



 아름다운가게 희망나누기사업

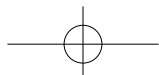


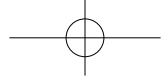
맛있고 영양이 풍부한

 **엄마가 직접 만드는  
사랑가득 유아식**



 양천해누리복지관





맛있고 영양이 풍부한

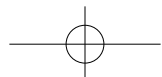
♥ **엄마가 직접 만드는  
사랑가득 유아식**

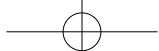


양천 해누리 복지관



아름다운가게





영양가득 사랑가득 유아식

# 읽기 쉬운 레시피북



이 책은  아름다운가게 의 지원을 받아



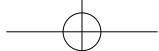
양천 해누리복지관 에서 만들었습니다.



# 목 차

- 1. 책소개 ..... 6~8
- 2. 유아식이 뭐예요? ..... 9
- 3. 양을 확인하는 방법 ..... 10
- 4. 채소 다듬는 방법 ..... 11~17
- 5. 가스레인지 불 세기 조절하는 방법 ..... 18~21





맛있고 영양이 풍부한

♥ **엄마가 직접 만드는  
사랑가득 유아식**

## 25가지 유아식 요리방법

### 첫번째 유아식

닭곰탕 ..... 22~28

### 두번째 유아식

어묵볶음 ..... 29~33

### 세번째 유아식

오이맛살무침 ..... 34~38

### 네번째 유아식

멸치볶음 ..... 39~43

### 다섯번째 유아식

느타리버섯볶음 ..... 44~47

### 여섯번째 유아식

무생채 ..... 48~51

### 일곱번째 유아식

진미채무침 ..... 52~58

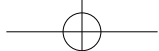
### 여덟번째 유아식

순두부계란국 ..... 59~65

### 아홉번째 유아식

콩나물무침 ..... 66~69





# 목 차

## 열번째 유아식

시금치나물 ..... 70~74

## 열한번째 유아식

어묵무국 ..... 75~79

## 열두번째 유아식

오징어간장볶음 ..... 80~88

## 열세번째 유아식

애호박나물 ..... 89~93

## 열네번째 유아식

무나물 ..... 94~98

## 열다섯번째 유아식

미역줄기볶음 ..... 99~103

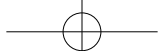
## 열여섯번째 유아식

매생이맛살전 ..... 104~108

## 열일곱번째 유아식

새우살계란찜 ..... 109~113





맛있고 영양이 풍부한

♥ **엄마가 직접 만드는  
사랑가득 유아식**

열여덟번째 유아식

청포묵무침 ..... 114~119

열아홉번째 유아식

감자채볶음 ..... 120~125

스무번째 유아식

대패바삭불고기 ..... 126~130

스물한번째 유아식

툇두부무침 ..... 131~135

스물두번째 유아식

잡채 ..... 136~147

스물세번째 유아식

오이피클 ..... 148~152

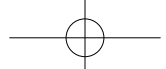
스물네번째 유아식

고구마맛탕 ..... 153~157


스물다섯번째 유아식

과일젤리 ..... 158~161





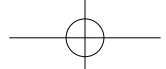
## 1. 책소개

이 책은  양천해누리복지관에서 장애가 있는 부모가 자녀를 위해 손쉽게 유아식을 만들수 있도록 \*읽기 쉬운 자료로 제작 하였습니다.



\*읽기 쉬운 자료가 뭐예요?

- 짧고 간결한 문장으로 표현합니다.
- 간단한 그림이나 사진을 함께 사용합니다.
- 쉽게 이해할 수 있도록 추가적인 정보를 제공합니다.
- 명확하고 읽기 쉬운 형태의 글자를 사용합니다.

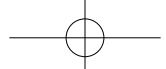


## 1. 책소개



\*[영양가득 사랑가득 유아식](#) 수업에서 1-5세 자녀를 양육하는 부모들이 영양사에게 직접 배운 41가지 요리법 중에서 25가지 요리법을 골라 수록하였습니다.

\*[영양가득 사랑가득 유아식](#)은 양천해누리복지관에서 진행된 방문발달코칭 프로그램 중 하나입니다. 2021년 6월부터 12월까지 매달 2번씩 영양사가 자녀를 키우고 있는 장애인 가정에 방문하여 유아식 교육을 진행하였습니다.



## 1. 책소개

방문발달코칭은

장애인부모가 아이를 건강하게



양육 할 수 있는 힘을 기를 수 있도록 돕기 위해서

**발달검사**를 통해 자녀의 발달을 확인하고,

**놀이환경컨설팅**을 통해 발달 촉진에 필요한 놀이

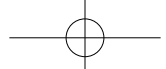
환경을 만들고,

**발달코칭**을 통해 자녀를 양육하며 겪는 어려움을

극복할 수 있는 힘을 기르고,

**영양가득 사랑가득 유아식교육**을 통해 자녀를

위한 유아식을 함께 만들었습니다.



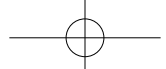
## 2. 유아식이 뭐예요?



돌부터 만 6세까지의  
어린이가 먹는 음식을  
유아식이라고 합니다.

유아식은 어린 아이들이 먹는  
음식이라 소금, 파, 마늘, 양파,  
후추, 고춧가루 등을 적은 양만  
사용합니다.





### 3. 양을 확인하는 방법

유아식을 만들 때는 정확한 양의 재료들을  
사용해야합니다.

이 책에서 요리할 때는 종이컵과 밥숟가락,  
차숟가락(티스푼)을 사용하여 양을 확인합니다.

예를 들면

물 : 종이컵 1컵



소금 : 차숟가락 1숟가락

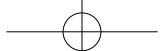


(1 작은술)

검정콩 : 밥숟가락 5숟가락



(5 큰술)



## 4. 채소 다듬는 방법



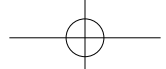
### 대파 다듬기

1. 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 껍질을 벗긴다.



2. 칼로 뿌리를 자른다.





## 4. 채소 다듬는 방법



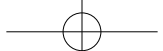
### 대파 다듬기

3. 노랗게 변하거나 마른 줄기를 자른다.



4. 대파를 두 번 잘라 3토막(등분)으로 자른다.





## 4. 채소 다듬는 방법



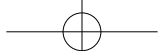
### 양파 다듬기

1. 뿌리를 자른다.



2. 양파의 줄기부분을 자른다.





## 4. 채소 다듬는 방법



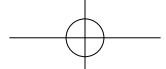
### 양파 다듬기

3. 껍질을 벗긴다.



4. 칼로 반으로 자른다.





## 4. 채소 다듬는 방법

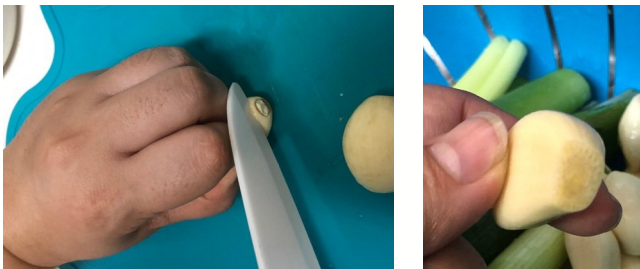


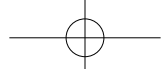
### 마늘 다듬기

1. 흐르는 물에 깨끗하게 씻는다.



