# 새우 두부 계란찜

## 기본 정보

일련번호: 28

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 220 kcal

탄수화물: 3g

단백질: 14g

지방: 17g

나트륨: 99mg

## 재료 정보

새우두부계란찜  
연두부 75g(3/4모), 칵테일새우 20g(5마리), 달걀 30g(1/2개), 생크림 13g(1큰술), 설탕 5g(1작은술), 무염버터 5g(1작은술)  
고명  
시금치 10g(3줄기)

## 조리 방법

단계 1: 1. 손질된 새우를 끓는 물에 데쳐 건진다.a

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00028\_1.png

단계 2: 2. 연두부, 달걀, 생크림, 설탕에 녹인 무염버터를 믹서에 넣고 간 뒤 새우(1)를 함께 섞어 그릇에 담는다.b

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00028\_2.png

단계 3: 3. 시금치를 잘게 다져 혼합물 그릇(2)에 뿌리고 찜기에 넣고 중간 불에서 10분 정도 찐다.c

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00028\_3.png

## 기타 정보

해시태그: 연두부

변경일자: None

# 부추 콩가루 찜

## 기본 정보

일련번호: 29

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 215 kcal

탄수화물: 20g

단백질: 14g

지방: 9g

나트륨: 240mg

## 재료 정보

[1인분]조선부추 50g, 날콩가루 7g(1⅓작은술)  
·양념장 : 저염간장 3g(2/3작은술), 다진 대파 5g(1작은술), 다진 마늘 2g(1/2쪽), 고춧가루 2g(1/3작은술), 요리당 2g(1/3작은술), 참기름 2g(1/3작은술), 참깨 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 부추는 깨끗이 씻어 물기를 제거하고, 5cm 길이로 썰고 부추에 날콩가루를 넣고 고루 섞이도록 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230206/20230206054820\_1675673300714.jpg

단계 2: 2. 찜기에 면보를 깔고 부추를 넣은 후 김이 오르게 쪄서 파랗게 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230206/20230206054834\_1675673314720.jpg

단계 3: 3. 저염간장에 다진 대파, 다진 마늘, 고춧가루, 요리당 , 참기름, 참깨를 섞어 양념장을 만들고 찐 부추는 그릇에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230206/20230206054908\_1675673348152.jpg

## 기타 정보

해시태그: 날콩가루

변경일자: None

# 방울토마토 소박이

## 기본 정보

일련번호: 31

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 45 kcal

탄수화물: 9g

단백질: 2g

지방: 1g

나트륨: 277mg

## 재료 정보

●방울토마토 소박이 :   
방울토마토 150g(5개), 양파 10g(3×1cm), 부추 10g(5줄기)  
●양념장 :   
고춧가루 4g(1작은술), 멸치액젓 3g(2/3작은술), 다진 마늘 2.5g(1/2쪽), 매실액 2g(1/3작은술), 설탕 2g(1/3작은술), 물 2ml(1/3작은술), 통깨 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 물기를 빼고 2cm 정도의 크기로 썰은 부추와 양파를 양념장에 섞어 양념속을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00031\_1.png

단계 2: 2. 깨끗이 씻은 방울토마토는 꼭지를 떼고 윗부분에 칼로 십자모양으로 칼집을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00031\_4.png

단계 3: 3. 칼집을 낸 방울토마토에 양념속을 사이사이에 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00031\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 순두부 사과 소스 오이무침

## 기본 정보

일련번호: 32

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 75 kcal

탄수화물: 10g

단백질: 4g

지방: 2g

나트륨: 22mg

## 재료 정보

●오이무침 :  
오이 70g(1/3개), 다진 땅콩 10g(1큰술)  
●순두부사과 소스 :   
순두부 40g(1/8봉지), 사과 50g(1/3개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과, 순두부를 믹서에 넣고 곱게 갈아 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00032\_1.png

단계 2: 2. 오이는 소금으로 문질러 씻어 반을 갈라 씨를 제거하고 어슷썰기를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00032\_2.png

단계 3: 3. 썰어 놓은 오이에 순두부사과 소스를 넣고 버무린 후 다진 땅콩을 뿌려 마무리 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00032\_3.png

## 기타 정보

해시태그: 순두부

변경일자: None

# 사과 새우 북엇국

## 기본 정보

일련번호: 33

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 65 kcal

탄수화물: 2g

단백질: 12g

지방: 1g

나트륨: 78mg

## 재료 정보

북엇국  
북어채 25g(15개), 새우 10g(3마리), 사과 30g(1/5개), 양파 40g(1/4개),  
표고버섯 20g(2장), 물 300ml(1½컵)

## 조리 방법

단계 2: 2. 북어채를 잘게 손으로 찢어 찬물에 헹구어 준비한 후 양파, 표고버섯, 사과는 채 썰고 새우는 등쪽의 두세 마디에 꼬챙이를 넣어 내장을 뺀 후 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00033\_2.png

단계 3: 3. 찬물에 북어채, 새우, 표고버섯, 양파를 넣고 20분 정도 끓인 후 사과를 넣어 북어의 씁쓸한 맛을 없앤다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00033\_3.png

단계 5: 5. 그릇에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00033\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 저염 된장으로 맛을 낸 황태해장국

## 기본 정보

일련번호: 36

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 100 kcal

탄수화물: 12g

단백질: 13g

지방: 0g

나트륨: 361mg

## 재료 정보

황태해장국  
황태(채) 15g(10개), 콩나물 30g(1/6봉지), 무 30g(5×3×2cm), 저염된장 10g(2작은술), 물 300ml(1½컵), 청양고추 5g(1/2개), 다진 마늘 2g(1/3작은술)

## 조리 방법

단계 3: 3. 황태는 손질하여 물에 헹궈 건져 놓고 콩나물은 다듬어 씻고 청양고추는 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00036\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 물을 붓고 황태와 무를 넣고 끓인 후 육수에서 물을 건져내고 저염 된장을 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00036\_4.png

단계 5: 5. 콩나물, 다진 마늘, 청양고추를 넣고 뚜껑을 덮어 김이 나게 끓  
여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00036\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 저염된장

변경일자: None

# 된장국

## 기본 정보

일련번호: 37

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 20 kcal

탄수화물: 3g

단백질: 2g

지방: 0g

나트륨: 260mg

## 재료 정보

된장국  
두부 20g(2×2×2cm), 애느타리버섯 20g(4가닥), 감자 10g(4×3×1cm), 양파 10g(2×1cm), 대파 10g(5cm), 된장 5g(1작은술), 물 300ml(1½컵)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자, 양파는 얇게 썰고 애느타리 버섯은 썰어 달궈진 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00037\_2.png

단계 2: 2. 냄비에 물을 붓고 된장을 푼 뒤 감자, 양파, 두부를 넣어 재료가 투명해지게 끓인 후 된장국의 재료를 건져서 믹서에 넣어 갈고 된장국에 넣어 한번 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00037\_4.png

단계 3: 3. 구운 애느타리버섯과 대파를 국에 넣어 끓인 후 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00037\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 표고버섯 청경채국

## 기본 정보

일련번호: 38

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 45 kcal

탄수화물: 7g

단백질: 2g

지방: 1g

나트륨: 2441mg

## 재료 정보

●멸치육수 : 국물용 멸치 5g(3마리), 다시마 1장(5×1cm), 양파 10g(2×1cm), 표고버섯 기둥, 국간장 5g(1작은술), 물 300ml(1½컵)  
●채소준비 : 청경채 20g(1개), 표고버섯 20g(2장), 다진 마늘 2g(1/3작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찬물에 표고버섯,머리와 내장을 제거한 멸치,  
다시마, 양파를 넣어 중간 불에서 10분 정도  
끓여 멸치육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00038\_1.png

단계 2: 2. 육수의 표고버섯 기둥, 멸치, 다시마, 양파를 건진 후 표고버섯은 편으로 썰고 청경채는 4cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00038\_2.png

단계 3: 3. 끓는 육수에 준비한 표고버섯과 청경채를 넣고 국간장으로 간을 한 후 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00038\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치커리샐러드와 올리브 마늘 소스

## 기본 정보

일련번호: 95

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 170 kcal

탄수화물: 13g

단백질: 3g

지방: 12g

나트륨: 74mg

## 재료 정보

●치커리 샐러드 : 치커리 30g(10줄기), 적양배추 15g(5×3cm), 양파 10g(2×1cm), 당근 5g(3×1×1cm)  
●올리브마늘 드레싱 : 올리브유 10g(2작은술), 식초 5g(1작은술), 설탕 5g(1작은술), 마늘 5g(1쪽)

## 조리 방법

단계 1: 1. 올리브유, 식초, 설탕, 다진 마늘을 섞어 거품기로 충분히 저어주어 올리브마늘 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00095\_2.png

단계 2: 2. 치커리는 싱싱하게 찬물에 담갔다가 물기를 뺀 후 한입 크기로 자르고, 적양배추, 양파, 당근은 곱게채를 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00095\_3.png

단계 3: 3. 접시에 준비한 치커리, 적양배추, 양파, 당근을 담고 올리브마늘 드레싱을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00095\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 스트로베리 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 87

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 195 kcal

탄수화물: 30g

단백질: 7g

지방: 5g

나트륨: 138mg

## 재료 정보

스트로베리 샐러드  
딸기 70g(7개), 플레인요거트 85g(1개), 양상추 70g(2장), 메추리알 30g(3개), 블루베리 15g(1큰술), 식초 약간, 소금 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 찬물이 담긴 냄비에 식초, 소금을 넣고 메추리알을 삶는다. 물이 끓어오르면 5분 정도 더 삶아 찬물에 헹군 후 껍질을 벗기고 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00087\_1.png

단계 2: 2. 딸기를 흐르는 물에 가볍게 씻어 꼭지를 제거한 후 물기를 빼고 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00087\_2.png

단계 3: 3. 양상추는 찬물에 담갔다가 물기를 빼고 한입 크기로 찢은 후 접시에 양상추, 딸기, 블루베리, 메추리알을 담고 플레인요거트를 끼얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00087\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치 우유 소스와 그린매쉬드포테이토

## 기본 정보

일련번호: 89

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 155 kcal

탄수화물: 32g

단백질: 5g

지방: 1g

나트륨: 24mg

## 재료 정보

●그린매쉬드포테이토 : 감자 80g(1/2개), 시금치우유 소스 5g(1작은술), 아몬드 2g(1알), 설탕 2g(1/3작은술), 크랜베리 3g, 치커리 약간  
●시금치우유 소스 : 시금치 10g, 우유 10g(2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치는 끓는 소금물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 짜고 우유를 넣고 블렌더에 곱게 갈아 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00089\_1.png

단계 2: 2. 껍질 벗긴 감자는 찜기에 넣어 20분 정도 삶고 꺼내서 으깨고, 아몬드는 잘게 다지며, 치커리는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00089\_2.png

단계 3: 3. 으깬 감자, 다진 치커리, 시금치 우유소스, 설탕을 넣고 섞어 접시에 담고 아몬드, 크랜베리를 올리고 시금치우유 소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00089\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯구이와 두부타르타르 소스

## 기본 정보

일련번호: 91

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150 kcal

탄수화물: 18g

단백질: 8g

지방: 5g

나트륨: 133mg

## 재료 정보

●버섯구이 : 새송이버섯 70g(7개), 올리브유 10g(2작은술)  
●곁들임 : 치커리 10g(3줄기)  
●두부타르타르 소스 : 연두부 30g(1/4모), 다진 양파 10g(2작은술), 다진 오이피클 10g(2작은술), 올리브유 2g(1/3작은술), 식초 5g(1작은술), 레몬즙 3g(2/3작은술), 머스터드 3g(2/3작은술), 꿀 2g(1/3작은술), 흰 후추 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 곱게 다진 양파와 오이피클은 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00091\_1.png

단계 2: 2. 연두부에 다진 양파, 다진 오이피클, 올리브유, 머스터드, 후추, 꿀, 식초, 레몬즙을 넣어 두부타르타르 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00091\_2.png

단계 3: 3. 새송이버섯은 0.5cm 두께로 썰고 프라이팬에 노릇하게 구워준 후 접시에 새송이버섯과 치커리를 담고 소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00091\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 연두부

변경일자: None

# 구운채소와 간장레몬 소스

## 기본 정보

일련번호: 93

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 175 kcal

탄수화물: 19g

단백질: 4g

지방: 9g

나트륨: 38mg

## 재료 정보

●구운채소 : 가지 20g(3cm), 호박 50g(1/3개), 새송이버섯 15g(3개), 양파 15g(1/8개), 발사믹크레마 15g(1큰술), 빨강 파프리카 3g(3×1cm), 노랑 파프리카 3g(3×1cm), 청피망 3g(3×1cm), 올리브유 약간  
●간장 레몬 소스 : 저염간장 5g(1작은술), 식초 15g(1큰술), 설탕 10g(1큰술), 레몬즙 5g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 저염간장, 식초, 레몬즙, 설탕을 혼합하여 간장레몬 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00093\_1.png

단계 2: 2. 호박, 가지, 새송이버섯은 3cm 길이로 자른 후 얇은 편으로 채 썰고, 양파, 파프리카, 피망은 호박 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00093\_2.png

단계 3: 3. 가지, 호박, 새송이버섯, 양파, 파프리카, 피망에 올리브유를 바르고 달궈진 그릴 팬에 구운 후 접시에 담고 발사믹 크레타를 뿌리고 간장레몬 소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00093\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 브로콜리 컬리플라워 샐러드와 두유 요거트 소스

## 기본 정보

일련번호: 94

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 210 kcal

탄수화물: 30g

단백질: 9g

지방: 6g

나트륨: 79mg

## 재료 정보

●브로콜리컬리플라워 샐러드 : 브로콜리 40g(1/5송이), 컬리플라워 40g(1/3송이), 적양파 10g(2×1cm), 강낭콩 5g(1작은술), 건포도 5알, 호두 1/2알, 소금 약간  
●두유요거트 소스 : 두유 50g(3⅓큰술), 플레인요거트 20g(1⅓큰술), 레몬즙 5g(1작은술), 설탕 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 두유에 플레인요거트와 레몬즙, 설탕을 넣고 잘 섞어 두유요거트 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00094\_1.png

단계 2: 2. 강낭콩은 물에 불린 후 콩과 물을 1:2.5로 넣고 20~25분 삶아 건지고 브로콜리와 컬리플라워는 한입 크기로 썰어 끓는 소금물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00094\_4.png

단계 3: 3. 접시에 데친 브로콜리와 컬리플라워, 삶은 강낭콩, 채썬 적양파, 다진 호두, 건포도를 담고 두유요거트 소스를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00094\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오렌지와 당근 만남주스

## 기본 정보

일련번호: 108

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): 250g

열량: 60 kcal

탄수화물: 14g

단백질: 1g

지방: 0g

나트륨: 76mg

## 재료 정보

오렌지 당근펀치  
당근 100g(1/2개), 오렌지 100g(1/2개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오렌지는 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00108\_1.jpg

단계 2: 2. 당근은 깨끗이 씻어 작은 토막으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00108\_2.jpg

단계 3: 3. 당근, 오렌지, 물(50ml)을 믹서에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00108\_3.jpg

단계 4: 4. 믹서에 갈아낸 주스는 고운 체로 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00108\_4.jpg

단계 5: 5. 주스를 살얼음이 생길 만큼 시원하게 냉동한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00108\_5.jpg

단계 6: 6. 컵에 담아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00108\_6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 칠곡석류국수

## 기본 정보

일련번호: 111

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 73.4 kcal

탄수화물: 12.7g

단백질: 2.1g

지방: 1.6g

나트륨: 12.5mg

## 재료 정보

●주재료 : 소면 160g, 저염소금 4g(1작은술), 식초 8g(1/2작은술)  
●소스 : 석류 200g(1/2개)  
●장식 : 잣 4g(1작은술), 아몬드 4g(1작은술), 해바라기씨 4g(1작은술), 호두 4g(1작은술), 호박씨 4g(1작은술), 오이 20g(1/4개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 잣, 아몬드, 해바라기씨, 호두, 호박씨는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00111\_1.png

단계 2: 2. 끓는 물에 저염소금과 식초를 넣은 후 소면을 삶은 후 체에 건져 물기를  
뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00111\_2.png

단계 3: 3. 석류는 물 600g와 함께 믹서에 갈고 체에 걸러 즙을 낸다. 그릇에 면을 담고 차갑게 식힌 석류즙을 붓고 견과류, 채 썬 오이를 고명으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00111\_3.png

## 기타 정보

해시태그: 저염소금

변경일자: None

# 블랙빈 곤약국수

## 기본 정보

일련번호: 113

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 54.3 kcal

탄수화물: 4.9g

단백질: 3.4g

지방: 2.4g

나트륨: 18.5mg

## 재료 정보

●주재료  
실곤약 440g, 검은콩 70g, 볶은 흑임자 6g(1작은술), 호두 6g(1알)  
●장식  
오이 20g(1/8개), 토마토 50g(1/2개), 달걀 50g(1개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 검은콩을 1시간 찬물에 담가 불린 후 삶아 익힌 후 불순물을 제거하고 흑임자, 생수, 삶은 콩, 호두를 믹서에 갈아 살엄음이 생기도록 냉동실에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00113\_1.png

단계 2: 2. 오이는 돌려 깎아 채 썰고, 토마토는 1/8크기로 썰고, 달걀은 삶아 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00113\_4.png

단계 3: 3. 실곤약은 끓는 물에 데치고 찬물에 헹궈 그릇에 담은 후 콩물을 담고 오이, 토마토, 달걀을 고명으로 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00113\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 실곤약

변경일자: None

# 닭가슴살 브로콜리 만두

## 기본 정보

일련번호: 114

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 123.2 kcal

탄수화물: 19g

단백질: 8.4g

지방: 1.5g

나트륨: 167.9mg

## 재료 정보

주재료  
만두피 4g(2장), 브로콜리 100g(1/4개), 숙주 100g, 표고버섯 20g(2개), 닭 가슴살 100g, 참기름 2g(1/2작은술), 저염간장 4g(1작은술), 소금 0.5g, 후춧가루 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리, 숙주, 표고버섯, 닭 가슴살은 다지고 다진 닭 가슴살은 소금과 후추로 밑간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00114\_1.png

단계 2: 2. 다진 채소와 닭가슴살, 참기름, 저염간장을 섞어 만두소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00114\_3.png

단계 3: 3. 준비한 만두피에 만두소를 넣은 후 만두 모양으로 빚고 만두를 찜통에 넣어 찌고 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00114\_4.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 함초 냉이 국수

## 기본 정보

일련번호: 131

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 35.8 kcal

탄수화물: 7.1g

단백질: 1.8g

지방: 0g

나트륨: 34.5mg

## 재료 정보

●주재료 : 소면 50g  
●육수 : 함초 3g(1/2작은술), 노루궁뎅이버섯 25g(1/2개), 다시마 17g(15cm), 파 140g(1/2개), 양파 150g(1/2개), 무 250g(1/3개), 모시조개 150g(3/4컵), 냉이 35g, 간장 30g(2큰술)  
●장식 : 달걀 50g(1개), 청고추 20g(1개), 실고추 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 함초, 노루궁뎅이버섯, 다시마, 파, 양파, 무를 물에 넣어 10분 끓이고 향이 강한 모시조개와 냉이를 넣고 30분 끓인 후 간장으로 색을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00131\_1.png

단계 2: 2. 소면은 따로 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00131\_4.png

단계 3: 3. 그릇에 삶은 소면을 담은 후 육수를 붓고 지단, 슬라이스한 청고추, 실고추를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00131\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 된장 두부찌개

## 기본 정보

일련번호: 137

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 77.3 kcal

탄수화물: 2.4g

단백질: 7.5g

지방: 4.2g

나트륨: 124.6mg

## 재료 정보

두부 320g(1모), 쌀뜨물 300g(1½컵), 돼지고기 100g, 김치 140g, 된장 20g(1½큰술), 청양고추 10g(1/2개), 홍고추 5g(1/4개),  
대파 10g(2cm), 고춧가루 5g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부에 쌀뜨물을 넣고 갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00137\_1.png

단계 2: 2. 돼지고기는 썰고 김치는 물에 씻어 양념을 제거하고 3×3cm로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00137\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 돼지고기와 김치를 함께 볶은 후, 망에 거른 된장과 1의 두부, 고춧가루, 청양고추, 홍고추를 넣어 끓이다가 대파를 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00137\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 부대된장찌개

## 기본 정보

일련번호: 138

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 72.6 kcal

탄수화물: 4.2g

단백질: 5.3g

지방: 3.9g

나트륨: 191.9mg

## 재료 정보

다시마 1g, 두부 10g, 떡국 떡 10g, 스팸(마일드) 10g, 다진 마늘 5g, 무 20g, 김치 15g, 소시지 10g(1/2개), 우민찌 5g(1작은술), 양파 5g, 저염된장 15g(1큰술), 베이컨 5g, 대파 5g, 청양고추 5g, 홍고추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 김치, 베이컨, 스팸, 소시지, 양파, 두부, 무는 두께 0.5cm로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00138\_1.png

단계 2: 2. 다시마와 물을 끓여 다시마물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00138\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 소시지, 베이컨, 두부, 스팸, 무, 우민찌, 김치, 다시마물 300g을 넣어 끓인 후 저염된장, 양파, 대파, 다진 마늘, 떡국 떡을 넣고 재료가 다 익으면 홍고추와 청양고추를 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00138\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양배추감자전

## 기본 정보

일련번호: 181

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 148.9 kcal

탄수화물: 14.7g

단백질: 7.7g

지방: 6.6g

나트륨: 107.1mg

## 재료 정보

●주재료 : 감자 100g(1개), 양배추 150g(1/2개), 당근 15g(1/10개), 두부 20g(1/20모), 돼지고기 30g, 청양고추 5g(1개), 부침가루 45g(3큰술), 달걀 60g(1개), 식용유 15g(1큰술)  
●소스 : 오렌지즙 15g(1큰술), 간장 2g(1/2작은술), 식초 10g(2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 믹서에 갈고 양배추는 채 썰고 고기, 당근, 청양고추, 두부는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00181\_4.png

단계 2: 2. 준비해둔 재료를 모두 섞고 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00181\_5.png

단계 3: 3. 가열된 팬에 기름을 두르고 반죽을 부어 굽고 소스를 함께 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00181\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돌나물 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 74

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 235 kcal

탄수화물: 2g

단백질: 3g

지방: 24g

나트륨: 151mg

## 재료 정보

●돌나물 샐러드 : 돌나물 90g, 미니새송이버섯 60g(7개), 참기름 약간  
●레몬마요네즈 소스 : 마요네즈 10g(2작은술), 레몬즙 20g(1⅓큰술), 청양고추 5g(1/2개), 홍고추 5g(1/2개), 참기름 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 청양고추와 홍고추를 다져서 참기름에 살짝 볶은 후 볶은 고추에 마요네즈와 레몬즙을 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00074\_1.png

단계 2: 2. 돌나물은 손질하여 찬물에 담구고 새송이버섯은 달군 프라이팬에 참기름을 두르고 노릇  
하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00074\_4.png

단계 3: 3. 돌나물은 물기를 빼고 구운 새송이버섯과 레몬마요네즈 소스를 넣고  
버무려 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00074\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 석류 보쌈김치

## 기본 정보

일련번호: 159

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 24.5 kcal

탄수화물: 4.7g

단백질: 1.4g

지방: 0g

나트륨: 171.3mg

## 재료 정보

●주재료 : 배추 70g(1/10개), 석류즙 10g(2작은술), 소금 5g(1/2작은술)  
●양념 : 무 10g(3cm), 미나리 10g, 쪽파 10g(1개), 다진 마늘 5g(1작은술), 다진 생강 5g(1작은술), 새우젓국 15g(1큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추를 소금물에 하루 동안 절인 후 물기를 빼고 석류는 즙을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00159\_1.png

단계 2: 2. 무는 채 썰고, 쪽파와 미나리는 4cm로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00159\_3.png

단계 3: 3. 무채, 미나리, 쪽파, 다진 마늘, 다진 생강, 새우젓국을 넣고 섞어 소를 만들고 절인 배추에 소를 넣고 오므려 싼다. 석류즙에 소를 채운 배추를 담가 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00159\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유자 대구조림

## 기본 정보

일련번호: 161

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 84 kcal

탄수화물: 10.6g

단백질: 9.6g

지방: 0.4g

나트륨: 109.7mg

## 재료 정보

●주재료 : 대구살 120g, 홍파프리카 10g(1/10개), 황파프리카 10g(1/10개),청파프리카 10g(1/10개), 황금팽이버섯 10g, 미나리 20g, 밀가루 25g(2큰술)  
●소스 : 유자청 20g(1⅓큰술), 발사믹식초 10g(2작은술), 화이트와인 10g(2작은술)  
●장식 : 대파 30g(1개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 발사믹 식초, 화이트와인, 다진 유자청 건더기를 넣고 졸여 소스를 만들고 대구를 손질하여 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00161\_1.png

단계 2: 2. 대파, 청파프리카, 홍파프리카, 황파프리카를 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00161\_3.png

단계 3: 3. 대구포에 밀가루를 묻혀 청파프리카, 홍파프리카, 황파프리카, 황금팽이버섯을 넣고 말아 미나리로 묶어 찐 후 소스를 뿌리고 썬 대파를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00161\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 파프리카 물김치

## 기본 정보

일련번호: 162

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 44.9 kcal

탄수화물: 10.1g

단백질: 1.1g

지방: 0g

나트륨: 272mg

## 재료 정보

●주재료 : 자색고구마 10g(3cm), 무 10g(2cm), 배 80g(1/4개), 배추 200g(1/3개), 부추 10g, 사과 80g(1/3개), 쪽파 10g(10cm), 소금 20g(1⅓큰술)  
●양념 : 멥쌀 10g(2작은술), 물엿 50g(1/4컵), 황파프리카 140g(1½개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 황파프리카를 갈아 체에 내리고 멥쌀로 쌀풀을 만들어 황파프리카 즙을 섞고 물엿을 첨가하여 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00162\_1.png

단계 2: 2. 배추를 소금물에 절이고 절인 배추를 찬물로 씻어 소금기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00162\_3.png

단계 3: 3. 소금기를 뺀 배추에 채썬 자색고구마, 무, 쪽파, 부추, 사과, 배를 놓고 양념을 부은 후 3일 동안 숙성시켜 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00162\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고추장 라따뚜이

## 기본 정보

일련번호: 193

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 62.6 kcal

탄수화물: 7.6g

단백질: 3.1g

지방: 2.2g

나트륨: 138.5mg

## 재료 정보

●주재료 : 애호박 70g(1½개), 양송이버섯 60g(3개), 가지 70g(1/2개), 저염살라미 25g, 사과 60g(1/3개)  
●소스 :양파 40g(1/5개), 마늘 10g(2개), 토마토 600g(3개), 설탕 10g(2작은술), 바질 50g, 고추장 15g(1큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 마늘은 다져서 볶다가 토마토 과육과 설탕, 바질을 넣고 고추장을 섞어 토마토 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00193\_1.png

단계 2: 2. 가지, 양송이버섯, 애호박, 사과는 썰고 살라미는 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00193\_2.png

단계 3: 3. 오븐용 팬에 토마토 소스를 넓게 펴준 뒤 애호박, 가지, 양송이버섯, 살라미를 겹치게 넣고 180℃로 예열한 오븐에 넣고 30분 구워 완성한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00193\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 민들레 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 201

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 53.9 kcal

탄수화물: 10.9g

단백질: 2.4g

지방: 0g

나트륨: 874.2mg

## 재료 정보

●주재료 : 민들레 잎 40g, 비트 5g(1작은술), 오렌지(껍질) 40g(1/5개)  
●드레싱 : 간장 20g(1⅓큰술), 다진 홍고추 10g(1개), 레몬즙 60g(4큰술), 설탕 6g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 간장, 레몬즙, 설탕, 다진 홍고추를 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00201\_1.png

단계 2: 2. 민들레 잎은 4×4cm로 썰고, 비트는 채 썰고 물에 담가 색을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00201\_2.png

단계 3: 3. 오렌지는 씻어 껍질만 발라 채 썰고 민들레 잎, 비트, 오렌지 껍질을 섞어 접시에 담고 드레싱을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00201\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토 가지 카프레제

## 기본 정보

일련번호: 202

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 90.5 kcal

탄수화물: 7.4g

단백질: 1.2g

지방: 6.2g

나트륨: 11.3mg

## 재료 정보

●주재료 : 가지 100g(1개), 토마토 200g(1½개), 무순 20g, 마늘 10g(2개), 올리브오일 5g(1작은술)  
●드레싱 : 올리브오일 25g(2큰술), 발사믹식초 60g(4큰술), 후춧가루 2g(1/2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 올리브오일, 발사믹식초, 후춧가루를 섞어 차게 식혀 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00202\_1.png

단계 2: 2. 가지와 토마토는 5mm두께로 썰고 120도 오븐에 20분 구운 후 구운 가지는 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00202\_2.png

단계 3: 3. 팬에 올리브오일을 두르고 약불에서 채 썬 마늘을 볶다가, 가지를 넣고 구운 후 접시에 토마토, 가지를 번갈아 담고 무순으로 장식하고 드레싱을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00202\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 우렁된장소스 배추롤

## 기본 정보

일련번호: 636

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 326.3 kcal

탄수화물: 43g

단백질: 22.3g

지방: 7.2g

나트륨: 976mg

## 재료 정보

돼지고기(50g), 배춧잎(5장), 부추(30g), 쌀(100g), 당근(20g),  
표고버섯(2개), 양파(50g), 애호박(1/2개), 우렁이(100g),  
된장(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 배춧잎을 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00636\_1.png

단계 2: 2. 당근, 호박, 표고버섯, 양파는  
입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00636\_2.png

단계 3: 3. 돼지고기를 썰어 불린 쌀, 다진 야채와  
함께 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00636\_3.png

단계 4: 4. 데친 배춧잎에 지어놓은 밥을 올려  
돌돌만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00636\_4.png

단계 5: 5. 말아 놓은 배춧잎을 부추로 묶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00636\_5.png

단계 6: 6. 찜통에 김이 오르면 ?번을 넣고 약 5분  
정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00636\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 인삼떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 637

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 253.3 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 26.9g

지방: 9.5g

나트륨: 196mg

## 재료 정보

소고기(100g), 돼지고기(100g), 대추(3알), 양파(30g),  
마늘(20g), 배(1/4개), 애호박(1/2개), 단호박(1/4개),  
파프리카(50g), 인삼(1뿌리), 양송이(5개), 배추잎(5장),  
저염간장(20g), 설탕(20g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)  
두부(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 대추는 돌려 깍아 씨를 제거 하고 곱게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00637\_1.png

단계 2: 2. 다진 소고기와 돼지고기에 대추와 소금  
후춧가루를 넣고 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00637\_2.png

단계 3: 3. 애호박과 단호박, 파프리카는  
입자있게 썰어 ?에 넣고 잘 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00637\_3.png

단계 4: 4. 양송이는 편으로 썰어 팬에 익히고,  
인삼을 뇌두를 자르고 깨끗이 씻어  
팬에 볶아 잘게 썰어 ?에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00637\_4.png

단계 5: 5. 재료가 골고루 섞인 떡갈비를 갈비  
모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00637\_5.png

단계 6: 6. 떡갈비를 팬에 굽고, 접시에 배춧잎을  
깔고 익힌 양송이를 올리고 떡갈비를  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00637\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 초계탕과 사색곤약

## 기본 정보

일련번호: 638

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 100.1 kcal

탄수화물: 7.7g

단백질: 15.4g

지방: 0.9g

나트륨: 54.4mg

## 재료 정보

닭고기(1마리), 가시오가피(10g), 대파(20g), 다시마(10g),  
건새우(20g), 실곤약(100g), 비트(30g), 치자가루(10g),  
마늘(20g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.01g), 양파(50g),  
오이(50g), 겨자가루(10g), 식초(20g), 설탕(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭을 깨끗이 손질하고, 부위별로  
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00638\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 가시오가피, 대파, 다시마,  
마늘, 건새우를 넣고 은근히 끓인 후  
닭을 넣고 약 20분 정도 삶아 건진 뒤  
살을 찢어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00638\_2.png

단계 3: 3. 양파, 오이는 채썰고 식초, 설탕,  
소금을 넣고 초절임한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00638\_3.png

단계 4: 4. 겨자가루에 30℃ 정도의 물을 넣고  
골고루 섞어 발효시키고, 설탕, 식초,  
소금을 넣고 겨자소스를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00638\_4.png

단계 5: 5. 흰곤약과 비트, 치자가루를 섞은 곤약,  
채썬 다시마를 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00638\_5.png

단계 6: 6. 양파, 오이 초절임과 닭살을 한쪽에  
담아 먹기 직전에 겨자소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00638\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가시오가피

변경일자: None

# 호박잎 삼계탕

## 기본 정보

일련번호: 639

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 314.1 kcal

탄수화물: 53.7g

단백질: 16g

지방: 3.9g

나트륨: 55.9mg

## 재료 정보

호박잎(5장), 닭고기(가슴살, 120g), 찹쌀(100g), 대추(3알),  
미나리(20g), 인삼(1뿌리), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00639\_1.png

단계 2: 2. 불린 찹쌀은 냄비에 넣고 질게 밥을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00639\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살은 넓게 펴서 소금,  
후춧가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00639\_3.png

단계 4: 4. 호박잎과 미나리는 끓는 물에 살짝  
데치고, 대추는 돌려 깎아 씨를  
제거하고 인삼은 뇌두를 제거한 뒤  
채를 썰어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00639\_4.png

단계 5: 5. 데친 호박잎에 닭 가슴살을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00639\_5.png

단계 6: 6. 닭 가슴살위에 찹쌀밥과 준비한 야채와  
대추를 올려 돌돌 말아 질게 된  
찹쌀밥에 넣고 약 20분 정도 더 쪄낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00639\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 황태미역 곤약스프

## 기본 정보

일련번호: 640

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 124.9 kcal

탄수화물: 3.2g

단백질: 14.3g

지방: 6.1g

나트륨: 790.3mg

## 재료 정보

황태채(100g), 곤약(100g), 건미역(20g), 들깨가루(20g),  
두부(50g), 된장(10g), 액젓(10g), 표고버섯(1개), 마늘(10g),  
참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 된장에 두부를 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00640\_1.png

단계 2: 2. 표고버섯과 마늘은 함께 갈아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00640\_2.png

단계 3: 3. 미역은 충분히 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00640\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 황태채와 갈아둔 표고버섯,  
마늘을 넣고 은근히 끓여 육수를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00640\_4.png

단계 5: 5. 곤약은 납작납작하게 썰어 끓는 물에  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00640\_5.png

단계 6: 6. 육수에서 황태를 건져 두부된장과 함께  
갈아 육수에 붓고, 미역, 곤약,  
들깨가루를 넣고 약 20분 정도 끓인 후  
액젓으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00640\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 훈제오리가슴살 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 641

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 261.8 kcal

탄수화물: 11.5g

단백질: 21g

지방: 14.6g

나트륨: 636mg

## 재료 정보

오리고기(훈제오리 가슴살, 150g), 발사믹소스(50g),  
양파(30g), 파슬리(5g), 블루베리(20g), 레디쉬(1개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 훈제오리 가슴살을 슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00641\_1.png

단계 2: 2. 슬라이스한 훈제오리는 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00641\_2.png

단계 3: 3. 양파는 채썰고 찬물에 담근 뒤 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00641\_3.png

단계 4: 4. 레디쉬는 채썰고 찬물에 담근 뒤  
건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00641\_4.png

단계 5: 5. 먹기 직전에 발사믹소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00641\_5.png

단계 6: 6. 접시에 훈제오리와 양파채, 레디쉬,  
블루베리를 담고 발사믹소스를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00641\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 훈제오리가슴살

변경일자: None

# 훈제오리가슴살크러스트

## 기본 정보

일련번호: 642

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 250 kcal

탄수화물: 13.5g

단백질: 17.2g

지방: 14.1g

나트륨: 352.2mg

## 재료 정보

오리고기(훈제오리 가슴살, 150g), 로즈마리(2g), 오렌지(1개),  
새송이버섯(1개), 파슬리(5g), 땅콩(50g), 올리브오일(20g),  
유자청(20g), 후춧가루(0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 훈제오리 가슴살은 올리브오일,  
로즈마리, 후춧가루로  
마리네이드한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00642\_1.png

단계 2: 2. 새송이버섯은 편으로 썰고 팬에  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00642\_2.png

단계 3: 3. 오렌지는 슬라이스로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00642\_3.png

단계 4: 4. 땅콩과 파슬리는 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00642\_4.png

단계 5: 5. 마리네이드한 오리 고기를 구워 접시에  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00642\_5.png

단계 6: 6. 유자청에 땅콩, 파슬리가루를 넣고  
소스를 만들고, 구워진 오리고기  
사이에 오렌지 슬라이스를 넣고  
유자청소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00642\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 훈제오리가슴살

변경일자: None

# 간장소스를 곁들인 새우전복찜

## 기본 정보

일련번호: 643

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 119.1 kcal

탄수화물: 8.2g

단백질: 19.2g

지방: 1.1g

나트륨: 455.9mg

## 재료 정보

전복(2개), 새우(3마리), 시금치(30g), 해초(20g),  
저염간장(20g), 레몬(1/4개), 설탕(20g), 소금(0.1g),  
마늘(10g), 녹말(10g), 식용꽃(60g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 전복은 수저로 떼어내어 소금으로 비벼  
깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00643\_1.png

단계 2: 2. 시금치는 데쳐 다지고, 새우는 껍질을  
벗겨 전복, 해초와 함께 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00643\_2.png

단계 3: 3. ?번을 잘 섞어 전복 껍질에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00643\_3.png

단계 4: 4. 찜통에 김이 오르면 속을 채운 전복  
껍질을 넣고 약 10분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00643\_4.png

단계 5: 5. 저염간장, 레몬, 설탕, 다진마늘을  
넣고 살짝 끓여 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00643\_5.png

단계 6: 6. 간장소스에 전분을 풀어 농도를  
맞추고, 전복찜에 여러번 바르고  
식용꽃을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00643\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 해초

변경일자: None

# 검은콩국수

## 기본 정보

일련번호: 644

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 343.6 kcal

탄수화물: 68.1g

단백질: 11.2g

지방: 3g

나트륨: 633.5mg

## 재료 정보

검은콩(200g), 메밀면(120g), 오이(30g), 방울토마토(1개),  
땅콩(20g), 잣(10g), 참깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 검은콩은 깨끗이 씻어 약 12시간 정도  
충분히 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00644\_1.png

단계 2: 2. 불린 검은콩은 20분 정도 삶아 깨끗이  
씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00644\_2.png

단계 3: 3. 삶은 검은콩은 믹서기에 곱게 갈아  
차갑게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00644\_3.png

단계 4: 4. 오이는 씨를 제거하고 깨끗이 씻어  
채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00644\_4.png

단계 5: 5. 물을 끓여 메밀면을 삶고, 찬물에  
여러번 헹구어 건져 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00644\_5.png

단계 6: 6. 메밀면을 그릇에 담고 차가운 콩 국물,  
땅콩, 잣, 오이, 방울토마토 및 통깨를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00644\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 메밀면

변경일자: None

# 겨자소스로 구운 산마샐러드

## 기본 정보

일련번호: 645

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 112 kcal

탄수화물: 16g

단백질: 3g

지방: 4g

나트륨: 144.8mg

## 재료 정보

산마(100g), 참나물(20g), 돈나물(20g), 토마토(100g),  
레디쉬(1개), 어린잎(10g), 저염간장(20g), 식초(10g),  
설탕(20g), 겨자가루(10g).

## 조리 방법

단계 1: 1. 어린잎은 찬물에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00645\_1.png

단계 2: 2. 마는 껍질을 벗겨 동글동글하게 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00645\_2.png

단계 3: 3. 썰어 놓은 마는 팬에 기름을 살짝  
두르고 앞뒤로 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00645\_3.png

단계 4: 4. 참나물, 돈나물, 토마토, 레디쉬는  
먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00645\_4.png

단계 5: 5. 겨자가루는 30℃ 물을 섞어 발효  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00645\_5.png

단계 6: 6. 저염간장에 식초, 설탕, 발효겨자를  
넣고 골고루 섞어 소스를 만들고,  
접시에 구운 마와 손질한 야채를 넣고  
만들어 놓은 소스와 어린잎을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00645\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 돌나물

변경일자: None

# 닭고기김치찌개

## 기본 정보

일련번호: 271

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 277.1 kcal

탄수화물: 1.79g

단백질: 5.87g

지방: 2.73g

나트륨: 776.6mg

## 재료 정보

재료 닭가슴살(60g), 애호박(30g), 미나리(20g), 청양고추(3g), 두부(60g)  
김치(120g), 참기름(20g), 느타리버섯(10g), 달걀(50g)  
육수 다시마(5g), 무(40g), 대파(5g), 양파(10g), 마른 고추(3g), 멸치(10g)  
마늘(10g), 청주(10g), 물(300g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 육수 재료를 넣고 중간 불로 끓인 뒤  
체에 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00271\_1.png

단계 2: 2. 닭가슴살은 채 썬 뒤 물에 넣고  
삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00271\_2.png

단계 3: 3. 애호박은 반달 썰고, 미나리는 5㎝  
길이로 썰고, 청양고추는 잘게 썬 뒤  
찬물에 담가 씨를 빼고, 두부는 한입  
크기로 썰어 물에 담가둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00271\_3.png

단계 4: 4. 김치를 한입 크기로 썬 뒤 참기름에  
볶다가 육수를 붓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00271\_4.png

단계 5: 5. 두부, 애호박, 느타리버섯, 미나리,  
닭가슴살을 넣어 끓어오르면  
달걀물과 청양고추를 넣고 조금  
더 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00271\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 완자김치찌개

## 기본 정보

일련번호: 272

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 161.1 kcal

탄수화물: 1.34g

단백질: 6.78g

지방: 2.61g

나트륨: 355mg

## 재료 정보

재료 콩나물(30g), 김치(50g)  
두부(40g), 붉은 고추(15g)  
다진 돼지고기(등심, 60g), 새우젓(5g)  
육수 대파(10g), 마늘(5g), 쇠고기(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 대파, 마늘, 쇠고기를 물(300g)과  
함께 끓인 뒤 면포에 걸러 육수를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00272\_1.png

단계 2: 2. 콩나물, 김치를 물에 씻어 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00272\_2.png

단계 3: 3. 두부는 물기를 빼고, 붉은 고추는  
다진 뒤 돼지고기와 섞어 반죽해  
동그랗게 빚어 완자를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00272\_3.png

단계 4: 4. 김 오른 찜기에 완자를 넣어 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00272\_4.png

단계 5: 5. 육수를 끓이고 끓어오르면 김치,  
콩나물, 새우젓을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00272\_5.png

단계 6: 6. 한소끔 더 끓이다가 완자를 넣고  
조금 더 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00272\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 백김치콩비지찌개

## 기본 정보

일련번호: 273

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 195.3 kcal

탄수화물: 3.13g

단백질: 2.99g

지방: 2.99g

나트륨: 447.2mg

## 재료 정보

재료 풋고추(10g), 백김치(100g), 콩비지(100g)  
양념 참기름(8g), 후춧가루(0.2g), 다진 마늘(10g), 간장(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 풋고추는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00273\_1.png

단계 2: 2. 백김치는 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00273\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 백김치를 볶다가 김치가  
익으면 참기름, 후춧가루,  
다진 마늘을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00273\_3.png

단계 4: 4. 물(200g)을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00273\_4.png

단계 5: 5. 물이 끓으면 콩비지와 간장,  
풋고추를 넣어 약한 불에서 15분  
정도 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00273\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어김치찌개

## 기본 정보

일련번호: 274

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 159.1 kcal

탄수화물: 2.5g

단백질: 2.4g

지방: 0.7g

나트륨: 549mg

## 재료 정보

재료 오징어(100g), 두부(50g), 팽이버섯(20g), 붉은 고추(4g)  
고구마(30g), 콩나물(20g), 김치(140g), 쑥갓(20g)  
육수 무(50g), 다시마(5g), 대파(20g), 멸치(10g), 물(300g)  
양념 참기름(10g), 들깻가루(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 육수 재료를 넣고 끓인 뒤 체로 걸러  
육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00274\_1.png

단계 2: 2. 오징어 몸통은 큼지막하게 썰고  
다리는 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00274\_2.png

단계 3: 3. 두부와 버섯은 먹기 좋게 썰고,  
고추는 어슷하게 썰고, 고구마는  
먹기 좋은 크기로 썰고, 콩나물은  
다듬는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00274\_3.png

단계 4: 4. 김치는 먹기 좋은 크기로 썬 뒤  
냄비에 참기름을 두르고 볶다가  
고구마, 콩나물, 육수를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00274\_4.png

단계 5: 5. 자작하게 끓으면 오징어를 넣고  
끓이고, 오징어가 익으면 들깻가루를  
넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00274\_5.png

단계 6: 6. 두부, 팽이버섯, 쑥갓, 고구마,  
붉은 고추를 넣고 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00274\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해물김치찌개

## 기본 정보

일련번호: 275

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 53.9 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 3g

지방: 2.3g

나트륨: 385.1mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 주꾸미(40g), 김치(40g), 무(10g), 마늘(3g), 대파(3g), 양파(10g), 두부(10g), 참기름(3g), 배즙(10g), 팽이버섯(3g)  
•육수 재료 : 다시마(5g), 멸치(10g), 물(300g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣고 끓이다가 물이 끓어오르면 다시마를 건지고 조금 더 끓여 육수를 우려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306022942\_1678080582607.jpg

단계 2: 2. 주꾸미는 내장과 입, 눈을 제거하고 4cm 크기로 잘라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023039\_1678080639676.jpg

단계 3: 3. 김치는 국물을 꽉 짜서 한입 크기로 썰고, 무는 편 썰고, 마늘은 다지고, 대파는 어슷 썰고, 양파는 굵게 채 썰고, 두부는 납작하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023103\_1678080663820.jpg

단계 4: 4. 냄비에 참기름을 두르고, 김치, 무, 양파가 투명해질 때까지 볶다가 육수를 붓고 끓으면 주꾸미, 다진 마늘을 넣어 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313110637\_1678673197807.jpg

단계 5: 5. 김칫국물과 배즙을 2:1로 섞은 뒤 찌개에 넣어 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023149\_1678080709863.jpg

단계 6: 6. 두부, 팽이버섯을 넣고 한소끔 끓여 마무리한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023210\_1678080730863.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 맑은부대찌개

## 기본 정보

일련번호: 276

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 395.9 kcal

탄수화물: 8.67g

단백질: 6.23g

지방: 2.41g

나트륨: 334.9mg

## 재료 정보

재료 느타리버섯(10g), 두부(50g), 콩나물(10g)  
배추(40g), 미나리(20g), 돼지고기(50g)  
쇠고기(50g), 불린 당면(10g), 조랭이떡(30g)  
다시마육수 다시마(3g), 양파(30g), 대파(20g)  
무(30g), 마른 고추(5g)  
고기완자양념 생강즙(2g), 다진 파(10g)  
다진 마늘(5g), 후춧가루(0.1g), 소금(0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마육수재료를 물에 넣고 끓여  
육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00276\_1.png

단계 2: 2. 느타리버섯은 가닥가닥 떼고, 두부는  
썰고, 콩나물은 머리와 꼬리를 떼  
손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00276\_2.png

단계 3: 3. 배추와 미나리를 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00276\_3.png

단계 4: 4. 돼지고기, 쇠고기에 고기완자양념을  
넣어 반죽한 뒤 빚어 완자를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00276\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 모든 재료를 돌려 담은 뒤  
육수를 부어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00276\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 나가사키부대찌개

## 기본 정보

일련번호: 277

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 342.7 kcal

탄수화물: 3.99g

단백질: 5.37g

지방: 3.63g

나트륨: 778mg

## 재료 정보

재료 통조림 햄(30g), 우유(100g), 실곤약(50g), 양파(30g), 느타리버섯(25g)  
표고버섯(10g), 팽이버섯(30g), 청양고추(5g), 붉은 고추(5g), 감자(30g)  
무(30g), 두부(40g), 애호박(30g), 깻잎(3g), 쑥갓(10g)  
완자 다진 돼지고기(20g), 다진 파(5g), 다진 마늘(5g), 후춧가루(1g)  
소금(1g), 밀가루(10g), 달걀노른자(20g)  
육수 사골육수(300g), 다시마(5g)  
양념 들깻가루(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 통조림 햄은 한 번 데친 뒤 우유에  
담가두고, 실곤약은 식초를 넣은  
끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00277\_1.png

