



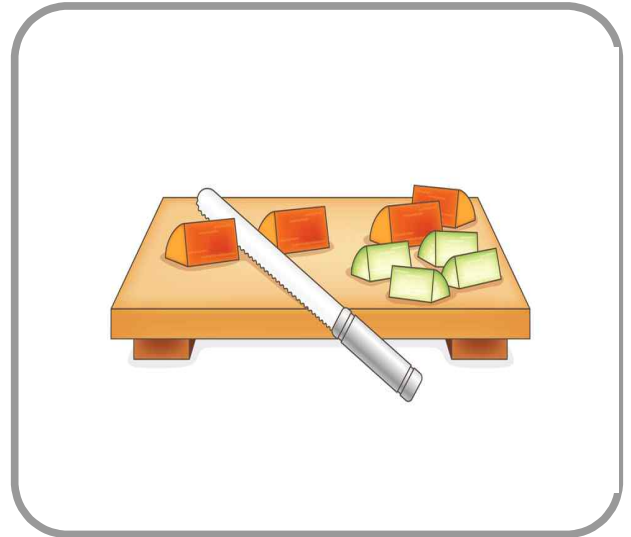
알록달록 꼬치



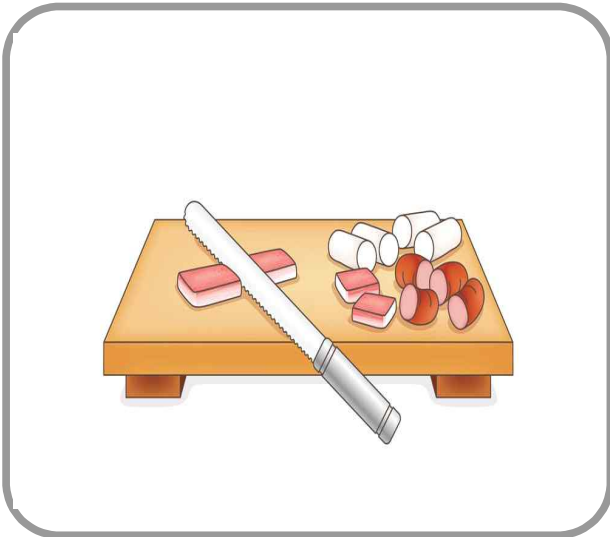
준비물: 도구[칼, 도마], 재료[메추리알, 오이, 당근, 소세지, 맛살, 떡볶기떡]



1. 삶은 메추리알 껍질을 벗겨요.



2. 오이, 당근을 썰어요.



3. 비엔나 소시지, 맛살, 떡볶이 떡을 썰어요.



4. 꼬치에 끼워요.



칼을 사용 할 때에는 꼭 부모님, 어른과 함께 하세요!



내가 좋아하는 순서대로 꼬치에 끼워 보세요.



모양샌드위치



준비물: 도구[술가락, 접시, 모양커터기], 재료[식빵, 치즈, 딸기잼]



1. 식빵 위에 딸기잼을 발라요.



2. 치즈를 올려요.



3. 다시 식빵으로 덮어요.



4. 하트 모양 틀로 찍어보세요.



모양 틀을 찍을 때는 힘을 주어 꾹꾹 눌러요.



딸기 잼 외에도 사과잼, 포도잼 등으로 바꿔보세요!



과일 카나페



준비물: 도구[빵칼, 숟가락, 도마, 접시], 재료[잼, 과자, 치즈, 햄, 오이, 바나나]



1. 준비된 재료를 잘라요.



2. 수저로 과자 위에 잼을 발라요.



3. 잼을 바른 과자 위에 치즈, 햄, 사과 오이, 방울토마토, 바나나를 올려요.



4. 맛있는 과일 카나페 완성!



다양한 모양의 과자, 잼, 바나나, 치즈, 햄, 사과, 오이, 방울토마토 등의 재료를 준비해주세요.



칼을 사용 할 때에는 꼭 부모님, 어른과 함께 하세요!



콩나물 무침



준비물: 도구[냄비, 움푹한 그릇, 숟가락], 재료[콩나물, 소금, 마늘, 참기름, 파, 깨소금]



1. 콩나물을 다듬고 씻어요.



2. 씻은 콩나물을 냄비에 넣고 데쳐요.



3. 콩나물에 소금, 마늘, 참기름, 파, 깨소금 등을 넣어요.



4. 살살 무쳐요.