2. 꼭지부분만 칼로 자른다.





## 4. 채소 다듬는 방법



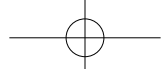
### 뿌리채소 다듬기(당근, 감자, 고구마, 무)

1. 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 흙을 제거한다.



2. 껍질 벗기는 칼(필러)로 껍질을 벗긴다.





## 4. 채소 다듬는 방법



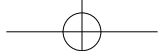
### 시금치 다듬기

1. 흐르는 물에 뿌리부분을 대고 깨끗하게 씻어 흙을 제거한다.



2. 줄기와 잎부분에 묻은 흙과 먼지를 흐르는 물에 씻는다.





## 5. 가스레인지 불 세기 조절하는 방법

유아식을 만들 때는...

골고루 익을 수 있도록, 재료가 타지 않도록

가스레인지의 불 세기 조절을 잘 해야합니다.

불 세기의 명칭은 냄비나

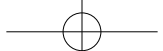
후라이팬의 바닥과 불 끝의

높이에 따라(닿는지 안닿는지) 달라집니다.



가스레인지의 제조사가 달라도, 제품이 달라도 동일하게 적

용됩니다.

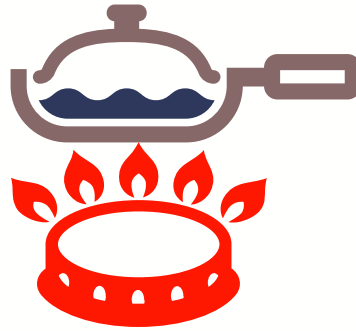


## 5. 가스레인지 불 세기 조절하는 방법

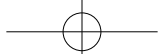
### 강불

불의 중심부위가 팬이나 냄비의 바닥을 뒤덮는 것

가스레인지 손잡이를 **맨 오른쪽**으로 돌리면 강불



빠르게 볶기, 물 끓이기

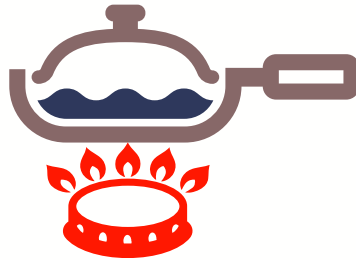
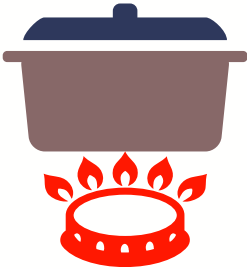


## 5. 가스레인지 불 세기 조절하는 방법

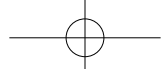
### 중불

불의 끝부분이 팬이나 냄비의 바닥에 닿는것

가스레인지 손잡이를 **가운데**로 돌리면 중불!



대부분의 끓이기, 삶기, 데치기, 튀기기

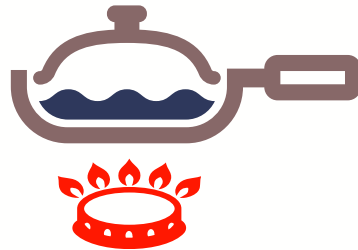


## 5. 가스레인지 불 세기 조절하는 방법

### 약불

불의 끝이 팬이나 냄비의 바닥에 닿지 않는 것

가스레인지 손잡이를 가운데보다 **왼쪽**으로 돌리면 약불!



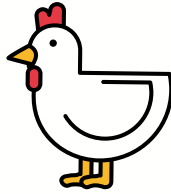
뜸들이기, 천천히 졸이기, 국물 우려내기

출처 : 네이버블로그-푸드 콘체르토 Op.2010



# 25가지 유아식 요리방법

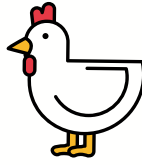
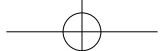
## 첫번째 유아식



닭곰탕



22



# 닭곰탕

## [ 재료 ]



닭다리 400g  
(1팩)



소금  
반 숟가락



통후추  
6-8알



물  
종이컵 3컵



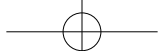
대파 2대



간마늘 15알



양파 1개



## 첫번째 유아식\_닭곰탕



### [만드는 방법]

1



냄비에 종이컵으로 물 10컵을  
넣고 끓인다.

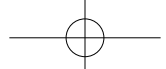
2



물이 보글 보글 끓는 동안  
준비해 놓은 채소를 다듬는다.



채소 다듬는 방법은  
11-17쪽에 있어요.



## 첫번째 유아식\_닭곰탕



### [만드는 방법]

3



물이 끓으면 닭다리 1팩을 넣고  
5분 동안 삶는다.  
닭다리를 삶은 물은 버린다.

4

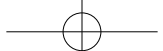


냄비에 종이컵으로 물 3컵을  
넣는다.

5



삶아 놓은 닭다리와 미리 다듬어 둔  
대파 2대, 양파 1개, 깐마늘 15알을  
넣고 30분 동안 삶는다.



## 첫번째 유아식\_닭곰탕



### [만드는 방법]

6



30분이 지나면 대파, 양파, 마늘은 체로 건져 버린다.

7

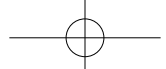


국물은 체에 한번 거른다.

8



닭다리는 건져내어 식힌다.



## 첫번째 유아식\_닭곰탕



### [만드는 방법]

9



껍질을 벗기고 뼈를 발라낸다.  
껍질과 뼈는 버린다.

10

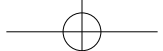


아이가 먹을 수 있도록 닭고기를  
작게 찢는다.

11



대파, 양파, 마늘을 건져낸 국물에  
찢은 닭다리살과 소금을 반 스푼가락  
넣는다.



## 첫번째 유아식\_닭곰탕



### [만드는 방법]

12



보글 보글 끓기 시작하면 3분을 더 끓여준다. 식혀서 먹인다.



엄마 아빠도 함께 맛있게 먹는 방법!



보글 보글 끓기 시작하면...  
다진 마늘과 대파를 반 숟가락 넣고  
후춧가루를 두번 톡톡 두드려 넣는다.  
2분 동안 끓여준다.



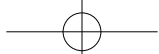
대파



후춧가루



다진마늘



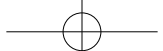
## 두번째 유아식



어묵볶음



29



# 어묵볶음

## [ 재료 ]



어묵 4장



식용유  
1큰술



다진마늘  
반 큰술



굴소스  
1큰술



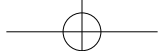
맛술  
1큰술



참기름  
1큰술



깨  
1큰술



## 두번째 유아식\_어묵볶음



### [만드는 방법]

1



어묵을 길이는 손가락 세마디,  
두께는 손가락 한 마디 크기로  
자른다.

2

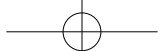


뜨거운 물에 1분 동안 담궈둔다.

3



어묵이 들어간 물을 따라내고  
기름을 제거한다.



## 두번째 유아식\_어묵볶음



### [만드는 방법]

4



후라이팬에 식용유 1큰술과 다진마늘 반 큰술을 넣는다.

5

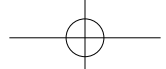


약불에 잘라 놓은 어묵을 넣고 볶는다.

6



어묵에 굴소스 1큰술을 넣는다.