단계 2: 2. 양파는 굵게 채 썰고, 느타리버섯은  
찢고, 표고버섯은 모양대로 썰고,  
팽이버섯은 끝부분을 잘라내고,  
청양고추와 붉은 고추는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00277\_2.png

단계 3: 3. 감자, 무, 두부는 0.5㎝ 두께로 썰고,  
애호박은 반달썰기 하고 깻잎은  
채 썰어 찬물에 담가 매운맛을  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00277\_3.png

단계 4: 4. 사골육수에 다시마를 넣어 끓인 후  
한 김 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00277\_4.png

단계 5: 5. 다진 돼지고기에 다진 파, 다진 마늘,  
후춧가루, 소금을 섞어 완자를  
만들고 밀가루와 달걀물을 묻혀  
식용유(5g)를 두른 팬에 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00277\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 재료를 보기 좋게 담고  
사골육수를 부은 뒤 끓이다가  
쑥갓과 들깻가루를 넣어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00277\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼계부대찌개

## 기본 정보

일련번호: 278

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 299.9 kcal

탄수화물: 8.26g

단백질: 4.46g

지방: 0.09g

나트륨: 163.6mg

## 재료 정보

재료 닭가슴살(100g), 당근(20g), 붉은 고추(6g)  
풋고추(6g), 대파(6g), 쑥갓(4g), 표고버섯(14g)  
애호박(60g), 김치(40g), 팽이버섯(40g)  
당면(21g), 숙주(40g), 떡(40g)  
육수 당귀(10g), 대추(20g), 오가피(30g), 함초(20g)  
양념장 겨자가루(5g), 고춧가루(20g), 콩가루(5g), 쌀겨(5g), 다진 마늘(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 육수 재료를 넣고 20분간 끓여  
육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00278\_1.png

단계 2: 2. 닭가슴살과 당근을 다져 모양을  
잡은 뒤 김 오른 찜기에 넣고 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00278\_2.png

단계 3: 3. 고추, 대파는 어슷 썰고, 쑥갓,  
표고버섯, 애호박, 김치는 먹기  
좋은 크기로 썰고, 팽이버섯은  
밑동을 잘라 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00278\_3.png

단계 4: 4. 당면과 숙주는 뜨거운 물에 데쳐  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00278\_4.png

단계 5: 5. 양념장 재료를 섞은 뒤 육수(13g)를  
넣고 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00278\_5.png

단계 6: 6. 준비한 재료를 담고 육수를 부은 뒤  
양념장을 넣고 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00278\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 쑥갓부대찌개

## 기본 정보

일련번호: 279

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 126.3 kcal

탄수화물: 9.9g

단백질: 6.4g

지방: 6.8g

나트륨: 347.1mg

## 재료 정보

•필수재료 : 통조림 햄(30g), 애호박(20g), 두부(20g), 팽이버섯(20g), 청양고추(5g), 김치(30g), 쑥갓(4g)  
•육수 : 다시마(5g), 물(200g)  
•양념장 : 설탕(0.5g), 고춧가루(4g), 다진마늘(2g), 고추장(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 통조림 햄을 썰어 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308012641\_1678249601913.jpg

단계 2: 2. 애호박은 반달모양으로 썰고, 두부는 도톰하게 썰고, 팽이버섯은 3등분하고, 청양고추는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308012702\_1678249622285.jpg

단계 3: 3. 김치는 씻어서 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308012717\_1678249637881.jpg

단계 4: 4. 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308012732\_1678249652118.jpg

단계 5: 5. 냄비에 물과 다시마를 넣고 살짝 끓여 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308012747\_1678249667092.jpg

단계 6: 6. 육수에 손질한 재료를 담고 양념장의 1/2 분량을 넣고 중간 불에 끓이다가 쑥갓과 남은 양념장을 넣고 약한 불에 조금 더 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308012805\_1678249685798.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨순두부찌개

## 기본 정보

일련번호: 280

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 171.7 kcal

탄수화물: 2.92g

단백질: 2.8g

지방: 1.36g

나트륨: 111.6mg

## 재료 정보

재료 굴(40g), 멸치(2g), 표고버섯(10g), 느타리버섯(40g), 무(20g)  
양파(10g), 미나리(10g), 대파(3g), 붉은 고추(2g), 순두부(100g)  
양념 다진 마늘(1g), 들깻가루(10g), 국간장(1.5g), 소금(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 굴은 깨끗이 씻은 뒤 김 오른 찜기에  
찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00280\_1.png

단계 2: 2. 굴을 쪄낸 물(250g)에 멸치,  
표고버섯 밑동을 넣고 끓인 뒤  
멸치와 표고버섯 밑동을 건져내  
육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00280\_2.png

단계 3: 3. 느타리버섯은 밑동을 제거한 후  
씻어 세로로 찢고, 표고버섯은  
0.5㎝ 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00280\_3.png

단계 4: 4. 무는 나박 썰고 양파는 채 썰고,  
미나리는 3㎝ 길이로 썰고,  
대파와 고추는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00280\_4.png

단계 5: 5. 육수에 굴, 다진 마늘, 무, 양파,  
버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00280\_5.png

단계 6: 6. 들깻가루와 순두부를 넣고 한소끔  
끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을  
맞추고 대파, 붉은 고추, 미나리를  
올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00280\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 백태순두부찌개

## 기본 정보

일련번호: 281

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 165.4 kcal

탄수화물: 2.4g

단백질: 3.08g

지방: 1.13g

나트륨: 640.3mg

## 재료 정보

재료 콩(백태, 30g), 느타리버섯(10g), 표고버섯(10g), 애호박(20g)  
양파(10g), 대파(5g), 붉은 고추(2g), 풋고추(2g), 바지락(30g)  
저염된장(10g), 새우(25g), 순두부(120g)  
육수 마른 다시마(1g), 멸치(1g), 물(250g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00281\_1.png

단계 2: 2. 콩을 충분히 불려 믹서기에 물을  
넣고 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00281\_2.png

단계 3: 3. 느타리버섯은 찢고, 표고버섯은 먹기  
좋은 크기로 자르고, 애호박과  
양파는 깍둑 썰고, 대파와 고추는  
송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00281\_3.png

단계 4: 4. 바지락은 해감해 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00281\_4.png

단계 5: 5. 육수에 콩, 느타리버섯, 표고버섯,  
애호박, 저염된장, 새우, 바지락을  
넣고 끊인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00281\_5.png

단계 6: 6. 순두부를 넣고 끊인 후 양파, 대파,  
붉은 고추, 풋고추를 넣고 한소끔  
끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00281\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯순두부찌개

## 기본 정보

일련번호: 282

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 250g

열량: 85.7 kcal

탄수화물: 6.3g

단백질: 6.4g

지방: 3.9g

나트륨: 243.1mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 표고버섯(3g), 애호박(10g), 감자(10g), 양파(3g), 미나리(3g), 부추(1g), 대파(1g), 청양고추(1g), 순두부(100g)  
•육수 : 다시마(3g), 표고버섯 밑동(3g), 물(250g)  
•양념 : 저염된장(5g), 찹쌀가루(3g), 다진마늘(1g), 들깻가루(7g), 저염국간장(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 표고버섯은 머리와 밑동을 분리하고, 머리 부분은 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308053656\_1678264616396.jpg

단계 2: 2. 애호박, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고, 미나리와 부추는 3cm 길이로 썰고, 대파와 청양고추는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308053712\_1678264632312.jpg

단계 3: 3. 물에 다시마, 표고버섯 밑동을 넣고 끓으면 건더기를 건져 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308053727\_1678264647414.jpg

단계 4: 4. 육수에 저염된장과 찹쌀가루를 풀어 한소끔 끓이고, 감자와 다진마늘을 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308053743\_1678264663037.jpg

단계 5: 5. 애호박과 표고버섯을 넣고, 순두부, 양파, 들깻가루, 저염국간장을 넣어 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308053800\_1678264680719.jpg

단계 6: 6. 대파, 청양고추, 미나리, 부추를 듬뿍 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308053819\_1678264699729.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토란순두부찌개

## 기본 정보

일련번호: 283

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 312.7 kcal

탄수화물: 2.93g

단백질: 3.48g

지방: 2.96g

나트륨: 409.2mg

## 재료 정보

재료 토란(40g), 표고버섯(20g), 붉은 고추(1g), 청양고추(2g)  
백합(150g), 들깻가루(40g), 순두부(150g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토란은 2×2㎝로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00283\_1.png

단계 2: 2. 표고버섯은 채 썰고, 고추는  
어슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00283\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 물(500ml)을 넣고 물이  
끓으면 백합을 넣고 끓여 육수를  
낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00283\_3.png

단계 4: 4. 조개가 입을 벌리면 토란과  
들깻가루, 표고버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00283\_4.png

단계 5: 5. 육수가 어느 정도 걸쭉해지면  
순두부를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00283\_5.png

단계 6: 6. 붉은 고추와 청양고추를 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00283\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토스프파스타

## 기본 정보

일련번호: 385

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 282.6 kcal

탄수화물: 37g

단백질: 10.4g

지방: 10.4g

나트륨: 41.4mg

## 재료 정보

홀토마토 200g, 토마토 100g, 다진양파 30g, 다진마늘 20g, 먹물파스타 25g, 치즈 25g  
파슬리가루 1g, 함초소금 1g, 올리브오일 30g  
곁들이 야채 : 양파 20g, 가지 20g, 2가지색 파프리카 20g, 애호박 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토홀과 토마토는 송송 다져주고, 마늘,  
양파를 냄비에서 볶은 후 믹서에 갈아 토마토  
스프를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00385\_01.png

단계 2: 2. 만들어진 스프를 볶아서 신맛을 날려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00385\_02.png

단계 3: 3. 먹물파스타면은 삶은 뒤 오일에 버무려주고  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00385\_03.png

단계 4: 4. 양파, 애호박, 가지, 2가지색 파프리카를 먹기  
좋게 잘라 팬에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00385\_04.png

단계 5: 5. 접시에 볶아진 채소와 파스타면을 서로 다시  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00385\_05.png

단계 6: 6. 치즈를 곱게 다져주고 접시에 파스타면을  
올린 뒤, 토마토스프와 치즈가루를 뿌려 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00385\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 먹물파스타

변경일자: None

# 다이어트국수

## 기본 정보

일련번호: 386

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 36.9 kcal

탄수화물: 6.1g

단백질: 0.1g

지방: 1.4g

나트륨: 490.7mg

## 재료 정보

실곤약 200g, 물김치국물 200g, 오이 25g, 달걀 1개(60g)  
당근 20g, 양파 50g, 통깨 3g, 레몬즙 15g  
탄산수 50ml, 어간장 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 당근, 오이는 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00386\_01.png

단계 2: 2. 열무 물김치와 탄산수, 어간장을 넣어 국수  
국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00386\_02.png

단계 3: 3. 달걀은 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00386\_03.png

단계 4: 4. 실곤약은 삶을 때 레몬즙을 넣어서 곤약의  
특이한 냄새를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00386\_04.png

단계 5: 5. 물기를 제거한 곤약에 어간장을 넣어 밑간을  
해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00386\_05.png

단계 6: 6. 그릇에 담고 국물을 부어주고, 채소와 달걀을  
곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00386\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 물김치

변경일자: None

# 오징어구이

## 기본 정보

일련번호: 387

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 278.1 kcal

탄수화물: 24.8g

단백질: 22.9g

지방: 9.7g

나트륨: 611.4mg

## 재료 정보

오징어 300g, 미니파프리카 40g, 양파 50g, 청고추 15g, 홍고추 15g  
양념장 : 다진마늘 15g, 고춧가루 15g, 홀토마토 50g, 고추장 15g, 설탕 15g  
올리고당 15g, 후추 1g, 참기름 15g  
고명 : 볶은 현미 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 솔방울 모양으로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00387\_01.png

단계 2: 2. 미니 파프리카, 양파, 청홍고추는 적당한  
크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00387\_02.png

단계 3: 3. 다진마늘을 볶다가 오징어를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00387\_03.png

단계 4: 4. 홀토마토와 양념장 재료를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00387\_04.png

단계 5: 5. 팬을 약간 태우는 듯 해서 불맛과 매운맛을  
더해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00387\_05.png

단계 6: 6. 접시에 담아주고 볶은 현미를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00387\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배숙구이

## 기본 정보

일련번호: 388

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 196.3 kcal

탄수화물: 47g

단백질: 1.3g

지방: 0.3g

나트륨: 21.6mg

## 재료 정보

배 750g, 후르츠칵테일 150g, 생강청 50g, 방울토마토 60g, 탄산수 200g

## 조리 방법

단계 1: 1. 뚜껑을 만들 배의 윗동을 자르고, 수저로  
배 속을 판다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00388\_01.png

단계 2: 2. 탄산수와 생강청을 미리 30분 전에 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00388\_02.png

단계 3: 3. 방울토마토를 먹기 좋게 잘라준 후 속을 파낸  
배에 후르츠 칵테일과 방울토마토를 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00388\_03.png

단계 4: 4. 과일로 채워진 배에 미리 만든 생강탄산수를  
부어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00388\_04.png

단계 5: 5. 배를 뚜껑을 덮어 호일로 싼 후 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00388\_05.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 웰빙스테이크

## 기본 정보

일련번호: 389

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 273 kcal

탄수화물: 19.2g

단백질: 19.2g

지방: 13.2g

나트륨: 204.4mg

## 재료 정보

쇠고기등심 240g, 시금치 50g, 마늘 15g, 양파 50g, 건바질 2g  
감자 60g, 레몬 25g, 파슬리가루 1g  
소스 : 르네디종 홀그레인머스터 15g, 사과 80g, 버터 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쇠고기는 칼집을 살짝 넣어준 후 건 바질을  
뿌려 1시간 정도 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00389\_01.png

단계 2: 2. 감자는 껍질을 벗긴 후 먹기 좋게 잘라 뜨거운  
물에 70% 정도 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00389\_02.png

단계 3: 3. 익혀준 감자를 버터를 살짝 바른 후 팬에  
파슬리가루를 뿌려 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00389\_03.png

단계 4: 4. 시금치는 데쳐내 물기를 제거하고 다진 양파와  
함께 버터에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00389\_04.png

단계 5: 5. 사과는 사방 1cm 크기로 자른 후 레몬즙을  
살짝 뿌려준 후 버터에 볶아 소스를 만들어  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00389\_05.png

단계 6: 6. 숙성된 소고기를 팬에 구워주고 곁들이 채소와  
소스를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00389\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 오징어콩순대

## 기본 정보

일련번호: 390

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 213.5 kcal

탄수화물: 25g

단백질: 17.9g

지방: 4.7g

나트륨: 295.4mg

## 재료 정보

오징어 1마리(220g), 옥수수 30g, 귀리밥 50g, 강낭콩 20g  
당근 20g, 미니파프리카 20g, 피망 20g, 대파 10g, 양파 25g  
카레가루 25g, 흰후추 1g, 다진마늘 5g, 참기름 15g, 밀가루 15g, 레몬즙 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 내장을 빼서 흐르는 물에 깨끗이  
씻은 후, 다리는 송송 다져주고 레몬즙을  
살짝 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00390\_01.png

단계 2: 2. 강낭콩은 먼저 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00390\_02.png

단계 3: 3. 피망, 당근, 양파, 대파, 파프리카는 송송  
다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00390\_03.png

단계 4: 4. 잘라준 오징어다리는 다진마늘과 살짝  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00390\_04.png

단계 5: 5. 볼에 귀리밥을 넣고 카레가루를 넣고 모든  
재료를 섞어 소 재료를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00390\_05.png

단계 6: 6. 오징어 안쪽에 밀가루를 묻혀주고 소를 채워  
팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00390\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토소고기장조림

## 기본 정보

일련번호: 391

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 282.6 kcal

탄수화물: 20.4g

단백질: 31.2g

지방: 8.5g

나트륨: 941.7mg

## 재료 정보

소고기 우둔살 200g, 메추리알 100g, 방울토마토 100g, 마늘 30g, 꽈리고추 50g, 양파 45g  
양념장 : 맛간장 30g, 흰후추 1g, 어간장 15g, 설탕 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 사방 2cm 정도의 크기로 잘라서  
물에서 80% 정도까지 익혀준 후 냉수에  
깨끗하게 세척해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00391\_01.png

단계 2: 2. 양파는 먹기 좋게 자르고 물 400g과 함께  
간장 물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00391\_02.png

단계 3: 3. 간장 물에 데쳐 놓은 소고기부터 졸여주기  
시작한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00391\_03.png

단계 4: 4. 메추리알을 넣고 함께 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00391\_04.png

단계 5: 5. 방울토마토, 양파, 마늘, 꽈리고추까지 넣고  
마지막으로 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00391\_05.png

## 기타 정보

해시태그: 우둔살

변경일자: None

# 토마토소고기찜

## 기본 정보

일련번호: 392

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 302.9 kcal

탄수화물: 11.2g

단백질: 26.6g

지방: 16.8g

나트륨: 289.3mg

## 재료 정보

소고기우둔살 200g, 샐러리 40g, 당근 30g, 양파 50g  
화이트와인 25g, 홀토마토 100g, 버터 20g, 레몬 25g, 흰후추 1g, 파슬리가루 2g, 함초소금 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 양파, 샐러리는 사방 2cm 정도로  
잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00392\_01.png

단계 2: 2. 레몬은 껍질을 아주 곱게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00392\_02.png

단계 3: 3. 소고기는 사방 3cm 정도로 자르고 흰 후추를  
뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00392\_03.png

단계 4: 4. 홀토마토는 먹기 좋게 부수어 준 후 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00392\_04.png

단계 5: 5. 팬에 버터를 넣고 소고기부터 볶기 시작하다  
채소를 넣고 볶아준다. 이 때 두꺼운 채소부터  
볶아주는 것이 고기랑 익는 시간이 같아진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00392\_05.png

단계 6: 6. 마지막에 다져 놓은 홀토마토를 넣고 함초소금  
으로 간을 한 후 레몬껍질을 올려서 마무리  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00392\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 우둔살

변경일자: None

# 맛간장삼치구이

## 기본 정보

일련번호: 393

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 220.9 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 30.2g

지방: 8.8g

나트륨: 570.8mg

## 재료 정보

삼치 200g, 생강 50g, 대파 100g, 통깨 1g, 버터 10g  
소스 : 맛간장 30g, 생강청 25g, 커피 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소스 재료를 이용해 맛 간장으로 만든 데리  
야끼소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00393\_01.png

단계 2: 2. 참치는 손질해 수분을 빼준 후 흰 후추로  
밑간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00393\_02.png

단계 3: 3. 생강은 아주 곱게 채 썰어 냉수에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00393\_03.png

단계 4: 4. 대파도 아주 가늘게 채 썰어서 냉수에 담가  
매운맛을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00393\_04.png

단계 5: 5. 버터를 올린 팬에 삼치를 약불에서 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00393\_05.png

단계 6: 6. 구워진 참치를 소스에 졸여주고 대파채를  
올린다. 삼치에 소스를 뿌리고 생강채를 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00393\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼겹살꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 394

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 289.5 kcal

탄수화물: 805g

단백질: 11.2g

지방: 23.4g

나트륨: 59.8mg

## 재료 정보

삼겹살 200g, 방울토마토 100g, 마늘기름 15g, 후추 1g, 로즈마리 1g, 통후추 2g  
대파 20g, 마늘 10g, 꽈리고추 25g  
대파채 : 대파 25g, 고춧가루 1g, 레몬즙 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 삼겹살은 길이로 잘라서 마늘기름, 통후추,  
로즈마리에 마리네이드 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00394\_01.png

단계 2: 2. 대파는 흰 부분만 잘라 구워주고, 꽈리고추도  
함께 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00394\_02.png

단계 3: 3. 대파는 가늘게 채 썰어 물에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00394\_03.png

단계 4: 4. 물에 담가진 대파를 물기를 빼고 양념해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00394\_04.png

단계 5: 5. 삼겹살을 꼬치에 끼워 굽고 구워진 채소,  
대파채와 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00394\_05.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 새우아욱죽

## 기본 정보

일련번호: 395

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 201.3 kcal

탄수화물: 34g

단백질: 13.1g

지방: 1.4g

나트륨: 471.6mg

## 재료 정보

귀리밥 100g, 아욱 30g, 건새우 25g, 칵테일새우 25g, 저염 된장 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 저염 된장을 물 300cc에 풀어준 뒤 건새우를  
담가 30분 정도 담가준 뒤 살짝 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00395\_01.png

단계 2: 2. 새우를 풀어준 된장 물을 체에 걸러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00395\_02.png

단계 3: 3. 아욱은 뜨거운 물에 데쳐서 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00395\_03.png

단계 4: 4. 냄비에 밥과 된장 물을 풀어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00395\_04.png

단계 5: 5. 어느 정도 끓으면 칵테일새우와 건져 놓았던  
새우를 다시 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00395\_05.png

단계 6: 6. 불을 끄기 전에 아욱을 넣어 한 번 더 끓여준  
후 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00395\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 저염된장

변경일자: None

# 까르보나라뇨끼

## 기본 정보

일련번호: 396

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 351.9 kcal

탄수화물: 29.1g

단백질: 13.2g

지방: 20.3g

나트륨: 347.2mg

## 재료 정보

감자 220g, 깻잎 10g, 베이컨 25g, 백일송이 25g  
다진마늘 15g, 다진양파 25g, 다진대파 25g, 흰후추 3g, 버터15g, 우유 200g  
생크림 30g, 설탕 10g, 치즈가루 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자를 슬라이스 하여 찜통에 찐 후 체에  
으깬다. 깻잎을 잘게 채 썰어서 냉수에 담가  
향을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00396\_01.png

단계 2: 2. 베이컨을 한 번 데쳐내 송송 썰어준 후 다진  
마늘과 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00396\_02.png

단계 3: 3. 으깬 감자와 깻잎을 다져서 반죽을 만들고  
엄지손가락 크기로 떼어 밀가루를 뿌리고,  
둥글게 빚은 후 포크로 자국을 내 뇨끼를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00396\_03.png

단계 4: 4. 만들어진 뇨끼를 삶아 건져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00396\_04.png

단계 5: 5. 팬에 버터를 넣고 다진양파, 다진마늘, 다진  
대파, 볶은 베이컨, 새송이, 흰후추를 볶다가  
우유와 생크림, 설탕을 넣고 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00396\_05.png

단계 6: 6. 뇨끼를 넣어 한 번 더 끓여준 뒤 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00396\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 호박죽

## 기본 정보

일련번호: 397

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150.1 kcal

탄수화물: 26.8g

단백질: 5.6g

지방: 2.3g

나트륨: 101.4mg

## 재료 정보

단호박 200g, 찹쌀가루 100g, 브로콜리 50g, 양파 60g, 볶은 현미 25g  
버섯마늘소금 2g, 흰후추 1g, 치즈가루 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 껍질을 까고 작게 잘라주고, 양파도  
작게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00397\_01.png

단계 2: 2. 브로콜리는 뜨거운 물에 데쳐내 준 후 송송  
잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00397\_02.png

단계 3: 3. 찹쌀가루는 물 100g에 풀어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00397\_03.png

단계 4: 4. 단호박과 양파는 물 300g에 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00397\_04.png

단계 5: 5. 단호박과 양파가 익으면 믹서에 갈아서 다시  
끓여준 뒤 찹쌀가루물을 넣어 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00397\_05.png

단계 6: 6. 호박죽이 끓어오르면 치즈가루를 넣어준 후  
볶은 현미랑 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00397\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라이스버거떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 398

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 206.2 kcal

탄수화물: 28.3g

단백질: 12.4g

지방: 4.8g

나트륨: 206.1mg

## 재료 정보

라이스버거 : 밥 200g, 맛간장 15g, 전분가루 15g, 팽이버섯 20g, 흰후추 1g, 달걀 60g  
떡갈비 : 다진소고기 50g, 다진돼지고기 50g, 다진양파 30g, 다진쪽파 15g, 맛간장 10g, 후추 1g  
토마토겉절이 : 토마토 80g, 미나리 20g, 맛간장 5g, 청고추 15g, 홍고추 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 팽이버섯을 송송 다진 후 라이스버거 재료로  
라이스버거를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00398\_01.png

단계 2: 2. 만들어준 버거는 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00398\_02.png

단계 3: 3. 토마토와 미나리를 먹기 좋게 잘라서 겉절이를  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00398\_03.png

단계 4: 4. 떡갈비 재료로 떡 갈비를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00398\_04.png

단계 5: 5. 만들어진 떡갈비를 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00398\_05.png

단계 6: 6. 접시에 토마토 겉절이를 담고 라이스버거와  
떡갈비를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00398\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 고추김치

## 기본 정보

일련번호: 399

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 40g

열량: 16.1 kcal

탄수화물: 2.6g

단백질: 0.6g

지방: 0.3g

나트륨: 16.8mg

## 재료 정보

•필수재료 : 오이고추(40g), 영양부추(5g), 연근(5g), 무(5g)  
•절임물 : 해물육수(8g), 어간장(3g)  
•양념 : 고춧가루(3g), 생강청(3g), 통깨(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이고추는 배를 갈라 씨를 제거하고 세척 후 절임물에 절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306052119\_1678090879888.jpg

단계 2: 2. 영양부추, 연근은 송송 다지고 무는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306052136\_1678090896972.jpg

단계 3: 3. 손질한 부추와 연근, 무에 절임물을 조금 넣고 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306052154\_1678090914303.jpg

단계 4: 4. 고춧가루, 생강청, 통깨를 절임채소에 섞어 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306052208\_1678090928991.jpg

단계 5: 5. 오이고추 속에 소를 채워 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306052224\_1678090944885.jpg

단계 6: 6. 오이고추를 그릇에 담고 남은 물을 부어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306052240\_1678090960385.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 누룽닭

## 기본 정보

일련번호: 500

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 415.5 kcal

탄수화물: 47.5g

단백질: 23.8g

지방: 14.5g

나트륨: 290.9mg

## 재료 정보

닭가슴살(120g), 생강즙(5g), 정종(10g), 시금치(20g)  
당근(20g), 양파(20g), 샐러리(20g), 파프리카(20g)  
느타리(20g), 주꾸미(30g), 새우(20g), 청경채(20g)  
누룽지(50g), 튀김기름(200g), 육수(200g), 저염간장(10g)  
녹말가루(10g), 마늘(10g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 포를 떠서 생강즙과 정종을 섞어  
발라 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00500\_1.png

단계 2: 2. 시금치는 살짝 데쳐 썰고, 당근, 양파,  
샐러리, 파프리카는 약 6Cm 길이로  
채를 썰어 절반은 닭고기말이에 사용  
하고, 절반은 곁들임채소로 사용한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00500\_2.png

단계 3: 3. 느타리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐  
손으로 찢어놓고, 포를 뜬 닭가슴살에  
느타리와 썰어 놓은 채소를 넣어 말아  
주고, 육수를 끓여서 말아놓은 닭을  
넣고 익혀낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00500\_3.png

단계 4: 4. 주꾸미와 새우는 끓는 물에 살짝 데치고,  
청경채는 반으로 썰어 살짝 데쳐 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00500\_4.png

단계 5: 5. 튀김기름 온도가 180℃ 정도 되면  
누룽지를 넣고 튀겨 기름을 밭쳐 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00500\_5.png

단계 6: 6. 닭을 넣은 육수(③)에 간장과 녹말,  
마늘, 소금, 후춧가루를 넣고 끓이다가,  
곁들임채소로 남겨 놓은 채소(②)와  
데쳐 놓은 해물 및 청경채를 넣고 한 번 더  
끓인 뒤 튀겨진 누룽지를 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00500\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 광어스테이크

## 기본 정보

일련번호: 501

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 487.2 kcal

탄수화물: 19.8g

단백질: 32.2g

지방: 31g

나트륨: 192.9mg

## 재료 정보

광어(150g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.02g), 밀가루(20g)  
달걀(50g), 아몬드(20g), 호두(20g), 올리브오일(20g)  
- 소스 : 플레인요거트(50g), 꿀(10g), 레몬즙(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 광어는 포를 길게 떠서 소금과  
후춧가루에 밑간을 해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00501\_1.png

단계 2: 2. 아몬드와 호두는 입자있게 다져  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00501\_2.png

단계 3: 3. 밑간이 되어 있는 광어포에 밀가루와  
달걀물을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00501\_3.png

단계 4: 4. 달걀물을 입힌 광어살에 다시 다져  
놓은 견과류를 입혀 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00501\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브 오일을 넣고, 팬이 따끈해  
지면 광어 살을 조심스럽게 앞뒤로  
익혀 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00501\_5.png

단계 6: 6. 플레인요거트에 꿀과 레몬즙을 넣고  
골고루 섞어 광어스테이크소스를  
만들어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00501\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치즈감자크로켓

## 기본 정보

일련번호: 502

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 588.5 kcal

탄수화물: 40.1g

단백질: 14.8g

지방: 41g

나트륨: 362.3mg

## 재료 정보

감자(150g), 생크림(20g), 당근(20g), 양파(20g), 오이(20g)  
소금(0.5g), 모짜렐라치즈(50g), 밀가루(20g), 달걀(50g)  
빵가루(50g), 튀김기름(400g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 껍질을 벗겨 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00502\_1.png

단계 2: 2. 오이와 당근은 어슷썰기를 하고 양파는  
채를 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00502\_2.png

단계 3: 3. 썰어 놓은 채소에 소금과 물을 넣고  
살짝 절여, 물기를 짜놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00502\_3.png

단계 4: 4. 삶아 놓은 감자를 채에 내리고  
생크림을 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00502\_4.png

단계 5: 5. 생크림을 넣은 감자에 절여 놓은 채소와  
모짜렐라치즈를 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00502\_5.png

단계 6: 6. 섞여진 감자를 크로켓 모양을 만들어  
밀가루, 달걀물, 빵가루를 묻혀 튀김기름  
170~180℃ 온도에서 바삭하게 튀겨  
냅킨에 올려 기름을 제거하고, 접시에  
담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00502\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 코코넛밀크카레

## 기본 정보

일련번호: 503

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 330.2 kcal

탄수화물: 27g

단백질: 24g

지방: 14g

나트륨: 389.6mg

## 재료 정보

두부(100g), 소금(0.3g), 코코넛밀크(20g), 당근(20g)  
양파(20g), 브로컬리(20g), 돼지고기(50g), 감자(20g)  
버터(10g), 카레가루(30g), 물(250g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 소창에 넣고, 짜서 물기를  
제거하고, 으깨어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00503\_1.png

단계 2: 2. 으깬 두부에 소금과 코코넛 밀크를  
넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00503\_2.png

단계 3: 3. 섞여진 두부를 김이 오른 찜통에 넣고  
약 5분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00503\_3.png

단계 4: 4. 당근과 양파는 사각지게 썰고,  
브로컬리는 데쳐 당근 크기로 썰어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00503\_4.png

단계 5: 5. 돼지고기와 감자는 당근 크기로 썰어  
주고, 냄비에 버터를 녹여 돼지고기를  
먼저 볶다가 양파와 당근, 감자,  
브로컬리를 넣고 다시 볶아 준 뒤,  
쪄놓은 두부를 넣어 한 번 더 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00503\_5.png

단계 6: 6. 볶아지는 냄비(⑤)에 카레 가루를 넣고  
살짝 더 볶아준 뒤, 물을 넣고 자작하게  
끓여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00503\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소고기리조또롤

## 기본 정보

일련번호: 504

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 382.5 kcal

탄수화물: 18.7g

단백질: 36g

지방: 18.2g

나트륨: 416.6mg

## 재료 정보

쌀(50g), 강황가루(20g), 버터(10g)  
마늘(10g), 양파(20g), 새송이(30g), 파프리카(30g)  
소고기(150g), 소금(0.1g), 후춧가루(0.02g)  
하얀된장(10g), 생크림(20g), 육수(200g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 불려 놓고, 마늘은 작게 다지고,  
양파는 새송이와 파프리카와 함께  
입자를 크게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00504\_1.png

단계 2: 2. 소고기는 포를 넓게 떠서 소금과  
후춧가루를 뿌려 밑간을 해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00504\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 버터를 넣고, 마늘과 양파를  
먼저 볶다가, 새송이와 파프리카를  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00504\_3.png

단계 4: 4. ③번에 다시 불린 쌀과 강화를 넣고,  
볶다가 불을 줄여, 쌀이 익을 때까지  
익혀 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00504\_4.png

단계 5: 5. 쌀이 익으면, 밑간이 되어 있는  
소고기에 넣고 돌돌 말아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00504\_5.png

단계 6: 6. 하얀 된장에 생크림을 넣어 골고루 섞고,  
냄비에 육수를 넣고 생크림을 섞은 하얀  
된장을 넣어 끓으면, 말아놓은 소고기를  
넣고 은근히 졸여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00504\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 둥지튀김

## 기본 정보

일련번호: 505

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 1028.5 kcal

탄수화물: 149.1g

단백질: 242.2g

지방: 37.3g

나트륨: 74.9mg

## 재료 정보

닭고기살(150g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.2g), 달걀(50g)  
녹말가루(20g), 백년초국수(20g), 뽕잎국수(20g)  
치자국수(20g), 튀김기름(400g)  
- 소스 : 레몬(10g), 설탕(20g), 연유(10g), 물(50g)  
다진 마늘(10g), 생강(5g), 식초(20g), 녹말가루(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살은 작게 썰어 소금과 후춧  
가루를 살짝 뿌려 밑간을 하고 달걀을  
넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00505\_1.png

단계 2: 2. 달걀을 넣어 섞은 닭고기 살에 녹말  
가루를 넣어 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00505\_2.png

단계 3: 3. 국수는 각각 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를  
빼놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00505\_3.png

단계 4: 4. 물기가 빠진 국수는 튀김기름 170℃  
온도에서 각각 작은 채에 그대로 살짝  
튀겨 둥지를 만든 후 기름을 냅킨에  
빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00505\_4.png

단계 5: 5. 녹말가루를 묻힌 닭고기살도 튀김  
기름에 튀겨 기름을 빼 놓은 둥지국수  
위에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00505\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 레몬과 설탕을 넣고 물을 넣어  
끓이다가 레몬은 건져 내고, 마늘과  
생강, 연유, 식초, 녹말을 풀어 넣고  
살짝 한 번 더 끓여 녹말소스를 만들어,  
튀겨진 닭고기 위에 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00505\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 백년초국수

변경일자: None

# 새우와스테이크

## 기본 정보

일련번호: 506

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 508.4 kcal

탄수화물: 6.3g

단백질: 36.2g

지방: 37.6g

나트륨: 194.4mg

## 재료 정보

새우(60g), 버터(10g), 소고기(120g), 로즈마리(2g)  
소금(0.3g), 후춧가루(2g)  
- 소스 : 와인(50g), 설탕(20g), 당근(20g), 양파(20g)  
토마토(30g), 마늘(20g), 대파(10g), 발사믹소스(20g)  
- 곁들임채소 : 아스파라거스(20g), 브로컬리(20g)  
새송이(20g), 가지(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 꼬리를 자르고 내장을 제거  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00506\_1.png

단계 2: 2. 스테이크 소고기는 소금과 로즈마리를  
뿌리고 후춧가루를 살짝 뿌려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00506\_2.png

단계 3: 3. 아스파라거스는 팬에 기름 없이  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00506\_3.png

단계 4: 4. 새송이와 가지는 길게 썰어 브로컬리와  
함께 기름 없이 팬에 살짝 구워 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00506\_4.png

단계 5: 5. 팬에 버터를 살짝 넣고 새우를 굽고,  
스테이크를 구워 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00506\_5.png

단계 6: 6. 팬에 와인과 설탕을 넣고 끓이다가,  
당근, 양파와 토마토 마늘, 대파를 다져  
넣고 볶듯이 끓이다가 발사믹소스를  
넣고 한 번 더 졸인 소스를 스테이크  
위에 얹고, 브로컬리와 새송이, 가지,  
아스파라거스를 함께 놓아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00506\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 함초삼겹

## 기본 정보

일련번호: 507

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 618.4 kcal

탄수화물: 22.5g

단백질: 31.8g

지방: 44.6g

나트륨: 136.9mg

## 재료 정보

통삼겹살(150g), 함초가루(10g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.2g)  
부추(30g), 버터(5g)  
- 소스 : 유자청(20g), 쌈장(10g), 설탕(20g), 생크림(20g)  
연두부(30g), 양파(20g), 당근(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 통 삼겹살에 함초와 소금, 후춧가루를  
뿌려 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00507\_1.png

단계 2: 2. 부추는 약 6cm 길이로 썰고, 양파는  
채를 썰어 놓고, 당근은 납작하게  
편으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00507\_2.png

단계 3: 3. 연두부는 잘게 다져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00507\_3.png

단계 4: 4. 유자청에 쌈장과 설탕, 생크림을 넣어  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00507\_4.png

단계 5: 5. 골고루 섞은 유자청에 다져 놓은  
연두부를 넣어 섞어 냄비에 넣고, 썰어  
놓은 양파와 당근을 넣어 은근히 끓여  
소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00507\_5.png

단계 6: 6. 숙성시킨 통삼겹은 버터를 녹인 팬에  
살짝 구워 다시 오븐에서 20분 정도  
익힌 후 먹기 좋게 썰은 뒤, 접시에  
부추를 깔고 그 위에 구워진 삼겹을  
올리고 소스를 얹어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00507\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 함초

변경일자: None

# 햄버거스테이크

## 기본 정보

일련번호: 508

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 420.4 kcal

탄수화물: 8g

단백질: 30.4g

지방: 29.6g

나트륨: 193.2mg

## 재료 정보

다진 돼지고기(60g), 다진 소고기(60g), 다진 마늘(10g)  
로즈마리(2g), 빵가루(20g), 후춧가루(0.2g), 파프리카(20g)  
- 소스 : 양파(20g), 플레인요거트(20g), 설탕(10g)  
매실액(10g), 식초(5g), 녹말가루(10g)  
- 곁들임채소 : 어린잎(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기와 소고기를 섞어, 매실액을  
넣고 30분 정도 냉장고에서 숙성을  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00508\_1.png

단계 2: 2. 숙성된 돼지고기와 소고기에 다진마늘,  
로즈마리, 빵가루, 후춧가루를 넣고  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00508\_2.png

단계 3: 3. 파프리카는 반으로 잘라 그 안에 씨를  
수저를 이용해서 파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00508\_3.png

단계 4: 4. 속을 파낸 파프리카에 양념한 고기를  
넣고, 꼭꼭 눌러 두툼하게 잘라 구워  
접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00508\_4.png

단계 5: 5. 양파는 입자있게 다져 팬에 기름을  
넣고 은근히 볶아 양파 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00508\_5.png

단계 6: 6. 볶아진 팬(⑤)에 준비한 플레인요거트와  
설탕, 매실액을 넣고 끓이다가, 식초와  
녹말을 넣고 한 번 더 끓여 소스를  
완성한다. 햄버거스테이트(④)에 소스를  
얹고, 어린잎을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00508\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 유자삼치구이

## 기본 정보

일련번호: 509

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 498.2 kcal

탄수화물: 35g

단백질: 45.3g

지방: 19.7g

나트륨: 159.9mg

## 재료 정보

삼치(150g), 소금(0.3g), 녹말(20g), 식용유(10g),  
- 소스 : 생강(10g), 유자청(50g), 레몬(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 삼치는 반으로 잘라지지 않게 편으로  
떠서 소금을 살짝 뿌려 잠시 말려  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00509\_1.png

단계 2: 2. 손질을 한 삼치에 녹말가루를 입혀  
팬에 기름을 두르고 구워 접시에 담아  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00509\_2.png

단계 3: 3. 생강은 잘게 썰어, 물에 섞은 후  
거름종이에 걸러 생강즙을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00509\_3.png

단계 4: 4. 유자청에 만들어 놓은 생강즙을 넣고  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00509\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 레몬을 넣고, 물을 넣고 은근히  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00509\_5.png

단계 6: 6. 레몬을 끓인 물에 ④번을 넣고 졸여  
소스를 만든 후 접시에 담아 놓은 삼치  
위에 소스로 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00509\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 냉토마토파스타

## 기본 정보

일련번호: 510

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 202.3 kcal

탄수화물: 34.1g

단백질: 8.1g

지방: 3.7g

나트륨: 213.5mg

## 재료 정보

토마토(50g), 브로컬리(20g), 펜네(100g), 올리브오일(10g)  
후춧가루(0.1g)  
- 소스 : 마늘(10g), 양파(20g), 당근(20g), 방울토마토(50g)  
올리브오일(10g), 육수(400g), 설탕(10g)  
소금(0.3g), 레몬즙(10g), 월계수잎(1장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘은 곱게 다지고 양파, 당근,  
방울토마토는 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00510\_1.png

단계 2: 2. 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 채를  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00510\_2.png

단계 3: 3. 브로컬리를 끓는 물에 데쳐 찬물에  
헹구어 작게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00510\_3.png

단계 4: 4. 펜네는 끓는 물에 약 10분 정도  
삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00510\_4.png

단계 5: 5. 건져진 펜네는 올리브오일을 넣어  
무친 후 그릇에 담아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00510\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 오일을 넣고 마늘과 양파를  
볶다가 당근과 방울토마토를 넣어  
볶으면서 육수를 붓고 설탕과 소금,  
레몬즙, 월계수잎을 넣고 끓인 뒤  
월계수잎을 건져내고, 차갑게 식힌 후  
그릇에 담겨 있는 펜네에 토마토채(②)와  
브로컬리(③)를 함께 넣어 담아 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00510\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭고기또띠아

## 기본 정보

일련번호: 511

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 516.4 kcal

탄수화물: 82.8g

단백질: 21.6g

지방: 11g

나트륨: 831.7mg

## 재료 정보

또띠아(50g), 닭고기살(100g), 느타리버섯(20g), 사과(20g)  
오이(20g), 파프리카(20g), 애호박(20g), 양파(20g), 식초(10g)  
- 소스 : 아몬드(10g), 우유(20g), 머스터드(20g), 올리고당(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살은 끓는 물에 데쳐 손으로  
찢고, 느타리버섯도 데쳐 손으로 찢어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00511\_1.png

단계 2: 2. 사과는 씨를 제거하고 약 6cm 길이로  
채를 썰고, 오이와 파프리카도 같은  
길이로 채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00511\_2.png

단계 3: 3. 애호박은 반달로 썰어 식초에 살짝  
절여서 볶고, 양파는 채를 썰어 물에  
잠시 담가 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00511\_3.png

단계 4: 4. 아몬드는 우유를 넣어 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00511\_4.png

단계 5: 5. 머스터드에 올리고당을 넣어 잘 섞어  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00511\_5.png

단계 6: 6. 또띠아를 팬에 기름 없이 굽고, 그 안에  
닭고기 살과 느타리버섯, 오이, 사과,  
파프리카와 호박을 넣어 속이 보이도록  
말아놓고, ④번과 ⑤번은 섞어서 소스를  
만들어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00511\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭고기스테이크

## 기본 정보

일련번호: 512

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 222.4 kcal

탄수화물: 8g

단백질: 26.3g

지방: 9.5g

나트륨: 226.1mg

## 재료 정보

닭고기살(120g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.1g), 생강(5g)  
정종(5g), 우유(50g), 오이(20g), 토마토(20g)  
두부(80g), 흑임자(20g), 우유(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살은 소금과 후춧가루, 생강즙과  
정종을 뿌린 후 우유를 살짝 발라 숙성을  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00512\_1.png

단계 2: 2. 오이는 길게 껍질째 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00512\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 반으로 잘라 편으로 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00512\_3.png

단계 4: 4. 두부는 소창으로 물기를 꼭 짜 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00512\_4.png

단계 5: 5. 물기를 제거 시킨 두부에 흑임자를  
넣고 골고루 섞은 뒤 냄비에 넣고  
우유와 함께 은근히 끓여 속을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00512\_5.png

단계 6: 6. 팬에 토마토를 먼저 구워 접시에 담고,  
숙성된 닭고기를 구워 올린 뒤, 그 위에  
오이로 원형기둥을 만들고 구운  
닭고기를 다시 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00512\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어순대

## 기본 정보

일련번호: 513

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 325.2 kcal

탄수화물: 6.9g

단백질: 39.1g

지방: 15.7g

나트륨: 242.5mg

## 재료 정보

통오징어(100g), 양파(20g), 당근(20g), 부추(20g)  
견과류(20g), 두부(50g), 대파(10g), 마늘(10g), 소금(0.5g)  
녹말가루(10g), 정종(10g), 레몬(10g), 생강(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 통오징어는 다리를 떼어내고 내장을  
제거시켜 통째로 깨끗이 씻어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00513\_1.png

단계 2: 2. 양파와 당근, 부추, 생강은 입자있게  
썰고, 견과류는 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00513\_2.png

단계 3: 3. 두부는 물기를 짠 후 수저로 으깨어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00513\_3.png

단계 4: 4. 잘게 썰은 오징어 다리와 썰어 놓은  
채소, 견과류(②), 곱게 다진 대파와  
마늘, 그리고 소금과 녹말가루를 두부  
(③)와 함께 골고루 섞어 순대속을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00513\_4.png

단계 5: 5. 손질된 오징어 속 안에 준비한 속을  
채워 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00513\_5.png

단계 6: 6. 오징어순대에 레몬즙과 정종, 생강즙을  
섞어 바른 뒤 찜통에 김이 오르면  
오징어순대를 넣어 약 10분 정도 쪄서  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00513\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어차우더스프

## 기본 정보

일련번호: 514

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 217.6 kcal

탄수화물: 23.2g

단백질: 11.7g

지방: 8.7g

나트륨: 215.4mg

## 재료 정보

모시조개(50g), 연어(100g), 청피망(20g), 당근(20g)  
양파(20g), 감자(50g), 밀가루(10g), 버터(5g), 육수(200g)  
월계수잎(1장), 통후추(3알), 생크림(30g), 통마늘(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 모시조개는 물에 소금을 넣고, 담그어  
해감을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00514\_1.png

단계 2: 2. 연어는 사각지게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00514\_2.png

단계 3: 3. 당근, 양파, 감자는 사각크기로 썰어  
놓고, 청피망은 채를 썰어 당근과  
비슷한 길이로 잘라둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00514\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터와 밀가루를 넣고 볶다가  
채소를 넣어 같이 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00514\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 모시조개와 육수를  
넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00514\_5.png

단계 6: 6. 거품을 걷어내고, 월계수 잎과 통후추,  
통마늘을 넣고 끓이다가 연어와  
생크림을 넣어 한 소큼 끓으면 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00514\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치브로컬리 파스타

## 기본 정보

일련번호: 663

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 400.5 kcal

탄수화물: 68.4g

단백질: 15.3g

지방: 7.3g

나트륨: 77.2mg

## 재료 정보

새우(대하, 3마리), 스파게티(100g), 시금치(30g),  
브로콜리(50g), 바질(10g), 생크림(50g), 올리브오일(10g),  
소금 (0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치와 브로콜리는 끓는 물에 소금을  
넣고 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00663\_1.png

단계 2: 2. 데친 시금치, 브로콜리와 바질을  
믹서에 갈아 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00663\_2.png

단계 3: 3. 새우는 껍질을 벗겨 손질한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00663\_3.png

단계 4: 4. 끓는 물에 스파게티를 10분 정도 삶아  
건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00663\_4.png

단계 5: 5. 삶아진 스파게티는 팬에 올리브오일을  
넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00663\_5.png

단계 6: 6. 갈아 놓은 시금치소스에 생크림을 넣고  
한소끔 끓이면서 볶은 파스타를 넣은  
뒤 새우를 올린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00663\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 야채찜을 곁들인 광어스테이크

## 기본 정보

일련번호: 664

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 259 kcal

탄수화물: 16g

단백질: 18.9g

지방: 13.2g

나트륨: 398.9mg

## 재료 정보

광어(1마리), 당근(30g), 단호박(30g), 가지(1/2개),  
파프리카(50g), 콜리플라워(50g), 레몬(1/4개), 와사비(5g),  
발사믹소스(50g), 저염간장(30g), 청주(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 광어는 비늘을 제거하고 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00664\_1.png