데치기 전과 후의 콩나물의 생김새, 냄새는 어떻게 달라졌나요?



가루 양념(소금, 깨소금)의 색과 맛도 비교해 보세요!



아이들과 함께 게맛살을 잘게 찢어 넣어보세요. 맛도 UP! 즐거움도 UP!



과일 샐러드



준비물: 도구[웍푹한 그릇, 빵칼, 주걱, 도마], 재료[제철과일, 요거트, 꿀]



1. 과일을 먹기 좋은 만큼 썰어요.



2. 웍푹한 그릇에 담고 요거트를 넣어요.



3. 꿀을 한 스푼 넣어요.



4. 모든 재료가 잘 섞일 수 있도록 주걱으로 섞어줘요.



과일외에도 어떤 것들을 더 넣어서 만들어볼 수 있을까요?



제철 과일에는 어떤 것들이 있는지 부모님과 함께 알아보세요.



쑥 부침개



준비물: 도구[웍푹한 그릇, 후라이팬, 국자, 뒤집게], 재료[쑥, 부침가루, 물, 식용류]



1. 쑥을 깨끗이 씻어 준비해요.



2. 부침가루와 물을 잘 섞어요.



3. 부침가루에 쑥을 넣어 반죽해요.



4. 달궈진 후라이팬에 반죽을 펼쳐요.



쑥에서 어떤 향이 날까요? 향을 맡아본 후 이야기 해 봐요.



후라이팬에 부침개 반죽을 부칠 때에는 부모님과 함께해요.

TIP

튀김으로 요리해도 더 맛있어요~!



삼색 주먹밥



준비물: 도구[웍푹한 그릇, 도마, 빵칼, 비닐장갑], 재료[밥, 파프리카, 당근, 오이, 햄, 참기름]



1. 밥을 준비해요.



2. 여러 채소를 작게 잘라요.



3 밥에 자른 채소, 소금, 참기름을 넣고 버무려요.



4 "3"을 한입 크기로 동그랗게 만들어요.



5. 주먹밥에 김가루, 깨를 묻혀요.



6. 도시락에 예쁘게 담아요.



채소를 잘게 다져 밥에 섞으면 채소도 맛있게 골고루 먹을 수 있어요!



밥을 동그랗게 만들 때 밥알이 손에 자꾸 달라붙으면 어떻게 해야 할까요?



피자 토스트



준비물: 도구[빵칼,도마,숟가락,후라이팬,오븐렌지],

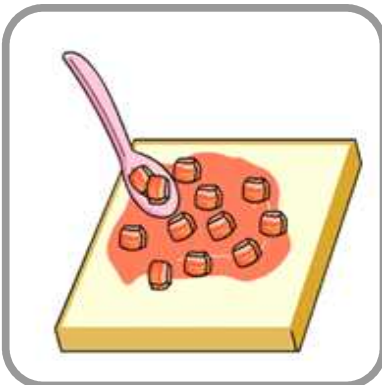
재료[식빵,통조림 옥수수, 햄, 양파, 피망, 피자치즈, 케첩, 버터]



1. 양파, 피망, 햄을 썰어요.



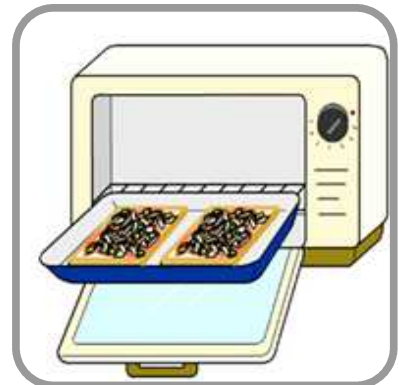
2. 프라이팬에 버터를 넣은 후
양파를 볶고 케첩을 섞어요.



3. 식빵에 볶은 양파를
발라요.



4. 피망, 옥수수, 햄, 피자
치즈를 골고루 얹어요.



5. 오븐렌지에 넣고 구워요.



세계 속의 여러 나라 중 피자는 어느 나라의 음식일까요?



오븐렌지가 없을 경우에는 프라이팬에 토스트를 넣고 냄비 뚜껑을 닫아요.