## 두번째 유아식\_어묵볶음



### [만드는 방법]

7



어묵에 맛술 1큰술을 넣는다.

8



불을 끄고 참기름 1큰술을 넣는다.

9



깨 1큰술을 넣는다.

10



모든 재료들이 잘 섞이도록 섞은 후,  
마무리한다.



## 세번째 유아식

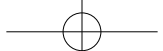


### 오이 맛살 무침



34





## 오이 맛살 무침

### [ 재료 ]



오이  
1개



소금  
반 작은술



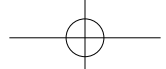
맛살  
100g



깨  
1큰술



참기름  
1큰술



## 세번째 유아식\_오이맛살무침



### [만드는 방법]

1



오이 1개 껍질을 벗긴다.

2

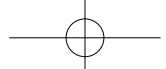


껍질 벗긴 오이를 한번만 잘라  
2토박(2등분)으로 잘라준 뒤,  
반으로 갈라준다.

3



차순가락으로 오이의 씨를 판다.



## 세번째 유아식\_오이맛살무침



### [만드는 방법]

4



오이를 얇게 채썬다.

5

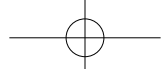


넓은 볼에 오이와 소금 반 작은술을  
넣고 절인다.

6



맛살은 얇게 찢어준다.



## 세번째 유아식\_오이맛살무침



### [만드는 방법]

7



10분 정도 후, 절여놓은 오이를 손으로 짜서 수분을 제거한다.

8



오이, 맛살을 넓은 볼에 담는다.

9

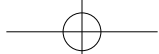


참기름 1큰술을 넣는다.

10



깨 1큰술을 넣고 잘 섞은 후, 마무리한다.

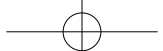


## 네번째 유아식



멸치 볶음

39



# 멸치 볶음

## [ 재료 ]



멸치  
200g



식용유  
2큰술



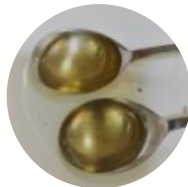
설탕  
1큰술



맛술  
1큰술



간장  
1큰술



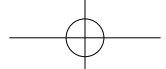
올리고당  
2큰술



참기름  
1큰술



깨  
2큰술



## 네번째 유아식\_멸치볶음

### [만드는 방법]



1



후라이팬을 약불로 조정하고 3분 동안 멸치만 볶아 수분과 비린내를 제거한다.

2

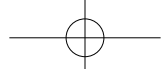


식용유를 넣고 약불로 멸치가 바삭해질 때까지 볶는다.

3



설탕을 넣고 다 섞일 때까지 볶는다.



## 네번째 유아식\_멸치볶음

### [만드는 방법]



4



맛술 1큰술을 넣는다.

5

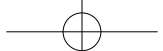


간장 1큰술을 넣고 볶는다.

6



불을 끈 후 올리고당 2큰술을 넣는다.



## 네번째 유아식\_멸치볶음

### [만드는 방법]



7



참기름 1큰술을 넣는다.

8

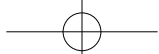


깨 2큰술을 넣는다.

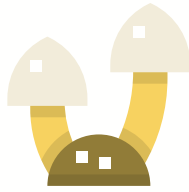
9



모든 재료들이 잘 섞이도록  
섞은 후 마무리한다.



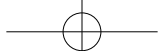
## 다섯번째 유아식



느타리버섯볶음



44



## 느타리버섯볶음

### [ 재료 ]



느타리버섯  
1팩



들기름  
1큰술



다진마늘  
1작은술



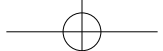
식용유  
1큰술



고추장  
반 큰술



깨소금  
반 큰술



## 다섯번째 유아식\_느타리버섯볶음



### [만드는 방법]

1



느타리 버섯을 잘게 찢는다.

2

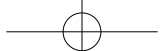


식용유 1큰술과 들기름 1큰술을 후라이팬에 두른다.

3



다진마늘 1작은술을 넣는다.



## 다섯번째 유아식\_느타리버섯볶음



### [만드는 방법]

4



불을 약불로 한 후, 버섯을 넣고  
뚜껑을 덮은 채 5~6분 익혀준다.

5

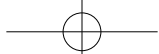


굴소스 반큰술을 넣고 볶는다.

6



깨소금 반큰술을 넣고 마무리한다.



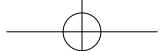
## 여섯번째 유아식



무생채



48



무생채

[ 재료 ]



무  
1/3개



소금  
1작은술



식초  
2큰술



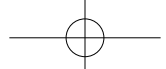
설탕  
1큰술+반큰술



다진마늘  
1작은술



멸치액젓  
1큰술+반큰술



## 여섯번째 유아식\_무생채



### [만드는 방법]

1



무를 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴다.

2

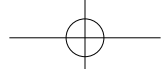


무를 얇게 채 썬다.

3



큰 볼에 채 썬 무를 넣는다.



## 여섯번째 유아식\_무생채



### [만드는 방법]

4



식초 2큰술을 넣는다.

5



멸치액젓 1큰술+반큰술을 넣는다.

6

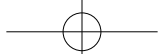


설탕 1큰술+반큰술과 소금 1작은술을 넣는다.

7



다진마늘 1작은술을 넣고 섞어주며 마무리 한다.



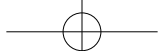
## 일곱번째 유아식



진미채무침



52



## 진미채무침

### [ 재료 ]



진미채  
200g



마요네즈  
3큰술



설탕  
1큰술



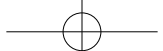
다진마늘  
반 큰술



간장  
2큰술



맛술  
반 큰술



# 진미채무침

## [ 재료 ]



굴소스  
반 큰술



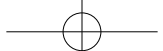
참기름  
1큰술



올리고당  
1큰술



깨  
1큰술



## 일곱번째 유아식\_진미채무침



### [만드는 방법]

1



진미채를 찢어 볼에 담는다.

2

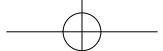


진미채에 마요네즈를 3큰술 넣고  
5분 동안 둔다.

3



가스레인지의 불을 켜지 않고  
후라이팬에 설탕 1큰술을 넣는다.



## 일곱번째 유아식\_진미채무침



### [만드는 방법]

4



후라이팬에 다진마늘 반큰술을 넣는다.

5

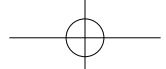


후라이팬에 간장 2큰술을 넣는다.

6



후라이팬에 맛술 반 큰술을 넣는다.



## 일곱번째 유아식\_진미채무침



### [만드는 방법]

7



후라이팬에 굴소스 반 큰술을 넣는다.

8

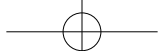


후라이팬에 참기름 1큰술을 넣고 섞은 후, 가스렌지를 약불로 조정하여 볶는다.

9



양념이 끓으면 진미채를 넣고 섞는다.



## 일곱번째 유아식\_진미채무침



### [만드는 방법]

10



불을 끄고 올리고당 1큰술을 넣고  
섞는다.

11



깨 1큰술을 뿌려 마무리한다.