단계 2: 2. 손질된 광어에 레몬과 청주를 뿌려  
숙성 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00664\_2.png

단계 3: 3. 저염간장에 레몬즙, 와사비,  
발사믹소스를 넣고 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00664\_3.png

단계 4: 4. 당근, 애호박은 쿠퍼로 동글동글하게  
깎는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00664\_4.png

단계 5: 5. 당근, 애호박, 콜리플라워는 김이 오른  
찜통에 5분 정도 쪄 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00664\_5.png

단계 6: 6. 가지와 파프리카는 팬에 굽고,  
숙성시킨 광어도 팬에 구워 접시에  
담고 쪄 낸 야채를 담은 뒤 소스를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00664\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 연근부각

## 기본 정보

일련번호: 665

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 162.2 kcal

탄수화물: 25.3g

단백질: 2.6g

지방: 5.6g

나트륨: 67.7mg

## 재료 정보

연근(60g), 식초(10g), 천일염(0.1g), 계피가루(20g),  
식용유(200g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근은 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00665\_1.png

단계 2: 2. 껍질벗긴 연근은 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00665\_2.png

단계 3: 3. 물 200g에 식초 10g을 섞는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00665\_3.png

단계 4: 4. 식촛물에 썬 연근을 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00665\_4.png

단계 5: 5. 연근을 체에 건져 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00665\_5.png

단계 6: 6. 연근을 바삭하게 튀긴 뒤 천일염을  
살짝 뿌리고, 계피가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00665\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오이냉국을 곁들인 오색쌈밥

## 기본 정보

일련번호: 666

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 379.4 kcal

탄수화물: 77g

단백질: 9g

지방: 4g

나트륨: 522.8mg

## 재료 정보

돼지고기(안심, 100g), 쌀(200g), 도라지(30g), 애호박(1/2개),  
양파(30g), 홍고추(1개), 미나리(20g), 오이(50g), 청포묵(20g),  
쌈무(20g), 달걀(1개), 라이스페이퍼(5장), 고추장(20g),  
소금(0.3g), 참기름(5g), 고춧가루(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불려 밥을  
짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00666\_1.png

단계 2: 2. 달걀을 풀어 소금을 넣고 지단을  
만들어 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00666\_2.png

단계 3: 3. 도라지, 애호박, 양파, 홍고추는 채를  
썰어 소금에 살짝 절여 볶고, 청포묵은  
채를 썰어 참기름에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00666\_3.png

단계 4: 4. 돼지 안심은 소금, 후춧가루로 양념 한  
뒤 팬에 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00666\_4.png

단계 5: 5. 찬물에 식초, 설탕, 소금을 넣고 채 썬  
오이를 넣어 냉국을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00666\_5.png

단계 6: 6. 고추장에 고춧가루를 섞어 쌈밥장을  
만들고, 라이스페이퍼를 물에 담궈  
건져 밥과 준비한 야채, 달걀지단,  
쌈무, 쌈밥장을 올려 돌돌 말고 데친  
미나리로 묶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00666\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 안심

변경일자: None

# 카레탄두리치킨과 닭가슴살냉채

## 기본 정보

일련번호: 667

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 304.9 kcal

탄수화물: 26.7g

단백질: 16.7g

지방: 14.6g

나트륨: 427mg

## 재료 정보

닭고기(1마리), 오곡(50g), 인삼(1뿌리), 대추(3알),  
아스파라거스(3개), 당근(20g), 양파(30g), 오이(50g),  
파프리카(50g), 카레가루(20g), 디종머스터드(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 살을 발라 소금, 후춧가루로  
밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00667\_1.png

단계 2: 2. 오곡을 불려 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00667\_2.png

단계 3: 3. 오이, 아스파라거스, 당근, 양파는  
길이대로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00667\_3.png

단계 4: 4. 닭살에 지어 놓은 오곡밥을 넣는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00667\_4.png

단계 5: 5. 오곡밥을 넣은 닭살에 카레가루를  
골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00667\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 두르고 5번을 올려 은근히  
익혀 접시에 담고, 썰어 놓은 야채를  
닭살위에 담은 뒤 디종머스터드를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00667\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 컬리플라워소스 광어스테이크

## 기본 정보

일련번호: 668

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 99.8 kcal

탄수화물: 10.8g

단백질: 10.6g

지방: 1.6g

나트륨: 167.7mg

## 재료 정보

광어(1마리), 콜리플라워(50g), 감자(30g), 양파(20g),  
시금치(20g), 가지(1/2개), 단호박(1/4개), 당근(30g),  
우유(200g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 광어는 비늘을 벗기고 포를 떠 소금,  
후춧가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00668\_1.png

단계 2: 2. 콜리플라워는 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00668\_2.png

단계 3: 3. 감자와 양파를 썰어 콜리플라워와 함께  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00668\_3.png

단계 4: 4. ?번에 우유를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00668\_4.png

단계 5: 5. ?를 믹서로 곱게 간 뒤, 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00668\_5.png

단계 6: 6. 가지, 당근. 단호박은 둥근 모양으로  
만들어 팬에 시금치와 함께 익히고,  
광어도 팬에 구워 접시에 담아  
컬리플라워 소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00668\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콜라비오미자 물김치

## 기본 정보

일련번호: 669

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 71.6 kcal

탄수화물: 15.6g

단백질: 1.7g

지방: 0.2g

나트륨: 151.4mg

## 재료 정보

콜라비(1/2개), 오미자(20g), 무화과(20g), 파프리카(50g),  
피망(30g), 쪽파(10g), 양파(30g), 건새우(10g), 다시마(10g),  
소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마와 건새우를 넣고 은근히 끓여  
차갑게 식힌 뒤 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00669\_1.png

단계 2: 2. 차갑게 식힌 육수는 체에 걸려내고  
오미자를 넣고 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00669\_2.png

단계 3: 3. 콜라비, 피망, 파프리카는 납작하게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00669\_3.png

단계 4: 4. 육수는 체에 거른다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00669\_4.png

단계 5: 5. 오미자를 넣고 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00669\_5.png

단계 6: 6. 통에 썰어놓은 야채와 무화과를 담고  
?를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00669\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 콜라비

변경일자: None

# 크림소스치킨롤

## 기본 정보

일련번호: 670

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 401 kcal

탄수화물: 10.9g

단백질: 24.6g

지방: 28.8g

나트륨: 262.9mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 150g), 새우(대하, 3마리), 베이컨(20g),  
마늘(20g), 바질(5g), 아스파라거스(3개), 새송이버섯(1개),  
치즈(1장), 버터(10g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 포를 떠 소금과 후춧가루로  
밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00670\_1.png

단계 2: 2. 새우는 껍질을 벗겨 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00670\_2.png

단계 3: 3. 베이컨은 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00670\_3.png

단계 4: 4. 마늘과 바질은 다진 뒤 버터에 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00670\_4.png

단계 5: 5. 닭가슴살에 베이컨과 다진 버터를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00670\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 마늘과 바질을 섞은 버터,  
치즈를 넣고 끓이다가 ?를 놓고  
졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00670\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 표고버섯 감자찜

## 기본 정보

일련번호: 671

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 176.8 kcal

탄수화물: 37.6g

단백질: 5.4g

지방: 0.5g

나트륨: 108.3mg

## 재료 정보

표고버섯(3개), 감자(200g), 고수(10g), 당근(30g), 양파(30g),  
홍고추(1개), 녹말(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 표고버섯은 따뜻한 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00671\_1.png

단계 2: 2. 감자는 강판에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00671\_2.png

단계 3: 3. 고수는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00671\_3.png

단계 4: 4. 당근은 곱게 다지고, 양파와 홍고추도  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00671\_4.png

단계 5: 5. 감자에 다진 당근과 양파, 홍고추를  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00671\_5.png

단계 6: 6. 불린 표고버섯은 기둥을 자르고 바닥에  
녹말가루를 묻혀 ?번을 넣고 김이  
오른 찜통에 약 10분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00671\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해물애호박 전병말이

## 기본 정보

일련번호: 672

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 408.4 kcal

탄수화물: 66.2g

단백질: 10.7g

지방: 11.2g

나트륨: 256.8mg

## 재료 정보

새우(3마리), 오징어(50g), 애호박(1/2개), 당근(20g),  
깻잎(3장), 대추(2알), 밀가루(100g), 찹쌀가루(50g),  
저염간장(20g), 식초(10g), 설탕(10g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질을 벗겨 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00672\_1.png

단계 2: 2. 오징어는 소금으로 껍질을 벗겨  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00672\_2.png

단계 3: 3. 애호박, 깻잎, 대추는 곱게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00672\_3.png

단계 4: 4. 채썬 애호박과 깻잎은 소금에 살짝  
절인 뒤 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00672\_4.png

단계 5: 5. 밀가루에 찹쌀가루, 애호박, 깻잎,  
대추채와 다진 새우, 오징어를 넣고  
팬에 기름을 둘러 전병을 만든 뒤 돌돌  
말아 썰어 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00672\_5.png

단계 6: 6. 저염간장과 식초, 설탕을 넣고 소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00672\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 찬밥이용닭죽

## 기본 정보

일련번호: 673

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 234.5 kcal

탄수화물: 29.8g

단백질: 20.2g

지방: 3.3g

나트륨: 327.6mg

## 재료 정보

찬밥 60g, 닭다리살 80g, 감자 30g, 통마늘 15g, 양파 10g, 당근 8g, 부추 5g, 물 700g, 소금 0.75g, 후춧가루 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭다리는 기름기를 제거하고 냄비에 물 3컵 반을 부어 통마늘과 삶아 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/673-1.jpg

단계 2: 2. 삶은 마늘을 체에 걸러 으깬 뒤 다시 육수에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/673-2.jpg

단계 3: 3. 닭 육수 2컵 반에 찬밥을 넣고 밥알이 무르도록 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/673-3.jpg

단계 4: 4. 삶은 닭다리 살을 발라 잘게 찢어 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/673-4.jpg

단계 5: 5. 감자, 양파, 당근, 부추는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/673-5.jpg

단계 6: 6. 4에 5를 넣고 끓인 뒤 소금, 후춧가루로 간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/673-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 닭다리

변경일자: None

# 감자느타리버섯국

## 기본 정보

일련번호: 674

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 53.3 kcal

탄수화물: 6.8g

단백질: 5.2g

지방: 0.8g

나트륨: 404mg

## 재료 정보

감자 30g, 느타리버섯 15g, 두부 8g, 파 5g, 물 300g, 국멸치 5g, 홍고추 3g, 건다시마 3g, 다진 마늘 3g, 소금 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 1컵 반에 국멸치와 건다시마를 넣어 멸치다시마국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/674-1.jpg

단계 2: 2. 국물을 우린 다시마는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/674-2.jpg

단계 3: 3. 느타리버섯은 끓는 물에 데친 후 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/674-3.jpg

단계 4: 4. 감자와 두부는 3~4cm 가량으로 채를 썰고 홍고추와 대파는 어슷썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/674-4.jpg

단계 5: 5. 멸치다시마국물 1컵에 감자를 넣고 끓인 뒤 느타리버섯을 넣어 한소끔 끓이고 두부, 파, 다진 마늘, 홍고추를 넣고 소금으로 간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/674-5.jpg

단계 6: 6. 채 썬 다시마를 고명으로 얹는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/674-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 민어매운탕

## 기본 정보

일련번호: 677

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 147.7 kcal

탄수화물: 11.7g

단백질: 16.2g

지방: 4.6g

나트륨: 532.1mg

## 재료 정보

- 주재료 : 민어 50g, 쇠고기 양지15g, 다진 마늘 1.25g, 후추 0.25g, 참기름 0.5g, 무 40g, 애호박 20g, 애느타리버섯 20g, 풋 고추 5g, 홍고추 2.5g, 쑥갓 10g, 대파 5g, 생강즙 0.5g, 물 300g, 소금 0.5g - 양념장 : 간 홍고추 10g, 간 양파 10g, 다진 마늘 2g, 국간장 2.5g, 간장 2.5g, 맛술 5g, 굵은 고춧가루 5g, 고운 고춧가루 1.25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양념장 재료를 모두 섞어 냉장고에서 하루 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/677-1.jpg

단계 2: 2. 민어는 비늘을 긁고 지느러미, 내장을 제거하여 흐르는 물에 씻어 5cm 길이로 토막 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/677-2.jpg

단계 3: 3. 소고기는 채 썰어 다진 마늘, 후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/677-3.jpg

단계 4: 4. 무는 나박 썰기, 애호박은 반달 썰기, 애느타리는 한입 크기로 찢고 고추와 대파는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/677-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 참기름을 두르고 소고기를 볶다가 물 1컵 반과 무를 넣고 양념장을 풀어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/677-5.jpg

단계 6: 6. 무가 반 정도 익으면 민어와 채소를 넣고 한소끔 끓인 뒤 어슷 썬 대파와 생강즙을 넣어 살짝 끓이고 소금 간하고 쑥갓을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/677-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 아몬드치킨볼

## 기본 정보

일련번호: 297

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 210.7 kcal

탄수화물: 4.95g

단백질: 15.02g

지방: 6.13g

나트륨: 55.5mg

## 재료 정보

재료 양송이버섯(5g), 버터(10g), 닭다리살(30g), 닭가슴살(50g), 아몬드(5g)  
밀가루(10g), 우유(50g), 들깻가루(30g), 브로콜리(15g), 마늘(10g)  
육수 닭뼈(90g), 양파(10g), 양송이버섯 밑동(5g), 마늘(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료와 물(400g)을  
넣고 푹 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00297\_1.png

단계 2: 2. 양송이버섯을 잘게 다진 뒤 버터에  
살짝 볶아 건져 한김 식힌 뒤  
닭다리살과 닭가슴살, 아몬드를 다져  
볶은 양송이버섯과 섞어 동그랗게  
빚어 밀가루옷을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00297\_2.png

단계 3: 3. 식용유(15g)를 두른 팬에서 겉을  
노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00297\_3.png

단계 4: 4. 육수(150g), 우유, 들깻가루를 끓여  
소스를 만든 뒤 아몬드 치킨볼과  
브로콜리를 넣고 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00297\_4.png

단계 5: 5. 마늘은 편 썰어 낮은 온도의  
식용유에서 바삭하게 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00297\_5.png

단계 6: 6. 접시에 아몬드치킨볼을 담고  
튀긴 마늘을 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00297\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭뼈

변경일자: None

# 양배추롤

## 기본 정보

일련번호: 298

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 227.8 kcal

탄수화물: 18.36g

단백질: 12.01g

지방: 6.75g

나트륨: 127.6mg

## 재료 정보

재료 현미(50g), 멥쌀(50g), 다시마(2g), 새우가루(15g), 양배추(50g)  
얇게 썬 쇠고기(부채살, 80g), 송송 썬 붉은 고추(5g)  
달래무침 달래(10g), 간장(10g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미와 쌀을 씻어 30분간 불린 뒤  
물기를 빼고, 다시마를  
우려낸 물(불린 쌀 동량)로 밥을 지어  
식힌 후 새우가루를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00298\_1.png

단계 2: 2. 양배추는 15~20분 정도 쪄서  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00298\_2.png

단계 3: 3. 얇게 저민 쇠고기를 팬에 올려  
익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00298\_3.png

단계 4: 4. 달래는 0.5㎝ 정도로 송송 썰어  
간장, 참기름에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00298\_4.png

단계 5: 5. 김발에 양배추, 고기, 밥 순서대로  
올려 돌돌 말아 양배추롤을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00298\_5.png

단계 6: 6. 롤을 한입 크기로 썰어 담고  
달래 무침을 얹은 뒤 송송 썬  
붉은 고추를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00298\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 부채살

변경일자: None

# 생선베이컨말이

## 기본 정보

일련번호: 299

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 105.6 kcal

탄수화물: 1.53g

단백질: 18.71g

지방: 10.56g

나트륨: 146.5mg

## 재료 정보

재료 피망(5g), 파프리카(10g), 시금치(15g), 저염베이컨(60g)  
동태포(30g), 저염버터(10g), 생크림(10g), 새싹채소(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 피망, 파프리카는 5㎝ 길이로 채  
썰고, 시금치는 갈아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00299\_1.png

단계 2: 2. 베이컨 위에 동태포를 올리고  
그 위에 피망과 파프리카를 올려  
돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00299\_2.png

단계 3: 3. 저염버터에 생크림을 넣어서 농도를  
맞춘 후 갈아놓은 시금치를 넣어  
시금치소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00299\_3.png

단계 4: 4. 달군 팬에 흰살생선베이컨말이를  
올려 완전히 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00299\_4.png

단계 5: 5. 접시에 담아 시금치소스를  
곁들인 뒤 새싹채소로 장식하여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00299\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콩고기샐러드

## 기본 정보

일련번호: 300

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 333.2 kcal

탄수화물: 19.26g

단백질: 13.13g

지방: 6.88g

나트륨: 426.2mg

## 재료 정보

재료 콩고기(30g), 아보카도(10g), 바나나(10g), 가지(10g)  
연근(10g), 방울토마토(10g), 만두피(20g)  
저염간장양념 저염간장(2.5g), 물(25g), 설탕(3g)  
허브오일드레싱 저염소금(1g), 식초(5g), 로즈마리(1g), 통후추(1g)  
올리브유(15g), 꿀(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩고기를 15분~20분 정도 물에  
불려 물기를 완전히 제거한 뒤  
저염간장양념으로 버무려 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00300\_1.png

단계 2: 2. 아보카도, 바나나, 가지, 연근은  
깍둑 썰고, 방울토마토는 반을  
가른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00300\_2.png

단계 3: 3. 팬에 식용유(5g)를 둘러가며  
방울토마토, 가지, 연근을 각각  
볶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00300\_3.png

단계 4: 4. 만두피를 작은 체에 넣고  
바구니 모양으로 만들어 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00300\_4.png

단계 5: 5. 콩고기와 아보카도, 바나나,  
방울토마토, 가지, 연근을 튀긴  
만두피에 담은 뒤 허브오일드레싱을  
곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00300\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 콩고기

변경일자: None

# 퀴노아닭가슴살샐러드

## 기본 정보

일련번호: 301

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 173.5 kcal

탄수화물: 7.25g

단백질: 9.14g

지방: 2.55g

나트륨: 33.8mg

## 재료 정보

재료 수박껍질(17g), 토마토(17g), 닭가슴살(80g), 감자(27g), 가지(17g)  
양파(17g), 피망(34g), 아스파라거스(30g), 퀴노아(8g), 리코타치즈(5g)  
양상추(9g), 플레인 요구르트(25g), 어린잎채소(1g)  
복분자소스 복분자(50g), 레몬즙(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 수박껍질은 흰 부분만 사용해  
작게 깍둑 썰고, 토마토는 껍질을  
벗겨 속씨를 제거해 작게 깍둑썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00301\_1.png

단계 2: 2. 닭가슴살은 수비드해 익힌 뒤  
한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00301\_2.png

단계 3: 3. 감자, 가지, 양파, 피망,  
아스파라거스는 깍둑 썬 뒤  
닭가슴살과 함께 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00301\_3.png

단계 4: 4. 팬에 복분자를 넣고 살짝 졸인 뒤  
레몬즙을 섞어 복분자소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00301\_4.png

단계 5: 5. 접시에 퀴노아를 두른 후  
닭가슴살과 감자, 가지, 양파, 피망,  
아스파라거스를 올리면서 중간  
중간에 토마토와 수박,  
리코타치즈를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00301\_5.png

단계 6: 6. 맨 위에 퀴노아를 살짝 올려주고  
양상추, 플레인 요구르트,  
어린잎채소를 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00301\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 바나나크림파스타

## 기본 정보

일련번호: 302

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 684 kcal

탄수화물: 21.25g

단백질: 5.99g

지방: 12.89g

나트륨: 327.8mg

## 재료 정보

재료 바나나(150g), 아보카도(110g), 토마토(100g), 저염베이컨(46g, 3장)  
바질가루(1g), 마늘(10g), 양파(20g), 휘핑크림(80g), 저염치즈(40g)  
우유(200g), 소금(2g), 스파게티면(60g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 바나나를 반으로 잘라 반은 편 썰고  
반은 으깨고, 아보카도는 껍질과  
씨를 제거 한 후 ⅓은 편 썰고  
⅔는 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00302\_1.png

단계 2: 2. 토마토는 끓는 물에 데쳐 껍질을  
제거하고 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00302\_2.png

단계 3: 3. 베이컨 2장은 채 썰고,  
1장은 구운 뒤 비슷한 크기로  
채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00302\_3.png

단계 4: 4. 베이컨을 구운 기름에 편 썬 바나나,  
아보카도, 토마토를 넣고 바질가루를  
뿌려 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00302\_4.png

단계 5: 5. 팬에 채 썬 베이컨과 다진 마늘,  
다진 양파를 볶은 후 휘핑크림,  
저염치즈를 넣고 볶다가 으깬  
아보카도, 바나나, 우유를 넣어  
농도를 맞추고 소금으로 간해  
바나나크림을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00302\_5.png

단계 6: 6. 접시에 구운 바나나, 아보카도,  
토마토를 깔고 삶은 스파게티면을  
담은 후 바나나크림을 뿌리고  
베이컨을 올려 장식해 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00302\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 산채쌀파스타

## 기본 정보

일련번호: 303

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 176.7 kcal

탄수화물: 23.01g

단백질: 3.47g

지방: 1.15g

나트륨: 297.3mg

## 재료 정보

재료 신선초(3g), 참나물(3g), 취나물(3g), 적겨자(3g), 깻잎(2g), 양파(8g)  
오이(6g), 붉은 고추(5g), 풋고추(5g), 쌀파스타면(160g)  
파스타소스 된장(4g), 청국장(16g), 양파(15g), 애호박(10g), 으깬 두부(25g)  
다진 마늘(10g), 들기름(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 신선초, 참나물, 취나물, 적겨자는  
먹기 좋은 크기로 뜯고,  
깻잎은 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00303\_1.png

단계 2: 2. 양파(8g)는 채 썰고, 파스타소스에  
들어갈 양파(15g)는 굵게 다지고,  
애호박도 양파와 비슷한 크기로  
굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00303\_2.png

단계 3: 3. 오이는 돌려 깎은 뒤 채 썰고,  
고추도 얇게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00303\_3.png

단계 4: 4. 끓는 물에 쌀파스타면을 넣고 5분간  
삶아 익힌 뒤 찬물에 헹궈 물기를  
뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00303\_4.png

단계 5: 5. 팬에 물(60g)을 붓고 물이 끓으면  
된장, 청국장, 다진 양파, 애호박,  
으깬 두부, 다진 마늘을 넣고  
1분 30초 정도 졸여 파스타소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00303\_5.png

단계 6: 6. 쌀파스타면 위에 소스를 얹은 뒤  
채소를 올리고 들기름을 뿌려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00303\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 황태포당면국수

## 기본 정보

일련번호: 304

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 338.5 kcal

탄수화물: 17.26g

단백질: 0.95g

지방: 0.27g

나트륨: 72.4mg

## 재료 정보

재료 감자(80g), 양파(15g), 당근(10g), 대파(5g), 청양고추(3g), 팽이버섯(20g)  
달걀(30g), 당면(70g), 쑥갓(5g)  
육수 멸치(2g), 황태포(10g)  
양념 다진 마늘(1g), 저염간장(2g), 소금(0.6g), 후춧가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 한입 크기로 썰고, 양파와  
당근, 대파는 길게 채 썰고,  
청양고추는 다지고, 팽이버섯은  
깨끗이 씻어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00304\_1.png

단계 2: 2. 달걀은 노른자와 흰자를 분리해  
지단을 부쳐 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00304\_2.png

단계 3: 3. 당면은 찬물에 2시간 정도 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00304\_3.png

단계 4: 4. 물(300g)에 멸치를 넣어 육수를  
만든 후, 황태포를 넣어 다시  
한 번 진하게 육수를 우려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00304\_4.png

단계 5: 5. 육수에 감자, 당근, 양파, 당면을  
순서대로 넣고 끓인 후 불을 끄고  
팽이버섯을 얹어 잔열로 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00304\_5.png

단계 6: 6. 다진 마늘, 청양고추, 저염간장, 소금,  
후춧가루를 넣어 간을 한 뒤 지단,  
쑥갓, 대파를 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00304\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭갈비볶음면

## 기본 정보

일련번호: 305

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 543.4 kcal

탄수화물: 18.32g

단백질: 4.04g

지방: 3.39g

나트륨: 228.8mg

## 재료 정보

재료 마늘(20g), 깻잎(2g), 쪽파(1g), 파프리카(60g), 양파(40g), 대파(10g)  
방울토마토(50g), 닭가슴살(30g), 이태리시즈닝(1g), 라면(110g)  
양념 카레가루(2g), 고춧가루(1g), 고추장(10g), 참기름(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘 5g은 다지고, 나머지 마늘(15g)은  
편 썰어 노릇하게 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00305\_1.png

단계 2: 2. 깻잎은 채 썰고, 쪽파는 송송 썰고,  
파프리카는 주사위 모양으로 썰고,  
양파와 대파는 채 썰고,  
방울토마토는 반을 갈라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00305\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살은 어슷하게 납작 썰어  
이태리시즈닝에 재운 뒤 팬에 구워  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00305\_3.png

단계 4: 4. 다진 마늘, 양파, 대파를 팬에 넣고  
향을 내다 파프리카와 방울토마토,  
양념을 넣고 볶은 뒤 한 김 식혀  
믹서에 곱게 갈아 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00305\_4.png

단계 5: 5. 팬에 소스와 구운 닭가슴살을 넣어  
볶다가 삶은 라면을 넣고 재빠르게  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00305\_5.png

단계 6: 6. 튀긴 마늘과 깻잎, 쪽파를 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00305\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 오색볶음면

## 기본 정보

일련번호: 306

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 466.8 kcal

탄수화물: 25.03g

단백질: 5.26g

지방: 7.71g

나트륨: 952.4mg

## 재료 정보

재료 양파(40g), 청경채(30g), 두 가지 색 파프리카(각 15g씩)  
쪽파(15g), 라면(60g), 채 썬 돼지고기(30g)  
양념 다진 마늘(7g), 고추기름(5g), 설탕(4g), 두반장(8g), 라면스프(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 청경채, 파프라카는 채 썰고,  
쪽파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00306\_1.png

단계 2: 2. 라면은 삶아서 체에 밭쳐 물기를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00306\_2.png

단계 3: 3. 팬에 식용유(5g)를 두르고 다진  
마늘을 볶아 향을 낸 뒤 돼지고기를  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00306\_3.png

단계 4: 4. 채 썬 양파와 청경채, 파프리카를  
함께 넣고 볶다가 고추기름, 설탕,  
두반장, 라면스프로 간을 해  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00306\_4.png

단계 5: 5. 면을 함께 볶은 후 송송 썬 쪽파를  
뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00306\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 두반장

변경일자: None

# 로제소스라면

## 기본 정보

일련번호: 307

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 913.4 kcal

탄수화물: 15.78g

단백질: 4.73g

지방: 8.57g

나트륨: 698.8mg

## 재료 정보

재료 새우(10g), 조개(20g), 홍합(20g), 새송이버섯(15g), 양파(8g)  
토마토(100g), 라면(50g), 우유(200g), 생크림(100g), 월계수잎(5g)  
정향(5g), 파르메산 치즈가루(5g), 파슬리가루(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우, 조개, 홍합은 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00307\_1.png

단계 2: 2. 버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고,  
양파는 채 썰고, 토마토는 씨를  
제거해 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00307\_2.png

단계 3: 3. 라면은 끓는 물에 데친 뒤 체에 밭쳐  
물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00307\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 식용유(10g)를 두른 뒤  
새우와 조개, 홍합을 넣어 살짝 볶아  
건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00307\_4.png

단계 5: 5. 같은 냄비에 토마토, 우유, 생크림을  
넣은 뒤 월계수잎과 정향을 넣고  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00307\_5.png

단계 6: 6. 끓으면 데친 라면, 새송이버섯, 홍합,  
새우, 조개, 양파를 넣고 끓여 다  
익으면 파르메산 치즈가루를  
뿌린 후 그 위에 파슬리가루를 뿌려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00307\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라면월남쌈튀김

## 기본 정보

일련번호: 308

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 422.1 kcal

탄수화물: 25.83g

단백질: 5.98g

지방: 15.17g

나트륨: 445.1mg

## 재료 정보

재료 라면(20g), 배(12g), 파인애플(15g), 파프리카(10g), 쇠고기(우둔살, 20g)  
레드와인(20g), 매실청(20g), 라이스페이퍼(8g), 달걀(30g)  
빵가루(25g), 어린잎채소(10g)  
쇠고기 양념장 생강즙(1g), 저염간장(15g), 물(26g)  
다진 양파(10g), 다진 파(5g), 다진 마늘(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 라면을 살짝 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00308\_1.png

단계 2: 2. 배와 파인애플을 한입 크기로  
썰고, 파프리카는 깍둑 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00308\_2.png

단계 3: 3. 팬에 쇠고기 양념장과 파인애플을  
넣어 끓이다가 채 썬 쇠고기를  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00308\_3.png

단계 4: 4. 레드와인을 넣고 알코올을 날린 뒤  
매실청을 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00308\_4.png

단계 5: 5. 라면과 파프리카, 배를 섞은 후  
라이스페이퍼에 올려 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00308\_5.png

단계 6: 6. 달걀물을 묻힌 후 빵가루를 입혀  
튀긴 뒤 그릇에 어린잎채소와 함께  
담아 조린 쇠고기를 곁들여 마무리  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00308\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 우등심

변경일자: None

# 삼겹살라면

## 기본 정보

일련번호: 309

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 525.2 kcal

탄수화물: 14.66g

단백질: 3.25g

지방: 2.97g

나트륨: 332.7mg

## 재료 정보

재료 라면(100g), 쪽파(3g)  
육수 돼지고기(삼겹살, 60g), 대파(20g), 얇게 썬 생강(5g), 가다랑어포(3g)  
조림양념 저염간장(3g), 맛술(8g), 흑설탕(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기를 차가운 물로 헹구고  
냄비에 물(300g), 대파, 생강과 같이  
넣고 끓여 돼지고기가 익으면  
면포에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00309\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 물(300g)을 넣어 끓으면  
가다랑어포를 넣고 1분간 끓이고  
불을 꺼 가다랑어포가 가라앉으면  
면포에 거르고, 다시 물(300g)을  
넣어 면포에 걸러낸 가다랑어포를  
넣어 약한 불로 10분간 끓인 뒤  
가다랑어포가 가라앉으면 면포에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00309\_2.png

단계 3: 3. 돼지고기 육수와 가다랑어포 육수를  
섞은 뒤 200g을 따로 덜어  
조림양념을 넣고 끓이다가  
돼지고기를 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00309\_3.png

단계 4: 4. 라면은 삶아 찬물에 헹궈 건지고,  
쪽파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00309\_4.png

단계 5: 5. 육수를 뜨겁게 끓인 뒤 그릇에  
라면사리와 함께 담고,  
돼지고기조림, 쪽파를 올리고 팬에  
남은 조림 소스를 끼얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00309\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 유자샐러드라면

## 기본 정보

일련번호: 310

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 307.9 kcal

탄수화물: 26.6g

단백질: 3.14g

지방: 4.86g

나트륨: 145mg

## 재료 정보

재료 라면(55g), 양상추(40g), 케일(5g), 파프리카(20g), 비타민(5g)  
유자드레싱 식초(2g), 레몬즙(5g), 유자청(15g), 올리브유(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물(600g)에 라면을 넣어  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00310\_1.png

단계 2: 2. 면은 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00310\_2.png

단계 3: 3. 양상추, 케일, 파프리카는 얇게 채  
썰고, 비타민은 먹기 좋은 크기로  
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00310\_3.png

단계 4: 4. 유자드레싱을 고루 섞은 뒤 라면,  
채소를 버무려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00310\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 주꾸미머리순대

## 기본 정보

일련번호: 414

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 60 kcal

탄수화물: 0.8g

단백질: 11.8g

지방: 1.1g

나트륨: 122mg

## 재료 정보

주꾸미 200g, 미나리 20g, 양파 25g, 당근 20g, 계란 60g  
다진마늘 15g, 생강청 15g, 레몬즙 10g  
소스 : 고추장 15g, 레몬즙 10g, 생강청 10g, 통깨 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 주꾸미를 몸과 다리를 분리 후 잘 씻어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00414\_01.png

단계 2: 2. 주꾸미 다리, 미나리, 양파, 당근을 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00414\_02.png

단계 3: 3. 다진 채소를 계란, 다진마늘, 생강청에 양념  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00414\_03.png

단계 4: 4. 양념한 3을 주꾸미 머리 속에 넣어주고  
이쑤시개로 꽂아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00414\_04.png

단계 5: 5. 찜기에 찐다. 찔 때 레몬즙을 뿌리면 더욱  
탱탱하다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00414\_05.png

단계 6: 6. 소스를 만든 뒤 주꾸미를 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00414\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매실동치미

## 기본 정보

일련번호: 415

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 76.8 kcal

탄수화물: 18.4g

단백질: 0.7g

지방: 0g

나트륨: 79.2mg

## 재료 정보

무 50g, 연근 25g, 사과 25g, 배 30g, 함초소금 2g  
국물 : 매실청 30g, 생강청 15g, 함초소금 1g, 청양고추 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 무는 모양 틀로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00415\_01.png

단계 2: 2. 무와 연근을 손질해 놓은 후 소금에 살짝  
절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00415\_02.png

단계 3: 3. 사과와 배는 먹기 좋게 잘라 레몬즙에 뿌려  
갈변을 막아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00415\_03.png

단계 4: 4. 물에 청양고추를 넣어 끓여서 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00415\_04.png

단계 5: 5. 식힌 물에 국물 재료를 넣어 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00415\_05.png

단계 6: 6. 만들어진 국물에 절여진 무, 연근, 사과, 배를  
넣어주어 완성한다. 24시간 이후부터 시원하게  
먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00415\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 함초

변경일자: None

# 조기까스

## 기본 정보

일련번호: 416

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 135.8 kcal

탄수화물: 4.3g

단백질: 15.4g

지방: 6.3g

나트륨: 240.4mg

## 재료 정보

조기 1마리(250g), 허브크러스트 100g, 흰 후추 1g, 화이트와인 15g, 마늘오일 15g, 전분 15g  
소스 : 고추장 15g, 저염간장 15g, 화이트와인 15g, 버터 5g  
다진양파 15g, 흰후추 1g, 마늘오일 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 다진마늘을 버터에 충분히 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00416\_01.png

단계 2: 2. 화이트와인을 뿌려주고 소스재료로 소스를  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00416\_02.png

단계 3: 3. 찜기에 살짝 져 준다. 이때 80% 정도까지만  
익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00416\_03.png

단계 4: 4. 쪄준 조기는 와인과 후추로 밑간을 해준 후  
전분을 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00416\_04.png

단계 5: 5. 전분를 바른 조기에 허브크러스트를 두툼하게  
올려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00416\_05.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 두르고 조기를 한쪽부터 구운 뒤,  
뒤집어서 다시 구워주고 소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00416\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 레드와인

변경일자: None

# 돼지머리수육맑은전골

## 기본 정보

일련번호: 417

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 233.4 kcal

탄수화물: 20.7g

단백질: 103.8g

지방: 10.6g

나트륨: 552.7mg

## 재료 정보

돼지머리 200g, 우동면 100g, 미나리 20g, 청고추 15g  
소스 : 일본 된장 30g, 다진마늘 10g, 다진대파 10g, 청주 15g, 무 25g  
육수 : 해물육수 300g, 청양고추 20g, 맛간장 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 무, 청고추, 미나리, 대파는 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00417\_01.png

단계 2: 2. 돼지머리는 냉수에 데친다. 냉수일 때부터  
돼지머리를 넣어야 물이 끓어오르면 불순물이  
제거된다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00417\_02.png

단계 3: 3. 일본 된장을 풀어 체에 걸러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00417\_03.png

단계 4: 4. 돼지머리를 살짝 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00417\_04.png

단계 5: 5. 냄비에 국물을 끓여주다가 채소를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00417\_05.png

단계 6: 6. 국물에 우동면을 데쳐낸 뒤 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00417\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 돼지머리

변경일자: None

# 파인애플볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 418

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 285.3 kcal

탄수화물: 36.6g

단백질: 12.3g

지방: 10g

나트륨: 280.1mg

## 재료 정보

밥 150g, 칵테일새우 50g, 파인애플 통조림 100g, 양파 60g, 청고추 15g  
노란파프리카 20g, 빨간파프리카 20g, 마늘 15g, 계란 60g, 마늘기름 30g  
흰후추 1g, 레몬소금 1g, 맛간장 15g, 통깨 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 2가지색 파프리카, 청고추는 작은 깍두기  
모양으로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00418\_01.png

단계 2: 2. 파인애플도 먹기 좋게 썰어준 뒤 레몬소금을  
살짝 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00418\_02.png

단계 3: 3. 계란은 풀어서 팬에 스크램블을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00418\_03.png

단계 4: 4. 마늘을 다진 후 마늘기름으로 칵테일 새우를  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00418\_04.png

단계 5: 5. 볶아진 칵테일새우에 잘라준 채소를 넣어  
다시 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00418\_05.png

단계 6: 6. 여기에 밥을 넣어서 볶아주고 파인애플과  
맛간장, 통깨를 넣어서 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00418\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연근초무침

## 기본 정보

일련번호: 419

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 119.1 kcal

탄수화물: 20.4g

단백질: 1.6g

지방: 3.5g

나트륨: 81.4mg

## 재료 정보

연근 200g, 양파 60g, 오이 40g, 밤 60g  
소스 : 유자청 25g, 강황가루 2g, 잣 2g, 설탕 5g, 식초 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 채 썰어 물에 담가주고, 오이는 돌려  
깎기 해서 물에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00419\_01.png

단계 2: 2. 연근은 껍질을 까고 얇게 썰어서 식초 2방울을  
넣은 물에 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00419\_02.png

단계 3: 3. 밤도 아주 얇게 썰어서 물에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00419\_03.png

단계 4: 4. 소스 재료를 모두 넣고 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00419\_04.png

단계 5: 5. 물에 데쳐낸 연근은 키친타월에 올려서 물기를  
완전히 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00419\_05.png

단계 6: 6. 모든 재료를 넣고 소스에 버무려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00419\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 코다리맑은찜

## 기본 정보

일련번호: 420

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 96.7 kcal

탄수화물: 1.1g

단백질: 19.1g

지방: 1.8g

나트륨: 431mg

## 재료 정보

코다리 250g, 콩나물 50g, 미나리 20g, 함초 25g, 무 30g, 함초소금 1g  
양념 : 간편어간장 15g, 함초소금 1g, 생강청 15g, 흰후추 1g, 청주 15g  
레몬즙 5g, 다진마늘 15g, 연겨자 7g, 통깨 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 코다리는 어간장, 청주, 흰후추, 생강청에  
살짝 재워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00420\_01.png

단계 2: 2. 함초는 손질해 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00420\_02.png

단계 3: 3. 무는 소금에 살짝 절여서 수분과 염분을  
제거해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00420\_03.png

단계 4: 4. 무와 함초를 고루 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00420\_04.png

단계 5: 5. 미나리와 콩나물은 손질해준 후 찜기에 깔고  
코다리를 쪄준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00420\_05.png

단계 6: 6. 소스를 만든 뒤 채소를 깔고 코다리를 올리고  
미나리, 콩나물을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00420\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 함초

변경일자: None

# 뿌리채소두부선

## 기본 정보

일련번호: 421

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 184.5 kcal

탄수화물: 19.7g

단백질: 9.4g

지방: 7.6g

나트륨: 135mg

## 재료 정보

두부 300g, 전분 50g, 계란 60g, 흰후추 2g  
소 : 우엉 30g, 인삼 15g, 감자 30g, 청고추 10g, 홍고추 15g, 마늘기름 15g, 흰후추 1g  
소스 : 일본된장 15g, 마늘기름 15g, 들기름 15g, 식초 30g, 올리고당 5g  
마요네즈 15g, 땅콩잼 30g, 참깨 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 물기를 꼭 짠 뒤 으깨어 전분, 계란과  
섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00421\_01.png

단계 2: 2. 우엉, 인삼, 감자는 아주 곱게 채 썰어서 냉수에  
담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00421\_02.png

단계 3: 3. 볶아진 모든 채소를 각각 볶아서 한데 섞어  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00421\_03.png

단계 4: 4. 땅콩잼으로 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00421\_04.png

단계 5: 5. 김발을 깔고 비닐을 놓아 준 후 두부를 펴준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00421\_05.png

단계 6: 6. 볶아진 채소를 두부에 넣어주고 찜기에 쪄서  
식힌 뒤 한입 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00421\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 사과장아찌

## 기본 정보

일련번호: 422

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 291.2 kcal

탄수화물: 64.9g

단백질: 1.9g

지방: 2.7g

나트륨: 736.7mg

## 재료 정보

풋사과 200g, 양파 80g, 청고추 20g, 홍고추 20g  
소스 : 맛간장 30g, 식초 30g, 설탕 10g, 생강청 30g, 매실청 15g, 청주 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과는 8조각으로 잘라 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00422\_01.png

단계 2: 2. 청고추, 홍고추는 어슷하게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00422\_02.png

단계 3: 3. 양파도 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00422\_03.png

단계 4: 4. 사과는 식초 물에 살짝 절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00422\_04.png

단계 5: 5. 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00422\_05.png

단계 6: 6. 양념장에 준비된 재료를 모두 섞어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00422\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해물들깨탕

## 기본 정보

일련번호: 423

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 148.7 kcal

탄수화물: 7.4g

단백질: 21.1g

지방: 3.9g

나트륨: 295.8mg

## 재료 정보

주꾸미 80g, 전복 100g, 칵테일새우 50g, 양파 560g  
청고추 17g, 홍고추 17g, 계란 60g, 청주 15g  
국물 : 거피한 들깨가루 100g, 저염간장 15g, 다진마늘 15g, 다진대파 7g

## 조리 방법

단계 1: 1. 주꾸미, 전복, 칵테일새우는 각각 물에 데쳐서  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00423\_01.png

단계 2: 2. 이때 데치고 남은 물을 국물에 이용해주고  
여기에 청주를 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00423\_02.png

단계 3: 3. 양파, 청고추, 홍고추는 먹기좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00423\_03.png

단계 4: 4. 계란을 황백으로 부쳐서 먹기좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00423\_04.png

단계 5: 5. 만들어진 국물에 거피한 들깨가루와 국물재료를  
넣어 끓여서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00423\_05.png

단계 6: 6. 준비된 재료를 냄비에 넣고 국물을 부어 끓여  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00423\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참외깍두기

## 기본 정보

일련번호: 424

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 64.1 kcal

탄수화물: 13.9g

단백질: 1.5g

지방: 0.3g

나트륨: 464.1mg

## 재료 정보

참외 200g, 양파 60g, 청고추 17g, 홍고추 17g, 대파 15g, 미나리 20g  
양념장 : 저염간장 15g, 생강청 10g, 고춧가루 10g, 통깨 5g, 다진마늘 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 참외는 껍질을 벗기고 반으로 잘라 속을  
파 준 후 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00424\_01.png

단계 2: 2. 청고추, 홍고추는 송송 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00424\_02.png

단계 3: 3. 양파와 미나리는 참외크기로 자르고, 대파는  
송송 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00424\_03.png

단계 4: 4. 참외, 양파를 저염 간장에 살짝 절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00424\_04.png

단계 5: 5. 절여진 채소에 고춧가루로 먼저 색을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00424\_05.png

단계 6: 6. 나머지 재료를 넣고 김치를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00424\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 새콤한연어샐러드

## 기본 정보

일련번호: 425

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 118.3 kcal

탄수화물: 5.4g

단백질: 8.6g

지방: 6.9g

나트륨: 48.1mg

## 재료 정보

연어 60g, 어린잎 20g, 말린 토마토 15g, 양파 50g, 2가지색 미니파프리카 70g  
소스 : 유자청 30g, 감식초 15g, 정종 100ml, 볶은소금 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 얇게 모양을 살려 슬라이스 한 후  
정종에 소금을 섞어 분무기에 넣어 냉장고에  
넣어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00425\_01.png

단계 2: 2. 건조된 방울토마토는 올리브오일과 후추로  
양념하여 사용한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00425\_02.png

단계 3: 3. 양상추는 먹기 좋은 크기로 뜯어 어린잎과  
함께 찬물에 담가 물기를 제거한 후 사용한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00425\_03.png

단계 4: 4. 유자청과 감식초는 함께 섞어 믹서에 갈아  
드레싱소스를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00425\_04.png

단계 5: 5. 양파는 모양을 살려 얇게 슬라이스 하여  
찬물에 담가 물기를 제거한 뒤 사용한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00425\_05.png

단계 6: 6. 샐러드 접시에 준비된 모든 채소를 담고,  
연어는 장미 모양으로 접어서 보기좋게 담아  
드레싱 소스를 곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00425\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 논우렁순무섞박지

## 기본 정보

일련번호: 426

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 103 kcal

탄수화물: 18.6g

단백질: 6.5g

지방: 0.3g

나트륨: 616.5mg

## 재료 정보

콜라비 200g, 논우렁 100g, 미나리 25g, 양파 60g, 청고추 15g, 홍고추 15g, 대파 10g  
양념 : 고춧가루 20g, 생강청 15g, 저염간장 15g, 다진마늘 15g, 플레인요구르트 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 콜라비는 껍질을 벗긴 후 저염간장에 30분  
정도 절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00426\_01.png

단계 2: 2. 우렁은 뜨거운 물에 데친 후 행군 뒤 물기를  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00426\_02.png

단계 3: 3. 미나리는 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00426\_03.png

단계 4: 4. 다진대파, 청홍고추, 양파는 송송 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00426\_04.png

단계 5: 5. 양념장에 콜라비부터 버무린 뒤 모든 재료를  
섞어서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00426\_05.png

## 기타 정보

해시태그: 콜라비

변경일자: None

# 코다리맑은탕

## 기본 정보

일련번호: 427

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 162.3 kcal

탄수화물: 7.7g

단백질: 24.2g

지방: 3.9g

나트륨: 110.8mg

## 재료 정보

코다리 200g, 무 60g, 감자 60g, 양파 15g, 청양고추 30g  
미나리 25g, 백일송이버섯 25g, 참기름 15g  
국물 : 다진마늘 15g, 저염간장 15g, 흰후추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 코다리는 먹기 좋게 잘라서 물에 헹궈 물기를  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00427\_01.png

단계 2: 2. 감자와 무, 백일송이버섯, 미나리는 먹기 좋게  
썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00427\_02.png

단계 3: 3. 양파, 청양고추도 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00427\_03.png

단계 4: 4. 냄비에 참기름을 넣어 코다리를 살짝 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00427\_04.png

단계 5: 5. 코다리를 볶은 냄비에 무, 감자, 국물 재료를  
넣고 충분히 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00427\_05.png

단계 6: 6. 끓고 있는 국에 양파, 청양고추, 백일송이  
버섯을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00427\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 세가지샐러드

## 기본 정보

일련번호: 530

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 202.4 kcal

탄수화물: 12.6g

단백질: 16.1g

지방: 9.8g

나트륨: 209.2mg

## 재료 정보

연두부(100g), 닭고기살(50g), 통후추(1g), 단호박(20g)  
바나나(20g), 파프리카(20g), 토마토(20g), 어린잎(10g)  
- 소스 : 마(20g), 생크림(20g), 요거트(20g), 식초(5g)  
올리브오일(10g), 설탕(10g), 흑임자(5g), 잣(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연두부는 동글게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00530\_1.png

단계 2: 2. 호박은 갈라 씨를 제거 하고 껍질을  
벗겨 쪄서 작은 깍둑썰기로 썰어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00530\_2.png

단계 3: 3. 바나나와 파프리카 토마토는 호박과  
같은 크기의 작은 깍두기로 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00530\_3.png

단계 4: 4. 닭고기살은 통후추를 넣고 약 20분 정도  
삶아 건져 작은 깍두기로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00530\_4.png

단계 5: 5. 마와 잣, 흑임자를 갈아 놓은 뒤 생크림,  
요거트, 식초, 올리브오일, 설탕을  
섞어 샐러드 소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00530\_5.png