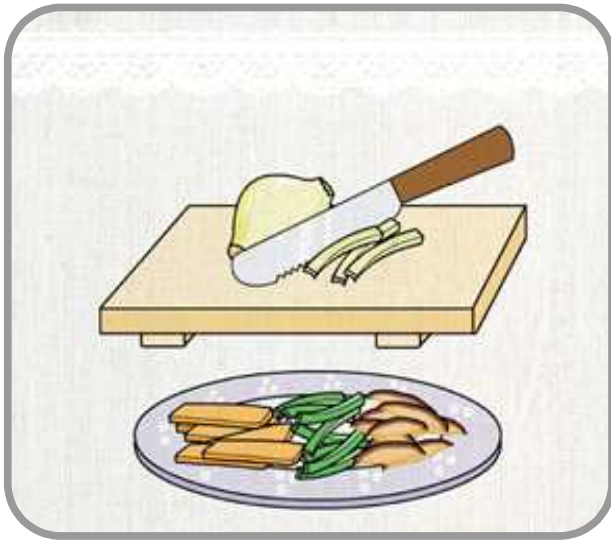


간장 떡볶이

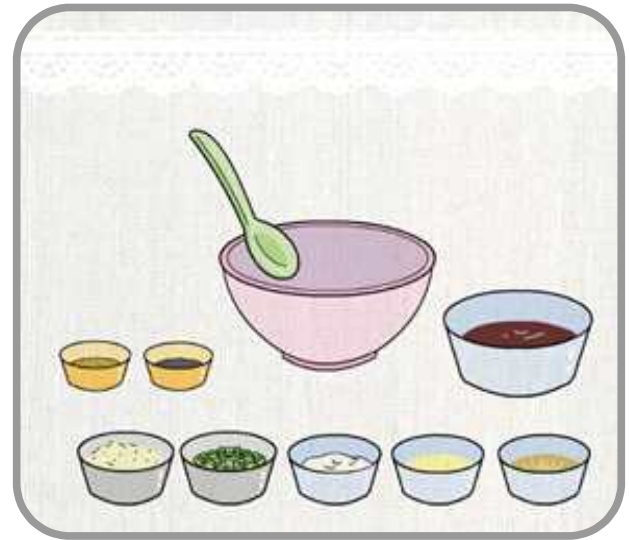


준비물: 도구[빵칼,도마,우묵한 그릇, 뒤집개, 전기후라이팬],

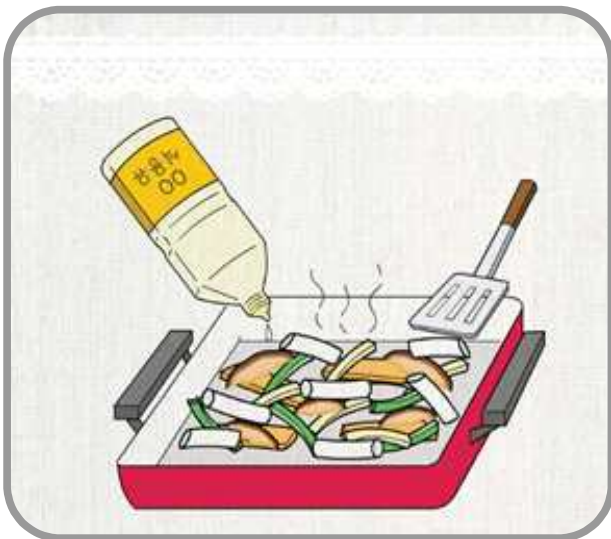
재료[떡, 버섯, 당근, 양파, 오이, 다진소고기, 식용류, 간장, 마늘, 파, 참기름]



1. 떡볶이에 들어갈 채소를 썰어요.



2. 양념장을 만들어요. (깨소금, 후추, 다진마늘, 다진파, 설탕, 맛술, 간장)



3. 준비된 채소와 떡을 넣고 볶아요.



4. 양념장을 넣고 볶아요.



고추장으로 만든 떡볶이와 간장 떡볶이는 어떤 점이 다를까요?



불에 익기 전과 후의 떡의 촉감은 어떻게 다른가요?



고구마우유



준비물: 도구[전자렌지, 숟가락, 컵, 절구와 절긋공이], 재료[고구마 1개, 우유 1컵]



1. 삶은 고구마의 껍질을 벗겨요.



2. 절구에 고구마를 넣고 으깨요.



3. 고구마 으갠 것을 컵에 넣어요.



4. 우유를 컵에 담아 전자렌지에 1분간 데워요.



6. 데운 우유를 고구마가 들어 있는 따라요.



7. 숟가락으로 여러 번 저은 후 맛있게 먹어요.



삶기 전과 삶은 후의 고구마 모습은 어떻게 변했나요?



데운 우유가 뜨거울 수 있으니 조심해요!