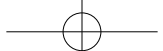
## 여덟번째 유아식



## 순두부계란국



59



# 순두부계란국

## [ 재료 ]



순두부  
1봉



계란  
3개



멸치  
5-7마리



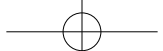
양파  
1개



대파  
1개



다시마  
2-3장



# 순두부계란국

## [ 재료 ]



소금  
1작은술



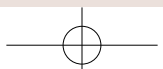
부추  
30줄기

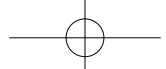


국간장  
반큰술



후추  
톡톡!





## 여덟번째 유아식\_순두부계란국



### [만드는 방법]

1



육수를 내기 위해 물에 멸치 5-7마리, 양파 1개, 대파 1개, 다시마 2-3장을 넣고 끓인다.

2

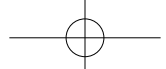


물이 팔팔 끓으면 다시마는 건진다.

3



중불로 줄이고 10분 정도 더 끓인다.



## 여덟번째 유아식\_순두부계란국



### [만드는 방법]

4



계란 3개를 곱게 풀어 소금을 반작은술 넣는다.

5



부추를 깨끗이 씻어 손가락 한마디 크기로 썬다.

6



순두부를 자른다.



## 여덟번째 유아식\_순두부계란국



### [만드는 방법]

7



육수에 국간장 반큰술을 넣는다.

8

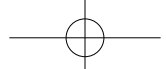


육수에 소금을 반작은술 넣는다.

9



팔팔 끓으면 만들어 둔 달걀물을 넣는다.



## 여덟번째 유아식\_순두부계란국



### [만드는 방법]

10



달걀이 익으면 잘라 놓은 순두부와 부추를 넣는다.

11



달걀 비린내가 날 수 있기 때문에 후추를 뿌려 마무리한다.



## 아홉번째 유아식

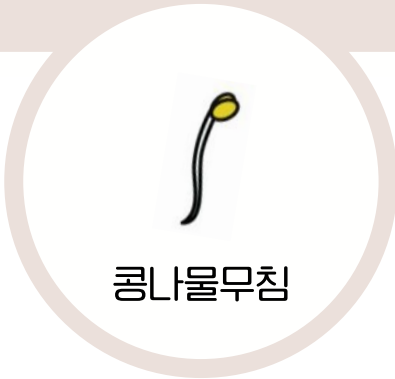
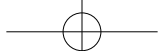


콩나물무침



66





콩나물무침

[ 재료 ]



콩나물  
1봉지



다진마늘  
반큰술



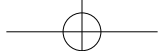
소금  
반 큰술



참기름  
1큰술



깨  
1큰술



## 아홉번째 유아식\_콩나물무침



### [만드는 방법]

1



콩나물을 씻어 껍질을 없앤다.

2

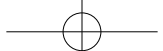


끓는 물에 콩나물을 넣고 냄비뚜껑을 닫지 않고 5분간 끓인다.

3



건져낸 콩나물은 체에 받쳐 물기를 제거한다.



## 아홉번째 유아식\_콩나물무침



### [만드는 방법]

4



데친 콩나물과 다진마늘 반큰술,  
소금 반큰술, 참기름 1큰술, 깨 1큰  
술을 넣고 무친다.

### 냄비뚜껑은 왜 닫으면 안돼요?

콩나물을 데칠 때 익었는지 확인하려고  
뚜껑을 열었다 닫았다하면 콩 비린내가 나요.

끓는 물에 콩나물을 넣고  
뚜껑을 **닫고** 3분 동안 데치거나  
뚜껑을 **열고** 5분 동안 데치면  
맛있는 콩나물을 먹을 수 있어요.





## 열번째 유아식

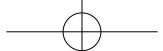


시금치나물



70





시금치나물

[ 재료 ]



시금치  
1단



소금  
1/4큰술



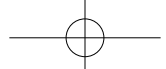
국간장  
반 큰술



참기름  
1큰술



깨  
1큰술



## 열번째 유아식\_시금치나물



### [만드는 방법]

1



시금치 뿌리 쪽에 붙어있는 흙을 제거하며 깨끗하게 씻어준다.

2

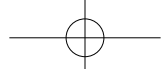


냄비에 물을 넣고 소금 1작은술을 넣고 끓여준다.

3



시금치 뿌리 먼저 끓는 물에 넣어 주고 10초 데친다.



## 열번째 유아식\_시금치나물



### [만드는 방법]

4



시금치 전체를 냄비에 넣고 20초 데친다.

5

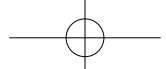


시금치를 건져내어 뿌리 부분을 잘라낸다.

6



찬물에 깨끗이 씻어준다.



## 열번째 유아식\_시금치나물



### [만드는 방법]

7



물기를 꼭 짰 후, 볼에 담는다.

8

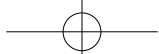


국간장 반 큰술과 참기름 1큰술을  
넣고 섞어준다.

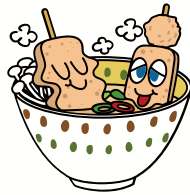
9



깨 1큰술을 넣고 잘 섞어준 뒤,  
마무리한다.



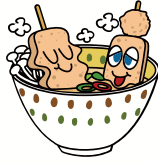
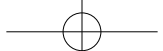
## 열한번째 유아식



어묵무국



75



어묵무국

[ 재료 ]



무  
1/4개



어묵  
200g



양파  
반 개



물  
종이컵 6컵



국간장  
반 큰술



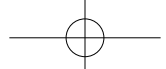
대파  
1개



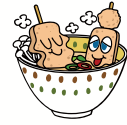
국물멸치  
3마리



다시마  
1장



## 열한번째 유아식\_어묵무국



### [만드는 방법]

1



무를 깨끗이 씻고 껍질을 벗긴다.

2

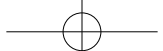


무 0.3cm 두께로 한입 크기로 썬다.

3



양파는 잘게 채썬다.



## 열한번째 유아식\_어묵무국



### [만드는 방법]

4



어묵도 한 입크기로 썰고,  
대파를 0.5cm 두께로 썬다.

5

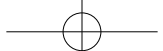


냄비에 물 5컵을 넣고 다시마 1장,  
국물멸치 3마리, 대파 1개를 썰어  
넣고 5분 동안 끓이다가 다시마  
건진다.

6



5분 더 끓인 후, 국물멸치와 대파를  
건진다.



## 열한번째 유아식\_어묵무국



### [만드는 방법]

7



끓는 육수에 무를 넣고 5분간  
끓이다가 국간장 반큰술을 넣는다.

8



양파와 어묵을 넣고 3분간 끓인  
후, 마무리한다.



## 열두번째 유아식

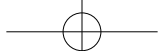


오징어간장볶음



80





## 오징어간장볶음

### [ 재료 ]



오징어  
1마리



당근  
1/5개



대파  
1/2개



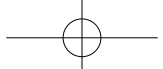
양파  
1/3개



다진마늘  
1큰술



진간장  
2큰술



## 오징어간장볶음

### [ 재료 ]



식용유  
2큰술



올리고당  
1큰술



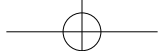
깨  
1큰술



굴소스  
1큰술



설탕  
반큰술



## 열두번째 유아식\_오징어간장볶음



### [만드는 방법]

1



오징어를 깨끗이 씻고 껍질을 벗긴다.

2

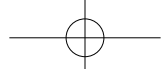


껍질을 벗긴 오징어를 손가락 한마디 크기로 자른다.