단계 6: 6. 썰어 놓은 연두부 위에 호박 , 닭고기,  
토마토, 파프리카를 각각 올린 뒤 어린  
잎을 올리고 소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00530\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 연두부

변경일자: None

# 애호박들깨볶음

## 기본 정보

일련번호: 531

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 184.6 kcal

탄수화물: 16.2g

단백질: 10.4g

지방: 8.7g

나트륨: 202mg

## 재료 정보

애호박(150g), 소금(0.5g), 양파(20g), 대파(10g)  
홍고추(10g), 들기름(20g), 다진 마늘(5g), 건새우(20g)  
들깨가루(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 애호박은 반달 모양으로 썰어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00531\_1.png

단계 2: 2. 썰어 놓은 호박에 소금을 넣고 살짝  
절여 물기를 제거하고 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00531\_2.png

단계 3: 3. 양파는 채를 썰고, 대파는 1/4로 자르고,  
홍고추는 어슷썰어 자연스럽게 씨를  
제거해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00531\_3.png

단계 4: 4. 팬에 들기름을 넣고, 마늘을 먼저  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00531\_4.png

단계 5: 5. 볶아진 팬에 건새우를 넣어 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00531\_5.png

단계 6: 6. 건새우가 볶아지면, 썰어 놓은 호박을  
넣어 볶다가 양파와 대파를 넣어  
볶으면서 들깨 가루와 넣어 살짝  
볶으면서 마지막에 썰어 놓은 홍고추를  
넣어 한 번만 더 볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00531\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마바나나샐러드

## 기본 정보

일련번호: 532

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 348.8 kcal

탄수화물: 64.8g

단백질: 4.8g

지방: 7.8g

나트륨: 111.4mg

## 재료 정보

고구마(100g), 바나나(100g), 요거트(30g), 어린잎(20g)  
잣(5g), 연유(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 찜통에 약 20분 정도 쪄서  
껍질을 벗겨 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00532\_1.png

단계 2: 2. 뜨거운 고구마가 한김 빠지면, 곱게  
으깨 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00532\_2.png

단계 3: 3. 으깨진 고구마에 바나나를 썰어  
요거트와 함께 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00532\_3.png

단계 4: 4. 3번에 다시 연유를 넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00532\_4.png

단계 5: 5. 잣은 종이를 깔고 곱게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00532\_5.png

단계 6: 6. 어린잎은 물에 담그어, 건져 물기를  
제거해 놓고, 으깬 고구마에 다진 잣을  
넣어 샐러드를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00532\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 연유

변경일자: None

# 누룽지새우튀김

## 기본 정보

일련번호: 533

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 558 kcal

탄수화물: 63.5g

단백질: 23.5g

지방: 23.3g

나트륨: 156.7mg

## 재료 정보

새우(100g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.02g)  
튀김가루(100g), 달걀(50g), 누룽지(50g), 튀김기름(200g)  
- 소스 : 오렌지주스(100g), 설탕(10g), 식초(10g)  
- 곁들임채소 : 어린잎(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질을 제거하고 소금과  
후춧가루를 넣어 밑간을 해놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00533\_1.png

단계 2: 2. 어린잎은 찬물에 담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00533\_2.png

단계 3: 3. 튀김가루에 달걀을 넣어 잘 섞어  
튀김반죽을 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00533\_3.png

단계 4: 4. 밑간을 해 놓은 새우를 튀김반죽에  
넣어 옷을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00533\_4.png

단계 5: 5. 누룽지는 170℃의 온도 튀김 기름에  
튀겨내고, 튀김옷 입힌 새우도 튀겨낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00533\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 오렌지주스와 설탕, 식초를  
넣어 은근히 졸여 소스를 만들고,  
어린잎은 찬물에 건져 물기를 제거하고  
접시에 깔고 튀긴 누룽지와 튀긴 새우를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00533\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 백김치주꾸미샐러드

## 기본 정보

일련번호: 534

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 125.5 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 22.2g

지방: 2.3g

나트륨: 656.6mg

## 재료 정보

백김치(100g), 주꾸미(100g), 파(10g), 양상추(10g)  
홍고추(10g), 어린잎(10g)  
- 샐러드드레싱 : 저염간장(20g), 식초(10g), 설탕(10g)  
꿀(10g), 레몬(10g), 양파(20g), 마늘(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 백김치는 살짝 씻어 물기를 제거하고  
잘게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00534\_1.png

단계 2: 2. 양파와 마늘은 다지고 파는 채를 썰어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00534\_2.png

단계 3: 3. 어린잎은 찬 물에 담그어 놓았다가,  
다시 소창에 건져 물기를 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00534\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 물을 넣고, 양파와 파를 넣어  
끓이다가 준비한 쭈구미를 넣고  
부드럽게 데쳐 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00534\_4.png

단계 5: 5. 식초와 간장, 설탕, 꿀, 레몬, 다진양파,  
다진마늘을 넣고 잘 섞어서 샐러드  
드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00534\_5.png

단계 6: 6. 준비한 백김치(①)와 주꾸미(②)를  
섞은 후 양상추를 접시에 깔고, 그 위에  
섞어놓은 백김치와 주꾸미를 올리고,  
홍고추와 어린잎을 위에 장식으로 올린  
후 샐러드 소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00534\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 백김치

변경일자: None

# 닭고기월남쌈

## 기본 정보

일련번호: 535

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 353.7 kcal

탄수화물: 40.1g

단백질: 28.5g

지방: 8.8g

나트륨: 197mg

## 재료 정보

닭고기살(100g), 로즈마리(5g), 양파(20g), 소금(0.5g)  
후춧가루(0.02g), 오이(30g), 파프리카(30g), 당근(30g)  
라이스페이퍼(20g), 녹말가루(30g), 식용유(20g)  
- 소스 : 다진 마늘(10g), 고춧가루(10g), 설탕(20g)  
식초(20g), 레몬즙(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살에 로즈마리를 뿌려 약 3시간  
이상 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00535\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 물을 1/3쯤 넣고, 양파채를 썰어  
넣어 끓으면, 숙성된 닭고기살을 넣고  
약 20분 정도 삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00535\_2.png

단계 3: 3. 삶아 건진 닭고기살을 한 김 빼고, 길게  
손으로 찢어 소금과 후춧가루에 살짝  
무치고, 오이와 파프리카는 씨를 제거  
하고 채를 썰고, 당근도 오이채의 길이에  
맞게 채를 썰어 준비해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00535\_3.png

단계 4: 4. 마늘을 다지고, 고춧가루와 설탕, 식초,  
레몬즙을 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00535\_4.png

단계 5: 5. 뜨거운 물에 라이스페이퍼를 살짝 넣어  
바로 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00535\_5.png

단계 6: 6. 건져 놓은 라이스페이퍼에 준비한  
닭고기살과 파프리카, 오이, 당근 넣고  
돌돌 말아, 녹말가루를 살짝 입혀, 팬에  
굴리듯 익혀 완성하고, 준비해 놓은  
소스와 함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00535\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양배추롤

## 기본 정보

일련번호: 536

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 164.8 kcal

탄수화물: 14.8g

단백질: 17.5g

지방: 3.9g

나트륨: 111.5mg

## 재료 정보

닭고기살(100g), 천일염(0.5g), 후춧가루(0.3g), 식용유(10g)  
정종(10g), 양배추(80g), 부추(30g), 깻잎(10g)  
홍파프리카(20g), 노랑파프리카(20g), 당근(20g), 양파(20g)  
- 소스 : 요거트(20g), 머스터드(20g), 꿀(10g), 레몬즙(10g)  
설탕(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살은 천일염과 후춧가루를 뿌려  
마리네이드를 해놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00536\_1.png

단계 2: 2. 양배추와 부추는 김이 오른 찜통에  
쪄서 식혀 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00536\_2.png

단계 3: 3. 깻잎은 채를 썰고, 파프리카는 속을 제거  
하고 5cm 길이로 채를 썰고, 당근과  
양파도 같은 길이로 채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00536\_3.png

단계 4: 4. 마리네이드를 해 놓은 닭고기살은 팬에  
기름을 두르고, 팬이 따끈해지면 앞뒤를  
돌려가며 정종을 살살 뿌려 닭고기살을  
굽고, 닭고기살이 익으면 살을 찢어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00536\_4.png

단계 5: 5. 요거트와 머스터드, 꿀 ,레몬즙, 설탕을  
넣고 고루 섞어 소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00536\_5.png

단계 6: 6. 쪄 놓은 양배추에 준비한 채소(③)와  
닭고기살(④)을 넣고, 돌돌 말아 쪄  
놓은 부추로 양배추를 묶어 완성하고,  
만들어 놓은 요거트 소스를 함께 제공  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00536\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박소고기롤

## 기본 정보

일련번호: 537

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 444.9 kcal

탄수화물: 66.9g

단백질: 10.2g

지방: 15.2g

나트륨: 248.3mg

## 재료 정보

소고기(70g), 저염간장(10g), 다진 마늘(10g), 설탕(10g)  
파프리카(30g), 오이(20g), 적양배추(20g), 사과(20g)  
설탕(10g), 팽이버섯(20g), 무순(5g)  
- 밀전병 : 단호박(100g), 밀가루(50g), 소금(0.5g)  
- 소스 : 다진 마늘(10g), 다진 양파(20g), 올리브오일(20g)  
설탕(10g), 식초(20g), 소금(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 1/8 등분으로 갈라 속을  
파내고 찜통에서 약 15~20분 정도  
충분히 쪄낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00537\_1.png

단계 2: 2. 소고기는 채를 썰어 마늘, 간장, 설탕에  
양념을 하고 팬에 볶아서 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00537\_2.png

단계 3: 3. 파프리카와 오이, 적양배추는 채를  
썰고, 무순은 물에 잠시 담그어 놓고,  
사과는 채를 썰어 설탕물에 잠시 담그어  
놓고, 팽이버섯은 밑둥만 잘라 한 줌  
집기 좋은 크기로 준비해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00537\_3.png

단계 4: 4. 다진마늘과 다진 양파 ,올리브오일,  
설탕, 식초, 소금을 넣고, 골고루 섞어  
소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00537\_4.png

단계 5: 5. 쪄 낸 단호박은 껍질을 벗기고 채에  
곱게 내려 밀가루와 물, 소금을 조금  
섞어 단호박 반죽을 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00537\_5.png

단계 6: 6. 팬에 올리브 오일을 바르고, 만들어  
놓은 단호박 반죽을 한 국자씩 떠 넣어,  
밀전병을 만들고, 밀전병이 익으면,  
한 김 식혀, 그 안에 소고기 볶음과  
채소를 넣어 돌돌 말아 소스와 함께  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00537\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생선카레튀김

## 기본 정보

일련번호: 538

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 555 kcal

탄수화물: 14g

단백질: 22.4g

지방: 45.5g

나트륨: 260.2mg

## 재료 정보

생선살(150g), 생강(10g), 정종(10g), 녹말가루(10g)  
깻잎(10g)  
- 튀김반죽 : 콩가루(20g), 밀가루(10g), 카레가루(10g)  
녹말가루(10g), 달걀(50g)  
- 소스 : 마요네즈(20g), 요구르트(20g), 설탕(10g), 식초(10g)  
- 곁들임채소 : 양상추(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 생선살에 생강즙과 정종을 넣고 약 30분  
정도 숙성을 시켜 비릿한 맛 제거 및 생선  
살의 탱탱함을 살려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00538\_1.png

단계 2: 2. 콩가루와 밀가루, 카레가루, 녹말가루,  
달걀을 넣고 골고루 섞어 튀김 반죽을  
만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00538\_2.png

단계 3: 3. 깻잎은 반으로 접어 채를 썰어 물에  
잠시 담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00538\_3.png

단계 4: 4. 깻잎(③)은 물기를 제거하고  
튀김반죽(②)을 골고루 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00538\_4.png

단계 5: 5. 숙성시킨 생선살(①)에 녹말가루를  
살짝 입히고 튀김 반죽(②)을 골고루  
입힌 뒤, 튀김반죽을 입힌 깻잎(④)을  
얹어 튀김 기름 170℃ 온도에 넣어  
약 2분 정도 튀겨 기름을 자연스럽게  
빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00538\_5.png

단계 6: 6. 마요네즈와 요구르트, 설탕, 식초를  
넣어 골고루 섞어 튀김소스를 만들고,  
튀김을 접시에 담아 양상추와 함께 얹어  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00538\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 생선살

변경일자: None

# 삼겹가지볶음

## 기본 정보

일련번호: 539

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 542.4 kcal

탄수화물: 15.9g

단백질: 19.5g

지방: 44.5g

나트륨: 398.8mg

## 재료 정보

삼겹살(100g), 생강(5g), 정종(10g), 가지(50g), 양파(20g)  
당근(20g), 깻잎(10g), 느타리버섯(20g), 대파(10g)  
식용유(5g), 참기름(5g), 잣(10g), 통깨(5g)  
- 양념장 : 고춧가루(20g), 다진마늘(20g), 저염간장(30g)  
올리고당(20g), 후춧가루(0.1g), 설탕(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 썰어 놓은 삼겹살에 생갑즙과 정종을  
넣고 약 2시간 정도 숙성을 시켜 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00539\_1.png

단계 2: 2. 가지는 씨가 적은 것으로 골라 반으로  
갈라 어슷썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00539\_2.png

단계 3: 3. 양파와 깻잎은 채를 썰고, 당근은  
직사각형으로 썰고, 대파는 송송 썰고,  
느타리는 손으로 찢어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00539\_3.png

단계 4: 4. 고춧가루과 다진마늘, 간장, 올리고당,  
후춧가루, 설탕을 넣고 골고루 섞어  
양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00539\_4.png

단계 5: 5. 숙성시켜 놓은 삼겹살에 만들어 놓은  
양념장을 넣고 골고루 무쳐 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00539\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 살짝 둘러 양념한 고기(⑤)  
를 먼저 볶은 후 고기가 중간쯤 익으면,  
가지(②)와 썰어 놓은 채소(③)를 넣어  
볶다가 마지막에 참기름과 잣을 넣고  
한 번 더 볶은 후 통깨를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00539\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 주꾸미샐러드

## 기본 정보

일련번호: 540

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 129.8 kcal

탄수화물: 16.5g

단백질: 12.1g

지방: 1.7g

나트륨: 244.8mg

## 재료 정보

주꾸미(120g), 밀가루(10g), 식초(10g)  
양상추(30g), 미나리(30g), 홍고추(10g), 피망(20g)  
- 소스 : 배(40g), 무(20g), 와사비(5g), 설탕(20g)  
다진 마늘(20g), 식초(10g), 소금(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 식초 한 방울을 떨어 뜨려  
주꾸미를 데쳐 한김 식혀 먹기 좋게  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00540\_1.png

단계 2: 2. 끓는 물에 식초 한 방울을 떨어 뜨려  
주꾸미를 데쳐 한김 식혀먹기 좋게  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00540\_2.png

단계 3: 3. 양상추는 손으로 뜯어, 찬물에 담그어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00540\_3.png

단계 4: 4. 미나리는 약 4cm 길이로 썰고, 홍고추는  
어슷 썰어 씨를 살짝 제거하고 피망은  
씨를 제거하고 미나리와 비슷한 길이로  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00540\_4.png

단계 5: 5. 강판에 곱게 간 배즙과 무즙에 와사비,  
설탕, 다진마늘, 식초, 소금을 넣어  
샐러드소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00540\_5.png

단계 6: 6. 만들어 놓은 샐러드소스와 함께 썰어  
놓은 주꾸미(②)와 채소(③, ④)를 넣어  
먹기 직전에 버무려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00540\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭가슴살현미스테이크

## 기본 정보

일련번호: 541

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 400 kcal

탄수화물: 33.2g

단백질: 34.8g

지방: 14.2g

나트륨: 194.3mg

## 재료 정보

닭가슴살(150g), 정종(10g), 카레가루(20g)  
현미쌀(50g), 튀김기름(200g)  
- 소스 : 토마토소스(50g), 생크림(20g)  
- 곁들임채소 : 적양배추(20g), 양배추(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살에 칼을 1/3 쯤 넣고 양쪽으로  
포를 뜨고, 정종을 살짝 발라놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00541\_1.png

단계 2: 2. 포뜬 닭가슴살 위에 카레가루를 솔솔  
뿌려 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00541\_2.png

단계 3: 3. 현미쌀은 물에 충분히 불려, 물기를  
빼 놓고, 양배추와 적 양배추는 곱게  
채를 썰어 각각 찬물에 담그어 싱싱  
해 지면 건져 물기를 빼놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00541\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 토마토소스를 끓이다가  
생크림을 넣고 살짝 한 번 더  
끓여놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00541\_4.png

단계 5: 5. 튀김기름에 온도가 약 170℃ 정도가  
되면, 불려 놓은 현미쌀의 물기를  
제거한 뒤 튀겨 기름을 제거해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00541\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 닭가슴살(①)에 튀긴 현미쌀  
(⑤)을 앞뒤로 골고루 바르고 다시  
170℃ 온도의 튀김 기름에 약 3~5분  
정도 튀겨내고, 양배추와 적채를 깔고  
그 위에 튀겨진 닭가슴살을 올리고,  
토마토소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00541\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 삼겹선

## 기본 정보

일련번호: 542

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 623.9 kcal

탄수화물: 25.9g

단백질: 24.2g

지방: 47.1g

나트륨: 182.7mg

## 재료 정보

삼겹살(100g), 정종(20g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.05g)  
생강즙(10g), 조(20g), 쌀(50g), 양파(30g), 파프리카(30g)  
당근(20g), 새송이버섯(20g), 표고버섯(20g), 깻잎(5g), 파(10g)  
- 소스 : 설탕(20g), 식초(10g), 레몬(10g), 소금(0.5g)  
고춧가루(10g), 매실액(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 삼겹살에 소금, 후춧가루, 생강즙,  
정종을 넣고 약 30분 정도 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00542\_1.png

단계 2: 2. 조와 쌀은 물에 약 30분 정도 불려 밥을  
짓고, 밥이 다 익으면, 뚜껑을 열어 주걱  
으로 골고루 섞어 한 김을 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00542\_2.png

단계 3: 3. 파는 길게 채를 썰어 물에 담그어 파채가  
둥글게 말리도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00542\_3.png

단계 4: 4. 설탕과 식초, 레몬, 소금, 고춧가루,  
매실액을 골고루 섞어 소스를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00542\_4.png

단계 5: 5. 파프리카는 속을 제거하고 양파,  
당근, 파프리카를 양파와 같은 길이로  
채를 썰고, 새송이와 표고버섯은 살짝  
데쳐 채를 썰고, 깻잎도 채를 썰어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00542\_5.png

단계 6: 6. 파프리카는 속을 제거하고 양파, 당근,  
파프리카를 양파와 같은 길이로 채를  
썰고, 새송이와 표고버섯은 살짝 데쳐  
채를 썰고, 깻잎도 채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00542\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 미니버섯탕수

## 기본 정보

일련번호: 543

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 269 kcal

탄수화물: 32.6g

단백질: 6.9g

지방: 15.3g

나트륨: 242.7mg

## 재료 정보

미니버섯(120g), 소금(0.3g), 녹말가루(50g)  
달걀흰자(30g), 튀김기름(300g)  
- 소스 : 저염간장(30g), 홍초(20g), 설탕(20g)  
브로컬리(20g), 오이(20g), 당근(20g)  
홍파프리카(20g), 노란파프리카(20g)  
물녹말(녹말가루 10g, 물 10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 미니버섯을 깨끗이 씻어 소금을 살짝  
뿌려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00543\_1.png

단계 2: 2. 녹말가루에 물을 반쯤 넣고, 가만히  
가라앉혀 윗물은 따라 버리고, 딱딱한  
된녹말을 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00543\_2.png

단계 3: 3. 브로컬리는 끓는 물에 데쳐 작게 썰고,  
오이는 반달로 썰고, 당근은 은행잎  
모양으로 썰어 준비하고, 파프리카는  
속씨를 제거하고, 삼각지게 썰어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00543\_3.png

단계 4: 4. 간장과 홍초, 설탕을 넣어 골고루 섞어  
탕수육소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00543\_4.png

단계 5: 5. 소금을 뿌려 놓은 미니 버섯에 만들어  
놓은 된 녹말과 달걀흰자를 넣어 골고  
루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00543\_5.png

단계 6: 6. 튀김 기름의 온도가 170~180℃가  
되면, 녹말 입힌 미니버섯을 바삭 하게  
튀겨 주고, 다시 팬에 만들어 놓은  
탕수육소스를 바글바글 끓이다가,  
썰어 놓은 채소를 넣고 살짝 익힌 후,  
물녹말을 한 숟가락 정도 넣어 끓인 후  
튀겨진 미니버섯 위에 올려 완성해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00543\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 연어오븐구이

## 기본 정보

일련번호: 571

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 285.9 kcal

탄수화물: 8.1g

단백질: 28.7g

지방: 15.4g

나트륨: 222.1mg

## 재료 정보

연어(150g), 양파(50g), 토마토(100g), 파프리카(50g),  
당근(30g), 마늘(20g), 청피망(30g), 레몬(1/4개), 소금(0.3g),  
후춧가루(0.01g), 생크림(20g), 화이트크림(50g), 버터(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 소금, 후춧가루, 레몬으로  
마리네이드 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00571\_1.png

단계 2: 2. 양파, 마늘은 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00571\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 씨를 제거하고 입자있게  
썰고, 파프리카, 피망은 채 썬 뒤  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00571\_3.png

단계 4: 4. 화이트크림, 생크림을 골고루 섞어  
크림소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00571\_4.png

단계 5: 5. 팬에 버터를 넣고 양파, 마늘을 볶다가  
만들어 놓은 크림소스를 넣고 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00571\_5.png

단계 6: 6. 접시에 볶은 야채를 담고, 200℃  
오븐에서 10분 정도 구운 연어를 담은  
뒤 크림소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00571\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 옥음밥

## 기본 정보

일련번호: 572

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 381.2 kcal

탄수화물: 75.9g

단백질: 5.9g

지방: 6g

나트륨: 341.2mg

## 재료 정보

옥수수콘(200g), 애호박(1/3개), 당근(20g), 양파(30g),  
새송이버섯(1/2개), 마늘(10g), 라이스페이퍼(1장),  
저염간장(20g), 쌀(150g), 후춧가루(0.01g), 식용유(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗이 씻어 30분 이상 불려 밥을  
지어 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00572\_1.png

단계 2: 2. 옥수수콘은 체에 걸러 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00572\_2.png

단계 3: 3. 양파, 애호박, 당근, 양파 및  
새송이버섯은 옥수수콘 크기로 썰고  
마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00572\_3.png

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 야채를 먼저  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00572\_4.png

단계 5: 5. 볶은 야채에 식혀놓은 밥을 넣고  
볶다가 저염간장, 후춧가루로 간을  
하고 옥수수콘을 넣고 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00572\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 자작하게 넣고,  
라이스페이퍼를 둥글게 넣고 튀겨  
그릇에 담은 뒤 볶음밥을 담는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00572\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 와사비 연어초밥

## 기본 정보

일련번호: 573

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 417.6 kcal

탄수화물: 70g

단백질: 18.8g

지방: 6.9g

나트륨: 76mg

## 재료 정보

연어(100g), 쌀(150g), 당근(20g), 표고버섯(3장),  
겨자가루(10g), 새싹(10g), 파슬리(5g), 식초(10g), 설탕(20g),  
소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 끝을 뾰족하게 살려  
슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00573\_1.png

단계 2: 2. 쌀은 깨끗이 씻어 30분 이상 불려 밥을  
지어 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00573\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 식초, 설탕, 소금 약간과 물을  
동량으로 넣고 끓인 뒤 식혀 촛물을  
만들어 밥에 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00573\_3.png

단계 4: 4. 당근과 표고버섯은 입자있게 다져 살짝  
볶아 식혀놓은 초밥에 넣고 잘  
섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00573\_4.png

단계 5: 5. 와사비 가루에 30℃정도의 물을 넣고  
섞은 뒤 발효 시키고, 초밥 형태를  
만들어 그 위에 와사비를 바르고  
연어를 올린 후 접시에 담는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00573\_5.png

단계 6: 6. 새싹과 파슬리는 찬물에 담았다 건져  
물기를 빼고, 연어 초밥 옆에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00573\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 원소병

## 기본 정보

일련번호: 574

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 320.6 kcal

탄수화물: 73g

단백질: 6.1g

지방: 0.5g

나트륨: 47.2mg

## 재료 정보

찹쌀가루(200g), 치자(10g), 오미자(10g), 대추(5알), 귤병(20g),  
유자청(30g), 꿀(50g), 녹말(50g), 잣(10알)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀가루는 체에 내려 2등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00574\_1.png

단계 2: 2. 찹쌀가루는 오미자와 치자를 우린  
뜨거운 물로 익반죽하여 비닐봉투에  
담아 숙성시킨다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00574\_2.png

단계 3: 3. 대추는 씨를 발라내 곱게 다지고 귤병,  
유자청, 꿀을 섞어 원소병 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00574\_3.png

단계 4: 4. 굴병과 꿀을 섞어 원소병 소를  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00574\_4.png

단계 5: 5. 익반죽을 지름 3cm 크기로 동그랗게  
만들고 안에 소를 넣어 다시 동그랗게  
만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00574\_5.png

단계 6: 6. 녹말가루를 입혀 끓는 물에 넣은 뒤  
떠오르면 건져 찬물에 헹궈 물기를  
빼고 그릇에 담아 꿀물을 붓고 잣을  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00574\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 음메꼬꼬돌돌

## 기본 정보

일련번호: 575

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 296.7 kcal

탄수화물: 0g

단백질: 41.5g

지방: 14.5g

나트륨: 275.8mg

## 재료 정보

소고기(120g), 달걀(1개), 닭고기(가슴살, 100g), 미나리(50g),  
찹쌀가루(50g), 홍고추(1개), 소금(0.3g), 후춧가루(0.01g),  
통후추(5알), 저염간장(20g), 설탕(20g), 식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 넓게 펴서 소금, 후춧가루로  
밑간을 하고 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00575\_1.png

단계 2: 2. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간을  
하여 굽고 길이대로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00575\_2.png

단계 3: 3. 미나리는 끓는 물에 넣고 데쳐 찬물에  
헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00575\_3.png

단계 4: 4. 홍고추는 씨를 제거 하고 길게 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00575\_4.png

단계 5: 5. 달걀은 황백으로 나눠 지단을 부쳐  
길게 썰어 놓는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00575\_5.png

단계 6: 6. 밑간한 소고기와 닭살 에 찹쌀가루를  
뭍혀 홍고추와 달걀 황백지단을 넣어  
돌돌 말아 미나리로 띠를 둘러 팬에  
기름을 살짝 둘러 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00575\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 전복리조또

## 기본 정보

일련번호: 576

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 282.9 kcal

탄수화물: 53.1g

단백질: 7.1g

지방: 4.7g

나트륨: 92.1mg

## 재료 정보

쌀(100g), 전복(1개), 당근(20g), 양파(30g), 양송이버섯(3개),  
우유(200g), 올리브오일(10g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g),  
버터(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00576\_1.png

단계 2: 2. 전복은 수저로 떼어 내어 소금으로  
세척한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00576\_2.png

단계 3: 3. 준비된 전복에 버터를 두르고 굽는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00576\_3.png

단계 4: 4. 당근. 양파 . 양송이는 입자 있게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00576\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 올리브 오일을 넣고 불린 쌀을  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00576\_5.png

단계 6: 6. 쌀이 어느 정도 볶아지면 다져 놓은  
야채를 넣어 볶다가 우유를 넣어  
끓이고, 쌀이 퍼지면 구워 놓은 전복을  
넣어 다시 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00576\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참깨흑임 자연두부샐러드

## 기본 정보

일련번호: 577

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 309.2 kcal

탄수화물: 15.8g

단백질: 9.7g

지방: 23g

나트륨: 159.9mg

## 재료 정보

연두부(100g), 참깨(20g), 흑임자(20g), 파프리카(50g),  
무순(10g), 날치알(20g), 설탕(20g), 식초(10g), 마요네즈(30g),  
우유(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 참깨와 흑임자를 섞어 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00577\_1.png

단계 2: 2. 갈아 놓은 참깨와 흑임자에 설탕과  
식초를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00577\_2.png

단계 3: 3. 2번에 우유와 마요네즈를 넣고 골고루  
섞어 참깨 흑임자 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00577\_3.png

단계 4: 4. 연두부는 동그랗게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00577\_4.png

단계 5: 5. 파프리카는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00577\_5.png

단계 6: 6. 접시에 드레싱, 연두부, 파프리카,  
무순, 날치알 순으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00577\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 연두부

변경일자: None

# 초계탕

## 기본 정보

일련번호: 578

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 103 kcal

탄수화물: 7.1g

단백질: 16.2g

지방: 1.1g

나트륨: 90.1mg

## 재료 정보

닭고기(다리, 2개), 양파(50g), 파프리카(50g), 적양배추(20g),  
오이(50g), 마늘(30g), 겨자가루(20g), 대파(20g), 소금(0.3g),  
설탕(20g), 식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 마늘과 대파를 넣고 끓이다가  
닭다리를 넣고 삶는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00578\_1.png

단계 2: 2. 닭을 삶아 놓은 육수는 걸러 기름을  
제거 하고 차갑게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00578\_2.png

단계 3: 3. 삶아 놓은 닭고기는 결대로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00578\_3.png

단계 4: 4. 양파, 오이와 파프리카는 채썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00578\_4.png

단계 5: 5. 적채는 채를 썰어 찬물에 담궈 건져  
물기를 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00578\_5.png

단계 6: 6. 차갑게 걸러 놓은 닭 육수에 발효된  
겨자와 소금 .설탕, 식초를 넣어 육수  
간을 하고, 그릇에 닭살과 오이 적채,  
파프리카 양파를 올려 차가운 육수를  
넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00578\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭다리

변경일자: None

# 콩나물부추볶음

## 기본 정보

일련번호: 579

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 133.8 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 3.9g

지방: 6.4g

나트륨: 139.4mg

## 재료 정보

콩나물(150g), 부추(50g), 양파(30g), 당근(20g), 파(10g),  
감자(50g), 소금(0.3g), 식용유(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 채를 썰어 물에 담궈 전분을  
제거하고, 양파와 당근 파는 채를 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00579\_1.png

단계 2: 2. 콩나물은 머리와 꼬리를 손질한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00579\_2.png

단계 3: 3. 물이 끓으면 손질한 콩나물을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00579\_3.png

단계 4: 4. 콩나물이 익으면 체에 건져 찬물에  
헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00579\_4.png

단계 5: 5. 부추는 약 6cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00579\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 두르고 콩나물을 넣고  
살짝 볶다가 썰어 놓은 야채를 넣고  
볶으면서 소금 간을 하고 마지막에  
부추를 넣고

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00579\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콩비지포카치아 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 580

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 271.2 kcal

탄수화물: 36.8g

단백질: 12.9g

지방: 8g

나트륨: 459.2mg

## 재료 정보

포카치아빵(1개), 콩비지(50g), 무장아찌(20g), 토마토(50g),  
생치즈(20g), 루꼴라(20g), 올리브오일(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 비지는 살짝 데쳐 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00580\_1.png

단계 2: 2. 무장아찌는 잘게 다져 비지에 골고루  
섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00580\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 슬라이스로 썰어 팬에 오일을  
두르고 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00580\_3.png

단계 4: 4. 포카치아빵은 반으로 갈라 비지소스를  
바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00580\_4.png

단계 5: 5. 생치즈는 동그랗게 원형으로 찍어,  
비지를 바른 빵에 구운 토마토와 함께  
올리고, 다시 그 위에 비지를 올려  
접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00580\_5.png

단계 6: 6. 루꼴라는 찬물에 담궈 건져 포카치아빵  
옆에 함께 놓는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00580\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 포카치아빵

변경일자: None

# 파프리카더덕소고기깻잎롤

## 기본 정보

일련번호: 581

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 230.7 kcal

탄수화물: 16.9g

단백질: 28.8g

지방: 5.3g

나트륨: 97.8mg

## 재료 정보

소고기(살치살, 120g), 파프리카(50g), 더덕(100g), 깻잎(3장),  
파인애플(50g), 아스파라거스(3개), 양파(50g), 꿀(20g),  
레몬(1/4개), 식초(10g), 소금(0.2g), 올리브오일(3g),  
후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 후춧가루, 올리브오일로  
밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00581\_1.png

단계 2: 2. 더덕은 칼로 껍질을 돌려 깎고,  
파프리카, 아스파라거스와 함께  
가늘게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00581\_2.png

단계 3: 3. 파인애플, 양파, 당근, 대파는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00581\_3.png

단계 4: 4. 밑간한 고기를 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00581\_4.png

단계 5: 5. 따로 갈아 놓은 파인애플과 레몬즙  
꿀을 섞어 드레싱을 만는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00581\_5.png

단계 6: 6. 구워 놓은 고기에 더덕과 파인애플  
아스파라거스 깻잎을 넣어 돌돌 말고,  
팬에 발사믹 소스를 끓인 뒤 말아 놓은  
소고기롤을 넣어 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00581\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 살치살

변경일자: None

# 해물아란치니

## 기본 정보

일련번호: 582

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 283.8 kcal

탄수화물: 41g

단백질: 7.4g

지방: 10g

나트륨: 393.2mg

## 재료 정보

오징어(100g), 새우(3마리), 토마토(50g), 양파(30g),  
마늘(20g), 샐러리(20g), 밥(100g), 달걀(1개), 어린잎(10g),  
소금(0.2g), 레몬(1/4개), 빵가루(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질을 벗겨 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00582\_1.png

단계 2: 2. 오징어는 썰어서 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00582\_2.png

단계 3: 3. 양파, 샐러리, 마늘은 다져 팬에 볶아  
식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00582\_3.png

단계 4: 4. 토마토는 껍질을 벗겨 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00582\_4.png

단계 5: 5. 다진 토마토를 팬에 볶다가 다진  
새우와 오징어, 밥을 넣어 볶고, 3번을  
넣고 볶아 동그랗게 모양을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00582\_5.png

단계 6: 6. 동그란 밥에 레몬을 섞은 달걀노른자를  
묻히고 빵가루 옷을 입혀 팬에 기름을  
둘러 굴려가며 익힌 후 접시에 담고  
어린잎을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00582\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 샐러리

변경일자: None

# 호박잎삼계

## 기본 정보

일련번호: 583

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 314.1 kcal

탄수화물: 53.7g

단백질: 16g

지방: 3.9g

나트륨: 55.9mg

## 재료 정보

닭고기(120g), 인삼(1뿌리), 미나리(30g), 대추(2알),  
찹쌀(50g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기는 넓게 펴 소금, 후추로 밑간을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00583\_1.png

단계 2: 2. 찹쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00583\_2.png

단계 3: 3. 인삼은 뇌두를 제거 하고 깨끗이 씻어  
길게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00583\_3.png

단계 4: 4. 미나리는 데쳐 찬물에 헹구고, 대추는  
씨를 제거하고 채를 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00583\_4.png

단계 5: 5. 호박잎은 끓는 물에 데쳐 찬물에  
식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00583\_5.png

단계 6: 6. 데친 호박잎에 밑간한 닭고기와  
찹쌀밥을 올리고 그 위에 인삼, 데친  
미나리, 대추를 올려 돌돌 말아 찜통에  
찐 뒤 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00583\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 노른자크림 육회샐러드

## 기본 정보

일련번호: 584

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 177.4 kcal

탄수화물: 10g

단백질: 25.3g

지방: 4g

나트륨: 245.6mg

## 재료 정보

소고기(홍두깨살, 150g), 두릅(100g), 아보카도(1/2개),  
배(1/4개), 마늘(20g), 달걀(1개), 레몬(1/8개), 크림치즈(20g),  
설탕(20g), 소금(0.3g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 홍두깨살로 준비해서  
0.3mm 두께로 썰고, 배는 껍질을 벗겨  
채 썰어 설탕을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00584\_1.png

단계 2: 2. 끓는 물에 소금을 넣고 두릅을 데친 후  
찬물에 헹구어 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00584\_2.png

단계 3: 3. 소금과 설탕, 다진 마늘을 넣고 소고기  
육회 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00584\_3.png

단계 4: 4. 삶은 달걀노른자와 크림치즈, 레몬을  
섞어 짤주머니에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00584\_4.png

단계 5: 5. 숙성이 잘된 아보카도는 강판에 갈아  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00584\_5.png

단계 6: 6. 접시에 양념한 육회와 두릅을 담고 그  
위에 배를 올리고, 달걀크림과  
아보카도를 짜서 올린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00584\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭고기 완자삼계죽

## 기본 정보

일련번호: 585

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150.4 kcal

탄수화물: 26.2g

단백질: 9.9g

지방: 0.7g

나트륨: 51.9mg

## 재료 정보

닭고기(1마리), 인삼(1뿌리), 찹쌀(50g), 대추(10알), 마늘(30g),  
대파(30g), 양파(30g), 통후추(10알), 저염간장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 깨끗이 씻고 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00585\_1.png

단계 2: 2. 닭고기는 15분 정도 삶아 식으면 곱게  
다져 다진 마늘, 대파, 저염간장을 넣고  
완자를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00585\_2.png

단계 3: 3. 인삼은 뇌두를 제거하고 깨끗이  
씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00585\_3.png

단계 4: 4. 찹쌀은 약 30분 정도 충분히 불린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00585\_4.png

단계 5: 5. 대추는 소금물에 깨끗이 씻고 씨를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00585\_5.png

단계 6: 6. 믹서에 인삼과 대추, 불린 찹쌀, 물을  
정도 넣고 곱게 간 뒤, 냄비에 담아 죽을  
쑤다가 다 익으면 만들어 놓은 완자를  
넣고 한소끔 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00585\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 대하마늘볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 586

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): 210g

열량: 286.6 kcal

탄수화물: 32.5g

단백질: 14g

지방: 11.2g

나트륨: 191.4mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 대하(3마리), 쌀(90g), 당근(20g), 깻잎(2장), 양파(30g), 숙주(50g), 대추(2알), 청고추(1개), 파(10g), 마늘(10g), 생강(5g), 식용유(5g)  
•양념 : 저염간장(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 내장을 제거하고 껍질을 벗겨 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309015216\_1678337536871.jpg

단계 2: 2. 찜기에 새우와 생강을 넣어 약 5분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309021346\_1678338826806.jpg

단계 3: 3. 마늘은 납작 썰고, 당근과 양파, 파, 깻잎, 청고추, 대추는 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309021409\_1678338849298.jpg

단계 4: 4. 숙주는 꼬리를 떼어 다듬고, 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309021426\_1678338866582.jpg

단계 5: 5. 팬에 식용유를 두른 뒤 손질한 채소를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309021447\_1678338887494.jpg

단계 6: 6. 밥과 새우를 넣어 볶고, 저염간장을 넣어 볶아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309021505\_1678338905796.jpg

## 기타 정보

해시태그: 대하

변경일자: None

# 두부 카프리제

## 기본 정보

일련번호: 587

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 140.2 kcal

탄수화물: 6.8g

단백질: 11.1g

지방: 7.6g

나트륨: 229.6mg

## 재료 정보

소고기(100g), 돼지고기(100g), 표고버섯(2개), 마(100g),  
연근(20g), 감자(60g), 깻잎(3장), 애호박(1/3개), 마늘(20g),  
두유(100g), 설탕(20g), 소금(0.2g), 저염간장(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 깨끗이 씻어 슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00587\_1.png

단계 2: 2. 두부는 원형틀을 이용해서 토마토와  
같은 크기로 만들고 소금을 살짝 뿌린  
뒤 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00587\_2.png

단계 3: 3. 팬에 올리브오일을 두르고 두부를 살짝  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00587\_3.png

단계 4: 4. 어린잎은 찬물에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00587\_4.png

단계 5: 5. 발사믹소스에 설탕과 레몬즙을 넣고  
골고루 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00587\_5.png

단계 6: 6. 두부와 준비한 토마토를 접시에 돌려  
담고 어린잎을 위에 올린 뒤 먹기  
직전에 발사믹소스와 파마산치즈를  
뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00587\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 발사믹소스

변경일자: None

# 미역볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 217

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 515.2 kcal

탄수화물: 25.5g

단백질: 5.85g

지방: 5.43g

나트륨: 488.5mg

## 재료 정보

재료 쌀(80g), 완두콩(10g), 닭고기(100g), 대추(10g), 수삼(20g)  
양파(20g), 당근(10g)  
양념 강황가루(3g), 맛술(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀과 다시마를 넣고 쌀과 동량의  
물을 부어 밥을 고슬고슬하게  
짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00217\_1.png

단계 2: 2. 양파는 굵게 다지고, 쪽파와 고추는  
송송 썰고, 오징어와 주꾸미는 먹기  
좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00217\_2.png

단계 3: 3. 달군 팬에 들기름을 두르고 다진  
마늘을 볶아 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00217\_3.png

단계 4: 4. 미역을 넣고 볶다가 손질해둔  
오징어, 주꾸미, 새우살, 양파를 넣어  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00217\_4.png

단계 5: 5. 밥을 넣고 소금을 넣어 볶다가  
들깻가루를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00217\_5.png

단계 6: 6. 송송 썬 쪽파와 청양고추, 붉은  
고추를 넣어 조금 더 볶아  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00217\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 청국장볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 218

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 467.9 kcal

탄수화물: 25.05g

단백질: 4.27g

지방: 4.9g

나트륨: 234.1mg

## 재료 정보

재료 쌀(100g), 현미(30g), 감자(30g), 고구마(15g), 양파(15g), 연근(15g)  
당근(15g), 애호박(15g), 우엉(15g), 마늘(3g), 시금치(5g), 참나물(10g)  
깻잎(5g), 미나리(5g)  
육수 다시마(2g)  
양념 생청국장(30g), 들깻가루(2g), 올리브유(10g), 들기름(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀과 현미는 물에 깨끗이 씻어 불린  
후 밥을 고슬고슬하게 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00218\_1.png

단계 2: 2. 감자, 고구마, 우엉, 양파, 당근,  
애호박, 연근은 작게 깍둑 썰고,  
마늘은 편 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00218\_2.png

단계 3: 3. 시금치와 참나물, 깻잎은 굵게 채  
썰고, 미나리는 2.5㎝ 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00218\_3.png

단계 4: 4. 물(50g)에 다시마를 우려내 육수를  
내고 청국장을 넣어 잘 푼 뒤  
들깻가루를 넣고 잘 저어주며 졸여  
청국장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00218\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브유와 들기름을 두르고  
양파, 마늘을 약한 불에 볶다가  
감자, 고구마, 우엉, 연근, 당근,  
애호박을 넣고 같이 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00218\_5.png

단계 6: 6. 밥과 청국장소스를 부어 80% 정도  
볶다가 시금치, 참나물, 미나리를  
넣고 한 번 더 볶고 채 썬 깻잎을  
올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00218\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해물볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 219

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 493.2 kcal

탄수화물: 26.9g

단백질: 7.28g

지방: 2.99g

나트륨: 681.9mg

## 재료 정보

볶음밥 쌀(100g), 아스파라거스(5g), 새송이버섯(10g), 달걀(40g)  
문어(20g), 새우살(20g), 주꾸미(15g)  
미나리볶음고추장 무(20g), 우엉(10g), 미나리(5g),

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 씻어서 체에 건져 1시간 이상  
불린 후 동량의 물을 부어 밥을  
짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00219\_1.png

단계 2: 2. 아스파라거스, 새송이버섯은 작게  
깍둑 썰고, 무와 우엉, 미나리는  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00219\_2.png

단계 3: 3. 식용유(10g)를 두른 팬을 중간 불로  
달궈 달걀을 넣고 스크램블로  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00219\_3.png

단계 4: 4. 문어, 새우살, 주꾸미는 끓는 물에  
살짝 데쳐 작게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00219\_4.png

단계 5: 5. 식용유(15g)를 두른 팬을 중간 불로  
달궈 밥을 넣어 볶다가 문어, 새우살,  
주꾸미, 스크램블 에그를 넣고 조금  
더 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00219\_5.png

단계 6: 6. 무와 우엉에 고추장과 참기름,  
물(40g)을 넣고 묽게 졸인 후 불을  
끄고 미나리를 넣고 섞어  
미나리볶음고추장을 만들어 밥에  
곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00219\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토카레 채소볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 220

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 612.1 kcal

탄수화물: 24.5g

단백질: 3.52g

지방: 4.46g

나트륨: 435.2mg

## 재료 정보

재료 감자(20g), 양파(10g), 당근(10g), 피망(5g), 닭가슴살(20g)  
밥(200g), 브로콜리(10g), 방울토마토(20g), 플레인 요구르트(15g)  
양념 후춧가루(0.1g), 토마토페이스트(20g), 파프리카가루(3g), 카레가루(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자, 양파, 당근, 피망은 볶음밥에  
넣을 분량은 잘게 다지고, 카레에  
넣을 분량은 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00220\_1.png

단계 2: 2. 닭가슴살도 한입 크기로 잘라  
후춧가루로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00220\_2.png

단계 3: 3. 팬에 식용유(15g)를 두른 뒤 잘게  
다진 감자, 양파, 당근, 피망을 넣고  
볶다가 밥을 넣고 같이 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00220\_3.png

단계 4: 4. 식용유(15g)를 두른 팬에 닭고기를  
먼저 볶다가 한입 크기로 썬 감자,  
당근, 양파, 피망, 브로콜리를 넣고  
볶은 뒤 마지막에 방울토마토를  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00220\_4.png

단계 5: 5. 토마토페이스트을 넣고 볶다가  
파프리카가루를 넣어 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00220\_5.png

단계 6: 6. 카레가루를 푼 물(300g)을 부어  
끓이다가 플레인 요구르트를 넣고  
농도를 맞춘 뒤 밥 위에 얹어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00220\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 구운주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 221

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 335.1 kcal

탄수화물: 35.43g

단백질: 5.79g

지방: 6.84g

나트륨: 79.4mg

## 재료 정보

재료 현미(100g), 톳(30g), 생김(5g), 달걀(50g)  
밥 밑간 참기름(4g), 참깨(2g)  
톳 무침양념 설탕(2g), 식초(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미로 밥을 지은 뒤 밥 밑간을 넣고  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00221\_1.png

단계 2: 2. 톳에 톳 무침양념을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00221\_2.png

단계 3: 3. 밥에 톳을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00221\_3.png

단계 4: 4. 밥을 먹기 좋은 크기로 둥글게 뭉친  
뒤 부순 생김을 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00221\_4.png

단계 5: 5. 주먹밥에 달걀물을 입힌 뒤 팬에  
구워 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00221\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깐풍주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 222

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 536.3 kcal

탄수화물: 37.6g

단백질: 7.15g

지방: 7.44g

나트륨: 111mg

## 재료 정보

재료 칵테일새우(10g), 다진 쇠고기(15g), 후춧가루(1g), 참기름(7g)  
찹쌀현미밥(200g), 밀가루(30g), 파인애플(10g), 부추(10g)  
소스 다진 마늘(4g), 다진 붉은 고추(7g), 다진 풋고추(7g), 식초(10g)  
함초가루(10g), 설탕(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 칵테일새우는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00222\_1.png

단계 2: 2. 다진 쇠고기에 후춧가루와  
참기름(3g)으로 밑간한 후 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00222\_2.png

단계 3: 3. 찹쌀현미밥에 참기름(4g)을 넣어  
밑간하고 식힌 후 새우와 쇠고기를  
넣어 뭉쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00222\_3.png

단계 4: 4. 마늘과 고추는 볶다가 식초와  
함초가루, 설탕, 물(30g)을 넣고 졸여  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00222\_4.png

단계 5: 5. 밀가루는 반죽한 뒤 얇게 밀어  
삼각형으로 잘라 튀긴 후 기름을  
뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00222\_5.png

단계 6: 6. 위에 주먹밥을 올리고 파인애플을  
올린 후 소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00222\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭봉주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 223

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 553.4 kcal

탄수화물: 20.5g

단백질: 7.12g

지방: 6.08g

나트륨: 454.1mg

## 재료 정보

재료 닭봉(80g), 우유(20g), 단호박(10g), 새송이버섯(5g), 가지(15g), 주키니호박(15g)  
당근(15g), 양파(10g), 시래기(20g), 치즈(20g), 밥(150g), 새싹채소(10g)  
양념 후춧가루(3g), 참기름(20g), 간장(5g)  
소스 레몬즙(5g), 마요네즈(12g), 꿀(5g), 부순 참깨(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭봉은 손질한 뒤 후춧가루를  
섞은 우유에 담가두었다가 구워  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00223\_1.png

