

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

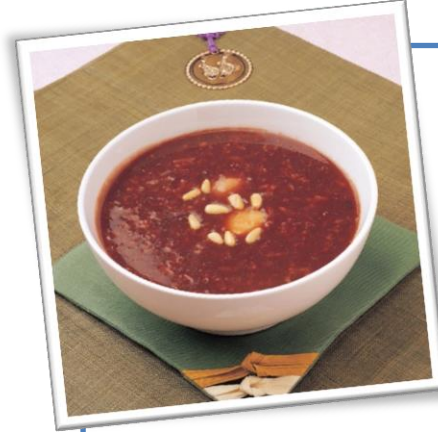
요리 방법

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:참쌀:연근:닭 가슴살:물 = ½:½:½:½:6

종이컵 양

현미 ½컵, 참쌀 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

브로콜리1컵, 감자1컵, 양파 ½컵, 우유1컵, 물6컵

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

고구마2컵, 단호박1컵, 물5컵

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