3



대파를 0.3cm 두께로 작게 썬다.



## 열두번째 유아식\_오징어간장볶음



### [만드는 방법]

4



양파를 파와 같은 크기로 썬다.

5

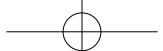


당근을 깨끗이 씻고 껍질을 벗긴다.

6



당근을 양파와 같은 크기로 썬다.



## 열두번째 유아식\_오징어간장볶음



### [만드는 방법]

7



팬에 식용유 2큰술을 두른다.

8



후라이팬에 썰어 놓은 파를 넣  
볶는다.

9



파 향이 올라오면 후라이팬에  
오징어를 넣고 볶는다.



## 열두번째 유아식\_오징어간장볶음



### [만드는 방법]

10



오징어를 볶다가 설탕을 넣고  
반큰술 넣고 볶는다.

11

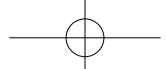


양념 그릇에 다진마늘 1큰술을  
넣는다.

12



진간장 2큰술을 넣는다.



## 열두번째 유아식\_오징어간장볶음



### [만드는 방법]

13



굴소스 1큰술을 넣는다.

14

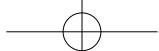


올리고당 1큰술을 넣고 섞어준다.

15



오징어가 하얗게 변할 정도로 익으면 만들어 둔 양념을 넣어 볶는다.



## 열두번째 유아식\_오징어간장볶음



### [만드는 방법]

16



썰어 놓은 양파와 당근을 넣고  
볶는다.

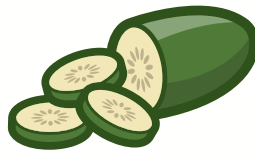
17



오징어와 야채가 다 익으면(양파가  
투명해지면 매운맛이 나지 않아요.)  
깨 1큰술을 뿌려 마무리한다.

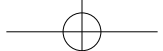


## 열세번째 유아식



애호박나물





애호박나물

[ 재료 ]



애호박  
1개



양파  
1/4개



새우젓  
1큰술



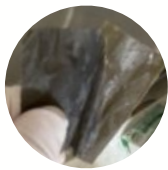
참기름  
반 큰술



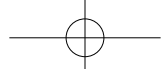
깨  
반 큰술



멸치  
2마리



다시마  
2장



## 열세번째 유아식\_애호박나물



### [만드는 방법]

1



애호박을 세로방향으로 2등분 해준 후, 0.5cm 두께로 썬다.

2

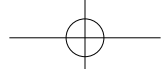


양파를 애호박 크기와 같게 채 썬다

3



끓는 물에 멸치 2마리와 다시마 2장을 넣는다.



## 열세번째 유아식\_애호박나물



### [만드는 방법]

4



육수가 끓으면 다시마와 멸치를 건지고 30분 쯤 그대로 두어 육수를 만든다.

5

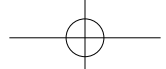


냄비에 육수 100ml (종이컵 2/3)를 넣는다.

6



육수에 썰어 놓은 애호박과 양파를 넣는다.



## 열세번째 유아식\_애호박나물



### [만드는 방법]



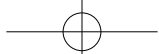
새우젓 1큰술을 넣고 불을 켜다.



팔팔 끓으면 중불로 줄이고  
뚜껑을 덮어 3~4분 끓인다.



불을 끄고 참기름 반큰술과  
깨 반큰술을 뿌리며 애호박이  
부서지지않도록 섞어 마무리한다.

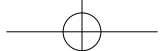


## 열네번째 유아식



무나물





무나물

[ 재료 ]



무  
1/4개



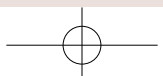
들기름  
1큰술

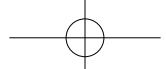


소금  
1작은술



깨  
1큰술





## 열네번째 유아식\_무나물



### [만드는 방법]

1



무를 깨끗이 씻고 껍질을 벗긴다.

2

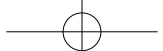


무를 채칼을 사용하여 얇게 채썬다.

3



소금 1작은술을 넣은 후, 5분 동안 둔다.



## 열네번째 유아식\_무나물



### [만드는방법]

4



5분이 지난 후, 무에서 나온 물기를 짜준다.

5

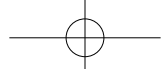


후라이팬에 들기름을 1큰술 두른다.

6



후라이팬에 무를 넣고 중불에 뚜껑을 덮은 채 5분 정도 끓인다.



## 열네번째 유아식\_무나물



### [만드는 방법]

7

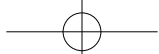


타지않게 무를 섞어준다.

8



깨 1큰술을 부려 마무리한다.



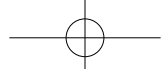
## 열다섯번째 유아식



미역줄기볶음



99



## 미역줄기볶음

### [ 재료 ]



염장  
미역줄기  
1팩



당근  
1/6개



양파  
1/3개



식용유  
1큰술



들기름  
2큰술



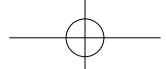
다진마늘  
1큰술



맛술  
1큰술



후추  
톡톡!



## 열다섯번째 유아식\_미역줄기볶음



### [만드는 방법]

1



염장 미역줄기를 볼에 담아 소금을 씻어낸 후, 깨끗한 물을 미역줄기가 잠기게 붓고 15분 정도 그대로 둔다.

2

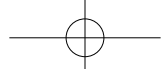


양파를 0.5cm 두께로 얇게 채썬다.

3



당근도 양파와 같은 굵기로 채썬다.



## 열다섯번째 유아식\_미역줄기볶음



### [만드는 방법]

4



담가두었던 염장 미역줄기를 건져서  
한번 더 헹궈 물기를 꼭 짜준다.  
새끼손가락 길이로 잘라준다.

5

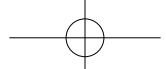


후라이팬에 들기름 2큰술과,  
식용유 1큰술을 넣어준다.

6



다진 마늘 1큰술을 넣어준 뒤, 타지  
않게 약불에 볶아준다.



## 열다섯번째 유아식\_미역줄기볶음



### [만드는 방법]

7



마늘향이 올라오면 자른 미역줄기와  
맛술을 넣고 중불에 1분 정도 볶는다.

8

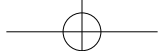


채 썰어 둔, 양파와 당근을 넣고  
볶는다.

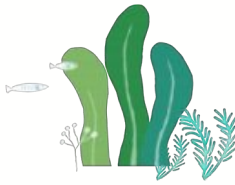
9



후추를 툭툭! 넣어주고, 깨 1큰술을  
넣어 준 뒤, 불을 끄고 마무리한다.



## 열여섯번째 유아식

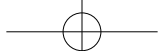


### 매생이맛살전



104





[ 재료 ]



건조매생이  
4g



맛살  
1줄



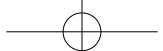
부침가루  
1/2컵



계란  
1개



식용유  
1큰술



## 열여섯번째 유아식\_매생이맛살전



### [만드는 방법]

1



매생이는 물에 넣어 풀어준다.

2

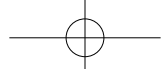


매생이가 다 풀어지면 체에  
받쳐 물기를 빼준다.

3



맛살을 잘게 다진다.



## 열여섯번째 유아식\_매생이맛살전



### [만드는 방법]

4



물기를 빼놓은 매생이에 잘게 다진 맛살을 넣는다.