단계 2: 2. 단호박, 새송이버섯은 구워서  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00223\_2.png

단계 3: 3. 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00223\_3.png

단계 4: 4. 가지, 주키니호박, 당근, 양파,  
시래기는 잘게 다진 뒤 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00223\_4.png

단계 5: 5. 볶은 채소와 치즈를 참기름, 간장과  
함께 밥에 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00223\_5.png

단계 6: 6. 구운 닭봉을 밥으로 감싼 뒤 구운  
단호박, 새송이버섯, 새싹채소와  
함께 담아 소스를 곁들여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00223\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 봄주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 224

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 252.4 kcal

탄수화물: 19.63g

단백질: 4.29g

지방: 2.12g

나트륨: 118.1mg

## 재료 정보

재료 봄동(10g), 깻잎(6g), 낙지 다리(6g), 참기름(3g)  
두릅(8g), 올리브유(4g), 미나리(3g)  
주먹밥 데친 꼬막살(14g), 올리브유(4g), 밥(100g), 참깨(3g)  
두부강된장 참기름(10g), 다진 양파(14g), 다진 당근(14g)  
다진 애호박(14g), 물(150g), 된장(14g)  
고춧가루(4g), 다진 마늘(4g), 송송 썬 붉은 고추(4g)  
송송 썬 청양고추(4g), 으깬 두부(76g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 봄동과 깻잎은 데친 뒤 체에 밭쳐  
물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00224\_1.png

단계 2: 2. 데친 꼬막살은 물기를 제거하고  
다져 올리브유로 양념한 밥에  
참깨와 함께 버무린 후 한입 크기로  
주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00224\_2.png

단계 3: 3. 낙지 다리는 데쳐 찬물에 담가 식힌  
뒤 참기름(3g)에 양념하고, 두릅은  
데쳐 물기를 제거한 뒤 올리브유로  
양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00224\_3.png

단계 4: 4. 봄동에 꼬막밥을 넣고 만 뒤  
깻잎으로 싸고 데친 미나리로 묶어  
봄주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00224\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 참기름(10g)을 두르고 양파,  
당근, 애호박을 넣고 볶은 뒤 물,  
된장, 고춧가루, 다진 마늘, 붉은  
고추, 청양고추를 넣고 끓이다가  
두부를 넣고 조려 두부강된장을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00224\_5.png

단계 6: 6. 봄주먹밥에 낙지와 두릅,  
두부강된장을 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00224\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎장아찌롤

## 기본 정보

일련번호: 225

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 375.2 kcal

탄수화물: 18.4g

단백질: 2.6g

지방: 3.4g

나트륨: 750.7mg

## 재료 정보

재료 쌀(200g), 깻잎장아찌(30g), 김(5g), 새싹(20g)  
밥 밑간 참기름(5g), 참깨(3g)  
허브타르타르드레싱 양파(20g), 피클(20g), 삶은 달걀(60g), 마요네즈(20g)  
머스터드소스 설탕(3g), 물(5g), 머스터드소스(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 씻어 밥을 지은 뒤 밥 밑간을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00225\_1.png

단계 2: 2. 양파, 피클, 삶은 달걀은 다진 뒤  
마요네즈에 섞어  
허브타르타르드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00225\_2.png

단계 3: 3. 김 위에 양쪽으로 밥을 펴고  
허브타르타르드레싱을 위에  
올린 후 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00225\_3.png

단계 4: 4. 깻잎장아찌를 바닥에 깔고 말아놓은  
롤을 올린 후 한 번 더 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00225\_4.png

단계 5: 5. 머스타드소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00225\_5.png

단계 6: 6. 한입 크기로 롤을 썬 뒤 새싹과  
소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00225\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 깻잎장아찌

변경일자: None

# 참치비빔밥롤

## 기본 정보

일련번호: 226

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 468.1 kcal

탄수화물: 19.83g

단백질: 8.57g

지방: 2.72g

나트륨: 171.7mg

## 재료 정보

재료 멥쌀(60g), 완두콩(30g), 달걀(80g), 주키니호박(15g)  
당근(15g), 가지(15g), 참치(25g), 김밥용 김(2g), 케일(3g)  
참치밑간 후춧가루(3g), 올리브유(5g)  
사과드레싱 식초(3g), 굵게 다진 사과(8g), 로즈마리(2g), 꿀(5g)  
토마토소스 토마토(50g), 고추(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 물에 불린 뒤 완두콩을 함께  
넣고 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00226\_1.png

단계 2: 2. 달걀을 풀어 체에 내린 뒤 지단을  
부치면서 반 정도 익었을 때 그 위에  
얇게 썬 주키니호박, 당근, 가지를  
올려 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00226\_2.png

단계 3: 3. 참치를 참치밑간에 재운 뒤 겉만  
살짝 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00226\_3.png

단계 4: 4. 김에 밥을 올리고, 뒤집어 참치를  
올려 만 뒤 그 위에 지단을 올려  
한 번 더 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00226\_4.png

단계 5: 5. 사과드레싱을 만들고,  
토마토소스 재료를 간 뒤 체에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00226\_5.png

단계 6: 6. 참치비빔밥롤을 담은 뒤  
토마토소스를 곁들이고, 케일에  
사과드레싱을 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00226\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새싹참치김밥

## 기본 정보

일련번호: 227

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 319.8 kcal

탄수화물: 25.9g

단백질: 5.78g

지방: 2.75g

나트륨: 109.3mg

## 재료 정보

재료 파프리카(15g), 파인애플(15g), 달걀(30g), 김(2g), 밥(150g)  
새싹채소(10g), 참치(12g)  
소스 저염간장(5g), 마요네즈(2.5g), 설탕(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00227\_1.png

단계 2: 2. 파프리카와 파인애플을 먹기 좋게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00227\_2.png

단계 3: 3. 스크램블 에그를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00227\_3.png

단계 4: 4. 김발 위에 ⅔크기로 자른 김을 놓고  
밥을 고루 편 뒤 새싹채소,  
스크램블 에그, 파프리카, 기름 뺀  
참치, 파인애플을 올리고 소스를  
고르게 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00227\_4.png

단계 5: 5. 반으로 접어 먹기 좋게 썰어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00227\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어주먹밥튀김

## 기본 정보

일련번호: 228

조리방법: 튀기기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 660.2 kcal

탄수화물: 25.1g

단백질: 6.56g

지방: 6.75g

나트륨: 537.1mg

## 재료 정보

재료 당근(30g), 피망(30g), 양파(30g), 밥(100g), 마요네즈(20g)  
통조림 연어(1캔=130g), 식초(10g), 데리야키소스(15g)  
달걀(40g), 빵가루(60g), 어린잎채소(50g)  
오리엔탈소스 식초(10g), 레몬즙(15g), 간장(10g), 다진 마늘(10g), 꿀(10g)  
올리브유(20g), 참깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 피망, 양파를 잘게 다진 뒤  
기름에 살짝 볶아 밥에  
마요네즈(10g)와 함께 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00228\_1.png

단계 2: 2. 통조림 연어는 기름기를 빼고,  
식초를 넣은 끓는 물에서 30초 정도  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00228\_2.png

단계 3: 3. 데리야키소스와 마요네즈(10g)에  
연어를 넣고 버무려 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00228\_3.png

단계 4: 4. 밥을 동그랗게 빚은 뒤 가운데에  
연어를 넣고 주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00228\_4.png

단계 5: 5. 달걀물과 빵가루를 입혀 160℃로  
예열한 기름에 바삭하게 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00228\_5.png

단계 6: 6. 연어주먹밥튀김을 담고  
어린잎채소를 곁들인 뒤  
오리엔탈소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00228\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어불고기김밥

## 기본 정보

일련번호: 229

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 452.2 kcal

탄수화물: 14.5g

단백질: 13.9g

지방: 3.42g

나트륨: 244.4mg

## 재료 정보

재료 오징어 몸통(130g), 파프리카(30g), 당근(20g), 피망(30g), 밥(200g)  
채 썬 쇠고기(우둔살, 60g), 달걀(50g), 김(2g), 깻잎(20g), 새송이버섯(30g)  
양념 참기름(15g), 고추장(3g), 매실청(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어 몸통 안쪽에 칼집을 내고  
끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00229\_1.png

단계 2: 2. 파프리카와 당근, 피망은 작게 다져  
볶은 뒤 밥에 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00229\_2.png

단계 3: 3. 쇠고기는 참기름에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00229\_3.png

단계 4: 4. 달걀을 풀어 약한 불로 달군 팬에  
부은 뒤 김가루를 뿌려 지단을  
부치고, 바닥이 익으면 깻잎과  
밥을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00229\_4.png

단계 5: 5. 데친 오징어, 볶은 쇠고기 순으로  
올려 만 뒤 랩으로 싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00229\_5.png

단계 6: 6. 고추장과 매실청을 섞은 뒤 팬에  
넣고 약한 불에서 끓여 소스를  
만들고 한입 크기로 썬 김밥에  
구운 버섯을 함께 곁들여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00229\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 우둔살

변경일자: None

# 닭가슴살청포묵비빔밥

## 기본 정보

일련번호: 230

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 421.5 kcal

탄수화물: 28.1g

단백질: 5.19g

지방: 1.27g

나트륨: 104mg

## 재료 정보

재료 닭가슴살(40g), 양배추(10g), 청포묵(30g), 숙주(30g)  
쌀(80g), 달걀지단(20g), 무순(5g)  
닭고기 삶는 재료 된장(3g), 마늘(5g), 후춧가루(0.1g), 소금(0.1g)  
비빔소스 저염간장(4g), 참기름(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기 삶는 재료를 물(100g)에 넣어  
끓이다가 닭가슴살을 넣고 삶아  
한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00230\_1.png

단계 2: 2. 양배추는 곱게 채 썰고, 청포묵은  
먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00230\_2.png

단계 3: 3. 숙주는 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00230\_3.png

단계 4: 4. 비빔소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00230\_4.png

단계 5: 5. 쌀에 물을 붓고 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00230\_5.png

단계 6: 6. 밥 위에 닭가슴살, 양배추, 청포묵,  
숙주, 달걀지단, 무순을 담아  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00230\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 족발수육

## 기본 정보

일련번호: 325

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 282.2 kcal

탄수화물: 16.2g

단백질: 22.2g

지방: 14.3g

나트륨: 471.7mg

## 재료 정보

●주재료 : 양념족발 200g, 고구마 150g, 가지 150g, 맥주 400g, 백김치 50g  
●백김치 무침양념 : 참기름 15g, 통깨 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 조미된 족발은 뜨거운 맥주에 데쳐내 기름기를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00325\_01.png

단계 2: 2. 고구마는 편으로 썰어 냉수에 헹궈 기름  
없는 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00325\_02.png

단계 3: 3. 가지는 편으로 썰어서 수분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00325\_03.png

단계 4: 4. 가지는 편으로 썰어 살짝 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00325\_04.png

단계 5: 5. 백김치는 물에 헹궈서 손으로 꼭 짠 후 송송  
썰어서 양념을 해 무쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00325\_05.png

단계 6: 6. 무쳐준 김치와 함께 구워진 채소와 족발수육을  
담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/10\_00325\_1.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 함초떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 326

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 254.1 kcal

탄수화물: 5.7g

단백질: 19.8g

지방: 16.9g

나트륨: 210.5mg

## 재료 정보

갈은 소고기 150g, 갈은 돼지고기 150g, 당근 25g, 새송이버섯 20g  
함초 30g, 양파 25g, 샐러리 10g, 대파 10g,  
다진마늘 10g, 참기름 15g, 통깨 5g, 함초소금 1g  
소스 : 발사믹식초 30g, 설탕 15g, 흰후추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 함초는 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00326\_01.png

단계 2: 2. 당근, 새송이, 샐러리, 양파를 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00326\_02.png

단계 3: 3. 볼에 소고기, 돼지고기, 다져 놓은 채소와  
다진마늘, 다진대파, 참기름을 넣고 반죽해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00326\_03.png

단계 4: 4. 여기에 함초 다진 것을 넣고 다시 반죽해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00326\_04.png

단계 5: 5. 떡갈비 모양으로 만들어준 후 팬에 노릇하게  
구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00326\_05.png

단계 6: 6. 소스를 만들어 구워진 떡갈비를 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00326\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색소면

## 기본 정보

일련번호: 327

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 168.1 kcal

탄수화물: 29.4g

단백질: 8.5g

지방: 1.8g

나트륨: 437.6mg

## 재료 정보

3가지색 소면(분홍, 초록, 흰색) 각 25g씩, 쪽파 20g, 청고추 20g, 홍고추 15g, 마늘 10g  
국물 : 다시마물 400g, 모시조개 200g, 볶은소금 1g, 청주 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 모시조개는 볶은소금을 넣어서 해감시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00327\_01.png

단계 2: 2. 준비된 다시마물에 준비된 채소의 국물재료를  
넣고 국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00327\_02.png

단계 3: 3. 만들어진 국물에 모시조개를 넣고 청주를  
부어서 국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00327\_03.png

단계 4: 4. 쪽파는 송송 다지고 마늘은 곱게 다져주고  
청홍고추는 가늘게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00327\_04.png

단계 5: 5. 면을 각각 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00327\_05.png

단계 6: 6. 삼색 면을 그릇에 담고 만들어진 국물을  
부워서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00327\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지수육맑은전골

## 기본 정보

일련번호: 328

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 120.3 kcal

탄수화물: 9.6g

단백질: 0.6g

지방: 8.8g

나트륨: 147.7mg

## 재료 정보

통삼겹 250g, 된장 10g, 통후추 2g  
다진대파 5g, 팽이버섯 10g, 당근 20g, 배추 30g, 청경채 20g  
애호박 25g, 숙주 25g, 청양고추 20g  
육수 : 천연다시다 15g, 물 300g, 다진마늘 5g  
곁들이장 : 어간장 15g, 겨자 5g, 식초 15g, 깨 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 청경채, 배추, 애호박, 팽이버섯은 먹기  
좋은 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00328\_01.png

단계 2: 2. 흑돼지고기, 저염된장, 후추를 넣어서 불순물을  
제거하면서 고기를 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00328\_02.png

단계 3: 3. 천연다시다로 육수를 만들어 체에 걸러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00328\_03.png

단계 4: 4. 손질한 야채들과 청양고추를 잘라 함께 육수에  
데쳐 국물에 매운 맛을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00328\_04.png

단계 5: 5. 곁들이장을 만들어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00328\_05.png

단계 6: 6. 냄비에 데쳐준 채소와 국물을 붓고 고기를  
먹기좋게 썰어 소스랑 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00328\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 채소비빔밥

## 기본 정보

일련번호: 329

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 303.9 kcal

탄수화물: 41.2g

단백질: 10.4g

지방: 10.8g

나트륨: 189.2mg

## 재료 정보

쌀 150g, 바지락 100g, 다진쇠고기 25g, 물 300g, 참기름 15g, 흰후추 1g, 다진마늘 15g  
애호박 25g, 양파 25g, 오이 25g, 당근 25g, 표고 25g  
두부볶음 : 두부 50g, 함초 25g, 깻잎 10g, 양파 20g, 다진파 15g, 다진마늘 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 바지락은 해감을 시켜준 후 물에 넣어 바지락  
육수를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00329\_01.png

단계 2: 2. 바지락살은 따로 떼어내어 다진소고기와  
다시 다져서 양념해 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00329\_02.png

단계 3: 3. 두부는 물기제거를 한 후 함초, 깻잎, 다진양파,  
를 넣어 치대어 두부볶음을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00329\_03.png

단계 4: 4. 애호박은 채 썰어주고 양파, 오이, 당근, 표고도  
채 썰어 각각 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00329\_04.png

단계 5: 5. 볶은 바지락과 쌀을 넣어 밥을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00329\_05.png

단계 6: 6. 몰드에 밥과 각종 채소들을 올려주고 마지막에  
두부 스크램블을 올려 밥을 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00329\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 열무김치파스타

## 기본 정보

일련번호: 330

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 270.4 kcal

탄수화물: 42.1g

단백질: 6.6g

지방: 8.4g

나트륨: 371mg

## 재료 정보

파스타면 50g, 열무김치 100g, 오이 20g, 청홍고추 각각 15g  
노란 파프리카 30g, 양파 30g, 당근 25g  
생들기름 30g, 통깨 2g, 청양고추 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 뜨거운 물에 파스타면을 삶아낸 뒤 물기를  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00330\_01.png

단계 2: 2. 송송 썬 청양고추를 생들기름에 볶아주다  
면을 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00330\_02.png

단계 3: 3. 볶아준 청양고추에 삶아진 면을 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00330\_03.png

단계 4: 4. 열무김치는 송송 썰어서 들기름에 살짝  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00330\_04.png

단계 5: 5. 오이는 돌려깎기 해서 채 썰어주고 청고추,  
2가지색 파프리카, 당근도 채 썰어 각각 볶아  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00330\_05.png

단계 6: 6. 청양고추에 볶아진 파스타면을 볶은 채소와  
한 번 더 볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00330\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 열무김치

변경일자: None

# 해초갈비찜

## 기본 정보

일련번호: 331

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 288.6 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 31.1g

지방: 16g

나트륨: 604.7mg

## 재료 정보

찜갈비 200g, 마른미역줄기 10g, 감자 20g, 양파 25g, 청고추 15g  
홍고추 15g, 대추 4g, 당근 20g, 메추리알 25g,  
양념장 : 맛간장 30g, 다진마늘 5g, 다진대파 5g, 생강청 15g, 후추 1g  
참기름 3g, 올리고당 15g, 통깨 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 갈비는 핏물을 빼주고 뜨거운 물에 80% 이상  
데쳐준 뒤 갈비와 감자를 물을 자작하게 넣고  
청주, 생강청을 넣고 푹 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00331\_01.png

단계 2: 2. 양파, 청고추, 홍고추는 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00331\_02.png

단계 3: 3. 마른미역줄기는 냉수에 행군 뒤 물기를 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00331\_03.png

단계 4: 4. 양념장을 바글바글 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00331\_04.png

단계 5: 5. 끓고 있는 양념장에 삶아진 갈비, 감자, 당근  
순으로 끓이다 메추리알을 넣고 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00331\_05.png

단계 6: 6. 마지막에 미역줄기를 넣고 볶아주는 형식으로  
갈비찜을 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00331\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 갈비

변경일자: None

# 버섯곤드레밥

## 기본 정보

일련번호: 332

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 250.2 kcal

탄수화물: 45.6g

단백질: 8.8g

지방: 3.7g

나트륨: 196.6mg

## 재료 정보

쌀 100g, 건곤드레 10g, 느타리버섯 20g, 참기름 15g  
비빔장 : 두부 50g, 된장 15g, 다진청고추 5g, 다진홍고추 5g, 다진마늘 2g  
다진대파 2g, 참기름 15g, 통깨 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤드레는 뜨거운 물에 데쳐낸 뒤 깨끗하게  
헹구고 송송 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00332\_01.png

단계 2: 2. 두부의 물기를 짜 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00332\_02.png

단계 3: 3. 양념장 재료와 물기를 짠 두부로 양념장을  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00332\_03.png

단계 4: 4. 느타리버섯은 뜨거운 물에 데쳐낸 후 수분을  
빼 가늘게 찢어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00332\_04.png

단계 5: 5. 냄비에 참기름을 두르고 곤드레를 볶다가 쌀을  
넣고 밥을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00332\_05.png

단계 6: 6. 뜸을 들일 때 느타리버섯을 올려주어 밥을  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00332\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바다향이 풍부한 전복죽

## 기본 정보

일련번호: 333

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 220.4 kcal

탄수화물: 34.1g

단백질: 8.7g

지방: 5.5g

나트륨: 95.8mg

## 재료 정보

전복 100g, 당근 15g, 건조미역 10g  
찹쌀 50g, 흑임자 3g, 참기름 15g, 청주 15g, 흰후추 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀은 불려주고 전복은 손질해 내장과 분리해  
준 뒤 청주를 넣어서 전복 내장을 믹서에  
갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00333\_01.png

단계 2: 2. 전복 몸에 칼집을 내준 후 참기름을 두른 팬에  
구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00333\_02.png

단계 3: 3. 당근과 미역은 송송 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00333\_03.png

단계 4: 4. 전복내장을 먼저 참기름에 충분히 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00333\_04.png

단계 5: 5. 내장을 볶아주다가 불린 찹쌀을 넣고 충분히  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00333\_05.png

단계 6: 6. 죽이 완성될 때 당근, 미역을 넣고 죽을 끓여  
주고 전복은 고명으로 올려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00333\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 주꾸미연포탕

## 기본 정보

일련번호: 334

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 90.3 kcal

탄수화물: 6.9g

단백질: 12.3g

지방: 1.5g

나트륨: 280.6mg

## 재료 정보

주꾸미 200g, 무 30g, 양파 50g, 대파 20g, 미나리 20g, 단호박 25g, 청고추 25g  
국물 : 해물육수 400g, 청양고추 20g, 마늘 10g, 흰후추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 주꾸미는 세척해 물기를 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00334\_01.png

단계 2: 2. 무와 단호박은 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00334\_02.png

단계 3: 3. 청고추, 미나리, 양파를 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00334\_03.png

단계 4: 4. 청양 고추를 어슷하게 썰고 마늘은 편으로 썰어  
국물을 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00334\_04.png

단계 5: 5. 국물이 만들어지면 무, 단호박을 넣고 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00334\_05.png

단계 6: 6. 국물에 대파를 넣어주고 모든 재료를 넣어  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00334\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 함초소고기말이

## 기본 정보

일련번호: 335

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 360.9 kcal

탄수화물: 11.4g

단백질: 16.3g

지방: 27.8g

나트륨: 269.5mg

## 재료 정보

쇠고기구이용 150g, 알마늘 20g, 홍고추 15g, 양파 60g  
함초 30g, 무순 2g, 노란색파프리카 25g  
소스 : 마늘기름 15g, 맛간장 15g, 허브식초 15g, 연겨자 10g, 버섯마늘소금 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 파프라카, 양파, 홍고추는 가늘게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00335\_01.png

단계 2: 2. 함초는 세척 후 먹기 좋게 손질해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00335\_02.png

단계 3: 3. 무순을 물 속에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00335\_03.png

단계 4: 4. 편으로 썰어준 소고기에 채 썰어준 채소와  
함초를 꼭 싸 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00335\_04.png

단계 5: 5. 마늘은 편으 로 썰 어 마늘기름에 한 번  
구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00335\_05.png

단계 6: 6. 구운 마늘을 깔고 말아준 고기를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00335\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 묵계밥

## 기본 정보

일련번호: 336

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 227.9 kcal

탄수화물: 43.7g

단백질: 7g

지방: 2.8g

나트륨: 82.3mg

## 재료 정보

도토리묵, 올방개묵, 검정깨묵 각각 25g  
귀리밥 150g, 계란 55g, 콩나물 30g  
국물 : 닭가슴살 70g, 마늘 10g, 대파 10g, 양파 15g, 맛간장 15g, 흰후추 1g, 버섯마늘소금 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 이용해 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00336\_01.png

단계 2: 2. 닭가슴살은 먹기 좋게 찢어 흰 후추, 버섯마늘  
소금으로 밑간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00336\_02.png

단계 3: 3. 콩나물은 머리를 떼어내고 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00336\_03.png

단계 4: 4. 계란은 황백지단으로 부친 후 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00336\_04.png

단계 5: 5. 3종류의 묵은 먹기 좋은 크기로 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00336\_05.png

단계 6: 6. 그릇에 밥을 담고 콩나물을 올리고 3종류의  
묵을 올린 후 계란으로 고명해 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00336\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 근채류주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 337

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 117.3 kcal

탄수화물: 25.2g

단백질: 2.4g

지방: 0.8g

나트륨: 11.3mg

## 재료 정보

우엉 20g, 연근 20g, 감자 20g, 청고추 10g, 양파 10g, 당근 10g  
쌀 100g, 오이 70g, 통깨 1g, 맛간장 15g, 참기름 5g, 마늘기름 15g, 함초소금 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 깨끗하게 씻은 후에 쌀뜨물은 따로  
보관하고 불려준 쌀로 밥을 해주고 접시에  
펼쳐 식혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00337\_01.png

단계 2: 2. 우엉과 연근, 감자는 송송 다져준 후 아린 맛을  
빼기위해 물에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00337\_02.png

단계 3: 3. 우엉과 연근, 감자는 물기를 빼고 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00337\_03.png

단계 4: 4. 청고추, 양파, 당근은 송송 다져서 함께  
볶아준 뒤, 함초 소금을 이용해 1차 간을  
해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00337\_04.png

단계 5: 5. 그 릇 에 모 든 재 료 를 넣 고 오 니 기 리 를  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00337\_05.png

단계 6: 6. 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00337\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박약식

## 기본 정보

일련번호: 338

조리방법: 찌기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 152.2 kcal

탄수화물: 33.1g

단백질: 3.1g

지방: 0.8g

나트륨: 64.7mg

## 재료 정보

미니 단호박 250g, 찹쌀 100g, 밤 40g, 대추 18g, 크린베리 10g  
양념장 : 맛간장 15g, 참기름 10g, 계피가루 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단 호박은 속을 파 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00338\_01.png

단계 2: 2. 찹쌀은 물에 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00338\_02.png

단계 3: 3. 밤은 먹기 좋게 잘라서 물에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00338\_03.png

단계 4: 4. 대추는 씨를 제거하고 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00338\_04.png

단계 5: 5. 양념장을 만들어 먼저 쌀과 밤을 재워준 후  
찰밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00338\_05.png

단계 6: 6. 단호박 속에 찰밥을 넣어서 찜기에 쪄준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00338\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 달콤스테이크

## 기본 정보

일련번호: 339

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 175.1 kcal

탄수화물: 8.7g

단백질: 19.2g

지방: 7.1g

나트륨: 147.7mg

## 재료 정보

소 채끝살 200g, 감자 70g, 시금치 25g, 당근 30g  
소스 : 레드와인 200cc. 망고 50g, 딸기잼 30g, 볶은소금 0.5g, 후추 2g  
무염버터 5g, 설탕 10g, 레몬즙 5g, 다진양파 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 망고는 손질 후 버터로 살짝 볶고 레드와인을  
넣고 졸이다가 믹서로 갈아주고 딸기잼으로  
간과 농도를 맞추어 레드와인 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00339\_01.png

단계 2: 2. 소 채끝살은 손질 후 만들어진 레드와인 소스에  
마리네이드 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00339\_02.png

단계 3: 3. 감자는 껍질을 제거 후 먹기 좋은 크기로 잘라서  
뜨거운 물에 데쳐내 버터에 볶아준다. 당근은  
먹기좋은 크기로 잘라 뜨거운 물에 데쳐 버터  
에 볶아주고, 시금치도 데친 후 수분을 제거하  
고 버터에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00339\_03.png

단계 4: 4. 마리네이드 한 고기를 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00339\_04.png

단계 5: 5. 마리네이드 하고 남은 망고소스를 다시 팬에  
졸여 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00339\_05.png

단계 6: 6. 접시에 준비된 채소와 안심을 담고 소스를  
뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00339\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 채끝

변경일자: None

# 삼색샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 441

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 356.4 kcal

탄수화물: 47.9g

단백질: 14.1g

지방: 12.4g

나트륨: 497.3mg

## 재료 정보

식빵(100g), 토마토(20g), 어린이치즈(20g), 양상추(30g)  
감자(30g), 올리고당(20g), 달걀(60g), 당근(20g), 오이(20g)  
양파(20g), 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 식빵은 가장 자리를 잘라 밀대를 이용  
하여 얇게 밀어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00441\_1.png

단계 2: 2. 감자는 삶은 뒤 곱게 으깨어 올리고당을  
넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00441\_2.png

단계 3: 3. 달걀은 약 13분 정도 삶아 껍질을  
벗기고, 반으로 갈라 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00441\_3.png

단계 4: 4. 당근과 양파 오이도 얇게 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00441\_4.png

단계 5: 5. 토마토는 포를 떠서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00441\_5.png

단계 6: 6. 으깬 감자(②)에 준비한 달걀(③)과  
채소(④)를 넣고 소금을 약간 넣은 뒤  
골고루 섞어, 밀어 놓은 식빵에 토마토,  
치즈, 양상추와 함께 넣어 돌돌 말아  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00441\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 황태탕수육

## 기본 정보

일련번호: 442

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 274.4 kcal

탄수화물: 13.2g

단백질: 17.1g

지방: 17g

나트륨: 365.3mg

## 재료 정보

황태채(100g), 밀가루(30g), 찹쌀가루(10g), 녹말가루(10g)  
삼색분말(각 10g), 달걀(50g), 튀김기름(200g)  
- 소스 : 파프리카(30g), 양파(30g), 당근(30g), 오이(30g)  
파인애플(30g), 저염간장(20g), 설탕(20g), 식초(10g)  
물녹말(녹말가루 10g, 물 10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 황태는 가위로 약 3cm 길이로 잘라  
스프레이로 물기를 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00442\_1.png

단계 2: 2. 밀가루를 세 군데로 나눠 각각 찹쌀  
가루와 녹말가루, 삼색 가루를 넣어  
세 가지의 색을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00442\_2.png

단계 3: 3. 만들어 놓은 밀가루에 달걀을 넣어  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00442\_3.png

단계 4: 4. 튀김 반죽(③)에 황태(①)를 넣어  
섞은 후, 튀김 기름 170℃ 의 온도에서  
약 1분 정도 튀겨 기름을 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00442\_4.png

단계 5: 5. 파프리카는 속씨를 제거하고, 양파와  
당근, 오이, 파인애플과 함께 썰어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00442\_5.png

단계 6: 6. 저염간장에 설탕과 식초를 넣어 골고루  
섞은 후 냄비에서 바글바글 끓이다가  
물녹말을 넣고, 썰어놓은 채소를 넣어  
한 번 더 끓인 후 황태 탕수육(④)에  
곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00442\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 밥핫도그

## 기본 정보

일련번호: 443

조리방법: 튀기기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 828.9 kcal

탄수화물: 74g

단백질: 22.1g

지방: 49.4g

나트륨: 774.5mg

## 재료 정보

소시지(100g), 나무막대기(5개), 밀가루(30g), 달걀(50g)  
빵가루(30g), 튀김기름(200g), 파프리카(30g), 밥(50g)  
감자(50g), 달걀흰자(10g), 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소시지는 먹기 좋은 크기로 썰어 나무  
막대기에 꽂아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00443\_1.png

단계 2: 2. 파프리카는 작게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00443\_2.png

단계 3: 3. 으깬 감자를 준비된 밥과 함께 골고루  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00443\_3.png

단계 4: 4. 으깬 감자를 다시 준비된 밥과 함께  
소금을 조금 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00443\_4.png

단계 5: 5. 밥과 감자가 잘 섞어지면, 다시 다져진  
파프리카를 넣고 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00443\_5.png

단계 6: 6. 막대기에 밀가루를 살짝 바르고, 소시  
지에 반죽(⑤)을 감싸듯 손으로 둥글게  
말아 밀가루와, 달걀물, 빵가루 순서로  
입혀 튀김 기름 170℃의 온도에서  
약 2분 정도 튀긴 후 기름을 제거하여  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00443\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 스테이크카나페

## 기본 정보

일련번호: 444

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 458.7 kcal

탄수화물: 15.7g

단백질: 30.6g

지방: 30.6g

나트륨: 312.5mg

## 재료 정보

소등심(100g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.03g), 로즈마리(0.5g)  
애호박(20g), 양파(20g), 가지(20g), 파프리카(20g)  
토마토(20g)  
- 소스 : 발사믹소스(20g), 설탕(10g), 마늘(20g), 사과(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소등심은 소금과 후춧가루, 로즈마리를  
뿌려 약 30분 이상 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00444\_1.png

단계 2: 2. 애호박은 동그랗게 자르고, 양파는 형태  
그대로 떼어내고, 가지는 직사각형으로  
잘라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00444\_2.png

단계 3: 3. 파프리카는 속을 파내고 작은 사각으로  
자르고, 토마토는 씨를 제거하고  
네모지게 잘라 준비해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00444\_3.png

단계 4: 4. 사과는 껍질을 깨끗이 씻어 길쭉하게  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00444\_4.png

단계 5: 5. 발사믹소스에 설탕과 마늘을 넣고 썰어  
놓은 사과채를 넣어 잘 섞은 후 바글바글  
끓여 소스를 만들어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00444\_5.png

단계 6: 6. 팬이 따끈해지면, 호박과 양파, 가지를  
구워 내고, 팬에 소등심을 앞뒤로 구워  
먹기 좋은 크기로 자른 뒤 구워 놓은  
양파와 호박, 가지에 각각 올리고,  
끓여놓은 소스와 파프리카, 토마토를  
얹어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00444\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 소등심

변경일자: None

# 꽃밥

## 기본 정보

일련번호: 445

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 480.7 kcal

탄수화물: 56.8g

단백질: 23.2g

지방: 173.9g

나트륨: 272.6mg

## 재료 정보

라이스페퍼(50g), 당근(20g), 달걀(30g), 시금치(20g)  
소금(0.5g), 돼지고기(50g), 마늘(10g), 대파(10g), 맛술(10g)  
저염간장(20g), 설탕(10g), 통깨(5g), 참기름(5g)  
후춧가루(0.02g), 고구마(30g), 두부(20g), 토마토(20g)  
양파(20g), 견과류(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근은 채를 곱게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00445\_1.png

단계 2: 2. 달걀은 노란자와 흰자로 나눠 각각  
지단을 부쳐 약 5cm 길이로 채를  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00445\_2.png

단계 3: 3. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 파랗게  
데쳐 물기를 제거하고 무쳐놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00445\_3.png

단계 4: 4. 돼지고기는 마늘, 파, 설탕, 맛술, 간장,  
후춧가루, 통깨, 참기름을 넣고 30분간  
숙성시킨 뒤 팬에 볶아서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00445\_4.png

단계 5: 5. 고구마는 삶아 으깨고, 두부는 소창에  
물기를 짜고, 토마토와 양파, 견과류는  
입자있게 다져섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00445\_5.png

단계 6: 6. 라이스 페이퍼를 따뜻한 물에 담궜  
다가 바로 꺼내어 으깬 고구마(⑤)를  
먼저 깔고, 그 위에 준비한 재료(②,  
③, ④)를 올려 돌돌 말은 뒤 먹기 좋은  
크기로 썰어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00445\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯만두찜

## 기본 정보

일련번호: 446

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 301.8 kcal

탄수화물: 34.5g

단백질: 17.8g

지방: 10.3g

나트륨: 382.2mg

## 재료 정보

밀가루(100g), 시금치가루(10g), 호박가루(10g)  
백년초가루(10g), 물 (40g),식용유(3g), 소금(0.5g)  
양파(20g), 양송이버섯(30g), 새송이버섯(20g)  
표고버섯(30g), 두부(20g), 소금(0.5g), 새우(20g), 마늘(10g)  
우유(200g), 생크림(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루를 세 개로 나눠 호박가루와  
백년초가루, 시금치가루를 각각 넣고  
물, 식용유, 소금을 넣어 반죽 한 후  
비닐봉지에 담아 1~2시간 정도 숙성  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00446\_1.png

단계 2: 2. 양파, 마늘, 버섯들은 입자있게 다져  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00446\_2.png

단계 3: 3. 두부는 소창을 이용하여 물기를 짜낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00446\_3.png

단계 4: 4. 새우는 껍질과 내장을 제거하고 다져,  
마늘을 넣고 골고루 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00446\_4.png

단계 5: 5. 다진 채소(②), 으깬 두부(③), 새우  
(④)를 넣고 섞어서 만두소를 만들어  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00446\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 만두 반죽(①)을 얇게 밀어  
꽃 모양으로 찍어 만두소(⑤)를 넣은  
뒤, 반죽을 맞잡아 모양을 만든다.  
우유와 생크림을 끓인 뒤 만들어 놓은  
만두를 넣고 은근히 찜을 하듯이 익혀  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00446\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 떡갈비주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 447

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 557.1 kcal

탄수화물: 63.1g

단백질: 29g

지방: 21g

나트륨: 462.3mg

## 재료 정보

다진소고기(70g), 다진돼지고기(50g), 찹쌀가루(10g), 밥(30g)  
대파(10g), 후춧가루(0.02g), 맛술(10g), 저염간장(10g)  
생크림(10g), 식용유(20g), 새송이버섯(20g), 시금치(20g)  
당근(20g), 양파(20g), 마늘(10g), 떡볶이떡(10g)  
저염간장(20g), 올리고당(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기와 돼지고기에 찹쌀가루와 밥을  
넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00447\_1.png

단계 2: 2. 섞여진 고기(1)에 파와 후춧가루, 간장,  
맛술, 생크림을 넣고 다시 잘 섞어 30분  
이상 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00447\_2.png

단계 3: 3. 새송이버섯은 다지고, 시금치는 뜨거운  
물에 데쳐 물기를 제거하고 잘게 다지고,  
당근도 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00447\_3.png

단계 4: 4. 양파와 마늘은 다져서 볶아 준비해  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00447\_4.png

단계 5: 5. 떡볶이 떡은 뜨거운 물에 잠시 담그어  
부드러워지면 꺼내서 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00447\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 고기(②)에 다진 채소(③)와 볶은  
마늘과 양파(④), 떡볶이떡(⑤)을 넣고  
섞이도록 치댄 후 작은 떡갈비 모양을  
만들어 팬에 기름을 두르고, 앞뒤를 돌려  
가며 익힌 후, 냄비에 간장과 올리고당을  
넣고 끓이다가, 익힌 떡갈비를 넣고 자작  
하게 졸여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00447\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 홍합죽

## 기본 정보

일련번호: 448

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 160.9 kcal

탄수화물: 28.9g

단백질: 7.1g

지방: 1.9g

나트륨: 42mg

## 재료 정보

쌀(100g), 참기름(5g), 홍합(50g), 양파(20g), 당근(20g)  
표고버섯(20g), 건새우(15g)  
- 육수 : 건새우(15g), 다시마(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗이 씻어 약 30분 이상 불려  
물기를 빼고 절구에 빻아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00448\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 물을 넣고, 다시마와 건새우 반을  
넣고 끓여 간단한 육수를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00448\_2.png

단계 3: 3. 건새우 반은 다져서 따로 준비하고,  
양파와 당근은 입자있게 다지고, 버섯을  
편으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00448\_3.png

단계 4: 4. 홍합은 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐  
껍질을 제거해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00448\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 참기름을 넣고 빻아 놓은 쌀을  
넣어 은근히 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00448\_5.png

단계 6: 6. 볶은 쌀(⑤)에 육수(②)를 붓고  
끓이다가 양파, 당근, 버섯(③)과  
홍합(④)을 넣고 어우러지게 나무  
주걱으로 저어가면 끓이다가 죽이  
다 익을 때쯤 다져 놓은 건새우  
(③)를 넣고 한 번 더 끓인 후 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00448\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 샐러드돈가스

## 기본 정보

일련번호: 449

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 422.5 kcal

탄수화물: 20.5g

단백질: 15.7g

지방: 30.8g

나트륨: 269.9mg

## 재료 정보

돼지등심(120g), 정종(10g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.02g)  
우유(30g), 밀가루(20g), 달걀(50g), 빵가루(20g)  
튀김기름(400g)  
- 소스 : 삶은 달걀(50g), 피클(20g), 마요네즈(20g)  
- 곁들임채소 : 방울토마토(30g), 양상추(30g)  
어린잎채소(10g), 파슬리가루(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 우유에 등심을 넣어 30분간 재워 놓은  
뒤, 후춧가루, 정종을 발라 1시간 이상  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00449\_1.png

단계 2: 2. 방울토마토는 반으로 잘라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00449\_2.png

단계 3: 3. 양상추는 먹기 좋은 크기로 찢어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00449\_3.png

단계 4: 4. 피클은 입자 있게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00449\_4.png

단계 5: 5. 숙성시킨 등심(①)은 물기를 제거하고,  
먹기 좋은 크기로 썰어 밀가루, 달걀물,  
빵가루 순으로 입혀, 튀김 기름  
170~180℃ 온도에 약 3분 정도 튀긴  
후 기름을 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00449\_5.png

단계 6: 6. 삶은 달걀은 다지고 피클(④)에  
마요네즈를 넣어 섞어 샐러드 소스를  
만들고, 접시에 양상추를 깔고 그 위에  
어린잎채소, 돈가스(⑤)와 방울토마토  
(②)를 올려 소스와 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00449\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 돼지등심

변경일자: None

# 조개크림파스타

## 기본 정보

일련번호: 450

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 224.2 kcal

탄수화물: 36.2g

단백질: 10.9g

지방: 4g

나트륨: 102.5mg

## 재료 정보

스파게티(100g), 올리브오일(3g), 소금(0.3g), 양송이(20g)  
새우(50g), 파슬리가루(0.3g), 버터(20g), 양파(20g), 마늘(20g)  
밀가루(20g), 육수(100g), 우유(100g), 생크림(20g)  
- 육수 : 조개(30g), 물(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 스파게티는 끓는 물에 소금을 넣고 약  
10분 정도 삶아 건져 올리브 오일에  
살짝 발라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00450\_1.png

단계 2: 2. 양송이는 껍질을 벗겨 편으로 썰어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00450\_2.png

단계 3: 3. 마늘과 양파는 굵게 다져놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00450\_3.png

단계 4: 4. 조개는 끓는 물에 데쳐 해감을 씻고,  
삶은 물을 소창에 걸러 육수를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00450\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 버터를 넣고, 다진 마늘과  
양파를 넣어 볶다가 밀가루를 넣고  
은근히 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00450\_5.png

단계 6: 6. 볶고 있는 채소(⑤)에 육수(④)를 부어  
한소끔 끓인 뒤, 우유와 생크림을 넣고  
다시 끓으면 새우와 삶은 조개를 넣고  
살짝 끓인 후, 삶아놓은 스파게티면  
(①)을 넣고 한 번 더 끓이고 그 위에  
파슬리 가루를 살짝 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00450\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 닭날개튀김

## 기본 정보

일련번호: 451

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 596.6 kcal

탄수화물: 24.4g

단백질: 32.4g

지방: 41g

나트륨: 426.6mg

## 재료 정보

닭봉(120g), 오렌지(30g), 레몬(20g), 생강즙(10g)  
카레가루(30g), 튀김기름(400g)  
- 소스 : 양파(20g), 땅콩(20g), 마요네즈(20g)  
파스리가루(0.3g), 요거트(30g)  
- 곁들임채소 : 어린잎(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭날개는 끝을 잘라 뒤로 뒤집어 봉을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00451\_1.png

단계 2: 2. 오렌지즙과 레몬즙을 짜서 섞어 주고,  
생강을 갈아 소창에 걸러 즙을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00451\_2.png

단계 3: 3. 닭봉(①)에 생강즙, 오렌지 ․ 레몬즙  
(②)을 발라 숙성시킨 후 다시 카레  
가루를 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00451\_3.png

단계 4: 4. 땅콩은 물기 없이 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00451\_4.png

단계 5: 5. 양파를 입자있게 다져 다진 땅콩과  
마요네즈, 파슬리가루, 요거트를  
넣고 골고루 섞어 소스를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00451\_5.png

단계 6: 6. 카레가루를 입힌 닭봉은 튀김기름  
170~180℃ 온도에서 약 3분 정도 튀겨  
기름을 빼고, 접시에 어린잎을 담고  
만들어 놓은 소스와 닭봉을 함께 제공  
하여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00451\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭봉

변경일자: None

# 해산물리조또

## 기본 정보

일련번호: 452

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 306.8 kcal

탄수화물: 47.7g

단백질: 16.7g

지방: 5.4g

나트륨: 237.7mg

## 재료 정보

보리쌀(50g), 당근(20g), 양파(20g), 마늘(10g), 대파(10g)  
버터(10g), 오징어(50g), 새우(50g), 시금치(20g), 소금(0.2g)  
생크림(20g), 우유(100g), 치즈(50g), 파슬리가루(0.3g)  
- 육수(100g) : 조개(30g), 다시마(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 보리는 깨끗이 씻어 물에 약 30분 이상  
불려 놓고, 당근, 양파, 마늘, 대파는  
입자있게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00452\_1.png

단계 2: 2. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 후  
생크림을 넣고 함께 갈아서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00452\_2.png

단계 3: 3. 오징어는 껍질을 벗겨 안쪽에 칼집을  
내어 새우와 함께 데치고, 조개는 해감  
후 다시마를 넣고 삶은 뒤 소창에 걸러  
육수를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00452\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터를 넣고, 다진 마늘과 양파  
당근을 볶다가 불린 보리를 넣어 다시  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00452\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 조개 삶은 육수를  
넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00452\_5.png

단계 6: 6. 끓여지는 냄비에 데친 조개와 해물,  
치즈, 우유를 넣어 어우러지게 저어  
가며 졸이듯 끓이다가 마지막에  
시금치와 생크림 갈은 것(②)을  
넣고 살짝 끓인 후 파슬리 가루를  
살짝 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00452\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 떡완자조림

## 기본 정보

일련번호: 453

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 484.1 kcal

탄수화물: 59.2g

단백질: 34.3g

지방: 12.2g

나트륨: 519.8mg

## 재료 정보

다진 쇠고기(70g),다진 돼지고기(30g), 매실액(10g), 맛술(10g)  
양파(20g), 당근(20g), 새송이버섯(20g), 마늘(20g), 대파(10g)  
떡볶이떡(100g), 식용유(20g), 저염간장(20g), 올리고당(20g)  
참기름(5g), 후춧가루(0.03g), 통깨(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기와 돼지고기를 섞어, 후춧가루,  
매실액, 맛술을 넣어 재워둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00453\_1.png

단계 2: 2. 양파와 당근, 새송이, 대파는 입자있게  
다지고 마늘은 곱게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00453\_2.png

단계 3: 3. 재워둔 고기(①)에 파, 마늘, 양파,  
당근, 새송이를 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00453\_3.png

단계 4: 4. 떡은 잘게 썰어 뜨거운 물에 잠시  
담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00453\_4.png

단계 5: 5. 섞어 놓은 고기(③)에 불려 놓은 떡을  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00453\_5.png

단계 6: 6. 고기반죽(⑤)을 조금씩 떼어 둥글게  
완자를 빚고, 팬에 기름을 둘러 굴리듯이  
굽는다. 냄비에 간장과 올리고당을 넣고  
끓이다가 구운 완자와 참기름을 넣어  
은근히 졸인 뒤 통깨를 얹어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00453\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 닭고기채소스파게티

## 기본 정보

일련번호: 454

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 277.8 kcal

탄수화물: 42g

단백질: 14.7g

지방: 5.7g

나트륨: 174.1mg

## 재료 정보

닭고기살(100g), 후춧가루(0.03g), 스파게티(60g), 올리브유(3g)  
브로컬리(20g), 양송이(20g), 표고버섯(20g), 파프리카(20g)  
당근(20g), 양파(20g), 다진마늘(10g), 토마토(20g)  
토마토페스트(20g), 육수(50g), 토마토소스(20g), 케첩(20g)  
생크림(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭살은 한 번 정도 펴서 후춧가루를  
뿌려 사각지게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00454\_1.png

단계 2: 2. 브로컬리는 살짝 데쳐 썰고, 양송이  
버섯은 껍질을 벗겨 두툼하게 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00454\_2.png

단계 3: 3. 파프리카와 토마토는 속씨를 제거하고  
사각으로 썰고, 당근, 양파, 표고버섯도  
사각지게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00454\_3.png

단계 4: 4. 스파게티는 끓는 물에 소금을 넣고 약  
10분 정도 삶아 건져 올리브 오일을  
살짝 발라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00454\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브 오일을 두르고, 따끈해지  
면, 닭살을 먼저 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00454\_5.png

단계 6: 6. 닭고기살(⑤)에 준비한 채소(②,③)를  
넣고 살짝 볶다가 토마토 페이스트를  
넣어 다시 볶은 후 육수와 토마토소스,  
케첩, 생크림을 넣고 끓인 후 삶아놓은  
스파게티(④)를 넣고 한 번 더 끓여  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00454\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 계만두

