

HEALTHY

엄·도·기



Everybody Smile~!

행복하고 건강한 레시피



두유

미음
(이유식)

죽

주스
스프

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.

순서

두유

- 오리지널 두유..... 1
- 진한 두유..... 2
- 호두 아몬드 두유..... 3
- 쌀 두유..... 4
- 오곡 두유..... 5
- 대추 두유..... 6

미음(이유식)

- 사과 시금치 이유식..... 7
- 단호박 미음..... 8
- 호두 아몬드 미음..... 9
- 브로콜리 이유식..... 10
- 애호박 미음 11
- 완두콩 고구마 미음..... 12

죽

- 브로콜리 소고기 표고 죽..... 13
- 팥 죽..... 14
- 소고기 미역 죽..... 15
- 현미 연근 닭죽..... 16
- 브로콜리 감자 죽..... 17
- 마 죽..... 18

주스 & 수프

- 시원한 수박 주스..... 19
- 망고 주스..... 20
- 바나나 오이 밀크 셰이크... 21
- 토마토 수프..... 22
- 브로콜리 감자 수프..... 23
- 고구마 단호박 수프(미음) 24

기타 사항

모든 요리는 개인적인 기호에 따라 식재료를 더 넣거나 줄이거나 물을 더 넣거나 줄여서 요리 가능합니다.

물의 양은 1000ml정도를 맞춰 주시되 식재료와 양에 따라 적은 양도 만들어 드실 수 있습니다.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



오리지널 두유

재료 및 비율

마른 콩 : 물 = 1 : 8

종이컵 양

콩 1컵, 물 8컵

요리 방법

선택버튼을 눌러 마른콩/불린콩 두유선택 후 시작 버튼 클릭~!

영양이 풍부하고 대장에 좋은 두유 제조.

권장 섭취

모든 사람들의 건강에 이롭고 특히 여성들에게 좋은 두유.



진한 두유

재료 및 비율

마른 콩 : 물 = 1 : 7

종이컵 양

콩 1컵, 물 7컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 마른콩/불린콩 두유선택 후 시작 버튼 클릭~!

영양이 풍부하고 대장에 좋은 두유 제조.

권장 섭취

모든 사람들의 건강에 이롭고 특히 여성들에게 좋은 두유.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



호두 아몬드 두유

재료 및 비율

마른 콩 & 견과류 : 물 = 1 : 6

종이컵 양

콩 2/3컵, 견과류 1/3컵, 물 6컵

요리 방법

선택버튼을 눌러 마른 콩/불린 콩 두유 선택 후 시작 버튼 클릭~!

영양만점 호두 아몬드 두유 제조.

권장 섭취

모든 사람들의 건강에 이롭고 특히 여성들에게 좋은 두유.



쌀 두유

재료 및 비율

콩 : 쌀 : 물 = 1 : 0.4 : 8

종이컵 양

콩 2/3컵, 쌀 1/3, 물 8컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 마른 콩/불린 콩 두유 선택 후 시작 버튼 클릭~!

영양이 풍부하고 대장에 좋은 두유 제조.

권장 섭취

모든 사람들의 건강과 장에 이로운 쌀 두유.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



오곡 두유

재료 및 비율

콩:쌀:좁쌀:보리:옥수수:물=6:1:1:1:1:90

종이컵 양

콩 2/3컵, 오곡 2/3컵, 물 9컵

요리 방법

선택버튼을 눌러 **미른 콩/불린 콩 두유** 선택 후 시작 버튼 클릭~!

매일 일에 지친 직장인들에게 에너지 보충을 해줄 수 있는 오곡 두유 제조.

권장 섭취

모든 사람들의 건강에 이롭고 나이가 많은 어르신에게도 이롭다.



대추 두유

재료 및 비율

콩 : 대추 : 물 = 8 : 2 : 80

종이컵 양

콩 1컵, 대추 1/3, 물 8컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 **미른 콩/불린 콩 두유** 선택 후 시작 버튼 클릭~!

영양가 풍부하고 대장에 좋은 두유 제조.

권장 섭취

피부미용에 좋은 두유로 특히 여성들에게 좋은 두유.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



사과 시금치 이유식

재료 및 비율

사과 : 시금치 : 쌀 : 물 = 1:1:0.5:5

종이컵 양

사과1컵, 시금치1컵, 쌀½컵, 물 5컵

요리 방법

선택버튼을 눌러 [미른 콩/불린 콩 두유]선택 후
시작 버튼 클릭~!

