

11월

이달의 식재료 “시금치”

맛있는 시금치
고르는 방법

- 용도에 따라 무침용은 길이가 짧고 뿌리가 선명한 붉은색을 띠는 것이 좋고 국거리용은 줄기가 연하고 길며 잎이 넓은 것이 좋아요.

(출처: 농식품정보누리)

맛있는 시금치를 활용한 **ням!ням!** 레시피

시금치돼지고기카레



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
쌀, 백미	35	55
돼지고기, 등심	10	15
시금치	10	15
감자	7	10
양파	7	10
애호박	5	7
당근	2	3
카레가루	7	10
식용유	0.5	1

만드는 방법

- ① 쌀을 씻어 불린 뒤 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
- ② 시금치는 2cm 길이로 썰고 돼지고기, 감자, 양파, 애호박, 당근은 1x1x1cm 크기로 썰어 준비한다.
- ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기, 당근, 감자를 볶다가 애호박, 양파, 시금치를 넣고 조금 더 볶아준 후 물을 부어 끓인다.
- ④ ③에 카레가루를 풀고 조금 더 끓여서 완성한다.
- ⑤ ①에 ④를 올려 완성한다.

*TIP 카레가루를 미리 물에 풀어서 넣으면 뭉치지 않고 완성할 수 있다.

시금치불고기



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
돼지고기, 앞다리, 불고기용	25	40
시금치	15	20
양파	5	10
당근	3	5
대파	0.3	0.5
진간장	1	2
참기름	0.3	0.5
다진마늘	0.3	0.5
설탕	0.3	0.5
맛술	0.3	0.5
후추	-	0.1
식용유	1	2

만드는 방법

- ① 돼지고기는 3x3cm 크기로 썰고 시금치는 3cm 길이로 썰고 대파는 절게 다져서 준비한다.
- ② 양파, 당근은 3x0.3cm 크기로 채 썰어 준비한다.
- ③ 대파, 진간장, 참기름, 다진마늘, 설탕, 맛술, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 볼에 돼지고기를 넣고 ③을 골고루 무쳐 재워둔다.
- ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ②, ④를 볶다가 시금치를 넣어 같이 볶아 완성한다.

*TIP 돼지고기가 70% 정도 익은 후 채소를 넣고 센 불에서 볶는다.

시금치모차렐라달걀말이



재료준비

재료명	1인 제공량(g)	
	만1~2세	만3~5세
달걀	30	45
시금치	10	15
모차렐라치즈	3	5
소금	0.2	0.3
식용유	0.5	1

만드는 방법

- ① 시금치는 끓는 물에 데친 후 체에 받쳐 물기를 뺀 다음 0.5cm 길이로 절게 다져서 준비한다.
- ② 볼에 ①, 달걀, 소금을 넣어 잘 풀어준다.
- ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 조금씩 붓고 모차렐라치즈를 올려 약한불에 말아가며 익혀서 완성한다.

*TIP 청경채는 영아가 먹기에 질길 수 있으므로 2cm 길이로 썰어 제공한다.

11월

이달의 식재료 “시금치” 활동지



맛있는 시금치를 활용한 **즐거운 활동시간**



준비물

색연필

시금치를 점선을 따라 그려본 후 색칠해보아요.

예시 완성그림



오산시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management