## 기본 정보

일련번호: 245

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 338.1 kcal

탄수화물: 8.43g

단백질: 15.5g

지방: 6.41g

나트륨: 248.7mg

## 재료 정보

재료 배추(50g), 오이(50g), 표고버섯(30g), 피망(20g), 당근(80g)  
녹말가루(20g), 닭가슴살(150g), 마늘(10g), 대파(5g), 삶은 메추리알(15g)  
양념 참기름(5g), 간장(5g), 후춧가루(1g)  
빠금장소스 빠금장(40g), 휘핑크림(40g), 우유(40g)  
다진 청양고추(5g), 후춧가루(1g), 참깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추, 오이는 얇게 채 썬 뒤 소금물에  
담가 절인 후 물기를 꼭 짜고,  
표고버섯은 채 썬 뒤 참기름과  
간장을 넣어 양념하고, 피망과  
당근은 얇게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00245\_1.png

단계 2: 2. 예열된 팬에 배추, 오이, 채 썬 피망,  
표고버섯 순으로 센 불에서 각각  
볶고, 당근은 물기를 제거한 뒤  
녹말가루를 묻혀 150℃로 예열한  
기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00245\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살은 얇게 저민 후  
후춧가루로 밑간을 한 뒤 볶아놓은  
채소를 올려 말아 계만두를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00245\_3.png

단계 4: 4. 찜기에 물과 마늘, 대파를 넣고  
육수를 내면서 예열하다가 김이  
오르면 말아놓은 계만두를 넣고  
약 8분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00245\_4.png

단계 5: 5. 빠금장에 휘핑크림과 우유, 다진  
청양고추, 후춧가루, 참깨를 넣고  
끓여 빠금장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00245\_5.png

단계 6: 6. 계만두에 튀긴 당근과 삶은  
메추리알을 곁들인 뒤 빠금장소스를  
곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00245\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 삼계선

## 기본 정보

일련번호: 246

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 281.5 kcal

탄수화물: 8.03g

단백질: 16.1g

지방: 1.65g

나트륨: 83.5mg

## 재료 정보

재료 닭가슴살(200g), 두부(40g), 수삼(10g), 파프리카(20g), 대추(30g)  
블루베리소스 블루베리잼(20g), 화이트와인(20g), 설탕(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 다져서 두부와 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00246\_1.png

단계 2: 2. 수삼과 파프리카를 채 썰고, 대추는  
돌려서 깎아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00246\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살두부반죽을 얇게 편 후  
파프리카, 수삼, 대추를 올린 뒤  
풀리지 않게 종이포일로 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00246\_3.png

단계 4: 4. 김 오른 찜기에 20분간 쪄준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00246\_4.png

단계 5: 5. 블루베리잼과 화이트와인을 졸인 뒤  
설탕을 넣고 블루베리소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00246\_5.png

단계 6: 6. 쪄낸 삼계선을 2㎝두께로 잘라 담고 블루베리소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00246\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 쇠고기표고찜

## 기본 정보

일련번호: 247

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 96.8 kcal

탄수화물: 10.8g

단백질: 7g

지방: 1.94g

나트륨: 64.3mg

## 재료 정보

재료 표고버섯(15g), 밀가루(5g), 달걀(30g), 잣(2g)  
대추(1g), 단호박(7g), 피클(10g)  
소 다진 쇠고기(15g), 다진 대파(1g), 다진 마늘(1g)  
다진 양파(5g), 다진 파프리카(6g), 으깬 두부(10g)  
오렌지소스 오렌지주스(50g), 유자청(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소를 고루 치대 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00247\_1.png

단계 2: 2. 표고버섯은 밑동을 제거한 뒤  
안쪽에 밀가루→달걀물 순서로  
바른 뒤 반죽을 넣고 달걀물을  
한 번 더 발라준 뒤 김 오른 찜기에  
15분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00247\_2.png

단계 3: 3. 잣과 대추를 올리고 달걀물을 한 번  
더 바르고 3분간 더 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00247\_3.png

단계 4: 4. 오렌지소스 재료를 팬에 넣고  
조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00247\_4.png

단계 5: 5. 단호박은 얇게 썰어 노릇하게  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00247\_5.png

단계 6: 6. 쇠고기표고찜에 오렌지소스를  
뿌리고 피클과 구운 단호박을  
곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00247\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 떡갈비찜

## 기본 정보

일련번호: 248

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 316.2 kcal

탄수화물: 29.2g

단백질: 10.2g

지방: 6.19g

나트륨: 264.9mg

## 재료 정보

재료 다진 돼지고기(50g), 다진 쇠고기(30g), 가지(10g)  
가래떡(60g), 유자청(15g), 간장(5g), 연근(4g)  
고기 밑간 다진 파(5g), 다진 마늘(5g), 다진 양파(10g)  
소금(1g), 후춧가루(1g), 참기름(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기와 쇠고기는 고기 밑간을  
넣고 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00248\_1.png

단계 2: 2. 가지를 길고 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00248\_2.png

단계 3: 3. 깨끗이 씻은 떡을 가지로 돌돌 말고  
그 위에 고기를 말아 떡갈비를  
만들고 팬에서 겉면이 노릇해질  
때까지만 익힌 뒤 김 오른 찜기에  
넣어 10분~15분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00248\_3.png

단계 4: 4. 유자청과 간장을 섞고 팬에서  
농도를 맞춰주며 살짝 졸여  
유자소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00248\_4.png

단계 5: 5. 연근은 모양대로 얇게 썰어 기름에  
튀겨 연근칩을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00248\_5.png

단계 6: 6. 떡갈비에 유자소스를 바르고  
연근칩을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00248\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해산물두부샌드

## 기본 정보

일련번호: 249

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 93.7 kcal

탄수화물: 5.64g

단백질: 8.94g

지방: 5.22g

나트륨: 57.3mg

## 재료 정보

재료 두부(80g), 새우(20g), 관자(20g), 파프리카(20g), 새싹채소(20g)  
완두콩드레싱 삶은 완두콩(30g), 두유(40g), 꿀(15g), 검은깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 두 덩어리로 잘라 넓게 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00249\_1.png

단계 2: 2. 새우, 관자, 파프리카를 함께 갈아  
속을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00249\_2.png

단계 3: 3. 완두콩과 두유, 꿀, 검은깨를 섞은 뒤  
갈아 완두콩드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00249\_3.png

단계 4: 4. 두부 사이에 속을 넣은 뒤 먹기 편한  
크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00249\_4.png

단계 5: 5. 두부샌드를 김 오른 찜기에서  
15분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00249\_5.png

단계 6: 6. 완두콩드레싱과 새싹채소를 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00249\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박제육볶음

## 기본 정보

일련번호: 250

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 268.6 kcal

탄수화물: 10.5g

단백질: 13.4g

지방: 7.89g

나트륨: 444.3mg

## 재료 정보

재료 돼지고기(불고기용, 100g), 단호박(50g), 죽순(15g)  
양파(10g), 대파(10g), 마른 표고버섯(10g)  
양념장 저염간장(5g), 고추장(10g), 고춧가루(5g)  
된장육수 된장(5g), 물(150g)  
양념 다진 마늘(3g), 부순 참깨(1g), 참기름(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 핏물을 제거하고  
된장육수에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00250\_1.png

단계 2: 2. 데친 돼지고기에 양념장을 넣고  
재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00250\_2.png

단계 3: 3. 단호박은 도톰하게 썰고, 죽순,  
양파는 채 썰고, 대파는 어슷 썰고,  
마른 표고버섯은 불린 뒤 먹기  
좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00250\_3.png

단계 4: 4. 팬에 올리브유를 두르고 재운  
돼지고기와 된장육수(50g)를 넣고  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00250\_4.png

단계 5: 5. 반 정도 익었을 때 단호박과 죽순,  
양파, 대파, 표고버섯, 다진 마늘을  
넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00250\_5.png

단계 6: 6. 부순 참깨와 참기름을 넣어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00250\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯콩불고기

## 기본 정보

일련번호: 251

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 323.8 kcal

탄수화물: 13.5g

단백질: 11.2g

지방: 8.51g

나트륨: 494.7mg

## 재료 정보

재료 콩고기(150g), 양파(20g), 당근(5g), 양배추(30g), 깻잎(10g)  
느타리버섯(15g), 표고버섯(15g), 새송이버섯(15g)  
부추(10g), 미나리(10g), 청양고추(3g)  
양념장 설탕(1g), 저염진간장(10g), 맛술(3g), 배(5g)  
다진 양파(5g), 매실액(10g), 참기름(0.5g)  
양념 들기름(5g), 다진 파(5g), 다진 마늘(2g), 다진 생강(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩고기는 물에 담가 20분 정도 불린  
뒤 양념장 ½과 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00251\_1.png

단계 2: 2. 양파, 당근은 채 썰고, 양배추와  
깻잎, 버섯은 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00251\_2.png

단계 3: 3. 부추와 미나리는 양파와 비슷한  
길이로 썰고, 청양고추는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00251\_3.png

단계 4: 4. 들기름을 두른 팬에 다진 파와 마늘,  
생강을 넣고 약한 불에 볶다가  
콩고기를 넣고 나머지 양념장을  
뿌려 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00251\_4.png

단계 5: 5. 어느 정도 볶아지면 양파, 당근을  
넣고 볶다가 양배추를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00251\_5.png

단계 6: 6. 양배추가 익으면 먹기 좋게 손질한  
버섯을 넣고 살짝 볶아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00251\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 콩고기

변경일자: None

# 차돌박이볶음

## 기본 정보

일련번호: 252

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 581.7 kcal

탄수화물: 8.54g

단백질: 8.22g

지방: 33.2g

나트륨: 527.9mg

## 재료 정보

재료 차돌박이(100g), 파프리카(15g), 양파(10g), 부추(5g), 해초(50g)  
소스1 발사믹식초(5g), 매실청(5g), 올리브유(5g)  
소스2 마요네즈(10g), 연겨자(5g)  
소스3 유자청(10g), 식초(5g)  
고기 밑간 설탕(1.5g), 후춧가루(0.1g), 저염 간장(3g), 배(10g), 양파(5g)  
해초 밑간 설탕(2g), 식초(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 차돌박이는 고기 밑간에 재워둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00252\_1.png

단계 2: 2. 파프리카, 양파는 깨끗이 씻어 곱게  
채 썰고, 부추도 비슷한 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00252\_2.png

단계 3: 3. 해초는 깨끗이 손질하여  
해초 밑간에 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00252\_3.png

단계 4: 4. 3가지 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00252\_4.png

단계 5: 5. 차돌박이를 팬에 볶아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00252\_5.png

단계 6: 6. 볶은 차돌박이와 해초, 부추,  
파프리카, 양파를 접시에 담고  
삼색소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00252\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 차돌박이

변경일자: None

# 토마토오리볶음

## 기본 정보

일련번호: 253

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 195g

열량: 275.5 kcal

탄수화물: 11.1g

단백질: 18.5g

지방: 17.5g

나트륨: 161.9mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 오리고기(90g), 가지(15g), 양파(15g), 파프리카(15g), 새송이버섯(10g), 브로콜리(15g), 부추(5g), 방울토마토(10g), 식용유(3g)  
•고기 밑간 : 후춧가루(1g), 맛술(5g), 다진마늘(3g)  
•토마토고추장소스 : 토마토(35g), 양파(5g), 풋고추(5g), 다진마늘(1g), 고추장(5g), 물엿(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오리고기에 고기 밑간을 해 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023803\_1678081083811.jpg

단계 2: 2. 가지, 양파, 파프리카, 새송이버섯, 브로콜리는 깍둑 썰고, 부추는 5㎝ 길이로 썰고, 방울토마토는 꼭지만 따서 씻은 뒤 2등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023826\_1678081106815.jpg

단계 3: 3. 토마토, 양파, 풋고추는 갈아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023847\_1678081127389.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을  
넣고 볶다가 고추장과 갈아놓은  
토마토, 양파, 풋고추와 물엿을 넣고  
볶으면서 농도를 맞춰  
토마토고추장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306023917\_1678081157000.jpg

단계 5: 5. 오리고기와 가지, 양파, 파프리카, 새송이버섯, 브로콜리를 같이 볶다가 토마토고추장소스를 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306024005\_1678081205516.jpg

단계 6: 6. 접시에 담은 뒤 부추와 방울토마토를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306024027\_1678081227718.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토두루치기

## 기본 정보

일련번호: 254

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 344.4 kcal

탄수화물: 9.64g

단백질: 11.5g

지방: 9.99g

나트륨: 292.7mg

## 재료 정보

재료 양배추(40g), 양파(15g), 표고버섯(10g), 양송이버섯(30g)  
파프리카(10g), 피망(10g), 대파(5g), 마늘(2g), 토마토(30g)  
비트(0.5g), 식용유(5g), 돼지고기(100g)  
양념 소금(0.5g), 설탕(1g), 후춧가루(0.2g), 간장(1g)  
생강(0.1g), 고추장(5g), 물엿(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양배추, 양파, 표고버섯, 양송이버섯,  
파프리카, 피망은 먹기 좋은 크기로  
깍둑 썰고, 대파는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00254\_1.png

단계 2: 2. 마늘은 편 썰어 기름 두른 팬에  
투명해질 때까지 4~5분 정도  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00254\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 김 오른 찜기에 찐 후  
껍질을 벗겨 양파와 함께 으깨가며  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00254\_3.png

단계 4: 4. 비트도 곱게 갈아 넣고 함께 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00254\_4.png

단계 5: 5. 식용유를 두른 팬에 돼지고기를  
넣고 토마토비트소스와 함께 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00254\_5.png

단계 6: 6. 양념을 넣어 간을 맞춘 후 양배추,  
표고버섯, 양송이버섯, 파프리카,  
피망, 대파를 넣고 살짝 볶아  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00254\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 검은콩피시볼조림

## 기본 정보

일련번호: 255

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 166.7 kcal

탄수화물: 16.1g

단백질: 13.8g

지방: 4.28g

나트륨: 193.3mg

## 재료 정보

피시볼반죽 검은콩(15g), 쪽파(5g), 동태포(30g), 감자전분(10g)  
밀가루(7g), 청양고추(1g), 달걀흰자(7g)  
소스 마늘(5g), 녹말가루(2g), 가다랑어장국(3g), 간장(3g)  
물(100ml), 유자청(3g), 대파(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 검은콩을 불려 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00255\_1.png

단계 2: 2. 마늘은 편으로 썰고, 쪽파는 송송  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00255\_2.png

단계 3: 3. 동태포는 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00255\_3.png

단계 4: 4. 믹서에 피시볼반죽 재료를 넣어 간  
뒤 동그랗게 빚고 콩식용유(5g)를  
두른 팬에 굴려가며 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00255\_4.png

단계 5: 5. 팬에 녹말가루를 제외한 소스  
재료를 넣고 끓이다가 피시볼을  
넣고 조리고, 녹말가루로 농도를  
맞춘 뒤 쪽파를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00255\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 대하조림

## 기본 정보

일련번호: 256

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 112 kcal

탄수화물: 5.72g

단백질: 10.5g

지방: 0.91g

나트륨: 327.2mg

## 재료 정보

재료 대하(4마리), 화이트와인(15g), 시금치(50g), 유자청(40g)  
매실액(10g), 아보카도(30g), 토마토(25g)  
닭육수 닭다리(1개), 월계수잎(1g), 물(300g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 닭육수 재료를 넣고 20분간  
끓여 면포에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00256\_1.png

단계 2: 2. 대하를 흐르는 물에 잘 헹구고  
머리와 껍질을 제거한 뒤  
화이트와인에 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00256\_2.png

단계 3: 3. 시금치를 손질한 후 끓는 물에 살짝  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00256\_3.png

단계 4: 4. 팬에 닭육수(100g)와 유자청과  
매실액을 넣고 끓이다가 잘 섞이면  
대하를 넣어 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00256\_4.png

단계 5: 5. 대하가 익어갈 때쯤 시금치를 넣고  
1분간 더 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00256\_5.png

단계 6: 6. 그릇에 시금치를 올리고 그 위에  
대하를 올린 후 아보카도와  
토마토를 먹기 좋게 썰어 얹어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00256\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭다리

변경일자: None

# 묵은지가지말이

## 기본 정보

일련번호: 257

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 312.2 kcal

탄수화물: 7.35g

단백질: 9.66g

지방: 17g

나트륨: 141mg

## 재료 정보

재료 돼지고기(80g), 가지(30g), 김치(40g), 청피망(15g), 붉은피망(15g)  
양파(40g), 생강(2g), 마늘(10g), 올리브유(5g), 레몬(50g)  
레드와인(120g), 올리고당(15g)  
고기 삶는 재료 양파(15g), 월계수잎(2g), 정향(1g), 후춧가루(2g)  
마늘(3g), 생강(5g), 물(300g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 고기 삶는 재료를 넣고  
끓으면 돼지고기를 넣어 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00257\_1.png

단계 2: 2. 가지는 길이로 납작하게 썰고,  
김치는 씻어 5㎝ 길이로 채 썰고,  
피망, 양파도 같은 길이로 채 썰고,  
생강과 마늘은 편으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00257\_2.png

단계 3: 3. 팬에 올리브유를 약간 두르고  
가지를 살짝 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00257\_3.png

단계 4: 4. 김치, 피망을 가지에 넣고 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00257\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브유, 마늘, 생강,  
삶은 고기를 넣고 육즙이 나오지  
않도록 고기 겉면을 익힌 뒤 채 썬  
양파, 마늘, 레몬, 레드와인,  
올리고당을 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00257\_5.png

단계 6: 6. 고기에 간이 배면 건져내 먹기  
좋은 크기로 썰어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00257\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 함초타락죽

## 기본 정보

일련번호: 355

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 354.3 kcal

탄수화물: 63.6g

단백질: 10.5g

지방: 6.5g

나트륨: 251.6mg

## 재료 정보

찹쌀 25g, 우유 200g, 함초 15g, 크렌베리 10g  
다진양파 15g, 파마산치즈 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 함초는 세척 후 송송 잘라준다. 이때 물이  
안 나오게 잘라주는 것이 중요하다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00355\_01.png

단계 2: 2. 찹쌀은 미리 30분전에 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00355\_02.png

단계 3: 3. 불린 찹쌀의 물기를 빼고 물 50g을 넣고 죽을  
끓이다가 함초를 넣고 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00355\_03.png

단계 4: 4. 여기에 우유를 넣고 약불에서 은근히 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00355\_04.png

단계 5: 5. 죽이 어느정도 완성되면 치즈가루를 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00355\_05.png

단계 6: 6. 죽이 완성되면 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00355\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 크랜베리

변경일자: None

# 황태두부무국

## 기본 정보

일련번호: 356

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 53.5 kcal

탄수화물: 1g

단백질: 7.7g

지방: 2.1g

나트륨: 298.5mg

## 재료 정보

황태 30g, 두부 50g, 함초 25g, 무 100g, 청고추 20g, 홍고추 15g  
쪽파 10g, 흰후추 1g, 어간장 7g, 대파뿌리 7g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 사방 1cm로 잘라주고, 무는 반은  
나박썰기 하고 반은 국물을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00356\_01.png

단계 2: 2. 두부는 사방 1cm로 잘라주고, 무는 반은  
나박썰기 하고 반은 국물을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00356\_02.png

단계 3: 3. 황태는 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00356\_03.png

단계 4: 4. 황태, 대파뿌리, 함초, 무를 넣고 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00356\_04.png

단계 5: 5. 만들어진 국물에 함초와 대파뿌리를 건져내고  
어간장으로 간을 해준다. 국물을 만들고 남은  
무는 나박썰기 해서 국에 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00356\_05.png

단계 6: 6. 마지막에 두부를 넣어 끓여주고 먹기 직전에  
청홍고추와 쪽파를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00356\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼합잡채

## 기본 정보

일련번호: 357

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 160.4 kcal

탄수화물: 3.8g

단백질: 22.9g

지방: 5.9g

나트륨: 155.9mg

## 재료 정보

주꾸미 50g, 바지락살 25g,, 소고기 20g, 닭가슴살 20g, 양파 25g  
청고추 15g, 홍고추 15g, 당근 20g, 미나리 20g  
양념장 : 맛간장 25g, 마늘기름 15g, 다진마늘 5g, 통깨 1g, 참기름 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 주꾸미는 먹기 좋게 잘라주고, 바지락살은 물에  
데쳐서 수분을 빼고 생강청으로 비린내를 제  
거한 뒤 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00357\_01.png

단계 2: 2. 소고기와 닭가슴살은 각각 양념해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00357\_02.png

단계 3: 3. 양파, 청고추, 홍고추, 당근은 채 썰어 함께  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00357\_03.png

단계 4: 4. 볶아 놓은 채소와 고기, 해산물은 양념장에  
버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00357\_04.png

단계 5: 5. 미나리와 배를 곱게 채 썰어 올려서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00357\_05.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 고등어카레탕수

## 기본 정보

일련번호: 358

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 171.3 kcal

탄수화물: 15.5g

단백질: 7.5g

지방: 8.8g

나트륨: 254.7mg

## 재료 정보

냉동고등어 300g, 전분가루 50g, 식용유 200g, 우유 200g, 카레가루 20g  
감자 50g, 애호박 25g,, 방울토마토 25g, 양파 20g, 사과 25g, 꿀 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 냉동고등어는 먹기 좋은 크기로 잘라 전분을  
묻혀 기름에 두 번 튀겨준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00358\_01.png

단계 2: 2. 애호박, 방울토마토, 사과는 적당한 크기로  
잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00358\_02.png

단계 3: 3. 감자와 양파는 적당한 크기로 자른 뒤 물 1컵  
에 감자를 먼저 넣고 끓여주다 양파를 넣고  
끓여 단맛을 내준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00358\_03.png

단계 4: 4. 우유에 카레가루를 섞어 불려준 뒤 끓고 있는  
감자에 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00358\_04.png

단계 5: 5. 튀겨진 고등어를 키친타월을 이용해 기름을  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00358\_05.png

단계 6: 6. 카레가 완성되면 사과, 방울토마토, 꿀을  
넣어주고 튀겨 놓은 고등어에 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00358\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 효도강정

## 기본 정보

일련번호: 359

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 370 kcal

탄수화물: 53.2g

단백질: 7.5g

지방: 14.1g

나트륨: 45.5mg

## 재료 정보

볶은현미 25g, 볶은율무 25g, 볶은수수 25g, 혼합견과 50g, 흑임자 10g  
소스 : 올리고당 25g, 설탕 25g, 기름 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 모든 재료를 한데 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00359\_01.png

단계 2: 2. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00359\_02.png

단계 3: 3. 준비된 틀에 비닐을 깔고 기름을 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00359\_03.png

단계 4: 4. 소스가 끓어오르면 모든 재료를 넣어 버무려  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00359\_04.png

단계 5: 5. 준비된 용기에 만들어진 재료를 쏟아 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00359\_05.png

단계 6: 6. 식으면 잘라서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00359\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비트양파김치

## 기본 정보

일련번호: 360

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 28 kcal

탄수화물: 4.9g

단백질: 1.8g

지방: 0.1g

나트륨: 42.5mg

## 재료 정보

양파 150g  
절임물 : 물 200g, 볶은소금 2g, 식초 15g, 비트 2g  
국물 : 절임물 100g, 생강청 30g, 식초 15g, 청양고추 7g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 네 번 정도 칼집을 내어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00360\_01.png

단계 2: 2. 절임물을 만들고 절임 물에 칼집 낸 양파를  
하루(24시간) 정도 절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00360\_02.png

단계 3: 3. 절임물을 버리지 말고 절임물 반에 생강청,  
식초, 청양고추를 잘라서 섞어주고 국물을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00360\_03.png

단계 4: 4. 만들어진 국물에 절여진 양파를 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00360\_04.png

단계 5: 5. 24시간 후부터 먹을 수가 있다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00360\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 관자브로콜리스프

## 기본 정보

일련번호: 361

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 277.4 kcal

탄수화물: 13.4g

단백질: 12.3g

지방: 19.4g

나트륨: 210.3mg

## 재료 정보

관자 100g, 양파 25g, 브로콜리 40g, 시금치 10g, 생크림 25g, 우유 200g  
버터 15g, 파마산가루 3g, 다진마늘 5g, 흰후추 1g, 마늘칩 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 관자 50g은 편으로 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00361\_01.png

단계 2: 2. 편으로 썰어준 관자를 다진마늘, 흰후추,  
버터에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00361\_02.png

단계 3: 3. 남은 관자 50g은 국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00361\_03.png

단계 4: 4. 브로콜리와 시금치는 뜨거운 물에 데쳐낸 후  
국물 낸 볶은관자와 브로콜리, 시금치는 믹서  
에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00361\_04.png

단계 5: 5. 팬에 넣고 끓이고 우유를 넣고 한 번 더 끓여  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00361\_05.png

단계 6: 6. 생크림과 파마산치즈로 농도를 맞춘 후 그릇에  
담고 마늘칩을 올려서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00361\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약잡채

## 기본 정보

일련번호: 362

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 45g

열량: 49.3 kcal

탄수화물: 4.4g

단백질: 1.6g

지방: 2.8g

나트륨: 75.2mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 실곤약(50g), 당근(10g), 오이(10g), 양파(10g), 팽이버섯(5g), 청고추(10g), 홍고추(10g), 영양부추(10g), 달걀(30g), 식용유(3g)  
•소스 : 맛간장(5g), 흑설탕(5g), 다진마늘(2g), 다진대파(2g), 흰후추(0.5g)  
•양념 : 참기름(3g), 통깨(3g), 레몬즙(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 실곤약은 세척해 물기를 빼준 뒤 레몬즙을 살짝 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308032329\_1678256609176.jpg

단계 2: 2. 당근, 양파, 홍고추, 청고추는 채 썰어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308033824\_1678257504091.jpg

단계 3: 3. 오이는 돌려깎기 해주고 팽이와 영양부추는 적당한 크기로 잘라 각각 살짝 볶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308033847\_1678257527466.jpg

단계 4: 4. 달걀은 황백지단으로 만들어 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308033907\_1678257547672.jpg

단계 5: 5. 소스를 팬에 만들어 준 뒤 곤약을 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308034202\_1678257722146.jpg

단계 6: 6. 볶은 곤약에 ②를 넣고 한 번 더 볶은 뒤 ③을 섞어 그릇에 담고, 지단채를 올리고 참기름, 통깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308034306\_1678257786207.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미역 닭가슴살전

## 기본 정보

일련번호: 363

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 234.1 kcal

탄수화물: 14g

단백질: 17.7g

지방: 11.9g

나트륨: 284.5mg

## 재료 정보

닭가슴살 100g, 미역 10g, 두부 50g, 청양고추 10g, 대파 10g, 당근 10g, 계란 60g  
소스 : 저염간장 30g, 식초 15g, 레몬즙 10g, 고추냉이 5g, 통깨 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 송송 다져준 후 소금, 후추로  
밑간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00363\_01.png

단계 2: 2. 미역은 물에 불려준 후 송송 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00363\_02.png

단계 3: 3. 두부는 물기를 꼭 짜준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00363\_03.png

단계 4: 4. 청양고추, 대파, 당근은 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00363\_04.png

단계 5: 5. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00363\_05.png

단계 6: 6. 준비된 재료에 계란으로 반죽해 한입 크기로  
전을 부쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00363\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 두가지묵샐러드

## 기본 정보

일련번호: 364

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 53.6 kcal

탄수화물: 9.7g

단백질: 1g

지방: 1.2g

나트륨: 109.2mg

## 재료 정보

두가지 묵(올방개묵, 검정깨묵) 각 25g씩, 당귀잎 10g  
양파 40g, 노란 파프리카 25g, 알배추 20g  
소스 : 저염간장 15g, 유자청 30g, 다진청고추 7g, 다진홍고추 7g, 다진대파 7g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당귀는 잎만 떼어 먹기 좋게 잘라서 물에  
담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00364\_01.png

단계 2: 2. 두가지묵은 먹기 좋게 길이로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00364\_02.png

단계 3: 3. 양파, 파프리카, 알배추는 가늘게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00364\_03.png

단계 4: 4. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00364\_04.png

단계 5: 5. 모든 재료를 담고 소스에 통깨를 섞은 뒤  
샐러드에 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00364\_05.png

## 기타 정보

해시태그: 올방개묵

변경일자: None

# 블루베리양갱

## 기본 정보

일련번호: 365

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 142.4 kcal

탄수화물: 20.3g

단백질: 8g

지방: 3.3g

나트륨: 32.2mg

## 재료 정보

흰앙금 100g, 블루베리 30g, 설탕 30g, 한천 20g, 물100g

## 조리 방법

단계 1: 1. 블루베리는 믹서에 갈아서 체에 내려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00365\_01.png

단계 2: 2. 물에 끓여주면서 흰앙금과 설탕을 풀어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00365\_02.png

단계 3: 3. 여기에 다시 한천가루를 넣어 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00365\_03.png

단계 4: 4. 여기에 블루베리를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00365\_04.png

단계 5: 5. 몰드에 넣어서 시원한 곳에서 식혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00365\_05.png

단계 6: 6. 접시에 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00365\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 흰앙금

변경일자: None

# 장어찜

## 기본 정보

일련번호: 366

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 328.3 kcal

탄수화물: 2.1g

단백질: 20.4g

지방: 26.5g

나트륨: 74.7mg

## 재료 정보

장어 250g, 우유 100g, 후추 1g  
곁들이 샐러드 : 우엉 25g, 인삼 20g, 미나리 20g, 팽이 15g, 양파 40g  
샐러드소스 : 청고추 17g, 홍고추 15g, 맛간장 7g

## 조리 방법

단계 1: 1. 장어 살 쪽에 칼집을 내어 우유와 후추로  
마리네이드 해서 비린내를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00366\_01.png

단계 2: 2. 우엉, 인삼, 홍고추는 채 썰어 냉수에 담가둔다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00366\_02.png

단계 3: 3. 미나리, 팽이는 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00366\_03.png

단계 4: 4. 양파, 청고추는 가늘게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00366\_04.png

단계 5: 5. 장어는 찜기에 쪄준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00366\_05.png

단계 6: 6. 모든 채소를 한데 섞어 샐러드소스로 버무려  
샐러드를 만들어주고 장어와 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00366\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부까나페

## 기본 정보

일련번호: 367

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 236 kcal

탄수화물: 0.1g

단백질: 13.3g

지방: 20.2g

나트륨: 287.6mg

## 재료 정보

단단한 두부 150g, 슬라이스햄 25g, 올리브오일 15g, 로즈마리 1g, 볶은소금 1g  
샐러드 : 마요네즈 30g, 당근 20g, 양파 50g, 오이 25g  
소스 : 맛간장 15g, 양파 15g, 다진마늘 5g, 후추 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 1cm 두께로 잘라 볶은소금을 뿌려  
수분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00367\_01.png

단계 2: 2. 오이는 껍질 부분만 송송 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00367\_02.png

단계 3: 3. 당근, 양파는 송송 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00367\_03.png

단계 4: 4. 두부는 노릇하게 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00367\_04.png

단계 5: 5. 오이, 당근, 양파를 소스에 버무려 샐러드를  
만들고 소스도 함께 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00367\_05.png

단계 6: 6. 두부를 한입 크기로 잘라준 후 슬라이스햄과  
샐러드를 올려 소스랑 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00367\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부청국장죽

## 기본 정보

일련번호: 368

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 255.1 kcal

탄수화물: 37.6g

단백질: 16.3g

지방: 4.4g

나트륨: 118.2mg

## 재료 정보

청국장가루 20g, 두부 60g, 밥 150g, 표고버섯 12g, 당근 20g, 애호박 25g  
양념장 : 다진쇠고기 30g, 참기름 15g, 맛간장 10g, 버섯마늘소금 1g  
흰후추 1g, 다진마늘 10g, 다진대파 7g, 흑임자 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 다진 쇠고기는 양념장에 버무려주고 두부는  
으깨준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00368\_01.png

단계 2: 2. 애호박, 당근은 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00368\_02.png

단계 3: 3. 표고버섯은 불려준 뒤 채 썰어 참기름과  
버섯마늘소금에 살짝 무쳐서 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00368\_03.png

단계 4: 4. 양념된 소고기는 팬에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00368\_04.png

단계 5: 5. 소고기를 볶아주던 팬에 밥과 표고를 넣고  
끓여주다 두부를 넣고 죽을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00368\_05.png

단계 6: 6. 다진 애호박, 당근을 넣어서 끓여주고 불을  
끄기 전에 청국장과 흑임자를 넣어 죽을  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00368\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 망고샐러드

## 기본 정보

일련번호: 369

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 105.7 kcal

탄수화물: 15.5g

단백질: 1.9g

지방: 4g

나트륨: 50.3mg

## 재료 정보

증편 200g, 망고 150g, 양상추 30g, 치커리 20g, 방울토마토 60g, 양파 60g  
소스 : 올리브오일 30g, 유자청 15g, 식초 15g, 볶은소금 2g, 후추 1g, 다진 파프리카(노랑) 15g  
다진 청피망 15g, 다진 홍피망 15g, 통깨 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 증편은 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00369\_01.png

단계 2: 2. 망고와 방울토마토는 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00369\_02.png

단계 3: 3. 모든 채소는 먹기 좋게 잘라서 물에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00369\_03.png

단계 4: 4. 소스 재료를 섞어 소스를 만들고, 접시에 준비된  
채소를 담고 소스를 뿌려준 후 구운 떡과 망고  
를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00369\_04.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토젤리

## 기본 정보

일련번호: 470

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 200.5 kcal

탄수화물: 45.4g

단백질: 401g

지방: 0.2g

나트륨: 36.7mg

## 재료 정보

토마토(120g), 판젤라틴(10g), 레몬(10g), 올리고당(20g)  
블루베리(20g), 설탕(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 판젤라틴을 얼음물에 담군 후 흐물흐물  
해질 때까지 불려 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00470\_1.png

단계 2: 2. 토마토는 물을 넣고 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00470\_2.png

단계 3: 3. 갈아 놓은 토마토에 올리고당과  
레몬즙을 넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00470\_3.png

단계 4: 4. 레몬즙을 넣은 토마토를 은근히  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00470\_4.png

단계 5: 5. 끓고 있는 토마토에 불린 젤라틴을  
넣고 녹여주고, 젤라틴이 녹으면  
불을 끄고, 접시에 담아 냉장고에 약  
20분 정도 굳힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00470\_5.png

단계 6: 6. 팬에 설탕을 넣고 설탕이 녹으면,  
블루베리를 넣어 은근히 졸여진 후  
굳어진 토마토젤리 위에 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00470\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 샌드스테이크

## 기본 정보

일련번호: 471

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 341.4 kcal

탄수화물: 9.7g

단백질: 48.2g

지방: 12.2g

나트륨: 564.3mg

## 재료 정보

닭가슴살(120g), 소금(0.1g), 후춧가루(0.02g), 버터(10g)  
느타리버섯(20g), 시금치(20g), 굴소스(5g), 올리브오일(10g)  
- 카레소스 : 베이컨(20g), 양파(20g), 카레가루(20g), 대파(10g)  
생크림(20g), 우유(50g)  
- 곁들임 : 어린잎채소(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 가운데 1/4 정도 깊은 칼집  
넣어 소금과 후추를 뿌려놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00471\_1.png

단계 2: 2. 느타리버섯은 찢고, 베이컨은 네모지게  
썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00471\_2.png

단계 3: 3. 시금치는 살짝 데쳐 썰고, 양파와 대파는  
입자있게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00471\_3.png

단계 4: 4. 팬에 버터를 두르고, 시금치와 버섯을  
넣어 볶다가 굴소스를 넣고 다시 볶아  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00471\_4.png

단계 5: 5. 닭가슴살에 볶아 놓은 시금치와 버섯을  
넣어 팬에 올리브기름으로 구워 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00471\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 베이컨과 양파를 넣어 볶다가  
카레가루를 넣어 살짝 볶고, 다시 우유와  
생크림, 대파를 넣고 끓여 카레소스를  
만들고, 어린잎채소와 닭스테이크  
(⑤)를 접시에 담고 카레 소스를 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00471\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 맥적구이

## 기본 정보

일련번호: 472

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 467.7 kcal

탄수화물: 17.6g

단백질: 30.7g

지방: 30.5g

나트륨: 551.7mg

## 재료 정보

돼지고기(120g), 생강(10g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.02g)  
저염간장(20g), 정종(10g), 설탕(20g), 대파(10g), 마늘(20g)  
양파(20g), 참기름(5g), 통깨(3g), 새송이버섯(20g)  
표고버섯(20g), 가지(20g), 홍피망(20g)  
- 된장소스 : 된장(10g), 마요네즈(20g), 생크림(10g)  
다진 땅콩(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기에 생강즙과 소금, 후춧가루를  
넣어 숙성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00472\_1.png

단계 2: 2. 숙성된 돼지고기에 간장과 정종, 설탕,  
파, 마늘, 양파, 참기름, 통깨 넣어  
골고루 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00472\_2.png

단계 3: 3. 새송이, 가지, 표고, 홍피망을 편으로  
썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00472\_3.png

단계 4: 4. 된장에 마요네즈와 생크림, 다진  
땅콩을 섞어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00472\_4.png

단계 5: 5. 새송이와 가지, 표고, 홍피망은 팬에서  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00472\_5.png

단계 6: 6. 팬이 따끈해지면 양념한 돼지고기를  
구워 접시에 담고 그 위에 된장 소스를  
올리고, 구워낸 채소를 다시 위에 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00472\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 채소어묵

## 기본 정보

일련번호: 473

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 382.5 kcal

탄수화물: 39.89g

단백질: 26.7g

지방: 12.9g

나트륨: 320.1mg

## 재료 정보

생선살(100g), 맛술(10g), 생강(10g), 소금(0.2g)  
밀가루(20g), 양파(20g),당근(20g), 샐러리(10g), 마늘(10g)  
옥수수(20g), 어린이치즈(20g), 튀김기름(400g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 생선살은 가시를 발라내고 곱게 으깨어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00473\_1.png

단계 2: 2. 으깬 생선살에 맛술 과 생강즙, 소금을  
넣어 골고루 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00473\_2.png

단계 3: 3. 잘 치댄 생선살에 밀가루를 넣어 다시  
치대어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00473\_3.png

단계 4: 4. 양파와 당근, 샐러리, 마늘은 곱게  
다지고, 옥수수는 알맹이를 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00473\_4.png

단계 5: 5. 생선살에 다진 채소와 어린이 치즈를  
다져 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00473\_5.png

단계 6: 6. 채소를 다져 섞은 생선살을 동글동글  
하게 완자를 빚어 튀김기름에 약 150℃  
온도에서 은근히 5분 정도 튀겨 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00473\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 생선살

변경일자: None

# 주꾸미보리죽

## 기본 정보

일련번호: 474

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 327.4 kcal

탄수화물: 48.7g

단백질: 21.8g

지방: 5g

나트륨: 172.7mg

## 재료 정보

주꾸미(100g), 밀가루(10g), 보리(100g)  
미나리(10g), 당근(20g), 양파(20g), 참기름(5g)  
육수(400g), 저염치즈(20g), 우유(100g), 저염간장(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 보리는 깨끗이 씻어 물을 충분히 붓고  
약 30분 정도 불려 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00474\_1.png

단계 2: 2. 주꾸미는 밀가루를 넣고 조물조물  
주물러 다시 깨끗이 씻어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00474\_2.png

단계 3: 3. 씻어놓은 주꾸미는 살짝 데쳐 입자  
있게 다져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00474\_3.png

단계 4: 4. 미나리와 당근, 양파는 입자있게  
다져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00474\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 참기름을 두르고, 주꾸미를  
먼저 볶다가 불린 보리쌀을 넣고 다시  
볶은 뒤 썰어놓은 채소(④)를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00474\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 육수를 넣고 나무주걱으로  
은근히 저어가면 끓이다가 죽이 어우러  
지면, 우유와 치즈, 간장을 살짝 넣고  
한 번 더 끓여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00474\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염치즈

변경일자: None

# 오렌지삼겹찜

## 기본 정보

일련번호: 475

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 638.1 kcal

탄수화물: 22g

단백질: 26.7g

지방: 49.2g

나트륨: 206mg

## 재료 정보

삼겹살(100g), 로즈마리(5g)  
고구마(30g), 생크림(10g), 감자(20g), 튀김기름(200g)  
브로컬리(30g), 올리브오일(10g)  
- 소스 : 오렌지(50g), 설탕(10g), 정종(10g), 저염소금(5g)  
와사비(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 삼겹살은 로즈마리를 뿌려  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00475\_1.png

단계 2: 2. 고구마는 삶아 준비하고, 감자는 웨지  
감자형으로 썰어 익힌 후 기름에 튀겨  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00475\_2.png

단계 3: 3. 삶아진 고구마를 으깨어 생크림을 넣어  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00475\_3.png

단계 4: 4. 오렌지는 즙을 짜 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00475\_4.png

단계 5: 5. 숙성된 삼겹살은 오븐에 굽고, 브로컬리는  
살짝 데쳐 올리브오일에 볶아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00475\_5.png

단계 6: 6. 팬에 오렌지즙과 설탕, 정종, 소금을  
넣고 바글바글 졸인 후 와사비를 넣어  
소스를 만들고, 오븐에 구어진 삼겹살을  
잘라 접시에 담고 그 위에 소스를  
살짝 올리고, 한쪽에는 감자튀김(②),  
고구마무스(③), 브로컬리(⑤)를  
곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00475\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 소고기볼게살타르

## 기본 정보

일련번호: 476

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 418 kcal

탄수화물: 31.8g

단백질: 24.8g

지방: 21.3g

나트륨: 245.8mg

## 재료 정보

다진 소고기(100g), 마늘(10g), 양파(20g), 파프리카(20g)  
후춧가루(0.02g), 빵가루(10g), 소금(0.3g), 버터(10g)  
식용유(5g)  
- 소스 : 고구마(20g), 바나나(20g), 마요네즈(20g)  
매실액(5g), 게맛살(30g)  
- 곁들임채소 : 어린잎(10g), 브로컬리(20g), 미니새송이(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘과 양파를 입자있게 다져 팬에 볶아  
식혀 준비하고 파프리카는 다져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00476\_1.png

단계 2: 2. 다진 소고기에 준비한 채소(①)와  
빵가루, 후춧가루, 소금 넣고 골고루 치  
대어 소고기 볼을 만든 후 후라이팬에  
버터와 식용유를 두르고 소고기볼을  
속까지 익혀 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00476\_2.png

단계 3: 3. 바나나는 작게 깍뚝 모양으로 썰고,  
게맛살은 약 3cm 길이로 찢어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00476\_3.png

단계 4: 4. 고구마는 껍질을 벗겨 삶아 채에 내려  
마요네즈와 매실액을 넣어 섞은 뒤  
바나나, 게맛살(③)을 골고루 섞어  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00476\_4.png

단계 5: 5. 브로컬리는 작게 썰어 미니버섯과  
함께 팬에 살짝 구워 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00476\_5.png

단계 6: 6. 익혀 놓은 소고기볼(②)을 접시에 담고  
그 위에 소스(④)를 얹은 뒤 브로컬리와  
미니버섯(⑤), 어린잎을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00476\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 수삼떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 477

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 388.6 kcal

탄수화물: 15.5g

단백질: 38.7g

지방: 19.1g

나트륨: 162.1mg

## 재료 정보

다진소고기(100g), 수삼(50g), 양파(20g), 대파(10g)  
마늘(10g), 저염간장(10g), 후춧가루(0.05g), 정종(10g)  
찹쌀가루(10g), 새송이(50g), 대추(20g), 통깨(2g)  
어린잎(10g)  
- 소스 : 저염간장(10g), 올리고당(20g), 설탕(5g), 육수(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 수삼은 뇌두를 제거하고 양파와  
대파, 마늘과 함께 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00477\_1.png

단계 2: 2. 다진 소고기에 다진 재료(①)와 간장,  
후춧가루, 정종, 찹쌀가루를 넣어  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00477\_2.png

단계 3: 3. 대추는 씨를 제거하고 채를 썰어  
곁들임채소로 준비하고, 새송이는  
길이로 썰어 갈비뼈 모양으로 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00477\_3.png

단계 4: 4. 양념이 된 소고기(②)를 새송이(③)에  
감싸듯 타원형 모양으로 떡갈비를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00477\_4.png

단계 5: 5. 만들어 놓은 떡갈비를 팬에 은근히  
익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00477\_5.png

단계 6: 6. 간장과 올리고당, 설탕, 육수를 넣고  
섞어가며 바글바글 끓인 뒤, 익힌 떡갈  
비(⑤)를 넣고 살짝 졸인 후 접시에 담고,  
그 위에 통깨를 살짝 뿌리고, 대추채(③)와  
어린잎을 곁들임채소로 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00477\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 삼색딤섬

## 기본 정보

일련번호: 478

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 350.4 kcal

탄수화물: 49.5g

단백질: 20.2g

지방: 7.9g

나트륨: 235.1mg

## 재료 정보

밀가루(200g), 백년초가루(20g), 뽕잎가루(20g)  
치자가루(10g), 미나리(20g), 두부(30g), 오징어(30g)  
다진 소고기(60g), 양파(20g), 부추(30g), 숙주(30g)  
대파(10g), 마늘(10g), 참기름(10g), 후춧가루(0.05g)  
통깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루를 세등분하여 각각 백년초,  
뽕잎, 치자 가루를 넣고 물을 넣고  
반죽을 한 뒤 비닐봉투에 넣어 숙성을  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00478\_1.png

단계 2: 2. 두부는 소창에 물기를 짜고, 양파, 파,  
마늘은 다지고, 부추는 송송 썰어 준비  
하고, 숙주는 뜨거운 물에 데쳐 곱게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00478\_2.png

단계 3: 3. 오징어는 껍질을 벗겨 입자있게 다져  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00478\_3.png

단계 4: 4. 다진고기에 준비한 두부와 양파, 파,  
마늘, 부추, 숙주(②)와 오징어(③)를  
넣어 섞은 후 참기름과 후춧가루, 통깨를  
넣어 딤섬 속을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00478\_4.png

단계 5: 5. 숙성된 밀가루 반죽을 꺼내 밀대를  
이용하여 넓게 밀어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00478\_5.png

단계 6: 6. 밀어 놓은 반죽을 사각으로 자른 후  
그 안에 딤섬 속을 넣어 미나리를 데쳐  
끈을 만들어 딤섬 위쪽을 묶은 후  
찜통에서 김이 오르면 약 10분 정도  
쪄서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00478\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 밥크로켓

## 기본 정보

일련번호: 479

조리방법: 튀기기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 731.8 kcal

탄수화물: 88.1g

단백질: 15.6g

지방: 35.2g

나트륨: 290.7mg

## 재료 정보

양파(20g), 대파(10g), 당근(20g), 마늘(10g)  
식용유(10g), 메추리알(100g), 밥(100g), 소금(0.5g)  
밀가루(20g), 녹말가루(10g), 달걀(50g), 빵가루(20g)  
튀김기름(400g)  
- 소스 : 칠리소스(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 대파, 당근, 마늘은 입자있게  
다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00479\_1.png

단계 2: 2. 팬에 기름을 두르고, 팬이 따끈해 지면  
준비한 채소(①)를 넣어 재빠르게 볶아  
식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00479\_2.png

단계 3: 3. 메추리알은 찬물에 넣어 소금을 넣고  
약 5분 정도 삶아 건져 찬물에 헹구어  
껍질을 제거시켜 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00479\_3.png

단계 4: 4. 준비한 밥에 볶아 놓은 채소와 소금을  
넣어 골고루 섞은 후 준비한 메추리알을  
감싸 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00479\_4.png

단계 5: 5. 밥으로 감싼 메추리알을 밀가루와  
녹말을 섞어 그 위에 굴리고, 다시  
달걀물에 굴린 후 빵가루를 입혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00479\_5.png

단계 6: 6. 튀김 기름이 약 170℃ 정도 되면,  
만들어 놓은 메추리알을 넣어 골고루  
색이 나도록 튀겨 완성하고, 칠리소소와  
함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00479\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지토마토구이

## 기본 정보

일련번호: 480

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 164.8 kcal

탄수화물: 7.1g

단백질: 5.4g

지방: 12.7g

나트륨: 171.2mg

## 재료 정보

가지(80g), 올리브오일(10g), 소금(0.5g), 토마토(40g)  
모짜렐라치즈(30g)  
- 소스 : 토마토소스(20g), 토마토(40g)  
- 곁들임 : 팽이버섯(20g), 후춧가루(0.02g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 약 10cm 길이로 길고, 납작하게  
썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00480\_1.png

