

쑥쑥 키가 한뼘 더 자라는

# 초기 이유식

## < 감자미음 >



\* 4~6개월 초기 이유식 3회분

재료	제공량(g)
쌀가루	15
감자	20
물	300

### 초간단 \* 만드는 방법

1. 쌀가루를 준비한다.(또는 불린 쌀을 믹서에 넣고 곱게 간다.)
2. 감자는 삶아서 믹서기에 갈아낸다.
3. 냄비에 1과 2, 물을 넣고 중간 불에서 끓인 후 고운체에 받쳐 거른다.

### 조리 및 영양 Tip

1. 이유식 초기에는 쌀미음에 한가지만 섞어준다. 아기가 먹기 힘들어 할 때에는 분유나 모유 또는 사과, 배 과즙을 첨가해 먹인다.
2. 쌀가루 일때는 쌀과 물의 비율이 1:20, 불린쌀은 쌀과 물의 비율이 1:10로 조리합니다. (물량은 참고일 뿐, 아기가 삼키는 정도에 따라 물량 조절한다.)

쑥쑥 키가 한뼘 더 자라는

# 중기 이유식

## < 닭고기시금치버섯죽 >



\* 7~8개월 중기 이유식 2회분

재료	제공량(g)
불린쌀	20
닭고기	20
시금치	10
버섯	10
육수	140

### 초간단\* 만드는 방법

1. 불린 쌀은 살짝 간다.
2. 닭고기는 삶아서 곱게 다진다.
3. 시금치는 손질 후 삶아서 다진다.
4. 버섯은 밑동을 자르고 손질 후 다진다.
5. 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 2, 3을 넣고 끓어오르면 불을 줄여 약한 불에서 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.

### 조리 및 영양 Tip

1. 미음보다 되지만, 죽보다는 묽게 먹입니다. 쌀을 불려서 5~6배의 물을 붓고 묽은 죽을 쑤어 먹이고 시간이 갈수록 물의 양을 줄여 걸쭉한 상태로 만듭니다.
2. 고기, 생선, 달걀노른자, 콩류, 녹색채소, 김, 미역, 다시마 등에는 철분이 많이 들어있으므로 중기 이유식에 주로 사용합니다.