5

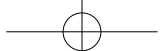


계란 1개를 넣는다.

6



부침가루를 반컵 넣는다.



## 열여섯번째 유아식\_매생이맛살전



### [만드는 방법]

7



재료들이 잘 섞이도록 저어준다.

8

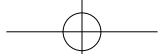


후라이팬에 식용유 1큰술을 두른 후, 한 숟가락을 떠서 후라이팬 위에 놓아준다.

9



중불로 반죽을 앞 뒤로 골고루 뒤집어가며 모양이 깨지지 않도록 구워준다.

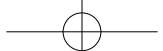


## 열일곱번째 유아식



### 새우살계란찜

109



## 새우살계란찜

### [ 재료 ]



계란  
3개



새우살  
6개



다시마  
2장



멸치  
2마리



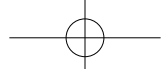
멸치액젓  
1큰술



참기름  
1큰술



깨  
반큰술



## 열일곱번째 유아식\_새우살계란찜



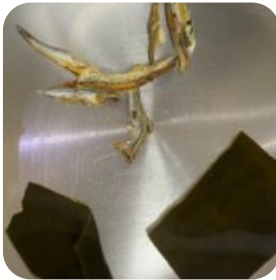
### [만드는 방법]

1



새우살 6개를 깨끗이 씻어 곱게 다진다.

2

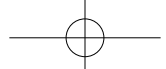


찬물에 다시마 2장과 멸치 2마리를 넣어 끓여 육수를 만든다.

3



물이 끓고 5분이 지나면 다시마와 멸치를 건진다.



## 열일곱번째 유아식\_새우살계란찜



### [만드는 방법]

4



가스레인지 불을 끄고 육수에 다진 새우살을 넣는다.

5

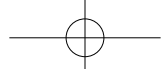


계란 3개를 넣는다.

6



멸치액젓 1큰술을 넣는다.



## 열일곱번째 유아식\_새우살계란찜



### [만드는 방법]

7



가스레인지 불을 켜 후, 재료가 잘 섞이도록 젓가락으로 원을 그리며 저어준다.

8

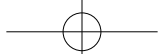


계란이 몽글몽글 덩어리 지면 뚜껑을 덮고 약불에 10분 정도 끓인다.

9



참기름 1큰술과 깨 1큰술을 넣어 마무리한다.

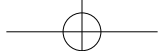


## 열여덟번째 유아식



청포묵무침

114



## 청포묵무침

### [ 재료 ]



청포묵  
300g



조미김  
40g



식용유  
1큰술



진간장  
1큰술



계란  
1개



깨  
1큰술



참기름  
1큰술

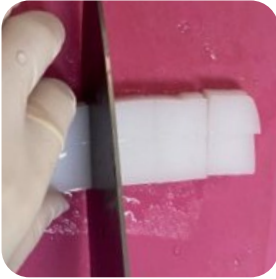


## 열여덟번째 유아식\_청포묵무침



### [만드는 방법]

1



청포묵을 손가락 한마디 크기로 자른다.

2

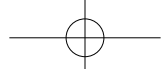


자른 청포묵을 끓는 물에 넣어 투명해질 때까지 데친다.

3



채반에 받쳐 물기를 제거한다.



## 열여덟번째 유아식\_청포묵무침



### [만드는 방법]

4



청포묵에 진간장 1큰술을 넣고  
버무린다.

5

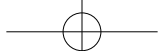


계란 1개를 곱게 푼다.

6



팬에 식용유를 두르고 계란을 얇게  
부쳐 지단을 만든다.



## 열여덟번째 유아식\_청포묵무침



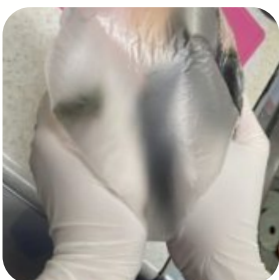
### [만드는 방법]

7



계란지단을 접어서 길게 썬다.

8

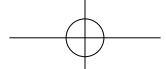


조미김을 비닐봉지 안에 넣고 비벼서 잘게 부순다.

9



묵에 계란을 넣는다.



## 열여덟번째 유아식\_청포묵무침



### [만드는 방법]

10



참기름 1큰술을 넣는다.

11

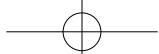


깨 1큰술을 넣는다.

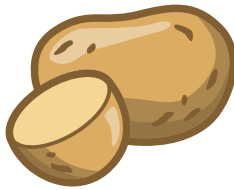
12



김을 넣어 버무리며 마무리한다.



## 열아홉번째 유아식

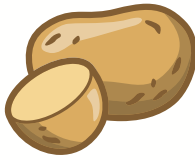
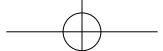


감자채볶음



120





감자채볶음

[ 재료 ]



감자  
2개



당근  
1/3개



소금  
1큰술



식용유  
2큰술



다진마늘  
1작은술



참기름  
1큰술



후추  
톡톡!



깨  
1큰술



## 열아홉번째 유아식\_감자채볶음



### [만드는 방법]

1



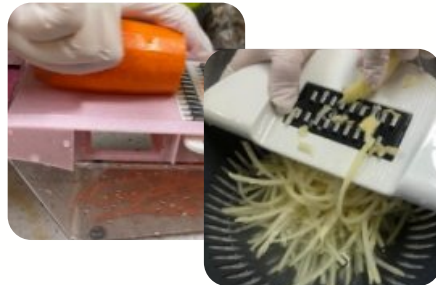
감자와 당근을 깨끗하게 씻는다.

2

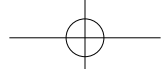


감자 깎는 칼(필러)로 껍질을 벗긴다.

3



채칼로 감자와 당근을 썬다.



## 열아홉번째 유아식\_감자채볶음



### [만드는 방법]

4



볼에 물 2컵과 소금 1큰술을 넣고  
감자 채썬 것을 담가둔다.

5

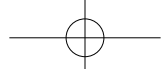


10분 후 감자를 건져내고  
물기를 뺀다.

6



팬에 식용유와 마늘을 넣고 마늘향을  
낸다.



## 열아홉번째 유아식\_감자채볶음



### [만드는 방법]

7



중불에 채 썬 감자와 당근을 넣어 볶는다.

8

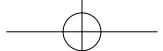


물 2큰술 넣고 뚜껑을 덮고 약불로 익힌다. (뚜껑이 없으면 비슷한 크기의 후라이팬을 뚜껑처럼 사용한다.)

9



감자가 투명하게 익으면 뚜껑을 열고 후추를 톡톡 뿌려 볶고, 참기름 1큰술, 깨 1큰술을 넣고 마무리한다.



## 열아홉번째 유아식\_감자채볶음



이런 감자는 먹으면 안돼요!!

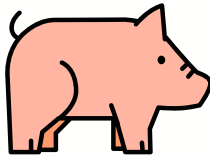
초록색으로 변한 감자나



싹이 난 감자에는  
솔라닌이라는 독성 물질이  
많이 생겨서  
배가 아프거나 설사를  
할 수 있어요.