단계 2: 2. 팬에 올리브 오일을 살짝 둘러 썰어놓은  
가지를 소금을 넣고 살짝 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00480\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 반은 토마토 형태로 납작하게  
썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00480\_3.png

단계 4: 4. 토마토반은 입자있게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00480\_4.png

단계 5: 5. 다진 토마토를 준비한 토마토소스에  
섞어 살짝 어우러지게 끓여 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00480\_5.png

단계 6: 6. 구운 가지위에 토마토와 모짜렐라치즈를  
올려 팬에 굽고, 별도로 팽이버섯에  
후춧가루를 뿌려 살짝 구워 접시에 담고,  
끓여 놓은 토마토소스를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00480\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 함박스테이크

## 기본 정보

일련번호: 481

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 303.3 kcal

탄수화물: 7.5g

단백질: 28.3g

지방: 17.8g

나트륨: 243.5mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 다진 소고기(90g), 다진 돼지고기(90g), 양파(15g), 마늘(7g), 깻잎(3g), 올리브오일(5g), 메추리알(35g)  
•숙성 : 소금(0.2g), 후춧가루(0.02g), 달걀(15g), 녹말가루(3g), 빵가루(7g)  
•소스 : 마른고추(3g), 대파(5g), 마늘(5g), 와인(15g),저염간장(5g), 올리고당(5g), 설탕(5g), 토마토(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘과 양파는 입자있게 다져 볶아서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309102321\_1678325001406.jpg

단계 2: 2. 다진 소고기와 돼지고기에 볶아놓은 마늘과 양파를 넣고, 소금과 후춧가루, 달걀물, 빵가루, 녹말가루를 넣어 골고루 치대어 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309102338\_1678325018516.jpg

단계 3: 3. 깻잎은 곱게 채를 썰어 찬물에 담가 싱싱해 지면 건져 숙성된 고기에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309102353\_1678325033553.jpg

단계 4: 4. 깻잎을 넣은 고기를 지름 4cm 크기의 함박스테이크 형태를 만들어 팬에 올리브오일을 넣고 익힌다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309102411\_1678325051671.jpg

단계 5: 5. 냄비에 마른고추와 대파, 마늘, 와인, 저염간장, 올리고당, 설탕을 넣어 끓이다가, 토마토(2/3 분량)를 다져넣고, 뭉근하게 졸여 체에 걸러 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309102429\_1678325069385.jpg

단계 6: 6. 남은 토마토는 원형을 살려 슬라이스하여 접시에 깔아준 뒤 익힌 함박스테이를 얹고 메추리알은 한 개씩 반숙 지단을 부쳐 익힌 함박스테이크 위에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309102448\_1678325088522.jpg

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 냉파스타

## 기본 정보

일련번호: 482

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 289.1 kcal

탄수화물: 57.8g

단백질: 9g

지방: 2.4g

나트륨: 81.9mg

## 재료 정보

스파게티(100g), 올리브오일(10g), 소고기(50g)  
저염간장(10g), 설탕(10g), 마늘(10g), 깻잎(10g)  
양파(20g), 파프리카(20g), 육수(400g), 설탕(10g)  
식초(10g), 저염간장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 스파게티는 약 10분 정도 삶아 건져  
찬물에 헹궈 물기를 빼고 올리브오일을  
발라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00482\_1.png

단계 2: 2. 소고기는 넓게 편으로 펴서 간장, 설탕,  
마늘을 넣어 양념을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00482\_2.png

단계 3: 3. 양념된 소고기를 팬에 구워 냅킨위에  
올려 기름을 빼놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00482\_3.png

단계 4: 4. 깻잎과 양파, 파프리카는 길게 채를  
썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00482\_4.png

단계 5: 5. 팬에 기름을 넣고 팬이 뜨거울 때  
양파를 넣어 재빠르게 볶아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00482\_5.png

단계 6: 6. 준비한 육수에 설탕과 식초, 저염간장을  
넣어 차갑게 냉장보관하고, 그릇에  
스파게티를 담고, 그 위에 볶은 양파와  
깻잎, 파프리카와 구운 고기를 올린 후  
차가운 육수를 부어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00482\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 과일겉절이

## 기본 정보

일련번호: 483

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 227.6 kcal

탄수화물: 48.8g

단백질: 3.4g

지방: 2.1g

나트륨: 124.8mg

## 재료 정보

사과(50g), 배(30g), 설탕(10g), 바나나(50g), 키위(30g)  
파인애플(30g), 마(50g)  
- 양념장 : 마늘(10g), 식용유(5g), 고춧가루(20g), 식초(10g)  
저염간장(5g), 설탕(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과와 배는 껍질을 베이킹파우더에  
깨끗이 씻어 납작하게 썰어 설탕물에  
담그어 색이 변하지 않게 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00483\_1.png

단계 2: 2. 바나나는 동글하게 썰고, 키위는 껍질을  
제거하고 은행잎 모양으로 썰고,  
파인애플은 가운데 심을 제거하고  
사각형 모양으로 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00483\_2.png

단계 3: 3. 마는 껍질을 벗겨 동글하게 썰어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00483\_3.png

단계 4: 4. 마늘은 입자있게 다져, 팬에 식용유를  
두르고 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00483\_4.png

단계 5: 5. 고춧가루에 볶은 마늘(④), 식초. 설탕,  
간장, 고춧가루를 넣고, 골고루 섞어  
양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00483\_5.png

단계 6: 6. 설탕물에 사과와 배를 건지고, 준비한  
과일과 마를 담은 후 먹기 직전에 만들어  
놓은 양념장을 넣어 버무려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00483\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯탕수

## 기본 정보

일련번호: 484

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 450.1 kcal

탄수화물: 43.9g

단백질: 6.6g

지방: 27.6g

나트륨: 267.3mg

## 재료 정보

새송이버섯(80g), 느타리버섯(50g), 표고버섯(50g)  
소금(0.5g), 녹말가루(40g), 달걀(50g), 튀김기름(400g)  
키위(20g)  
- 소스 : 저염간장(20g), 설탕(20g), 식초(20g)  
물녹말(녹말가루 10g, 물 10g), 오이(20g), 양파(20g)  
당근(20g), 목이버섯(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새송이와 느타리, 표고버섯은 먹기  
좋은 형태로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00484\_1.png

단계 2: 2. 썰어 놓은 버섯에 소금을 살짝 뿌려  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00484\_2.png

단계 3: 3. 소금 뿌린 버섯에 녹말가루와 달걀물을  
넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00484\_3.png

단계 4: 4. 오이, 당근, 양파, 키위는 작은 깍두기  
모양으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00484\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 저염간장에 설탕을 넣고 골고루  
섞어 끓이다가, 물녹말을 풀어 농도를  
맞추고 썰어놓은 오이, 당근, 양파를  
넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00484\_5.png

단계 6: 6. 튀김기름의 온도가 약 170~180℃ 정도  
올라오면 녹말옷을 입힌 버섯(③)을  
재빠르게 튀겨 기름을 제거하고, 접시에  
담아 소스(⑤)를 얹고 키위를 올려 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00484\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 아보카도 연어샐러드

## 기본 정보

일련번호: 604

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 239 kcal

탄수화물: 9.8g

단백질: 16.5g

지방: 14.9g

나트륨: 102.1mg

## 재료 정보

연어(훈제연어, 120g), 양파(1/2개), 아보카도(1/2개),  
파프리카(1/2개), 오렌지(1/2개), 사워크림(20g), 어린잎(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 주사위 모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00604\_1.png

단계 2: 2. 양파, 파프리카도 주사위 모양으로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00604\_2.png

단계 3: 3. 아보카도와 오렌지도 같은 형태로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00604\_3.png

단계 4: 4. 사워크림에 다진 양파를 섞어 소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00604\_4.png

단계 5: 5. 어린잎은 찬물에 담궈 싱싱하게 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00604\_5.png

단계 6: 6. 원형 몰드에 연어를 넣고, 옆으로  
야채와 과일을 담고 그 위에  
사워크림소스와 어린잎을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00604\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오렌지마리네이드 돼지고기

## 기본 정보

일련번호: 605

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 301.4 kcal

탄수화물: 9.5g

단백질: 33.5g

지방: 14.4g

나트륨: 276.5mg

## 재료 정보

돼지고기(150g), 시금치(30g), 양송이버섯(3개),  
파프리카(1/4개), 마늘(10g), 오렌지(1/2개), 레몬(1/4개),  
머스터드(20g), 꿀(10g), 생크림(20g), 우유(200g),  
소금(0.2g), 후추(0.01g), 올리브오일(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 오렌지와 레몬,  
올리브오일로 마리네이드 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00605\_1.png

단계 2: 2. 파프리카, 양송이버섯은 썰어서 팬에  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00605\_2.png

단계 3: 3. 머스터드와 꿀을 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00605\_3.png

단계 4: 4. 시금치는 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00605\_4.png

단계 5: 5. 마늘은 편으로 썰고 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00605\_5.png

단계 6: 6. 돼지고기를 팬에 구워 접시에 담고,  
구운 마늘, 파프리카, 양송이버섯,  
데친 시금치를 담고 그 위에  
머스터드소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00605\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 인삼갈비탕

## 기본 정보

일련번호: 606

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 361.2 kcal

탄수화물: 25.5g

단백질: 36.9g

지방: 12.4g

나트륨: 161.2mg

## 재료 정보

소고기(갈비, 300g), 인삼(2뿌리), 당면(50g), 표고버섯(1개),  
달걀(1개), 대추(3알), 양파(50g), 파(30g), 마늘(30g),  
설탕(10g), 저염간장(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 갈비는 찬물에 담궈 핏물을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00606\_1.png

단계 2: 2. 끓은 물에 갈비를 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00606\_2.png

단계 3: 3. 찬물에 표고버섯, 파, 마늘, 양파 및  
인삼을 넣고 데친 갈비를 넣고 약 2시간  
정도 끓여 갈비탕을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00606\_3.png

단계 4: 4. 저염간장에 설탕을 섞어 고기소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00606\_4.png

단계 5: 5. 당면은 뜨거운 물에 불려 갈비탕을  
먹기 직전에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00606\_5.png

단계 6: 6. 달걀은 황백으로 나눠 지단을 부쳐  
완성된 갈비탕 위에 대추와 함께 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00606\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 소갈비

변경일자: None

# 체리젤리를 곁들인 고구마무스

## 기본 정보

일련번호: 607

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 94.8 kcal

탄수화물: 19.1g

단백질: 1.8g

지방: 1.2g

나트륨: 60.7mg

## 재료 정보

체리(50g), 고구마(150g), 화이트 초콜릿(50g), 판젤라틴(1장),  
피스타치오(20g), 헤이즐넛(20g), 캐슈넛(20g), 호두(20g),  
아몬드(20g), 라즈베리(20g), 건포도(20g), 애플민트(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 깨끗이 씻어 찜통에 쪄낸다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00607\_1.png

단계 2: 2. 뜨거운 고구마는 식기 전에 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00607\_2.png

단계 3: 3. 화이트 초콜릿은 중탕으로 녹여 으깬  
고구마와 섞는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00607\_3.png

단계 4: 4. 체리는 믹서에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00607\_4.png

단계 5: 5. 젤라틴은 물에 불려 중탕으로 녹이고  
갈아 놓은 체리에 섞어 굳힌다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00607\_5.png

단계 6: 6. 견과류와 라즈베리, 건포도는 다져서  
굳힌 체리젤리에 뿌리고 고구마 무스를  
젤리 주위에 두르고 애플민트를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00607\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 카레닭 룰라이드

## 기본 정보

일련번호: 608

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 317.1 kcal

탄수화물: 18.2g

단백질: 24.6g

지방: 16.2g

나트륨: 978.4mg

## 재료 정보

닭고기(120g), 카레가루(20g), 당근(20g), 양파(20g),  
샐러리(1/2개), 아스파라거스(3개), 토마토(50g), 감자(50g),  
생크림(30g), 소금(0.1g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭살에 소금, 후추로 밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00608\_1.png

단계 2: 2. 밑간한 닭살에 카레가루를 골고루  
묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00608\_2.png

단계 3: 3. 양파, 당근, 토마토, 샐러리는 주사위  
모양으로 자른다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00608\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 양파, 당근, 토마토, 샐러리를  
볶다가 카레가루를 넣고 끓여  
카레소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00608\_4.png

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 닭살을 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00608\_5.png

단계 6: 6. 그릇에 익힌 닭살을 담고 카레소스를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00608\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 세 가지곡물콩라미수

## 기본 정보

일련번호: 609

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 215.4 kcal

탄수화물: 39.9g

단백질: 6.7g

지방: 3.2g

나트륨: 108.8mg

## 재료 정보

미숫가루(50g), 통조림콩(20g), 검은콩(20g), 바나나(1개),  
흑임자(5g), 달걀(1개), 우유(200g), 애플민트(10g),  
버터(20g), 설탕(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 미숫가루는 설탕을 넣고 체에 한 번  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00609\_1.png

단계 2: 2. 달걀노른자에 설탕을 넣고 중탕으로  
익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00609\_2.png

단계 3: 3. 버터는 중탕으로 녹이고 검은콩은 불린  
뒤 삶아 통조림콩, 버터와 함께 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00609\_3.png

단계 4: 4. 바나나는 곱게 으깨고 흑임자는 곱게  
간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00609\_4.png

단계 5: 5. 우유는 냄비에 넣고 따끈하게 데운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00609\_5.png

단계 6: 6. 데워진 우유에 미숫가루와 모든 재료를  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00609\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 미숫가루

변경일자: None

# 크림치즈 망고무스

## 기본 정보

일련번호: 610

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 333.2 kcal

탄수화물: 55.6g

단백질: 7.3g

지방: 9.1g

나트륨: 69.7mg

## 재료 정보

망고퓨레(50g), 라즈베리(10g), 피스타치오(30g),  
크림치즈(50g), 요거트(50g), 생크림(50g), 판젤라틴(1장),  
레몬(1/4개), 애플민트(10g), 설탕(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 망고퓨레, 레몬, 설탕을 넣고  
은근히 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00610\_1.png

단계 2: 2. 젤라틴은 찬물에 불린 뒤 중탕으로  
녹여 망고퓨레에 넣고 틀에 굳힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00610\_2.png

단계 3: 3. 생크림은 차갑게 휘핑하여 요거트와  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00610\_3.png

단계 4: 4. 생크림을 섞은 요거트에 설탕,  
크림치즈를 섞는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00610\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 라즈베리, 설탕을 넣고 은근히  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00610\_5.png

단계 6: 6. 접시에 굳힌 망고무스에 담고 그 위에  
라즈베리 소스와 크림치즈 소스, 다진  
파스타치오를 올리고 애플민트로  
장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00610\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 라즈베리

변경일자: None

# 토마토주스를곁들인컵토마토

## 기본 정보

일련번호: 611

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 53.7 kcal

탄수화물: 12.2g

단백질: 1g

지방: 0.1g

나트륨: 226.9mg

## 재료 정보

줄기토마토(3개), 토마토(100g), 오이(50g), 양파(30g),  
올리브오일(10g), 설탕(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00611\_1.png

단계 2: 2. 데친 토마토를 믹서에 곱게 갈고  
설탕을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00611\_2.png

단계 3: 3. 줄기토마토는 윗부분을 잘라내고 속을  
파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00611\_3.png

단계 4: 4. 오이와 양파는 입자있게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00611\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브오일을 두르고 썰어 놓은  
오이와 양파를 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00611\_5.png

단계 6: 6. 을 파낸 줄기토마토에 볶아 놓은  
야채와 ?번을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00611\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 줄기토마토

변경일자: None

# 해산물 훈제연어롤

## 기본 정보

일련번호: 612

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 271.8 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 33g

지방: 11.8g

나트륨: 566.2mg

## 재료 정보

연어(훈제연어, 120g), 주꾸미(100g), 소라(50g), 완두콩(20g),  
샐러리(30g), 파프리카(1/2개), 오이(20g), 당근(20g),  
양파(20g), 고추장(20g), 식초(20g), 설탕(20g), 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 훈제 연어는 넓게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00612\_1.png

단계 2: 2. 당근, 오이, 파프리카, 양파, 샐러리는  
길게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00612\_2.png

단계 3: 3. 주꾸미는 소금에 주물러 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00612\_3.png

단계 4: 4. 손질한 주꾸미, 소라는 끓는 물에  
데치고 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00612\_4.png

단계 5: 5. 고추장에 식초, 설탕을 넣고  
초고추장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00612\_5.png

단계 6: 6. 훈제 연어에 야채와 주꾸미, 소라를  
넣고 돌돌 말아 접시에 담고  
초고추장소스를 올리고 완두콩으로  
장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00612\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 샐러리

변경일자: None

# 인절미 무스와 수정과 아이스크림

## 기본 정보

일련번호: 613

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 126.1 kcal

탄수화물: 30.5g

단백질: 0.9g

지방: 0g

나트륨: 44.1mg

## 재료 정보

홍시(1개), 콩가루(20g), 계피(10g), 생강(20g), 호두(10g),  
곶감(2개), 자몽(1/6개), 판젤라틴(1장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곶감은 씨를 발라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00613\_1.png

단계 2: 2. 생강과 계피를 넣고 끓여 수정과를  
만든 뒤 냉동한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00613\_2.png

단계 3: 3. 홍시는 믹서로 곱게 갈고 틀어 넣어  
굳힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00613\_3.png

단계 4: 4. 생크림은 차갑게 휘핑한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00613\_4.png

단계 5: 5. 불려 놓은 젤라틴을 굳혀 콩가루를  
섞어 인절미를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00613\_5.png

단계 6: 6. 자몽을 껍질을 제거 후 갈아서 젤리를  
만들고, 접시에 굳혀놓은 홍시와  
아이스 수정과를 담는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00613\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감닭떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 614

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 348.3 kcal

탄수화물: 55.7g

단백질: 17.2g

지방: 6.3g

나트륨: 128.8mg

## 재료 정보

재료 : 닭고기(120g), 감자(200g), 양파(50g), 달걀(1개),  
마늘(10g), 찹쌀가루(50g), 매실청(5g), 소금(0.3g),  
후춧가루(0.5g), 식용유(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭 살을 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00614\_1.png

단계 2: 2. 다진 닭살에 소금, 후춧가루, 매실청 및  
다진 마늘을 넣고 골고루 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00614\_2.png

단계 3: 3. 믹서에 양파, 마늘, 감자, 찹쌀가루를  
넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00614\_3.png

단계 4: 4. 갈아 놓은 감자에 양념된 닭살과  
달걀을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00614\_4.png

단계 5: 5. 4번을 잘 치대 떡갈비 모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00614\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 살짝 두르고 떡갈비를  
앞뒤로 구워 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00614\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 겨자아욱쌈밥

## 기본 정보

일련번호: 615

조리방법: 찌기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 359.5 kcal

탄수화물: 64.9g

단백질: 13.6g

지방: 5g

나트륨: 264.4mg

## 재료 정보

현미(200g), 두부(100g), 아욱(100g), 날치알(50g),  
단호박(1/6개), 새싹(20g), 된장(20g), 생크림(20g),  
매실청(20g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미는 깨끗이 씻어 30분 이상 충분히  
불린 뒤 밥을 짓는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00615\_1.png

단계 2: 2. 두부는 끓는 물에 데쳐 물기를 빼고  
곱게 다져 된장, 생크림, 매실청을 넣고  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00615\_2.png

단계 3: 3. 데친 두부에 된장, 생크림 및 매실청을  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00615\_3.png

단계 4: 4. 아욱과 단호박은 각각 찐 후 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00615\_4.png

단계 5: 5. 찐 아욱 위에 현미밥을 올리고  
두부소스, 날치알, 새싹 단호박을  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00615\_5.png

단계 6: 6. 아욱에 올린 밥을 동그랗게 말아  
접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00615\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 다마고도후

## 기본 정보

일련번호: 616

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 107.6 kcal

탄수화물: 0.8g

단백질: 9g

지방: 7.6g

나트륨: 178.3mg

## 재료 정보

달걀(1개), 다시마(10g), 요리술(10g), 저염간장(5g),  
날치알(20g), 말린 매생이(10g), 무순(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물에 다시마를 넣고 약 10분 정도 끓인  
뒤 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00616\_1.png

단계 2: 2. 달걀과 다시마 육수를 1:1로 섞고 체에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00616\_2.png

단계 3: 3. ?를 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00616\_3.png

단계 4: 4. 달걀물에 매생이를 풀어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00616\_4.png

단계 5: 5. 매생이를 풀어 놓은 달걀물에 요리술을  
넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00616\_5.png

단계 6: 6. 쪄낸 다마고도후에 날치알을 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00616\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 단호박생채

## 기본 정보

일련번호: 617

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 167 kcal

탄수화물: 36.2g

단백질: 3.4g

지방: 1g

나트륨: 953.1mg

## 재료 정보

단호박(1/2개), 부추(30g), 양파(30g), 까나리액젓(20g),  
건새우(20g), 다시마(10g), 매실액(20g), 마늘(10g), 배(1/4개),  
고춧가루(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마, 건새우, 물을 약 20분 정도  
끓인 뒤 체에 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00617\_1.png

단계 2: 2. 단호박은 껍질을 벗기고, 속을 깨끗이  
파내 슬라이스 한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00617\_2.png

단계 3: 3. 슬라이스한 단호박을 까나리액젓에  
20분 정도 절인 뒤 물로 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00617\_3.png

단계 4: 4. 부추는 5cm 길이로 썰고, 양파는  
채썰고, 배는 껍질을 벗겨 슬라이스로  
썰어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00617\_4.png

단계 5: 5. 만들어 놓은 육수에 고춧가루, 매실액,  
다진마늘을 섞어 양념장을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00617\_5.png

단계 6: 6. 단호박, 배, 양파, 부추를 양념장에  
버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00617\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭가슴살 스테이크

## 기본 정보

일련번호: 618

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 242.4 kcal

탄수화물: 4.4g

단백질: 22g

지방: 15.2g

나트륨: 549.7mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 150g), 토마토(100g), 가지(1개), 치즈(1장),  
오레가노(2g), 마늘(20g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g),  
올리브오일(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 소금과 후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00618\_1.png

단계 2: 2. 토마토와 마늘은 입자있게 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00618\_2.png

단계 3: 3. 다진 토마토와 마늘을 냄비에 담아  
볶다가 물과 오레가노를 넣고 끓여  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00618\_3.png

단계 4: 4. 팬에 올리브오일을 두르고 밑간 한  
닭가슴살을 노릇노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00618\_4.png

단계 5: 5. 가지는 길게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00618\_5.png

단계 6: 6. 가지에 치즈를 감싸 익히고, 구운 닭  
스테이크를 옆에 담고 소스를 옮긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00618\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 마늘드레싱을 곁들인 키위샐러드

## 기본 정보

일련번호: 77

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 350 kcal

탄수화물: 36g

단백질: 13g

지방: 17g

나트륨: 59mg

## 재료 정보

●키위샐러드 : 키위 60g(1개), 방울토마토 100g(10개), 양상추 70g(2장), 아몬드 10g(6알), 땅콩 10g(10알), 무순 약간  
●마늘 드레싱 : 사과식초 30g(2큰술), 설탕 15g(1큰술), 물 50ml(1/4컵), 다진 마늘 5g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 그릇에 다진 마늘, 사과식초, 설탕, 물을 섞어 설탕이 녹을 때까지 저어 마늘 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00077\_1.png

단계 2: 2. 양상추는 찬물에 담갔다가 물기를 빼서 한입 크기로 찢고, 무순은 손질하여 물기를 빼고, 방  
울토마토는 꼭지를 떼고 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00077\_3.png

단계 3: 3. 키위는 껍질을 벗기고 둥근 모양으로 썰고 그릇에 양상추, 방울토마토, 키위, 아몬드, 땅콩을 넣고 마늘 드레싱에 버무려 접시에 담아 무순을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00077\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎향을 입힌 관자 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 78

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 155 kcal

탄수화물: 6g

단백질: 28g

지방: 2g

나트륨: 168mg

## 재료 정보

돌나물(10g), 깻잎(3장), 관자(5개) , 식용 꽃(약간) , 올리브유(60g), 석류 원액(3g), 레시틴가루(0.5), 후춧가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돌나물은 손질하여 찬물에 담갔다가 물기를 빼고, 깻잎은 씻어 한 장씩 앞뒤로 물기를 닦고, 식용 꽃은 찬물에 담가 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00078\_1.jpg

단계 2: 2. 튀김 팬에 올리브유(50g)를 붓고 예열해 깻잎을 넣어 바삭하고 투명하게 튀긴 뒤 건지고 팬에 남은 깻잎 기름은 따로 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00078\_2.jpg

단계 3: 3. 석류 원액에 물(100ml)과 레시틴가루를 넣어 블렌더로 섞어 석류 거품을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00078\_3.jpg

단계 4: 4. 관자는 막을 제거한 뒤 찬물에 씻고, 잘게 칼집을 내 후춧가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00078\_4.jpg

단계 5: 5. 달군 팬에 올리브유(10g)를 두르고 관자를 넣어 겉은 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00078\_5.jpg

단계 6: 6. 접시에 튀긴 깻잎, 돌나물, 구운 관자, 깻잎 기름을 순서대로 담고, 석류 거품을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00078\_6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 석류원액

변경일자: None

# 건강그린 샐러드와 고소한 두유드레싱

## 기본 정보

일련번호: 82

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150 kcal

탄수화물: 16g

단백질: 3g

지방: 8g

나트륨: 201mg

## 재료 정보

●건강그린 샐러드 : 양상추 40g(1장), 치커리 10g(3줄기), 레드치커리 10g(3줄기), 방울토마토 40g(4개), 주황 파프리카 10g(5ⅹ3cm)  
●두유 드레싱 : 두유 40g(2⅔큰술), 마요네즈 15g(1큰술), 물엿 3g(2/3작은술), 식초 3g(2/3작은술), 물 15ml(1큰술), 설탕 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 두유, 마요네즈, 물엿, 식초, 설탕, 물을 잘 섞어서 두유 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00082\_1.png

단계 2: 2. 양상추, 치커리, 레드치커리는 찬물에 담갔다가 물기를 빼서 한입 크기로 찢고 방울토마토는 꼭지를 떼고 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00082\_4.png

단계 3: 3. 주황 파프리카는 얇게 채를 썰고 그릇에 양상추, 치커리, 레드치커리, 파프리카, 방울토마토를 담고 두유 드레싱을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00082\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 케일 오미자 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 85

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 60 kcal

탄수화물: 13g

단백질: 2g

지방: 0g

나트륨: 80mg

## 재료 정보

케일 샐러드  
보라로즈케일 15g(3장), 흰로즈케일 15g(3장), 케일 15g(3장)  
오미자 드레싱  
오미자물 100g(1/2컵), 요리당 15g(1큰술), 식초 2g(1/2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 케일은 깨끗이 씻어 잎은한입 크기로 자르고 줄기는 잘게 다진다.a

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00085\_1.png

단계 2: 2. 오미자물, 요리당, 식초를 섞는다.b

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00085\_2.png

단계 3: 3. (1)의 케일의 다진 줄기를 넣어 드레싱을 만든다.c

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00085\_3.png

단계 4: 4. 그릇에 케일을 담고 오미자 드레싱을 끼얹는다.d

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00085\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꼬막 달래 된장 무침

## 기본 정보

일련번호: 163

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 70.1 kcal

탄수화물: 6.9g

단백질: 5.1g

지방: 2.4g

나트륨: 204mg

## 재료 정보

●주재료 : 꼬막 1000g, 달래 100g(2단), 깻잎 10g(10장), 파프리카 100g(1개)  
●소스 : 된장 15g(1큰술), 고추장 5g(1작은술), 사과즙 300g(1/2컵), 참기름 20g(1⅓큰술), 깨 15g(1큰술), 다진 마늘 10g(2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 된장, 고추장, 사과즙, 깨, 다진 마늘, 참기름을 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00163\_1.png

단계 2: 2. 꼬막을 30분간 소금물에 해감시킨 후 끓는 물에 10분 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00163\_2.png

단계 3: 3. 달래, 깻잎, 파프리카를 5cm로 썰고 꼬막과 달래, 깻잎, 파프리카에 소스를 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00163\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 베이컨 가지 말이

## 기본 정보

일련번호: 165

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 141.5 kcal

탄수화물: 7.5g

단백질: 4.7g

지방: 10.3g

나트륨: 150.1mg

## 재료 정보

●주재료 : 가지 150g(1/2개), 베이컨 80g(8장), 홍파프리카 50g(1/2개), 황파프리카 50g(1/2개), 청파프리카 50g(1/2개), 미나리 30g  
●소스 : 고추장 5g(1작은술), 와사비 1g(1/3작은술), 고춧가루 2g(1/2작은술), 배 10g(2cm), 양파 2g(1cm), 마늘 1g(1/5개), 올리고당 5g(1작은술), 사과식초 5g(1/2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘, 양파, 배는 다지고 고추장, 와사비, 고춧가루, 올리고당, 사과식초와 함께 섞어 고추장 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00165\_1.png

단계 2: 2. 가지는 길게 자르고, 미나리는 잎을 떼고, 파프리카는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00165\_2.png

단계 3: 3. 가지는 찌고, 미나리와 베이컨은 데친 후 베이컨, 가지, 파프리카 순으로 올려 말아준 뒤 미나리로 묶어 접시에 담고 소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00165\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 청국장소스 연어 스테이크

## 기본 정보

일련번호: 172

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 209.3 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 17.6g

지방: 13.7g

나트륨: 56.6mg

## 재료 정보

●주재료 : 마늘종 60g(10개), 연어 200g, 식용유 5g(1/2작은술)  
●소스 : 검정깨 5g(1작은술), 청국장가루 5g(1작은술), 마요네즈 20g(4작은술)  
●장식 : 대추 5g(1개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 검정깨, 마요네즈, 청국장 가루를 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00172\_1.png

단계 2: 2. 팬에 식용유를 둘러 연어와 마늘종을 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00172\_2.png

단계 3: 3. 마늘종을 접시에 깔고 연어를 올린 뒤 소스를 뿌리고 채썬 대추채를 얹어 장식한다.  
대추채를 얹어 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00172\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부곤약조림

## 기본 정보

일련번호: 258

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 183.4 kcal

탄수화물: 4.61g

단백질: 3.15g

지방: 3.13g

나트륨: 97.2mg

## 재료 정보

재료 곤약(100g), 두부(100g), 가지(20g), 애호박(20g), 꽈리고추(15g)  
조림장 감자전분(6g), 저염간장(3g), 물(165g), 다진 마늘(2g)  
유자청(10g), 고추기름(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약과 두부는 사방 1㎝ 크기로  
깍둑 썰고, 가지와 애호박은 조금  
더 작은 크기로 썰고, 꽈리고추는  
얇게 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00258\_1.png

단계 2: 2. 곤약을 끓는 물에 식초를 한두 방울  
떨어뜨린 후 삶아 냄새를 제거한 후  
찬물에 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00258\_2.png

단계 3: 3. 올리브유(10g)를 두른 팬에 두부를  
올려 살짝 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00258\_3.png

단계 4: 4. 팬에 조림장을 넣은 후 약한 불에서  
저어가며 끓이다가 조림장이 고루  
섞이면 곤약과 두부, 가지, 애호박을  
모두 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00258\_4.png

단계 5: 5. 조림장이 반 이상 졸아들면  
꽈리고추를 넣고 조금 더 조려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00258\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 아귀나가사키조림

## 기본 정보

일련번호: 259

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 167.9 kcal

탄수화물: 2.77g

단백질: 9g

지방: 0.4g

나트륨: 460.3mg

## 재료 정보

재료 미나리(10g), 숙주(10g), 양파(10g), 대파(10g), 청양고추(5g), 붉은 고추(5g)  
아스파라거스(5g), 문어(20g), 꽃게(30g), 조개(30g), 전복(30g)  
소라(30g), 새우(50g), 아귀(50g), 녹말물(10g)  
육수 마늘(7g), 대파(10g), 통후추(5g), 양파(10g), 가다랑어포(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 미나리, 숙주는 적당한 길이로 썰고,  
양파는 채 썰고, 대파, 고추,  
아스파라거스는 어슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00259\_1.png

단계 2: 2. 해산물을 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00259\_2.png

단계 3: 3. 해산물 데친 물에 육수 재료를 넣고  
끓인 뒤 체에 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00259\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 데친 해산물과 미나리, 숙주,  
양파, 대파, 청양고추, 아스파라거스,  
붉은 고추를 얹은 뒤 육수를 넣어  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00259\_4.png

단계 5: 5. 녹말물을 넣어 농도를 맞춘 뒤 조려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00259\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 카레가자미조림

## 기본 정보

일련번호: 260

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 168 kcal

탄수화물: 4.71g

단백질: 8.45g

지방: 4.58g

나트륨: 251.5mg

## 재료 정보

재료 고구마(10g), 당근(10g), 양파(10g), 파프리카(30g), 양송이버섯(10g)  
브로콜리(8g), 가자미(50g), 밀가루(15g), 달걀(30g), 버터(10g)  
치킨스톡(200g), 코코넛 밀크(14g), 생크림(16g), 청양고추(2g)  
양념 다진 마늘(10g), 토마토페이스트(10g), 카레가루(5g), 강황가루(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마, 당근, 양파, 파프리카는 깍둑  
썰고, 양송이버섯은 4등분해 썰고,  
브로콜리는 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00260\_1.png

단계 2: 2. 가자미에 밀가루, 달걀물을 묻혀  
버터를 두른 팬에 바삭하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00260\_2.png

단계 3: 3. 식용유를 두른 팬을 약한 불로  
달궈 다진 마늘을 볶다가  
토마토페이스트를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00260\_3.png

단계 4: 4. 당근, 양파, 고구마를 넣어 볶다가  
브로콜리와 치킨스톡, 카레가루,  
강황가루을 넣어 잘 섞어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00260\_4.png

단계 5: 5. 코코넛 밀크와 생크림, 파프리카,  
양송이버섯을 넣어 살짝 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00260\_5.png

단계 6: 6. 구운 가자미와 청양고추를 넣고  
조려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00260\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 타콤소스닭조림

## 기본 정보

일련번호: 261

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 302.9 kcal

탄수화물: 3.66g

단백질: 13.5g

지방: 2.71g

나트륨: 82.9mg

## 재료 정보

재료 양파(80g), 셀러리(15g), 당근(15g), 사과(30g), 양송이버섯(20g)  
새송이버섯(17.5g), 가지(15g), 토마토(125g), 단호박(35g)  
브로콜리(25g), 닭가슴살(150g), 닭육수(200g)  
닭밑간양념 다진 마늘(4g), 생강(2.5g), 후춧가루(0.3g)  
양념 다진 마늘(3g), 월계수잎(1g=2장), 오레가노(0.25g), 바질(0.25g), 파슬리가루(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 셀러리, 당근, 사과, 버섯은  
잘게 다지고, 가지, 양파는 한입  
크기로 썰고, 토마토는 십자로  
칼집을 내고 살짝 데쳐 껍질을  
벗긴 뒤 씨를 제거해 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00261\_1.png

단계 2: 2. 단호박과 브로콜리는 한입 크기로  
썰어 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00261\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살은 칼집을 내 닭밑간양념한  
뒤 팬에 식용유(10g)를 둘러  
80%정도 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00261\_3.png

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을  
먼저 볶다가 양파와 셀러리, 당근을  
넣어 볶고, 양파가 투명하게 변하면  
사과와 버섯을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00261\_4.png

단계 5: 5. 토마토를 넣어 3분 정도 더 볶다가  
닭육수와 월계수잎을 넣어 5분 정도  
푹 끓인 뒤 한 김 식혀 오레가노와  
바질을 넣고 믹서기에 곱게 갈아  
타콤소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00261\_5.png

단계 6: 6. 단호박과 브로콜리, 양파, 가지를  
센 불에서 빠르게 볶은 뒤 닭고기와  
타콤소스를 넣어 조리다가 닭고기가  
다 익으면 접시에 담고,  
파슬리가루를 뿌려 마무리.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00261\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 토마토콩조림

## 기본 정보

일련번호: 262

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 452.5 kcal

탄수화물: 16.1g

단백질: 12.9g

지방: 4.68g

나트륨: 26.8mg

## 재료 정보

재료 콩(대두, 100g), 양파(50g), 양송이버섯(30g), 토마토(200g)  
양념 설탕(4g), 후춧가루(2g), 파슬리가루(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩을 충분히 불린 후 냄비에 물과  
함께 넣고 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00262\_1.png

단계 2: 2. 양파와 버섯은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00262\_2.png

단계 3: 3. 토마토를 끓는 물에 데쳐 껍질을  
벗긴 뒤 으깨 팬에서 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00262\_3.png

단계 4: 4. 양파와 버섯을 넣고 끓여 숨이  
죽으면 설탕과 후춧가루로 간을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00262\_4.png

단계 5: 5. 삶은 콩을 넣고 조린 뒤  
파슬리가루를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00262\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 관자해장국

## 기본 정보

일련번호: 263

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 440.3 kcal

탄수화물: 5.57g

단백질: 2.96g

지방: 1.15g

나트륨: 197.4mg

## 재료 정보

재료 풋고추(2g), 붉은 고추(1g), 무(80g), 당근(30g), 양파(50g)  
노란 파프리카(30g), 두부(100g)  
육수 콩나물(80g), 다시마(7g), 관자(70g), 물(300g)  
토마토소스 토마토(200g), 붉은 파프리카(30g), 고춧가루(20g)  
발 사믹식초(13g)  
양념 다진 마늘(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고추는 어슷 썰고, 무, 당근, 양파,  
노란 파프리카, 두부는 납작하게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00263\_1.png

단계 2: 2. 토마토소스 재료를 믹서에 갈아  
토마토소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00263\_2.png

단계 3: 3. 두부를 제외한 납작 썬 재료를  
식용유(5g)를 두른 팬에 볶다가 갈아  
놓은 토마토소스를 함께 넣어 볶아  
토마토채소소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00263\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 육수 재료를 넣고  
끓어오르면 다시마를 건진 뒤 다진  
마늘을 넣고 다시 끓어오르면  
콩나물과 관자를 건져내 따로 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00263\_4.png

단계 5: 5. 육수에 토마토채소소스를 넣어 끓인  
후, 마지막으로 두부를 넣어 약 2분  
정도 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00263\_5.png

단계 6: 6. 그릇에 담고 덜어놓았던 콩나물과  
관자, 고추를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00263\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 견과류들깨해장탕

## 기본 정보

일련번호: 264

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 363.2 kcal

탄수화물: 5.63g

단백질: 4.1g

지방: 5.64g

나트륨: 90.5mg

## 재료 정보

재료 느타리버섯(20g), 양송이버섯(20g), 표고버섯(20g), 두부(40g)  
애호박(40g), 양파(30g), 밤(30g), 호두(10g), 멸치다시마육수(300g)  
양념 들기름(10g), 들깻가루(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 느타리버섯, 양송이버섯, 표고버섯,  
두부, 애호박, 양파, 껍질 벗긴 밤은  
사방 1cm로 깍뚝 썰고, 호두는  
반으로 가른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00264\_1.png

단계 2: 2. 뚝배기에 들기름을 두르고 호두와  
밤을 살짝 볶은 후 두부를 제외한  
재료를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00264\_2.png

단계 3: 3. 멸치다시마육수를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00264\_3.png

단계 4: 4. 들깻가루와 두부를 넣고 걸쭉하게  
끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00264\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 뿌리채소들깨수제비

## 기본 정보

일련번호: 265

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 276.1 kcal

탄수화물: 9.2g

단백질: 3.3g

지방: 4.6g

나트륨: 680.5mg

## 재료 정보

재료 다시마(2g), 감자(20g), 연근(20g), 마른 미역(2g)  
새알심 찹쌀가루(40g), 물(25g), 소금(0.1g)  
양념 들기름(5g), 다진 마늘(15g), 들깻가루(50g), 국간장(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 다시마와 물(250g)을 넣고  
중간 불에서 끓여 끓어오르면  
다시마를 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00265\_1.png

단계 2: 2. 감자와 연근은 껍질을 벗겨 깍둑  
썰고 물에 헹궈 전분기를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00265\_2.png

단계 3: 3. 마른 미역은 미지근한 물에 담가  
불린 후 손으로 바락바락 주물러  
한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00265\_3.png

단계 4: 4. 찹쌀가루에 물(25g)과 소금(0.1g)을  
넣고 반죽해 작은 새알심을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00265\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 들기름을 두르고 미역과  
다진 마늘을 넣고 볶다가  
다시마물과 감자, 연근을 넣고  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00265\_5.png

단계 6: 6. 감자가 익을 때쯤 새알심을 넣어  
익힌 후 들깻가루를 넣고  
국간장으로 간을 해 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00265\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 대구지리탕

## 기본 정보

일련번호: 266

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 267.7 kcal

탄수화물: 3.87g

단백질: 7.19g

지방: 1.15g

나트륨: 277.3mg

## 재료 정보

재료 대구(150g), 미나리(15g), 청양고추(1g), 붉은 고추(1g)  
콩나물(25g), 쑥갓(10g)  
반죽 쑥가루(10g), 밀가루(20g)  
육수 다시마(1g), 북어(15g), 무(30g), 물(500g)  
양념 다진 마늘(10g), 다진 생강(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 대구는 비늘과 내장을 제거하고  
흐르는 물에 씻어 비린 향을 없앤다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00266\_1.png

단계 2: 2. 미나리는 6cm 길이로 썰고,  
청양고추, 붉은 고추는 어슷하게  
썰고, 콩나물, 쑥갓을 씻어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00266\_2.png

단계 3: 3. 쑥가루와 밀가루를 섞고 물(15g)을  
조금씩 넣어가며 매끈해지도록  
반죽한 뒤 30분~1시간 정도  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00266\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 육수 재료를 넣어 10분간  
끓여 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00266\_4.png

단계 5: 5. 다진 마늘과 생강을 넣고 향이  
우러나면 대구를 넣은 뒤 대구가  
어느 정도 익으면 콩나물을 넣고,  
끓어오르면 수제비 반죽을 떼어  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00266\_5.png

단계 6: 6. 청양고추, 붉은 고추를 넣고 한소끔  
더 끓이다가 미나리와 쑥갓을  
얹은 뒤 바로 불을 꺼 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00266\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양지해장국

## 기본 정보

일련번호: 267

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 103.8 kcal

탄수화물: 2.47g

단백질: 2.89g

지방: 1.32g

나트륨: 79.7mg

## 재료 정보

재료 쇠고기육수(30g)  
느타리버섯(10g), 애호박(20g), 청양고추(1g)  
대파(10g), 방울토마토(80g), 콩나물(50g)  
양념 다진 마늘(8g), 저염국간장(2.5g), 소금(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 육수를 끓인 양지는 건져 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00267\_1.png

단계 2: 2. 버섯은 잘게 찢고, 애호박은  
반달모양으로 납작 썰고, 고추와  
대파는 어슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00267\_2.png

단계 3: 3. 방울토마토에 열십자로 칼집을 넣고  
끓는 물에 데쳐 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00267\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 식용유(10g)를 두른 뒤  
다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸 뒤  
방울토마토를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00267\_4.png

단계 5: 5. 육수(300g), 콩나물, 쇠고기,  
느타리버섯, 애호박을 넣고 국간장과  
소금으로 간해 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00267\_5.png

단계 6: 6. 어슷 썬 청양고추와 대파를 넣어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00267\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 토마토돼지고기해장국

## 기본 정보

일련번호: 268

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 171.1 kcal

탄수화물: 4.58g

단백질: 2.52g

지방: 0.79g

나트륨: 72.8mg

## 재료 정보

재료 양파(40g), 청양고추(3g), 토마토(250g)  
돼지고기(사태, 60g), 방울토마토(60g)  
육수 무(20g), 다시마(3g) 대파(10g), 마른 표고버섯(3g), 양파(30g), 물(400g)  
양념 다진 마늘(5g), 바질가루(0.1g), 설탕(2.5g), 후춧가루(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣고 10분 정도  
끓여 체에 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00268\_1.png

단계 2: 2. 양파는 채 썰고, 고추는 어슷 썰고,  
토마토는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00268\_2.png

단계 3: 3. 돼지고기는 1.5cm 크기로 깍둑썰기  
하고, 핏물을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00268\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 육수를 붓고 다진 토마토와  
다진 마늘, 바질가루를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00268\_4.png

단계 5: 5. 걸쭉해지면 설탕과 돼지고기를 넣고,  
고기가 익으면 채 썬 양파, 어슷  
썬 청양고추와 꼭지를 딴  
방울토마토를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00268\_5.png

단계 6: 6. 방울토마토의 껍질이 벗겨질 때까지  
끓이고 후춧가루를 넣어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00268\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 사태

변경일자: None

# 효종갱

## 기본 정보

일련번호: 269

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 186.1 kcal

탄수화물: 0.99g

단백질: 4.95g

지방: 1.69g

나트륨: 220.6mg

## 재료 정보

재료 배추(20g), 무(10g), 느타리버섯(20g), 표고버섯(20g), 전복(100g)  
육수 쇠고기(양지 50g, 갈비 50g), 양파(40g), 마늘(10g), 물(300g)  
양념 저염간장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쇠고기는 핏물을 제거한 뒤 양파,  
마늘을 넣고 물(300g)을 부어 1시간  
이상 끓인 뒤 면포에 걸러 육수를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00269\_1.png

단계 2: 2. 삶은 쇠고기는 건져내 결 반대  
방향으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00269\_2.png

단계 3: 3. 배추, 무, 느타리버섯, 표고버섯은  
먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00269\_3.png

단계 4: 4. 전복은 깨끗이 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00269\_4.png

단계 5: 5. 육수를 끓인 뒤 끓어오르면 무를  
넣어 반투명해지면 배추, 버섯,  
전복을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00269\_5.png

단계 6: 6. 전복이 익으면 쇠고기를 넣고  
저염간장으로 간을 해 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00269\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 해물토마토김치찌개

## 기본 정보

일련번호: 270

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 88.2 kcal

탄수화물: 2g

단백질: 1g

지방: 0.5g

나트륨: 566.5mg

## 재료 정보

재료 김치(40g), 토마토(30g), 양파(40g), 오징어(15g), 홍합(20g)  
바지락(15g), 주꾸미(25g), 데친 미나리(2g), 쑥갓(5g)  
느타리버섯(7g), 팽이버섯(7g), 어슷 썬 풋고추(1g)  
김치주머니 소 새우(15g), 부추(3g), 불린 당면(7g)  
불린 무말랭이(3g), 녹말가루(5g), 달걀(23g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 김치를 씻은 뒤 줄기부분은 한입  
크기로 썰고, 잎은 따로 두고,  
토마토, 양파도 비슷한 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00270\_1.png

단계 2: 2. 오징어는 칼집을 넣고, 홍합,  
바지락, 주꾸미와 함께 살짝 데친 뒤  
식용유(10g) 두른 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00270\_2.png

단계 3: 3. 새우, 부추, 불린 당면과 무말랭이는  
다진 뒤 녹말가루와 달걀을 넣어  
반죽해 김치주머니 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00270\_3.png

단계 4: 4. 김치 잎에 소를 넣고 주머니  
모양으로 감싸 데친 미나리로  
묶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00270\_4.png

단계 5: 5. 김치와 채소를 볶아 냄비에 담은 뒤  
해산물과 김치주머니를 넣고  
끓이다가 끓어오르면 쑥갓,  
느타리버섯, 팽이버섯, 고추를 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00270\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯 두유 소스 볶음

## 기본 정보

일련번호: 18

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 285 kcal

탄수화물: 17g

단백질: 9g

지방: 20g

나트륨: 53mg

## 재료 정보

버섯볶음  
새송이버섯 100g(3개), 올리브유 10g(2작은술)  
두유 소스  
두유 20g(1⅓큰술), 생크림 10g(2작은술), 청양고추 5g(1/2개), 후추 약간  
곁들임  
새싹채소 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 새송이버섯은 굵게 채썬 후 달군 프라이팬에 기름을 두르고 노릇하게 볶는다.a

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00018\_1.png

단계 2: 2. 소스 팬에 두유, 생크림, 청양고추, 후추를 넣고 약한 불에 뭉근하게 졸인다.b

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00018\_2.png

단계 3: 3. 볶은 새송이버섯을 소스에 넣고 고루 섞어 가며 조금 더 볶아 접시에 담은 후 새싹채소를 함께 곁들인다.c

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00018\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 백일송이버섯 볶음

