

* 피자호떡
* 재료
* 호떡믹스 1개
* 토마토소스 1/2컵
* 피자치즈 1컵
* 햄슬라이스 4~5장
* 스위트콘 적당량
* 만드는 방법

1. 먼저 따듯한 물에 이스트를 섞어 풀어줍니다.
2. 호떡 믹스를 넣고 10여분간 반죽해줍니다.
3. 기름을 손에 묻힌 후 한 줌 반죽을 떼어낸 후 햄과 스위트콘, 토마토 소스 등의 피자 호떡 재료를 양껏 넣고 빈틈없이 잘 여며줍니다.
4. 기름을 넉넉히 두른 팬에 노릇히 튀기듯 부쳐주면 완성됩니다.

* 칼로리
* 162.8 kcal
* 조리시간
* 30분



* 순대볶음
* 재료
* 대파 15cm
* 청양고추 2개
* 양파 1/2개
* 양배추 2줌
* 깻잎 1줌
* 순대 3줌
* 당근 1/4개 (선택)
* 홍고추 1개 (선택)
* 쌈채소 적당량 (선택)
* 쌈장 적당량 (선택)
* 다진마늘 1.5큰술, 들기름 1큰술, 고춧가루 1큰술, 소금 1/8큰술, 후춧가루 1/8큰술, 간장 1/5큰술, 들깨가루 4큰술
* 만드는 방법

1. 대파는 고추와 송송 썰고, 양파와 양배추, 깻잎, 당근은 채 썰어줍니다.
2. 순대는 한 입 크기로 송송 썰어줍니다.
3. 약한 불로 달군 팬에 식용유(2큰술)와 들기름(1큰술)을 섞어 두른 뒤 다진 마늘(1 1/2큰술)과 대파를 넣고 볶아 향을 냅니다.
4. 중간불로 올린 뒤 양파와 양배추, 당근, 순대, 고춧가루(1큰술)을 넣고 볶아줍니다.
5. 순대가 부드러워지고 채소가 투명해지면 청양고추를 넣고 소금(1/8큰술), 후춧가루(1/8큰술), 간장 (1 1/2큰술), 들깨가루(4큰술)을 넣고 간하고, 깻잎을 얹어 재빨리 섞어 마무리 해줍니다.

* 칼로리
* 117.2 kcal
* 조리시간
* 30분



* 채소크림수프
* 재료
* 감자 2개
* 양파 1/3개
* 양송이버섯 5개
* 브로콜리 1줌
* 우유 2.5컵 (500ml)
* 버터 또는 올리브유 2큰술, 소금 1/3큰술, 후춧가루 약간
* 만드는 방법

1. 감자는 잠길 정도의 물을 붓고 소금 1/6큰술을 넣고 삶아줍니다
2. 브로콜리도 끓는 물에 소금(약간)을 넣고 10초 정도 데쳐서 준비해줍니다.
3. 양파는 채 썰고, 양송이 버섯은 납작 썰어줍니다.
4. 버터 또는 올리브유(2큰술)을 두른 팬에서 양파와 양송이 버섯, 소금(약간)을 넣고 약간 노릇한 색이 날 때까지 볶아줍니다.
5. 믹서에 삶은 감자와 데친 브로콜리, 볶은 양파와 양송이 버섯, 우유를 넣고 갈아줍니다.
6. 다시 냄비에 붓고 중약 불에서 저어가며 끓이다가 열이 오르면 소금(1/6큰술), 후춧가루(약간)로 간을 하면 완성됩니다.

* 칼로리
* 138.8 kcal
* 조리시간
* 30분



* 김치찌개
* 재료
* 돼지고기(찌개용) 200g
* 느타리버섯 2줌
* 양파 1개
* 감자 2개
* 대파 15cm
* 청양고추 1개
* 김치 3컵
* 쌀뜨물 2.5컵
* 김칫국물 1컵
* 두부 1/2모 (선택)
* 만드는 방법

1. 양념장은 설탕(1큰술), 고춧가루(1 1/2큰술), 다진 마늘(1큰술), 다진 생강(1/8큰술), 청주(1큰술), 국간장(1큰술), 된장(1/2큰술), 고추장(1큰술)을 넣어 만들어줍니다.
2. 돼지고기는 한입 크기로 썰어 양념장에 버무려 줍니다.
3. 느타리버섯은 가닥가닥 뜯고, 감자는 납작 썰고, 양파는 굵게 채 썰고, 대파와 청양고추는 어슷하게 썰어줍니다.
4. 냄비에 들기름(1큰술)을 두르고 양념한 돼지고기와 감자, 김치를 넣고 달달 볶아줍니다.
5. 쌀뜨물(2 1/2컵)과 김칫 국물(1/2컵)을 붓고 중간 불에 올려 끓어오르면 중약 불로 줄여 15분 정도 끓여줍니다.
6. 양파와 느타리버섯을 넣고 10분 정도 더 끓이다가 두부와 대파와 청양고추를 넣고 5분 정도 더 끓여 마무리 해줍니다.

* 칼로리
* 203.3 kcal
* 조리시간
* 30분



* 버섯 로제파스타
* 재료
* 스파게티면 100g
* 양송이버섯 5개
* 느타리버섯 한 줌
* 방울토마토 5개
* 토마토소스 100g
* 생크림(요리용) 100g
* 소금 1Ts
* 후추 1/3Ts
* 바질 말린 것 1/3Ts
* 올리브유 1Ts
* 만드는 방법

1. 먼저 면을 삶을 물부터 올려줍니다.
2. 방울 토마토는 2등분, 느타리는 얇게 찢고, 양송이 버섯은 0.5cm 두께로 잘라서 준비해줍니다.
3. 예열한 팬(중불 3분)에 올리브유를 두르고 버섯을 먼저 볶아줍니다.
4. 버섯향이 올라오면 후추/소금으로 간을 하고 방울 토마토도 같이 볶아줍니다.
5. 토마토소스와 요리용 생크림을 넣고 중불에서 끓여주면 소스가 됩니다.
6. 아까 올려놓은 물에 면을 삶아줍니다.
7. 불 위에서 소스에 면을 넣고 1분 정도 잘 섞어서 담아내면 완성됩니다.

* 칼로리
* 953.1 kcal
* 조리시간
* 30분