림파스타



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
우유	35	50
연근	20	30
스파게티면	10	15
생크림	7	10
베이컨	3	5
팽이버섯	3	5
양파	2	3
다진마늘	1	2
버터	0.5	1

## 만드는 방법

- 1 연근과 물을 믹서기에 넣고 갈아준다.
- 2 베이컨, 팽이버섯, 양파는 2x1cm 길이로 썰어 준비한다.
- 3 스파게티면은 8~10분 정도 삶은 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 4 팬에 버터를 두르고 ①, ②, 우유, 생크림, 다진마늘을 넣고 끓여준다.
- 5 ④에 ③을 넣고 소스가 잘 배어 들도록 볶아 완성한다.

\*TIP 믹서기에 연근을 넣고 물을 조금씩 넣어 가며 갈아준다.



## 연근스프



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
크림스프가루	35	50
연근	20	30
들깨가루	7	10

## 만드는 방법

- 1 연근을 갈아서 준비한다.
- 2 냄비에 크림스프가루와 물을 넣고 덩어리지 않도록 저어가며 끓여 준다.
- 3 ②에 ①, 들깨가루를 넣고 끓여 오르면 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여 완성한다.

\*TIP 크림스프가루에 물을 조금씩 나눠서 넣어 가며 농도를 맞춘다.



## 연근강정



## 재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
연근	20	32
밀가루, 중력분	2	3
전분가루	1	1
케첩	3	5
간장	0.46	0.7
올리고당	0.46	0.7
참깨, 볶은것	0.1	0.2
식용유	5	7

## 만드는 방법

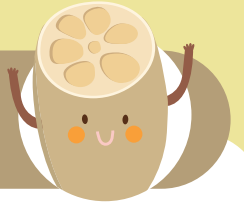
- 1 연근은 0.3cm 두께로 썬 후 끓는 물에 데친다.
- 2 볼에 밀가루, 전분가루, 물을 넣어 반죽한 후 ①을 넣어 섞어준다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 노릇하게 구워준다.
- 4 팬에 케첩, 간장, 올리고당, 참깨, 물을 넣고 끓여 소스를 만든다.
- 5 ③을 ④에 버무려 완성한다.

\*TIP 튀긴 연근을 소스에 오래 버무리면 연근이 눅눅해지므로 빠르게 버무려 준다.



2월

# 이달의 식재료 “연근” 활동지



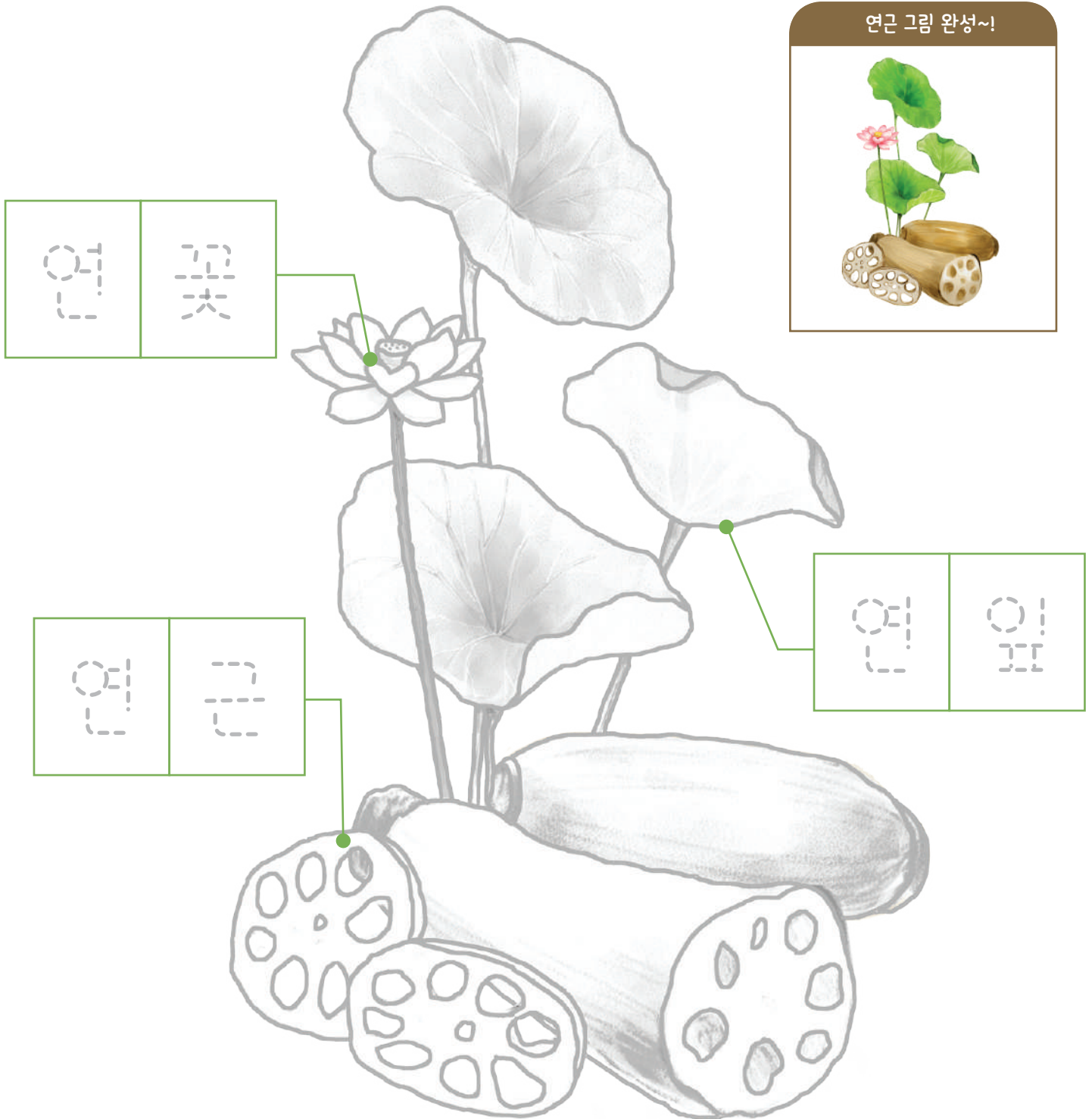
맛있는 연근을 활용한 **즐거움 활동시간**



준비물

색연필

연잎, 연꽃, 연근 이름을 점선에 따라 써보고 연근을 색칠해 보아요.



연근 그림 완성~!

