건강한 개인이 건강한 사회를 만듭니다.
Empowering people

# ☺ 맛있는 쑥 핫케이크 만들기 ☺

《제철채소 - 쑥》

안녕하세요? 코로나19 바이러스로 인해 마스크 쓰는 것이 일상이 되어버렸죠? 이럴 때 일수록 자신의 청결을 스스로 유지하고 지키는 것이 가장 중요하지요. 아이들과 안전한 생활 습관은 물론 생활 속 건강한 먹거리 교육도 중요하다고 생각하여 이번 주 활동은 제철채소 쑥을 이용하여 가족들과 옹기종기 모여 앉아 맛있고 건강한 간식을 만들어 먹어보아요.

## < 쑥을 먹으면 좋아요. >



- ▶ 위장 질환에 좋아요.
- ▶ 면역력을 높여줘요.(바이러스에 대한 저항력을 높여줌)
- ▶ 상처 부위에 발랐을 만큼 강력한 살균작용을 해요.
- ▶ 몸을 따뜻하게 해줘요.
- ▶ 독소 배출 기능이 있어 간 기능을 향상돼요.
- ▶ 콜레스트롤 감소 효과가 있고 변비 및 고혈압에도 효과가 있어요.
- ▶ 각 종 비타민 타닌 성분이 풍부하게 들어있어 노화방지에 뛰어난 효과를 가지고 있어요.

## < 쑥 핫케이크 만들기 >

준비물: 볼, 거품기(저을 수 있는 도구), 핫 케이크 가루, 달걀, 우유, 쑥, 핫 케이크 시럽

### <<맛있는 쑥 핫케이크 만드는 방법>>

| | |
|---|---|
| ① 볼에 핫 케이크 가루를 준비해주세요. |  |
| ② 계란과 우유를 넣고 덩어리가 지지 않도록 반죽을 해주세요. |  |
| ③ 쑥을 넣어 골고루 잘 섞어주세요. |  |
| ④ 후라이팬 기름을 살짝 두르고 반죽을 넣어 노릇노릇 구워주세요. |  |
| ⑤ 가족들과 맛있게 냠냠 먹어보아요. | |



◆ 가족과 함께 나누어 먹은 맛있는 쑥 핫케이크 맛은 어땠나요??

부천YMCA 아기스포츠단