사과는 잘게 썰어 넣는다.

권장 섭취

사과의 단맛, 신맛을 느낄 수 있는 아기 이유식.



단호박 미음

재료 및 비율

단호박 : 흰쌀 : 물 = 3 : 1 : 8

종이컵 양

단호박 3컵, 쌀1, 물 8컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [미음/이유식]선택 후
시작 버튼 클릭~!

호박은 잘게 썰어 넣는다.

고소하고 달콤한 단호박 미음.

권장 섭취

피부미용에 좋은 두유로
특히 여성들에게 좋은 두유.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



호두 아몬드 미음

재료 및 비율

쌀 : 견과류 : 물 = 1 : 5 : 7

종이컵 양

사과1컵, 시금치1컵, 쌀½컵, 물 5컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [미음/이유식]선택 후 시작 버튼 클릭~!

사과는 잘게 썰어 넣는다.

권장 섭취

고소~한 호두와 아몬드, 영양까지 풍부한 미음



브로콜리 이유식

재료 및 비율

쌀 : 브로콜리 : 물 = 1 : 2 : 7

종이컵 양

쌀 1컵, 브로콜리 2컵, 물 7컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [미음/이유식]선택 후 시작 버튼 클릭~!

브로콜리는 썰어서 넣는다.

비타민이 풍부한 브로콜리 쌀 미음.

권장 섭취

비타민, 칼륨, 인 철분이 풍부하고 항암효과까지 있는 브로콜리 음식.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



애호박 미음

재료 및 비율

애호박 : 쌀 : 물 = 2 : 2/3 : 7

종이컵 양

애호박 2컵, 쌀 2/3컵, 물 7컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [미음/이유식]선택 후 시작 버튼 클릭~!

애호박은 껍질을 벗기고 썰어 넣는다.

권장 섭취

조기 미음으로 아기에게 좋은 건강 웰빙 미음



완두콩 고구마 미음

재료 및 비율

완두콩:고구마:쌀:물 = 1/2 : 1 : 1/2 : 6

종이컵 양

콩 1/2컵, 고구마1컵, 쌀1/2컵, 물6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [미음/이유식]선택 후 시작 버튼 클릭~!

고구마는 껍질을 벗기고 썰어 넣는다.

고구마의 잔 섬유질과 완두콩의 만남, 저작운동에 이로운 미음.

권장 섭취

다양한 식감과 맛을 맛볼 수 있는 영양만점 미음.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



브로콜리 소고기 표고 죽

재료 및 비율

브로콜리:소고기:표고:쌀:물 = 1/2:1/2:1/2:1:6

종이컵 양

브로콜리 1/2컵, 소고기 1/2컵, 버섯 1/2컵, 쌀 1컵, 물 5~6컵

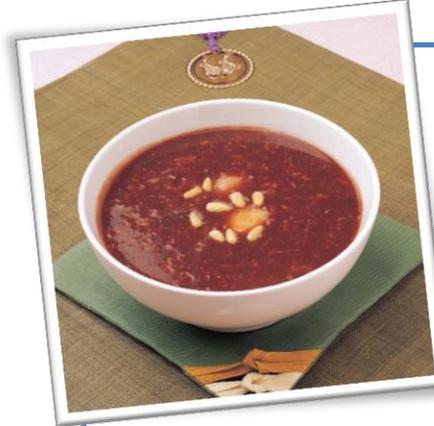
요리 방법

선택 버튼을 눌러 [쌀죽]선택 후
시작 버튼 클릭~!

브로콜리는 소고기 버섯은 잘게 썰어서 넣어준다.

권장 섭취

소고기가 고소한 맛을 내는
아이들이 좋아하는 죽 이유식.



팥죽

재료 및 비율

쌀:참쌀:팥:물 = 1/4:1/4:1:5

종이컵 양

쌀1/4컵, 참쌀1/4컵, 팥1컵, 물5~6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [쌀죽]선택 후
시작 버튼 클릭~!

모든 재료는 불릴 필요 없이
깨끗이 씻어서 기기에 넣어준다.

권장 섭취

모든 연령층이 사용할 수 있는 팥죽.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



소고기 미역 죽

재료 및 비율

쌀:소고기:미역:물 = 1:½:1:6

종이컵 양

쌀1컵, 소고기½컵, 미역1컵, 물 5~6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [쌀죽]선택 후 시작 버튼 클릭~!

