

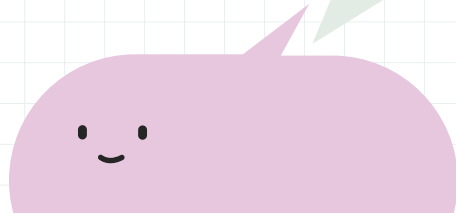
아이의 행복한 입맛!

아이가 밤에 학원 끝나고 집에 오면 뭘 줘야 하나 고민하다 잠깐 잠이 들었어요. 눈을 떠보니 아이들이 불닭볶음면을 맛있게 먹고 있더라고요. 야심한 밤에 컵라면 하나로 이리도 행복한 웃음을 짓고 있다니. ㅎㅎ 삼*식품에 넉죽 절이라도 해야 하나 봐요. 저도 텅달아 기분이 좋아지더라고요.

야밤 간식은 소화 잘되고 다음날 컨디션에 지장이 없는 음식들로 준비해줬어요. 블루베리와 요거트, 삶은 달걀, 당근 수프, 가래떡으로 해결했죠. 가볍고 프레시한 음식으론 간에 기별도 안가는지 어제는 햄버거를 사와서 먹더라고요. 요거트를 먹든, 라면을 먹든 11시 전에는 하기진 배를 어느 정도 달래놔야 편하긴 해요. 먹을 게 없는 날은 주방을 어슬렁거리거든요. ㅜㅜ

아이들 간식을 주제로 지인들과 이야기를 나누다 보면 어느 정도 결론이 나긴 해요. “아이들 소화력은 생각보다 엄청나다! 먹을 거 찾을 때 원하는 거 맘껏 줘라! 속 불편할 일도 없고, 잠도 더 잘 잔다!” ㅎㅎ

가성비 끝판왕인 빵이버섯과 아이들이 열광하는 불닭 소스로 빵이버섯 불닭 찜을 만들어봤어요. 먹방 유튜브를 보면서 찜콩해둔 아이들 덕분(?)에 입맛 한 번 살려봐야겠어요!^^



토닥토닥
Talk Zone

토·톡·존

아이의 입맛을 사로잡는

좌충우돌~ 양보 없는 간식!

취재 김기선 리포터 quokka@naeil.com

“스프링클처럼 보이는(?) 팡이버섯 불닭쌈!”



재료

팡이버섯, 따끈한 물, 라이스페이퍼, 파프리카, 상추, 치즈

소스

간장 1큰술, 설탕 반큰술, 불닭 소스 2큰술, 고추장 1스푼

- 1 팡이버섯은 뿌리를 잘라내고 흐르는 물에 가볍게 씻는다.
- 2 준비된 소스 재료를 충분히 섞어 소스를 완성한다.
- 3 팬에 기름을 두르고 팡이버섯을 익힌다.
- 4 버섯이 익으면 만들어진 소스를 버섯 위에 올려 살짝 조리한다.
- 5 라이스페이퍼에 손질해둔 채소와 4번의 버섯을 넣고 감싼다.



톡 TIP!

면 대신 버섯? 영양도 손색없고 식감이 예술인 팡이버섯은 약 90%가 수분이라 100g당 칼로리는 단 22kcal에 불과하다. 눈이 번쩍 뜨일 만큼 자극적인 소스는 어쩔 수 없지만 밀가루를 버섯으로 대체한 아이디어는 참 고맙다. 브로콜리나 파프리카 등의 채소가 있다면 같이 곁들여보자. 눈이 번쩍 뜨일 만큼의 불닭 소스는 채소를 충분히 커버하고도 남을 테니까.^^@



'토닥토닥 Talk Zone(토·톡·존)'은 학부모님들의 공간입니다. 입시 고민에 소소한 푸념, 깨알같은 일상 꿀팁까지 학부모님들이 공감할 만한 소재와 이야기들로 채워질 예정입니다. 리포터가 선정한 건강 만점 간식 레시피도 놓치지 마세요! <내일교육> 학부모님들의 보호구역! 토·톡·존이 언제나 응원합니다. 편집자