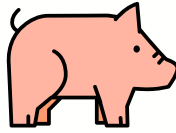
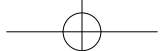


## 스무번째 유아식



대패바삭불고기

126



## 대패바삭불고기

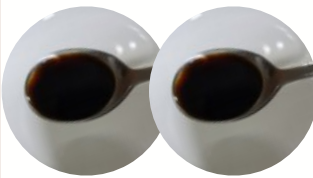
### [ 재료 ]



냉동 대패  
삼겹살  
400G



설탕  
1큰술+  
반큰술



진간장  
2큰술



참기름  
1큰술



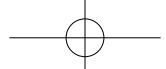
맛술  
1큰술



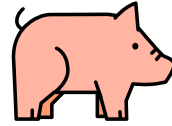
다진마늘  
1큰술



후추  
1작은술



## 스무번째 유아식\_대패바싹불고기



### [만드는 방법]

1



냉동 대패 삼겹살을 냉장고에서 꺼내 볼에 넣어 녹여준다.

2

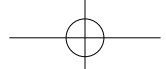


녹은 대패삼겹살에 설탕 1큰술+ 반 큰술을 넣는다.

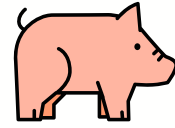
3



진간장을 2큰술 넣는다.



## 스무번째 유아식\_대패바싹불고기



### [만드는 방법]

4



참기름 1큰술을 넣는다.

5

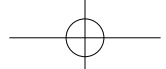


맛술 1큰술을 넣는다.

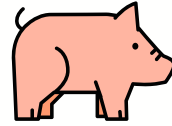
6



후추를 1작은술 넣는다.



## 스무번째 유아식\_대패바싹불고기



### [만드는 방법]

7



다진마늘 1큰술을 넣고 버무려 준다.

8

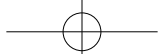


양념한 고기를 넣고 잘 풀어가며 물기가 생기지 않게 중불로 볶는다.

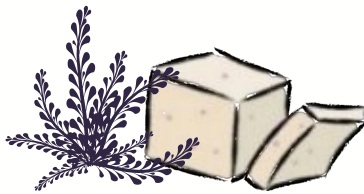
9



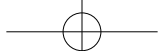
후추를 툭툭! 뿌려 마무리한다.



## 스물한번째 유아식



톳두부무침



## 툇두부무침

### [ 재료 ]



염장 툇  
1팩



두부  
반(1/2) 모



소금  
1큰술



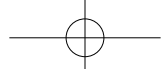
식초  
1큰술



참기름  
1큰술



깨  
1큰술



## 스물한번째 유아식\_툫두부무침



### [만드는 방법]

1



염장 톳을 볼에 담아 소금을 씻어낸 후, 깨끗한 물을 톳이 잠기게 붓고 20분 정도 그대로 둔다.

2

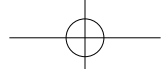


냄비에 물6컵과 식초 1큰술 넣고 끓인다.

3



물이 끓는 동안 두부를 전자렌지 용기에 넣어 랩을 씌운다.



## 스물한번째 유아식\_툇두부무침



### [만드는 방법]

4



전자레인지에 1분 돌리고 다시 1  
분을 돌린다.

5

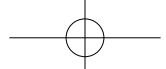


물이 끓으면 툇을 넣고 2분동안  
데친다.

6



데친 툇을 찬물에 씻어 물기를  
뺀다.



## 스물한번째 유아식\_툇두부무침



### [만드는 방법]

7



두부는 물기를 제거하고 숟가락으로 눌러서 으갠다.  
소금 1큰술과 참기름 1큰술을 넣고 섞는다.

8

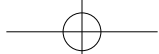


툇에 참기름1큰술, 국간장 1큰술을 넣고 섞어준다.

9



양념한 툇과 두부를 섞어 준 뒤, 깨 1큰술을 넣어 마무리한다.

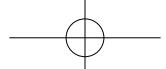


## 스물두번째 유아식



잡채

136



잡채

[ 재료 ]



당면  
200g



소고기  
150g

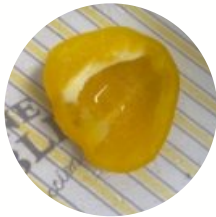
돼지고기나 닭고기로  
만들어도 괜찮아요.



양파  
반 개



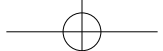
표고버섯  
2개



파프리카  
반 개



깨  
2큰술



잡채

[ 재료 ]



시금치  
반 단



진간장  
(소고기양념)  
1작은술  
(당면)  
3큰술



설탕  
2큰술+  
반큰술



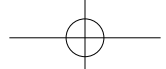
식용유  
2큰술



후추  
톡톡!



참기름  
2큰술



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

1



당면은 따뜻한 물에 20분간 불린다.

2



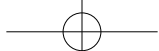
파프리카와 표고버섯, 양파, 당근은 깨끗하게 씻어 준다.  
양파와 당근은 껍질을 벗겨준다.

3



소고기는 키친타올로 꾹꾹 눌러 핏물을 제거한다.





## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

4



핏물을 뺀 소고기에 간장 1작은 술을 넣는다.

5



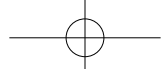
핏물을 뺀 소고기에 참기름 1작은 술을 넣는다.

6



간장과 참기름을 넣은 소고기에 후추를 툭툭! 넣어 섞어준다.



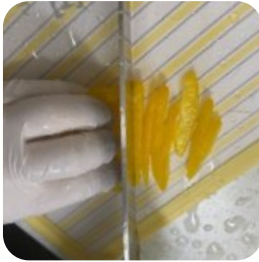


## 스물두번째 유아식\_잡채



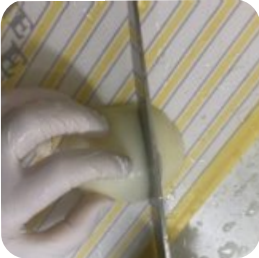
### [만드는 방법]

7



파프리카를 0.5cm 굵기로  
채 썬다.

8

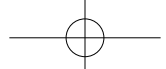


당근과 양파도 같은 굵기로  
채 썬다.

9



표고버섯도 0.5cm 굵기로  
채 썬다.



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

10



채 썬 야채를 한 곳에 모아둔다.

11

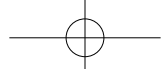


시금치는 뿌리에 있는 흙을 제거하며 깨끗하게 씻는다.

12



표고버섯도 0.5cm 굵기로 채 썬다.



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

13



후라이팬에 식용유 한 큰술을  
넣고 채 썬 양파를 볶는다.  
소금을 한 꼬집 넣는다.

14

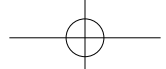


후라이팬에 식용유 한 큰술을  
넣고 채 썬 파프리카를 볶는다.  
소금을 한 꼬집 넣는다.

15



후라이팬에 식용유 한 큰술을  
넣고 채 썬 표고버섯을 볶는다.  
소금을 한 꼬집 넣는다.



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

16



후라이팬에 식용유 한 큰술을 넣고 채 썬 당근을 볶는다. 소금을 한 꼬집 넣는다.

17

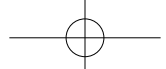


후라이팬에 양념한 소고기를 넣고 뭉치지 않게 잘 풀어주며 볶는다. 수분이 없어질 때까지 볶는다.

18



냄비에 물을 넣고 끓이면 당면을 넣고 3~4분 끓인다.



