

* 김주먹밥
* 재료 준비   
  - 밥 : 2공기  
  - 참기름 : 2큰술  
  - 마른 반찬 : 1/2컵  
  - 김 : 16장
* 만드는 방법   
  1. 볼에 밥, 참기름, 마른반찬을 넣고 버무려주세요.  
  2. 한입 크기로 밥을 뭉친 후 김 위에 올려 지그시 눌러 감싸주면 완성입니다.
* 칼로리 393.7 kcal
* 조리시간 : 15분



* 스크램블 김치 볶음밥
* 재료 준비   
  - 밥 : 1공기  
  - 김치 : 1/2컵  
  - 햄 : 1/4컵  
  - 파 : 1줌  
  - 달걀 : 2개  
  - 간장 : 1큰술  
  - 설탕 : 0.5큰술  
  - 참기름 : 1큰술
* 만드는 방법  
  1. 김치, 햄, 파를 먹기 좋게 썰어주세요.  
  2. 달걀(2개)를 우유(2큰술), 소금, 후춧가루(약간)로 밑간해서 풀어주세요.  
  3. 달군 팬에 기름을 두른 후, 푼 달걀을 붓고 젓가락으로 휘휘 저어 스크램블 에그를 만들어주세요.  
  4. 팬에서 스크램블 에그는 빼내고 파를 넣고 볶아서 파 기름을 내주세요.  
  5. 김치, 햄, 간장(1큰술), 설탕(0.5큰술)을 넣고 볶은 후 밥을 넣고 볶다가 참기름(1큰술)을 넣고 만들어 둔 스크램블 에그와 다진 파를 올려주면 완성입니다.
* 칼로리 : 296.2 kcal
* 조리시간 : 15분



* 단호박죽
* 재료 준비  
  - 단호박 : 1개  
  - 물 : 1.3L  
  - 찹쌀가루 : 반컵  
  - 물 : 한컵  
  - 꿀 : 4티스푼  
  - 설탕 : 반컵  
  - 소금 : 1티스푼
* 만드는 방법   
  1. 단호박을 반으로 잘라 씨를 제거하고, 껍질을 제거해주세요.  
  2. 단호박을 5~6cm 정도로 마구 썰어서 냄비에 넣고 물 1.3L 붓고 함께 끓여주세요.  
  3. 단호박이 익는 동안 찹쌀가루 1컵, 뜨거운 물 2/3컵을 섞어서 반죽을 만들고 직경 1.5cm 정도로 뭉쳐서 새알을 만들어주세요.  
  4. 단호박이 제대로 익었다면 블렌더로 으깨서 곱게 섞어주세요.  
  5. 찹쌀가루 반컵과 물 한컵을 섞어서 호박죽에 넣고 끓여주세요.  
  6. 소금, 꿀, 설탕으로 기호에 맞게 간을 맞춰주세요..  
  7. 생찹쌀내가 날아가도록 충분히 끓여주시고 새알심을 넣고 10분간 더 저어가면서 끓여주시면 완성입니다.
* 칼로리 : 360.6 kcal
* 조리시간 : 45분



* 오코노미야끼
* 재료 준비!  
  - 양배추 : 1/8통  
  - 베이컨 : 5장  
  - 양파 : 1개  
  - 팽이버섯 : 1/2개  
  - 냉동새우 : 1주먹  
  - 오징어 : 1/2개  
  - 청양고추 : 1개  
  - 달걀 : 1개  
  - 부침가루 : 2컵  
  - 후추가루 : 약간  
  - 마요네즈 : 약간  
  - 돈까스소스 : 약간  
  - 물 : 1컵  
  - 식용유 : 약간
* 만드는 방법   
  1. 부침가루 2컵, 물 1컵, 계란 1개를 넣고 밑반죽을 만들어주세요.  
  2. 청양고추와 양파, 양배추는 두껍게 채 썰어주고 베이컨과 팽이버섯은 취향에 따라 적당하게 썰어주세요. 오징어는 깍둑썰기 해주고 냉동새우는 해동 후 흐르는 물에 씻어주세요.  
  3. 반죽에 재료들을 넣고 섞은 후 통후추를 갈아 넣어주세요.  
  4. 예열된 팬에 기름을 두르고 1cm 두께로 반죽을 고루 펴서 앞뒤로 노릇하게 구워주면 완성입니다.
* 칼로리 : 846.8 kcal
* 조리시간 : 20분



* 꽃게라면
* 재료 준비   
  - 라면 : 1봉  
  - 꽃게 : 2마리  
  - 청양고추 : 2개
* 만드는 방법   
  1. 꽃게 2마리를 등딱지만 떼서 4등분 하여 준비해주세요.  
  2. 끓는 물에 라면과 스프를 넣어주세요.  
  3. 준비해둔 꽃게와 청양고추를 넣어서 끓이면 완성입니다.
* 칼로리 : 779.8 kcal
* 조리시간 : 15분