소고기와 미역은 잘게 썰어서 넣어주고 쌀은 불릴 필요 없이 깨끗이 씻어 넣어준다.

권장 섭취

바다의 미역과 소고기로 만든 한끼로 든든한 영양만점 쌀죽



현미 연근 닭죽

재료 및 비율

현미:잡쌀:연근:닭 가슴살:물 = ½:½:½:½:6

종이컵 양

현미 ½컵, 잡쌀 ½컵, 연근 ½ 컵, 닭가슴살 ½컵, 물 5-6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [쌀죽]선택 후 시작 버튼 클릭~!

연근은 잘게 썰고 닭고기는 토막으로 썰어서 넣어준다.

권장 섭취

아기의 변비에 좋고 소화에도 좋은 건강 음식

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



브로콜리 감자 죽

재료 및 비율

브로콜리:감자:쌀:물 = 1:1:1:6

종이컵 양

브로콜리 1컵, 감자 1컵, 쌀 1컵, 물 5~6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [쌀죽]선택 후 시작 버튼 클릭~!

브로콜리와 감자는 잘게 썰어서 넣어준다.

권장 섭취

비타민이 풍부하고 면역력에 좋은 죽 이유식



마죽

재료 및 비율

쌀:마:물 = 1:1½:6

종이컵 양

쌀1컵, 마1.5컵, 물6~7컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [쌀죽]선택 후 시작 버튼 클릭~!

마는 잘게 썰거나 팍득썰기로 넣어준다.

권장 섭취

여성들이나 노인들에게 특히나 좋은 음식.

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



시원한 수박 주스

재료 및 비율

수박 : 식수 = 65 : 35

종이컵 양

수박6컵, 식수2컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [과일주스]선택 후 시작 버튼 클릭~!

수박은 껍질을 제거하고 넣는다.

여름철 더위를 가셔주는 시원한 주스.

권장 섭취

여름철 모든 사람들에게 좋은 시원하고 맛도 좋은 주스



망고 주스

재료 및 비율

망고 : 식수 = 40 : 60

종이컵 양

망고4컵, 식수6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [과일주스]선택 후 시작 버튼 클릭~!

망고는 껍질을 제거하고 넣는다.

비타민 A가 많은 대표적인 열대과일.

권장 섭취

어떻게 먹어도 맛있는 망고~ 주스로 즐겨요~

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



바나나 오이 밀크 셰이크

재료 및 비율

바나나:오이:우유:식수 = 25:10:30:35

종이컵 양

바나나3컵, 오이1컵, 우유3컵, 식수3

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [과일주스]선택 후
시작 버튼 클릭~!

바나나와 오이는 껍질을 제거하고 넣는다.

다이어트에 효과적인 셰이크

권장 섭취

면역력에 좋은 바나나와
피부에 좋은 오이의 조합~



토마토 수프

재료 및 비율

토마토:당근:양파:우유:물=35:10:5:2:48

종이컵 양

토마토4컵, 당근1컵, 양파½컵, 우유2컵, 물5컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [스프]선택 후
시작 버튼 클릭~!

당근은 잘게 다져서 넣어준다.

열을 내려 주고 해독해주는 효과와
간에도 좋은 토마토 스프

권장 섭취

비타민이 풍부한 토마토 스프

행복하고 건강한 레시피

이미지는 참고용으로 실제 요리결과와 다를 수 있습니다.



브로콜리 감자 수프

재료 및 비율

브로콜리:감자:양파:우유:물=2:1:½:1:6

종이컵 양

브로콜리 1컵, 감자 1컵, 양파 ½컵, 우유 1컵, 물 6컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [스프]선택 후 시작 버튼 클릭~!

브로콜리, 감자, 양파 등은 다져서 넣어준다.

권장 섭취

바람 불고 쌀쌀한 날씨에 몸을 따뜻하게 해 줄 브로콜리 감자 수프



고구마 단호박 수프 (미음)

재료 및 비율

고구마:단호박:물 = 2:1:6

종이컵 양

고구마 2컵, 단호박 1컵, 물 5컵

요리 방법

선택 버튼을 눌러 [스프]선택 후 시작 버튼 클릭~!

고구마, 단호박은 껍질을 벗기고 잘게 썰어서 넣어준다.

권장 섭취

다이어트에 효과가 좋은 고구마 단호박 수프