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

19



다 익은 당면을 찬물에 씻어 물기를 뺀다.

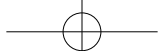
20



후라이팬에 간장 3큰술, 식용유 2큰술, 설탕 2큰술+반큰술 넣고 끓여준다.



145



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

21



양념이 끓으면 당면을 넣어 섞어주고 약불에 졸인다.



22

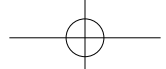


양념이 줄어들면 양파, 당근, 표고버섯, 파프리카를 넣고 볶는다.

23



볶아 둔, 소고기를 넣어 볶는다.



## 스물두번째 유아식\_잡채



### [만드는 방법]

24



시금치를 넣어 한번 더 볶는다.

25



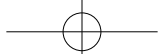
참기름 2큰술과 깨 2큰술을 넣어 섞어 마무리한다.

### 남은 잡채 보관하는 방법

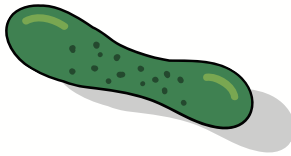


냉동용 지퍼백에 넣어 **냉동실 보관**해요!

먹을 때, 후라이팬에 물 1큰술,  
참기름 1작은술 넣고 볶아 먹으면  
만들었을 때처럼 맛있어요.

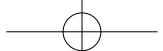


## 스물세번째 유아식



오이피클

148



오이피클

[ 재료 ]



오이  
1개



물  
2컵



식초  
1컵



설탕  
1컵



소금  
1작은술



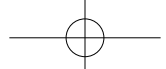
피클링  
스파이스  
1큰술



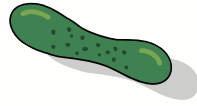
유리병  
1개



월계수잎  
1장



## 스물세번째 유아식\_오이피클



### [만드는 방법]

1



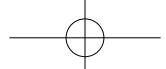
베이킹소다로 오이 표면을 문질러준 뒤, 물로 깨끗하게 씻어준다.

2

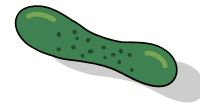


오이는 0.5cm 두께로 썰어준다.





## 스물세번째 유아식\_오이피클



### [만드는 방법]

4



유리병에 베이킹소다 1큰술을 넣고 식초를 부어 소독을 해준다.

5

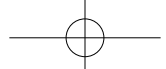


냄비에 물 2컵, 식초 1컵, 설탕 1컵, 피클링스파이스 1큰술, 소금을 1작은술, 월계수잎 1장을 넣고 끓인다.

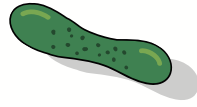
6



물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 피클링스파이스를 넣은 냄비가 끓으면 불을 끄고 썰어놓은 오이를 넣는다.



## 스물세번째 유아식\_오이피클



### [만드는 방법]

7



따뜻한 정도로 식으면 식초로 소독해 둔 유리병에 담는다. 오이에서 물이 나오기 때문에 유리병 윗부분 한마디 정도는 비워두고 담는다.

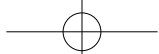
8



뚜껑을 닫아 4시간 정도 더 식힌 후, 냉장고에 넣는다.

### 중요!!

- ❀ 불을 끄고 바로 오이를 넣어줘야 더 **아삭아삭** 맛있는 오이 피클이 돼요.
- ❀ 냉장고에 넣어 **2-3일 보관**하면 맛있게 숙성되어 새콤달콤한 오이피클을 먹을 수 있어요.

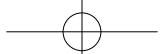


## 스물네번째 유아식



고구마맛탕

153

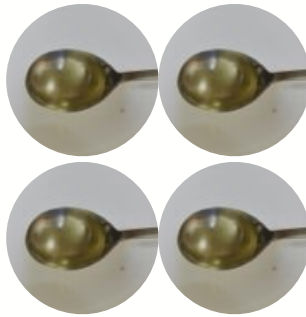


고구마맛탕

[ 재료 ]



고구마  
2개



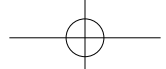
식용유  
4큰술



깨  
1큰술



설탕  
4큰술



## 스물네번째 유아식\_고구마맛탕



### [만드는 방법]

1



고구마를 깨끗이 씻는다.

2

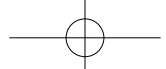


한입 크기로 깍둑 썰기를 한다.

3



고구마를 물에 담가 전분기를 뺀다.



## 스물네번째 유아식\_고구마맛탕



### [만드는 방법]

4



후라이팬에 식용유 4큰술과  
설탕 4큰술을 넣는다.

5

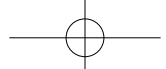


식용유와 설탕을 넣은 후라이팬에  
고구마를 넣어 버무린다.

6



후라이팬 뚜껑을 덮고 중불로  
5분 동안 익힌다.



## 스물네번째 유아식\_고구마맛탕



### [만드는 방법]

7



약불로 줄이고 뒤집어 가며 익힌다.

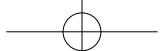
8



다 익으면 불을 끄고 깨 1큰술을  
뿌려 마무리 한다.



고구마맛탕은 겉은 식어도 안은  
뜨거울 수 있기 때문에 **30분 이상**  
**식힌 후**, 아이에게 먹여야 해요.



## 스물다섯번째 유아식



과일젤리

### [ 재료 ]



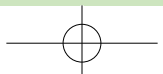
판젤라틴  
3장

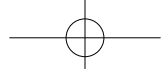


황도  
2조각



코코팜  
1병





## 스물다섯번째 유아식\_과일젤리



### [만드는 방법]

1



판젤라틴 3장을 찬물에 불린다.

2

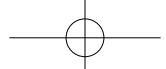


코코팜은 전자렌지 용기에 넣어 1분간 돌려 따뜻하게 데워준다.

3



황도 반조각 2개를 칼로 1cm 두께로 썰어준다.



## 스물다섯번째 유아식\_과일젤리



### [만드는 방법]

4



판젤라틴의 물기를 꼭 짜준다.

5

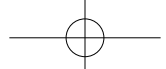


데운 주스에 판젤라틴을 넣고  
저어서 녹여준다.

6



유리그릇에 판젤라틴을 넣어 녹인  
주스를 부어준다.



## 스물다섯번째 유아식\_과일젤리



### [만드는 방법]

7



그릇에 썰어 놓은 황도를 넣어준다.

8 냉장고의 냉장실에 넣어 2시간 동안 시원하게 굳혀주면 과일젤리 완성!

맛있는 과일젤리를 만들려면...

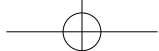
말랑말랑 부드러운 젤리는



냉장실에 넣어 2시간에서 3시간 동안 기다려 줘야해요.



냉동실에 넣으면 절대 안돼요!!!



- 발행일 : 2021년 12월
- 발행인 : 김경환
- 발행처 : 서울시 양천구 목동동로 159, 양천해누리복지관
- 전화 : 02-2061-2500
- 팩스 : 02-2061-2465
- 홈페이지 : [www.ycsupport.or.kr](http://www.ycsupport.or.kr)

- 
- 기획 및 편집 : 김혜미
  - 사진 촬영 : 자원봉사자 박지원
  - 레시피 제공 : 영양사 김영미

이 책의 저작권은 양천해누리복지관에 있습니다.  
무단 전재와 복제를 금합니다.