## 기본 정보

일련번호: 19

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 80 kcal

탄수화물: 10g

단백질: 3g

지방: 3g

나트륨: 11mg

## 재료 정보

백일송이버섯볶음  
백일송이버섯 65g(1컵), 노랑 파프리카 5g(5×1cm), 빨강 파프리카 5g(5×1cm), 카놀라유 3g(2/3작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 파프리카는 씨를 빼고 버섯 크기와 비슷하게 썬다.a

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00019\_1.png

단계 2: 2. 달구어진 팬에 카놀라유를 두르고 백일송이 버섯을 볶는다.b

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00019\_2.png

단계 3: 3. 버섯이 살짝 숨이 죽으면 파프리카를 넣어 함께 볶아 접시에 담는다.c

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00019\_3.png

## 기타 정보

해시태그: 백일송이

변경일자: None

# 땅콩소스 버섯가지나물

## 기본 정보

일련번호: 21

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 55g

열량: 64.2 kcal

탄수화물: 3.4g

단백질: 4.3g

지방: 3.7g

나트륨: 64.3mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 가지(15g), 새송이버섯(15g), 표고버섯(10g)  
•땅콩 소스 : 땅콩가루(5g), 다진마늘(2g), 참기름(2g), 저염간장(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 꼭지를 떼어 편으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030103\_1678341663088.jpg

단계 2: 2. 새송이버섯은 길게 편으로 썰고, 표고버섯은 기둥을 떼고 납작하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030120\_1678341680752.jpg

단계 3: 3. 가지와 버섯은 끓는 물에 각각 데친 후 찬물에 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313032425\_1678688665992.jpg

단계 4: 4. 땅콩소스 재료를 섞어 땅콩소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313032438\_1678688678164.jpg

단계 5: 5. 데친 가지와 버섯은 물기를 제거해 그릇에 담고, 땅콩소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030208\_1678341728057.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유자향의 곤약 냉채

## 기본 정보

일련번호: 96

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 70 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 0g

지방: 1g

나트륨: 15mg

## 재료 정보

●곤약냉채 : 실곤약 50g, 오이 30g(3cm), 사과 20g(1/8개), 당근 15g(1/10개), 빨강 파프리카 10g(5ⅹ3cm)  
●유자 드레싱 : 유자청 25g(1⅔큰술), 레몬즙 10g(2작은술), 카놀라유 3g(2/3작은술), 흰후추 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 유자청, 레몬즙, 카놀라유, 흰 후추를 넣어 유자 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00096\_1.png

단계 2: 2. 실곤약은 끓는 물에 데치고 찬물에 헹궈 물기를 빼준다. 오이, 사과, 당근, 빨강 파프리카는 4cm 길이로 가늘게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00096\_3.png

단계 3: 3. 실곤약, 오이, 사과, 당근, 빨강 파프리카에 유자 드레싱을 섞어 버무린다.c

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00096\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우단배추된장국

## 기본 정보

일련번호: 284

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 129.2 kcal

탄수화물: 2.58g

단백질: 4.83g

지방: 0.88g

나트륨: 774.8mg

## 재료 정보

재료 마늘(0.3g), 양파(10g), 애호박(20g), 단배추(25g), 대파(5g)  
두부(25g), 마른 새우(10g)  
육수 무(15g), 멸치(2.5g), 다시마(2.5g), 물(300g)  
양념 된장(10g), 표고버섯가루(3g), 날콩가루(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣고 10분간  
끓여 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00284\_1.png

단계 2: 2. 마늘은 다지고, 양파는 채 썰고,  
애호박은 반달모양으로 납작하게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00284\_2.png

단계 3: 3. 단배추는 5cm로 썰고, 대파는  
어슷 썰고, 두부는 0.5cm 두께로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00284\_3.png

단계 4: 4. 된장에 표고버섯가루, 날콩가루,  
육수(50g)를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00284\_4.png

단계 5: 5. 육수에 된장을 풀고 다진 마늘, 호박,  
양파, 단배추 순으로 넣어가며  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00284\_5.png

단계 6: 6. 끓으면 마른 새우, 대파를 넣어 살짝  
더 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00284\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 검은콩보리된장찌개

## 기본 정보

일련번호: 285

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 84.1 kcal

탄수화물: 2.2g

단백질: 1.4g

지방: 0.5g

나트륨: 432.7mg

## 재료 정보

재료 검은콩(30g), 애호박(30g), 양파(20g), 검은콩두부(30g), 표고버섯(5g)  
붉은 고추(2g), 청양고추(2g), 대파(5g)  
육수 바지락(20g), 멸치(5g), 다시마(1g)  
보리된장 보리(20g), 저염된장(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 보리를 김 오른 찜기에 넣고 쪄서  
저염된장과 섞은 뒤 재워  
보리된장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00285\_1.png

단계 2: 2. 검은콩은 삶아서 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00285\_2.png

단계 3: 3. 검은콩 삶은 물(200g)에 바지락,  
멸치, 다시마를 넣고 끓여 육수를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00285\_3.png

단계 4: 4. 애호박, 양파, 검은콩두부,  
표고버섯은 깍둑 썰고, 붉은 고추,  
청양고추, 대파는 어슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00285\_4.png

단계 5: 5. 육수에 보리된장을 풀고 호박, 양파,  
표고버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00285\_5.png

단계 6: 6. 갈아놓은 검은콩을 넣어 농도를  
맞춘 후 검은콩두부, 대파, 고추를  
넣고 한소끔 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00285\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박배추된장국

## 기본 정보

일련번호: 286

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 250g

열량: 28.7 kcal

탄수화물: 4.5g

단백질: 2g

지방: 0.3g

나트륨: 77.1mg

## 재료 정보

•필수재료 : 단호박(20g), 배추(50g), 새송이버섯(10g), 홍고추(1g)  
•육수 : 대파(50g), 양파(50g), 물(300g)  
•양념 : 된장(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣고 10분간  
끓여 체로 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313014423\_1678682663468.jpg

단계 2: 2. 단호박은 전자레인지에 2분간 넣고  
익힌 후 껍질을 벗겨 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313014442\_1678682682771.jpg

단계 3: 3. 배추와 새송이버섯을 먹기 좋은  
크기로 썰고 홍고추는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313014508\_1678682708772.jpg

단계 4: 4. 육수에 단호박을 넣어 잘 풀어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313014540\_1678682740233.jpg

단계 5: 5. 육수에 된장을 풀어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313014557\_1678682757303.jpg

단계 6: 6. 배추와 새송이버섯을 넣어 익힌 후  
홍고추를 넣고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230313/20230313014618\_1678682778547.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 된장냉국

## 기본 정보

일련번호: 287

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 30.4 kcal

탄수화물: 1.12g

단백질: 0.73g

지방: 0.6g

나트륨: 69.4mg

## 재료 정보

재료 가다랑어포(5g), 오이(5g), 깻잎(1g)  
육수 무(50g), 다시마(1g), 대파(10g), 물(500g)  
된장양념 콩가루(1g), 설탕(1.5g), 식초(2g), 다진 대파(0.5g), 다진 마늘(0.5g)  
다진 양파(0.5g), 다진 청양고추(1g), 저염된장(1g), 참기름(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣어 20분간  
끓인 뒤 불을 끄고 가다랑어포를  
넣어 10분간 우려 체에 걸러  
차갑게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00287\_1.png

단계 2: 2. 된장양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00287\_2.png

단계 3: 3. 오이와 깻잎은 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00287\_3.png

단계 4: 4. 식힌 육수에 된장양념을 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00287\_4.png

단계 5: 5. 채 썬 오이와 깻잎을 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00287\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨된장육개장

## 기본 정보

일련번호: 288

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 123.4 kcal

탄수화물: 2.37g

단백질: 2.41g

지방: 0.26g

나트륨: 525.7mg

## 재료 정보

재료 숙주(30g), 느타리버섯(25g), 양파(25g), 대파(10g)  
청양고추(2g), 얼갈이배추(25g)  
육수 무(50g), 돼지고기(사태, 25g), 다시마(2g), 청주(1g)  
보리새우(3g), 물(300g)  
양념장 고춧가루(1g), 들깻가루(5g), 다진 마늘(3g), 된장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 무, 돼지고기, 다시마를 넣고  
끓이다가 끓어오르면 다시마를  
건지고 청주와 보리새우를 넣어  
약한 불로 끓여 고기가 익으면 체에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00288\_1.png

단계 2: 2. 숙주는 끝을 다듬고, 느타리버섯은  
결대로 찢고, 양파는 채 썰고, 대파와  
청양고추는 어슷 썰고, 무는  
납작하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00288\_2.png

단계 3: 3. 얼갈이배추는 밑동을 잘라 3cm  
간격으로 썰어 데친 뒤 찬물로 헹궈  
물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00288\_3.png

단계 4: 4. 양념장을 만든 뒤 찢은 고기와  
얼갈이배추를 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00288\_4.png

단계 5: 5. 육수에 무, 양념에 버무린 고기와  
얼갈이배추, 숙주, 느타리버섯, 대파,  
청양고추 순으로 넣어가며 푹 끓여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00288\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 사태

변경일자: None

# 삼색묵냉국

## 기본 정보

일련번호: 289

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 120.6 kcal

탄수화물: 5.77g

단백질: 0.87g

지방: 0.01g

나트륨: 659mg

## 재료 정보

재료 도토리묵(50g), 메밀묵(50g), 청포묵(50g), 미니양배추(11g), 적양파(5g)  
양파(8g), 오이(8g), 래디시(3g), 당근(5g), 아스파라거스(8g), 파프리카(8g)  
붉은 고추(2g), 풋고추(2g), 달걀(30g), 목이버섯(3g), 쑥갓(5g)  
육수 무(5g), 다시마(5g), 멸치(10g), 대파(5g), 마늘(5g), 생강(5g)  
쇠고기(5g), 물(300g)  
양념 미소된장(3g), 들깻가루(5g), 참깨(5g), 검은깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찬물에 육수 재료를 넣어 육수를  
우린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00289\_1.png

단계 2: 2. 육수에 미소된장을 풀어 차갑게  
식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00289\_2.png

단계 3: 3. 묵은 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00289\_3.png

단계 4: 4. 미니양배추는 반 자르고, 적양파,  
양파, 오이, 래디시, 당근,  
아스파라거스, 파프리카는 채 썰고,  
고추는 어슷 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00289\_4.png

단계 5: 5. 달걀은 지단으로 부쳐 채 썰고,  
목이버섯은 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00289\_5.png

단계 6: 6. 육수에 묵을 넣고 색을 맞춰 고명을  
올린 뒤 들깻가루, 참깨, 검은깨를  
얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00289\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 메밀묵

변경일자: None

# 샤브된장국

## 기본 정보

일련번호: 290

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 218.9 kcal

탄수화물: 2.34g

단백질: 3.13g

지방: 5.03g

나트륨: 299.9mg

## 재료 정보

재료 우삼겹(50g), 깻잎(7.5g), 느타리버섯(20g), 팽이버섯(20g)  
쪽파(10g), 송송 썬 청양고추(3g), 송송 썬 붉은 고추(3g)  
육수 닭가슴살(50g), 대파(20g), 마늘(10g)  
양념 저염된장(5g), 다진 마늘(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물(600g)에 육수 재료를 넣고 15분간  
센 불에 끓인 후 10분간 약한 불로  
끓여 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00290\_1.png

단계 2: 2. 우삼겹을 펼쳐 깔고 그 위에 깻잎,  
느타리버섯, 팽이버섯 순으로  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00290\_2.png

단계 3: 3. 돌돌 말고 쪽파로 묶어 고정시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00290\_3.png

단계 4: 4. 육수에 저염된장을 풀고 다진  
마늘을 넣은 뒤 청양고추와 돌돌 만  
고기를 넣고 약한 불에 살짝 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00290\_4.png

단계 5: 5. 그릇에 담은 뒤 붉은 고추를 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00290\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 완자된장국

## 기본 정보

일련번호: 291

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 174.4 kcal

탄수화물: 6.28g

단백질: 3.64g

지방: 2.25g

나트륨: 229.1mg

## 재료 정보

재료 감자(20g), 애호박(15g), 쪽파(5g), 양파(5g), 부추(2g)  
두부(15g), 대파(2g), 고추(5g), 표고버섯(5g), 당면(2g)  
숙주(5g), 브로콜리(10g), 다진 돼지고기(35g)  
양념 다진 마늘(10g), 녹말가루(5g), 된장(8g), 날콩가루(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 깍둑 썰고, 애호박은  
모양대로 썰고, 쪽파, 양파, 부추는  
잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00291\_1.png

단계 2: 2. 두부는 으깨 물기를 제거하고,  
대파는 송송 썰고, 고추는 어슷 썰고,  
표고버섯은 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00291\_2.png

단계 3: 3. 당면, 숙주는 끓는 물에 데친 뒤  
다지고, 브로콜리는 끓는 물에 살짝  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00291\_3.png

단계 4: 4. 볼에 돼지고기, 다진 마늘, 쪽파,  
양파, 부추, 숙주, 당면, 두부를 넣은  
뒤 녹말가루를 섞어 반죽해 동글  
납작하게 빚어 완자를 만들어  
팬에 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00291\_4.png

단계 5: 5. 물(300g)에 된장을 풀고 애호박과  
감자, 표고버섯을 넣고 끓이다가  
날콩가루를 넣은 뒤 청양고추,  
완자를 넣고 조금 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00291\_5.png

단계 6: 6. 그릇에 브로콜리를 담고 국물을  
부은 뒤 채 썬 대파와 고추를 얹어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00291\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 산나물된장찌개

## 기본 정보

일련번호: 292

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 156.2 kcal

탄수화물: 3.86g

단백질: 2.83g

지방: 1.13g

나트륨: 456.5mg

## 재료 정보

재료 곤드레나물(25g), 고구마순(10g), 취나물(20g), 애호박(20g), 양파(10g)  
청양고추(3g), 대파(1g), 순두부(40g)  
저염재래된장 콩(백태, 5g), 표고버섯(5g), 저염된장(10g), 날콩가루(10g)  
육수 물(250g), 멸치(2g), 다시마(2g)  
양념 다진 마늘(1.5g), 고춧가루(2g), 들깻가루(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩은 삶아서 표고버섯과 함께  
물(30g)을 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00292\_1.png

단계 2: 2. 저염된장, 날콩가루, 갈아 놓은 콩과  
표고버섯을 섞어 저염재래된장을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00292\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 육수 재료를 끓여낸 뒤  
건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00292\_3.png

단계 4: 4. 산나물과 애호박, 양파는 먹기 좋게  
썰고, 청양고추와 대파는 어슷하게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00292\_4.png

단계 5: 5. 저염재래된장을 육수에 풀고  
곤드레나물, 고구마순, 취나물을  
넣고 끓여 반 이상 익으면 애호박,  
양파를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00292\_5.png

단계 6: 6. 순두부, 양념, 청양고추, 대파를 넣고  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00292\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 곤드레나물

변경일자: None

# 토마토요구르트된장국

## 기본 정보

일련번호: 293

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 131.8 kcal

탄수화물: 3.12g

단백질: 2.29g

지방: 1.06g

나트륨: 568.6mg

## 재료 정보

재료 표고버섯(15g), 팽이버섯(35g), 양송이(30g), 새송이버섯(17g)  
양파(25g), 대파(3g), 청양고추(3g), 토마토(25g)  
된장양념 콩가루(5g), 요구르트(15g), 저염된장(10g)  
육수 멸치(2g), 다시마(1g), 물(400g)  
양념 다진 마늘(2g), 고춧가루(0.7g), 들깻가루(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 버섯은 밑동을 제거해 먹기 좋게  
손질하고, 양파는 채 썰고, 대파와  
청양고추는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00293\_1.png

단계 2: 2. 토마토는 아주 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00293\_2.png

단계 3: 3. 된장양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00293\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 육수 재료를 넣고 15분간  
끓인 뒤 체로 건더기를 건지고,  
된장양념을 체에 내리면서 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00293\_4.png

단계 5: 5. 버섯을 넣고 끓으면 토마토, 다진  
마늘, 고춧가루, 들깻가루, 채 썬  
양파를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00293\_5.png

단계 6: 6. 송송 썬 대파와 청양고추를 넣고  
조금 더 끓여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00293\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 굴림만두된장국

## 기본 정보

일련번호: 294

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 134.5 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 5.38g

지방: 1.45g

나트륨: 276.1mg

## 재료 정보

재료 풋고추(1g), 붉은 고추(1g), 애호박(5g), 팽이버섯(5g), 두부(20g)  
굴림만두 새송이버섯(10g), 닭가슴살(25g), 양파(40g), 마늘(8g), 부추(4g)  
두부(25g), 간장(5g), 녹말가루(15g), 밀가루(15g)  
육수 돼지고기(앞다리살, 100g), 무(70g), 양파(40g), 대파(40g)  
저염된장(10g), 물(400g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새송이버섯, 닭가슴살, 양파, 마늘,  
부추는 잘게 다지고, 두부도 곱게  
다진 뒤 물기를 제거한 후 간장을  
넣고 함께 섞어 동그랗게 빚은 뒤  
녹말가루와 밀가루를 섞어  
반죽을 굴린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00294\_1.png

단계 2: 2. 차가운 물에 넣었다 뺀 뒤 가루에  
굴리기를 2~3회 반복해 겉에  
만두피가 코팅되면 끓는 물에 살짝  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00294\_2.png

단계 3: 3. 고추는 어슷 썰고, 팽이버섯, 애호박,  
두부는 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00294\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 저염된장을 제외한 육수  
재료와 물을 넣고 끓어오르면  
저염된장을 체에 내려 풀고 면포에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00294\_4.png

단계 5: 5. 육수에 굴림만두와 애호박,  
팽이버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00294\_5.png

단계 6: 6. 굴림만두가 적당히 익으면 두부를  
넣고 끓인 뒤 고추 고명을 얹어  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00294\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 해물순두부된장찌개

## 기본 정보

일련번호: 295

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 163.6 kcal

탄수화물: 4.63g

단백질: 4.87g

지방: 1.39g

나트륨: 677.9mg

## 재료 정보

재료 바지락(5g), 주꾸미(60g), 마른 미역(1g), 마른 표고버섯(10g)  
순두부(80g), 대파(5g)  
육수 멸치(2g)  
양념 된장(7g), 콩가루(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물(250g)에 멸치를 넣고 육수를  
낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00295\_1.png

단계 2: 2. 바지락은 해감해 준비하고 주꾸미는  
손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00295\_2.png

단계 3: 3. 마른 미역과 마른 표고버섯은 물에  
불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00295\_3.png

단계 4: 4. 육수에 된장을 풀고, 바지락과  
주꾸미를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00295\_4.png

단계 5: 5. 해물이 어느 정도 익으면 미역,  
표고버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00295\_5.png

단계 6: 6. 끓어오르면 순두부를 넣고 콩가루를  
넣어 더 끓이다가 송송 썬 대파를  
올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00295\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약함박스테이크

## 기본 정보

일련번호: 296

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 381 kcal

탄수화물: 14.73g

단백질: 6.85g

지방: 4.66g

나트륨: 260.1mg

## 재료 정보

재료 새송이버섯(10g), 가지(10g), 브로콜리(15g), 양파(10g), 파프리카(30g)  
방울토마토(15g), 아스파라거스(10g), 올리브유(10g), 어린잎채소(5g)  
스테이크반죽 곤약(80g), 두부(80g), 쇠고기(40g), 양파(5g), 당근(5g)  
셀러리(5g), 마늘(2g), 대파(3g), 맛술(7.5g), 후춧가루(2g)  
찹쌀가루(30g), 빵가루(20g), 달걀(10g)  
유자청간장소스 유자청(20g), 저염간장(5g), 물(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약을 식촛물에 살짝 데친 뒤  
나머지 반죽 재료와 함께 믹서에  
넣고 갈아 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00296\_1.png

단계 2: 2. 스테이크 반죽을 동글납작하게 빚고  
팬에 식용유를 살짝 둘러 구운 뒤  
140℃로 달군 오븐에서 30분간  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00296\_2.png

단계 3: 3. 새송이버섯, 가지, 브로콜리, 양파,  
파프리카, 방울토마토, 아스파라거스는  
올리브유에 구워 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00296\_3.png

단계 4: 4. 팬에 유자청과 저염간장, 물을 넣고  
끓여 유자청간장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00296\_4.png

단계 5: 5. 접시에 곤약함박스테이크를 담고  
어린잎채소를 올리고, 구운 채소와  
유자청간장소스를 곁들여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00296\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 청국장 두부 검은깨 냉스프

## 기본 정보

일련번호: 39

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 270 kcal

탄수화물: 24g

단백질: 16g

지방: 12g

나트륨: 771mg

## 재료 정보

냉스프  
두부 120g(1/3모), 플레인요거트 70g(1개), 검은깨 8g(1⅔작은술)  
고명  
청국장가루 10g(1큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부가 잠길 정도로 물을 부어  
5~7분 정도 삶는다.a

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00039\_1.png

단계 2: 2. 삶은 두부와 플레인요거트, 검은깨  
를 믹서에 넣고 간 다음 냉장고에  
1시간 정도 보관한다.b

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00039\_2.png

단계 3: 3. 차가워진 스프를 그릇에 담고 그  
위에 청국장가루를 얹는다.c

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00039\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 호박 고구마 스프

## 기본 정보

일련번호: 40

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 165 kcal

탄수화물: 26g

단백질: 4g

지방: 5g

나트륨: 77mg

## 재료 정보

호박고구마스프  
고구마 70g(1/2개), 단호박 30g(4×6cm), 우유 100ml(1/2컵), 설탕 2g(1/3작은술), 물 50ml(1/4컵)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마와 단호박을 찜기에 10~20분 동안 익힌 후 껍질을 제거하고 으깨어 체에 거른  
다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00040\_2.png

단계 2: 2. 냄비에 고구마, 단호박, 우유, 설탕을 넣고 잘 저어주며 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00040\_3.png

단계 3: 3. 스프의 농도를 보면서 물을 조금씩 넣어가며 걸쭉하게 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00040\_4.png

## 기타 정보

해시태그: 단호박

변경일자: None

# 시금치 리조또

## 기본 정보

일련번호: 121

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 121.3 kcal

탄수화물: 19.6g

단백질: 2.9g

지방: 3.5g

나트륨: 197.1mg

## 재료 정보

밥 180g(1컵), 시금치 50g(1/2개), 마 10g(5cm), 두유 150g(3/4컵), 소금 1g, 버터 8g(1½작은술), 후춧가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치는 뚜껑을 열고 데친 후, 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00121\_1.png

단계 2: 2. 마, 시금치, 두유를 함께 갈아 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00121\_2.png

단계 3: 3. 가열된 팬에 버터를 두르고 약불에서 2와 밥을 넣어 밥의 색을 입히고 소금, 후추가루로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00121\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 북어비빔밥

## 기본 정보

일련번호: 124

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 157.4 kcal

탄수화물: 14.7g

단백질: 7.2g

지방: 7.8g

나트륨: 46.9mg

## 재료 정보

주재료  
밥 210g(1컵), 북어 15g, 당근 15g(5cm), 애호박 15g(5cm), 달걀 100g(2개), 고사리 15g, 표고버섯 15g(2개), 우렁 25g(2큰술), 들기름 5g(1작은술) 장식  
베이비채소 5g, 식용꽃 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근과 표고버섯, 고사리는 5cm로 채 썰고, 애호박도 돌려 깎아 5cm로  
채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00124\_1.png

단계 2: 2. 우렁은 3등분으로 자른 후 1의 재료와 함께 들기름에 볶고 달걀은 황백으로 나누어 지단을 부쳐 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00124\_2.png

단계 3: 3. 북어는 갈아 북어보푸라기를 만든다. 그릇에 밥을 담고 준비된 재료를 담고 베이비채소, 식용꽃, 북어보푸라기를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00124\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 무 현미밥

## 기본 정보

일련번호: 125

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 180.1 kcal

탄수화물: 30.1g

단백질: 3.1g

지방: 5.1g

나트륨: 45.6mg

## 재료 정보

●주재료 : 현미 140g(2/3컵), 찹쌀 140g(2/3컵), 무 35g(1/20개), 표고버섯 30g(2개) 근대 10g, 올리브오일 15g(1큰술), 참기름 15g(1큰술)  
●육수 :뒤포리(밴댕이) 50g(5개), 다시마 15g(5cm), 간장 15g(1큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미와 찹쌀은 씻어서 물에 불리고 물에 뒤포리와 다시마, 간장 1큰술을 넣어 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00125\_1.png

단계 2: 2. 무, 표고버섯, 근대는 채 썰고 팬에 올리브 오일을 두른 후 채 썬 무와 표고버섯을 볶다가 참기름을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00125\_3.png

단계 3: 3. 불린 현미와 찹쌀에 육수를 넣고 볶은 무와 표고버섯을 올려 밥을 짓고 채 썬 근대를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00125\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 컵밥

## 기본 정보

일련번호: 127

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 218.2 kcal

탄수화물: 21.8g

단백질: 7.1g

지방: 11.4g

나트륨: 117.8mg

## 재료 정보

쌀밥 420g(2컵), 김 4g(1장), 배추김치 30g, 달걀 200g(4개),  
베이컨 30g(3장), 소시지 30g(1개), 시금치 70g, 고춧가루 20g(1큰술), 참기름 6g(1작은술), 마늘 6g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 베이컨과, 소시지를 다진 후 끓는 물에 데쳐 팬에 볶고 다진 김치는 물에 행군 후 고추가루를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00127\_1.png

단계 2: 2. 시금치는 데친 후 다져 참기름과 다진 마늘을 넣어 무치고 달걀은 부쳐서 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00127\_4.png

단계 3: 3. 김은 참기름을 발라 구워 길게 자르고 밥과 준비된 재료를 층층히 쌓아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00127\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두릅 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 210

조리방법: 굽기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 123.9 kcal

탄수화물: 2.2g

단백질: 8.2g

지방: 9.1g

나트륨: 58.7mg

## 재료 정보

●주재료 : 두릅 20g(2개), 가지 20g(1/5개), 레몬(껍질) 12g(1큰술), 청경채 25g(2개), 슬라이스연어 30g(2장), 크림치즈 5g(1작은술), 레몬 5g(1작은술)  
●드레싱 : 레몬즙15g(1큰술), 레드와인 30g(2큰술), 설탕 5g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 팬에 레드와인, 레몬즙, 설탕을 넣고 졸여 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00210\_1.png

단계 2: 2. 청경채와 두릅은 끓는 물에 데쳐 식히고 레몬은 부채꼴 모양으로 썰고 가지는 어슷하게 썰어 석쇠에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00210\_2.png

단계 3: 3. 슬라이스연어에 크림치즈를 넣고 말아준 후 접시에 연어, 가지, 레몬, 두릅, 청경채를 담고 드레싱을 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00210\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 구운 바나나

## 기본 정보

일련번호: 212

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 158 kcal

탄수화물: 27.7g

단백질: 2.8g

지방: 4g

나트륨: 5.2mg

## 재료 정보

●주재료 : 바나나 100g(1개), 설탕 5g(1/2작은술)  
●장식 : 다진 호두 15g(1큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 바나나는 껍질을 벗겨 2등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00212\_1.png

단계 2: 2. 가열된 팬에 기름을 두르지 않고 바나나를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00212\_2.png

단계 3: 3. 구워진 바나나의 겉면에 설탕을 뿌리고 가열된 팬에 구운 후 완성된 바나나를 접시에 담고, 다진 호두를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00212\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일무스 테린

## 기본 정보

일련번호: 214

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 67.5 kcal

탄수화물: 9.7g

단백질: 7.1g

지방: 0g

나트륨: 12.4mg

## 재료 정보

●주재료 : 딸기 100g(5개), 키위 100g(1개), 매실원액 15g(1큰술), 젤라틴 20g  
●소스 : 망고 20g(1/5개), 우유 45g(3큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 망고와 우유를 섞어 믹서에 갈아 팬에 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00214\_1.png

단계 2: 2. 딸기와 키위는 0.5×0.5×0.5cm로 썰고 젤라틴은 녹여서 매실원액과 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00214\_2.png

단계 3: 3. 딸기, 키위를 젤라틴과 섞어서 틀에 넣어 굳히고 위에 망고소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00214\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 215

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 644.9 kcal

탄수화물: 20.15g

단백질: 3.33g

지방: 1.14g

나트륨: 505.1mg

## 재료 정보

재료 단호박(100g), 양파(30g), 석박지(35g), 파프리카(40g), 가지(90g)  
두부(50g), 밥(180g), 세발나물(10g)  
양념 다진 마늘(5g), 저염된장(12g), 후춧가루(0.3g), 들기름(4g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 삶아 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00215\_1.png

단계 2: 2. 양파, 석박지, 파프리카, 가지는 깍둑  
썰고, 두부는 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00215\_2.png

단계 3: 3. 팬에 다진 마늘, 양파, 석박지를 넣어  
볶다가 두부를 넣고 수분이 없어질  
때까지 볶다가 가지, 파프리카도  
넣어 볶는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00215\_3.png

단계 4: 4. 밥과 저염된장, 후춧가루를 넣고  
볶다가 들기름을 넣어 한 번 더  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00215\_4.png

단계 5: 5. 그릇에 담고 으깬 단호박과  
세발나물을 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00215\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭고기볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 216

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 622.5 kcal

탄수화물: 30.8g

단백질: 4.73g

지방: 3.92g

나트륨: 121mg

## 재료 정보

재료 쌀(80g), 완두콩(10g), 닭고기(100g), 대추(10g), 수삼(20g)  
양파(20g), 당근(10g)  
양념 강황가루(3g), 맛술(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 30분 정도 불린 뒤 동량의 물에 강황가루를 풀어 완두콩과 함께  
넣어 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00216\_1.png

단계 2: 2. 닭고기를 깨끗이 씻은 후 끓는 물에  
살짝 데쳐 기름기를 제거한 뒤 작게  
썰어 대추, 수삼과 함께 맛술에 재워  
잡냄새를 없앤다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00216\_2.png

단계 3: 3. 양파와 당근은 작게 깍둑 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00216\_3.png

단계 4: 4. 팬에 기름을 두른 후 재워둔  
닭고기와 당근, 양파를 볶는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00216\_4.png

단계 5: 5. 강황밥을 넣고 같이 볶아  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00216\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토라면

## 기본 정보

일련번호: 311

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 190.4 kcal

탄수화물: 4.9g

단백질: 1.1g

지방: 1g

나트륨: 423.2mg

## 재료 정보

재료 애호박(30g), 양파(20g), 청양고추(5g), 대파(5g), 토마토(300g)  
라면스프(3g), 라면(100g)  
육수 다시마(2.5g), 멸치(2.5g), 무(10g), 물(250g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 육수 재료를 넣고 10분간  
끓여 건더기를 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00311\_1.png

단계 2: 2. 애호박은 돌려 깎아 채 썰고, 양파도  
채 썰고, 청양고추와 대파는  
어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00311\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 200g은 잘게 다지고,  
100g은 두툼하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00311\_3.png

단계 4: 4. 육수에 라면스프와 라면을 넣고  
살짝 익힌 뒤 양파, 애호박, 다진  
토마토를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00311\_4.png

단계 5: 5. 면이 다 익으면 두툼하게 썬  
토마토를 넣고 10초간 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00311\_5.png

단계 6: 6. 대파와 청양고추를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00311\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토샐러드라면

## 기본 정보

일련번호: 312

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 360.6 kcal

탄수화물: 17.23g

단백질: 6.55g

지방: 3.59g

나트륨: 241.7mg

## 재료 정보

재료 양상추(80g), 치커리(15g), 굵은 면발 라면(55g), 삶은 닭가슴살(50g)  
방울토마토(15g), 파슬리가루(0.1g)  
소스 설탕(2g), 식초(1.5g), 레몬즙(1g), 저염간장(3g), 다진 마늘(1g)  
다진 토마토(50g), 다진 양파(4g), 올리브유(1.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00312\_1.png

단계 2: 2. 양상추와 치커리는 굵은 줄기  
부분을 빼고 먹기 좋은 크기로 잘게  
찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00312\_2.png

단계 3: 3. 라면 끓는 물에서 4분간 삶고 체에  
건져 찬물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00312\_3.png

단계 4: 4. 닭가슴살을 먹기 좋은 크기로 찢어  
면과 함께 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00312\_4.png

단계 5: 5. 그릇에 채소와 면을 담고,  
방울토마토도 먹기 좋게 잘라  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00312\_5.png

단계 6: 6. 소스와 파슬리가루를 뿌려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00312\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 검은깨라면크로켓

## 기본 정보

일련번호: 313

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 396.9 kcal

탄수화물: 22.8g

단백질: 9.11g

지방: 11.17g

나트륨: 158mg

## 재료 정보

재료 검은깨(8g), 빵가루(80g), 라면(50g), 달걀(45g), 녹말가루(15g)  
다진 쇠고기(40g), 다진 땅콩(5g), 어린잎채소(2g), 방울토마토(20g) 소스 통계피(20g), 생강(10g), 조청(10g), 물엿(20g), 흑설탕(20g)  
발사믹드레싱 발사믹식초(15g), 올리브유(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 검은깨를 곱게 부숴 빵가루와 섞어  
마른 팬에서 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00313\_1.png

단계 2: 2. 라면을 삶아 건져 물기를 제거 한 뒤  
달걀물→녹말가루 순서대로 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00313\_2.png

단계 3: 3. 다진 쇠고기에 다진 땅콩을 넣어  
반죽해 적당한 크기로 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00313\_3.png

단계 4: 4. 반죽을 라면으로 감싸 달걀물→  
빵가루 순으로 입혀 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00313\_4.png

단계 5: 5. 통계피와 생강을 물(200g)에 넣고  
끓여 우려낸 뒤 건더기를 건지고  
나머지 소스 재료를 넣고 살짝  
조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00313\_5.png

단계 6: 6. 발사믹드레싱을 만들어  
어린잎채소에 뿌리고, 방울토마토는  
반으로 썰어 라면 크로켓과 함께  
그릇에 담아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00313\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 김말이두부스테이크

## 기본 정보

일련번호: 314

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 279.4 kcal

탄수화물: 23g

단백질: 18.2g

지방: 12.7g

나트륨: 22.8mg

## 재료 정보

두부 100g, 김 2g, 허브소금 1g  
소 : 다진쇠고기 20g, 양파20g, 표고버섯10g, 새송이버섯 10g, 밀가루 10g, 흰후추 0.3g  
곁들이채소 : 고구마 50g, 단호박 50g, 양파 70g, 아스파라거스 10g  
레드와인소스 : 레드와인 25g, 토마토 20g, 마늘 3g, 버터 5g, 올리브유 20g, 허브소금 1g  
발사믹식초 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 사방 3cm 길이와 두께로 잘라 허브  
소금을 뿌려 수분을 완전히 빼고 속을 파서  
밀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00314\_01.png

단계 2: 2. 소 재료를 골고루 양념해 속을 파준 두부에  
채워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00314\_02.png

단계 3: 3. 채워진 두부를 김을 두른 뒤 팬에 은근하게  
구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00314\_03.png

단계 4: 4. 고구마, 단호박, 아스파라거스를 편으로  
썰어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00314\_04.png

단계 5: 5. 마늘과 토마토를 각각 다진 후 오일에 볶다가  
레드와인을 넣어 졸인다. 불을 끄기 직전에  
버터를 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00314\_05.png

단계 6: 6. 채소를 각각 구워주고 구워진 두부스테이크를  
담고 레드와인 소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00314\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 레드와인

변경일자: None

# 연어롤샐러드

## 기본 정보

일련번호: 315

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 208.5 kcal

탄수화물: 1.1g

단백질: 19.5g

지방: 14g

나트륨: 51mg

## 재료 정보

연어 60g, 단호박 50g, 방울토마토 4개, 시금치 50g, 영양부추 50g  
소스 : 잣 5g, 더덕 45g, 마늘 5g, 식초 15g, 올리브오일 30g, 다진홍고추 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 영양부추, 시금치는 먹기 좋게 잘라 물에  
담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00315\_01.png

단계 2: 2. 단호박은 삶아서 체에 내려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00315\_02.png

단계 3: 3. 토마토는 곱게 다져주고 시금치도 데친 후  
단호박, 연두부와 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00315\_03.png

단계 4: 4. 연어를 포를 떠서 만들어진 단호박과 연두부를  
연어에 돌돌 말아 냉동실에 살짝 얼려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00315\_04.png

단계 5: 5. 소스재료로 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00315\_05.png

단계 6: 6. 접시에 준비된 채소를 깔고 연어를 올리고  
소스를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00315\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 비타민이유식

## 기본 정보

일련번호: 316

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 115.9 kcal

탄수화물: 21.9g

단백질: 2.8g

지방: 1.9g

나트륨: 64.1mg

## 재료 정보

멜론 300g, 브로콜리 30g, 감자 60g, 요거트 15g, 설탕 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리는 데쳐낸 후 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00316\_01.png

단계 2: 2. 감자는 삶아준 후 체에 내려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00316\_02.png

단계 3: 3. 멜론은 씨를 제거하고 껍질을 벗긴 후 믹서에  
갈아 체에 내려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00316\_03.png

단계 4: 4. 체에 내린 감자와 브로콜리 그리고 멜론즙을  
함께 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00316\_04.png

단계 5: 5. 설탕으로 간을 해주고 볼에 담고 요거트로  
장식을 해 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00316\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 한입꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 317

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 289.9 kcal

탄수화물: 9g

단백질: 12.1g

지방: 22.9g

나트륨: 33.7mg

## 재료 정보

통삼겹 200g, 고구마 100g,  
대파 40g, 2가지색 미니파프리카 40g, 청피망 40g, 양송이 40g, 건고추 3g,  
어간장 10g, 통후추 1g, 로즈마리 1g. 마늘기름 15g  
소스 : 오렌지주스 100g, 레몬즙 15g, 올리고당 15g, 후추 1g, 다진마늘 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 통삼겹살은 어간장, 마늘기름, 로즈마리,  
통후추에 재워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00317\_01.png

단계 2: 2. 양송이, 피망, 파프리카는 먹기 좋게 썰어서  
마늘기름에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00317\_02.png

단계 3: 3. 고구마는 먹기 좋게 잘라 기름 없이 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00317\_03.png

단계 4: 4. 재워 놓은 통삼겹은 작은 크기로 잘라서  
건고추를 넣어 물에 데쳐낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00317\_04.png

단계 5: 5. 모든 재료를 꼬치에 끼워서 살짝 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00317\_05.png

단계 6: 6. 레몬껍질을 채 썰어서 소스를 만들어주고  
꼬치와 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00317\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 간장곤약볶음국수

## 기본 정보

일련번호: 318

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 133 kcal

탄수화물: 18.3g

단백질: 1.2g

지방: 6.1g

나트륨: 343.1mg

## 재료 정보

곤약국수 200g, 사과 60g, 레몬즙 15g  
볶음양념 : 맛간장 30g, 다진생강 3g, 다진양파 15g, 버터 10g  
소스 : 다진양파 10g, 흑임자 7g, 플레인요거트 30g, 그라놀라 30g, 꿀 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약은 세척 후 물기를 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00318\_01.png

단계 2: 2. 사과는 가늘게 채 썰어 레몬에 살짝 담가 주고,  
다진양파도 레몬즙에 살짝 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00318\_02.png

단계 3: 3. 팬에 다진양파를 버터에 볶다가 나머지 볶음  
재료를 넣고 볶음양념을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00318\_03.png

단계 4: 4. 볶음양념에 곤약 을 넣 어 고들고들하게  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00318\_04.png

단계 5: 5. 사과를 물기를 완전히 제거하고 소스재료를  
섞어 곁들이 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00318\_05.png

단계 6: 6. 볶음곤약을 그릇에 담고 그라놀라를 뿌려서  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00318\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭가슴살리조또

## 기본 정보

일련번호: 319

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 388.5 kcal

탄수화물: 46.7g

단백질: 17.1g

지방: 14.8g

나트륨: 73.1mg

## 재료 정보

닭가슴살 100g, 찰보리 50g, 찹쌀 50g, 청피망 50g, 표고버섯 30g, 청양고추 10g, 양파 60g  
다진마늘 15g, 홍피망 50g, 생크림 30g, 우유 30g, 올리브오일 50g, 함초소금 2g  
고명 : 건조토마토 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀은 30분 정도, 찰보리는 1시간 이상  
불려주고 보리쌀은 한번 쪄 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00319\_01.png

단계 2: 2. 표고버섯은 물에 데친다. 이때 표고버섯 불린  
물은 버리지 않고 짜투리 채소와 함께 채소  
국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00319\_02.png

단계 3: 3. 불린 표고버섯, 청피망, 홍피망, 양파, 오리  
가슴살은 작은 정사각형으로 잘라주고 청양  
고추는 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00319\_03.png

단계 4: 4. 다진 청양고추와 다진마늘은 볶아주고 다시  
여기에 다진채소와 가슴살을 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00319\_04.png

단계 5: 5. 찹쌀과 보리쌀을 넣어 만들어진 채소국물에  
끓여주다 생크림과 우유를 넣어 죽 형태로  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00319\_05.png

단계 6: 6. 여기에 볶아진 재료를 넣고 소금으로 간을  
하고 말린 토마토를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00319\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 녹차귀리라떼

## 기본 정보

일련번호: 320

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150.8 kcal

탄수화물: 10.4g

단백질: 5.3g

지방: 9.8g

나트륨: 62.4mg

## 재료 정보

브로콜리 60g, 귀리 30g, 닭육수 250ml, 우유150ml  
녹차가루 10g, 아몬드슬라이스 20g, 무염버터 5g, 흰후추 3g, 소금 0.5g  
우유 50ml, 생크림 50ml, 다진양파 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 귀리는 불려준 뒤 닭육수에 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00320\_01.png

단계 2: 2. 브로콜리는 잘 손질하여 잘게 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00320\_02.png

단계 3: 3. 양파는 채 썰어 버터로 볶다가 1의 브로콜리와  
귀리, 아몬드슬라이스를 넣고 같이 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00320\_03.png

단계 4: 4. 어느 정도 볶아지면 우유를 넣고 다시 한 번  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00320\_04.png

단계 5: 5. 닭육수를 넣고 귀리가 익을 때 까지 푹 익힌 후  
믹서에 갈아 체에 걸러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00320\_05.png

단계 6: 6. 마지막으로 생크림을 넣고 농도를 조절하고  
녹차가루를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00320\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 계란숙샐러드

## 기본 정보

일련번호: 321

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 96.2 kcal

탄수화물: 6.5g

단백질: 53.9g

지방: 5.2g

나트륨: 112.5mg

## 재료 정보

달걀 120g, 쇠고기 50g, 게맛살 20g, 감자 1개, 천연조미료 5g, 물 200g  
브로콜리 50g, 방울토마토 60g, 미니파프리카 25g, 영양부추 5g  
소스 : 매실청 30g, 발사믹식초 15g, 올리브오일 15g, 후추 1g, 식초 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기에 물을 넣어 육수를 뽑아준 후 천연  
조미료로 간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00321\_01.png

단계 2: 2. 소고기는 곱게 다져준 뒤 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00321\_02.png

단계 3: 3. 감자를 삶아서 체에 내려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00321\_03.png

단계 4: 4. 계란을 풀고 소고기 다진 것과 게맛살, 물을  
넣고 섞은 뒤 찜기에 쪄준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00321\_04.png

단계 5: 5. 부추와 브로콜리는 뜨거운 물에 데쳐 먹기  
좋게 잘라주고, 방울토마토와 미니파프리카도  
먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00321\_05.png

단계 6: 6. 매실청과 올리브오일, 후추로 드레싱을 만들어  
준비된 채소를 섞어준 뒤 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00321\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 한식풍닭가슴살스테이크

## 기본 정보

일련번호: 322

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 191.5 kcal

탄수화물: 10g

단백질: 24.4g

지방: 6g

나트륨: 294mg

## 재료 정보

닭가슴살 280g, 미나리 50g, 쌀 50g, 청경채 60g  
무조림 : 무 150g, 맛간장 15g, 고춧가루 15g, 다진마늘 5g, 물 200g  
소스 : 된장 15g, 매실청 15g, 들기름 10g, 다진양파 10g, 검은깨 5g, 다진마늘 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 미나리는 데친 후 먹기 좋은 크기로 잘라서  
밥을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00322\_01.png

단계 2: 2. 닭가슴살에 밥을 넣고 말아서 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00322\_02.png

단계 3: 3. 무는 물에 익히고 고춧가루와 무조림 재료를  
넣어 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00322\_03.png

단계 4: 4. 청경채는 데친 후 팬에 살짝 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00322\_04.png

단계 5: 5. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00322\_05.png

단계 6: 6. 접시에 무조림을 깔고 닭가슴살 구이를 올리고  
청경채와 함께 소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00322\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 강황고구마밥

## 기본 정보

일련번호: 323

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 251.1 kcal

탄수화물: 54.1g

단백질: 4.3g

지방: 1.9g

나트륨: 164.7mg

## 재료 정보

쌀 100g, 강황가루 15g, 고구마 50g, 닭육수 300g  
양념장 : 영양부추 10g, 다진청고추 15g, 다진홍고추 15g, 다진양파 15g, 간편 어간장 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 먼저 영양부추를 뺀 재료로 양념장을 30분  
전에 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00323\_01.png

단계 2: 2. 쌀은 30분전에 불려주고 고구마는 껍질째  
작은 깍두기 모양으로 잘라 냉수에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00323\_02.png

단계 3: 3. 닭육수에 강황가루를 풀어주고 쌀과 고구마를  
고루 섞어 밥을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00323\_03.png

단계 4: 4. 만들어진 양념장에 영양부추를 한입 크기로  
잘라 최종 양념장을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00323\_04.png

단계 5: 5. 그릇에 강황고구마밥을 담아주고 양념장과  
함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00323\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 된장시금치옹심이

## 기본 정보

일련번호: 324

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 167.3 kcal

탄수화물: 25.1g

단백질: 14.9g

지방: 0.8g

나트륨: 771mg

## 재료 정보

시금치 150g, 감자 80g, 애호박 30g, 당근 20g, 양파 50g  
청고추 15g, 홍고추 15g, 밀가루 30g  
국물 : 바지락 100g, 저염된장 25g, 볶은소금 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 바지락은 볶은 소금에 담가 해감을 시켜준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00324\_01.png

단계 2: 2. 물 400g에 저염 된장과 바지락을 넣어 국물을  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00324\_02.png

단계 3: 3. 시금치 는 데 친 후 물기를 제거해 송송  
다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00324\_03.png

단계 4: 4. 당근, 양파와 청홍고추는 채 썰고 애호박과  
감자는 반달모양으로 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00324\_04.png

단계 5: 5. 다진 시금치와 밀가루를 이용해 완자를  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00324\_05.png

단계 6: 6. 만들어진 국물에 옹심이를 넣어 끓여주고  
나머지 채소를 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00324\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 불고기 소스를 곁들인 두부구이

## 기본 정보

일련번호: 62

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 200 kcal

탄수화물: 7g

단백질: 12g

지방: 14g

나트륨: 481mg

## 재료 정보

●두부구이 : 두부 70g(1/5모), 전분 10g(2작은술), 흑임자 2g(1/3작은술), 식용유 5g(1작은술), 후추약간  
●불고기 양념 : 간장 3g(2/3작은술), 올리고당 3g(2/3작은술), 생강즙 3g(2/3작은술), 물 30ml(2큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부를 2.5×2.5×1cm 정도로 잘라 물기를 빼고 후추를 뿌린 후 전분가루를 골고루 묻혀  
식용유를 둘러 프라이팬에 갈색이 나도록 양면을 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00062\_2.png

단계 2: 2. 프라이팬에 간장, 올리고당, 생강즙, 물을 넣어 끓여 불고기 양념을 만든 후 양념을 구운 두부에 넣고 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00062\_4.png

단계 3: 3. 그릇에 두부를 담고 위에 흑임자를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00062\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매생이순두부탕

## 기본 정보

일련번호: 140

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 10.4 kcal

탄수화물: 1.1g

단백질: 1.1g

지방: 0.2g

나트륨: 131.8mg

## 재료 정보

●주재료 : 풋고추 5g(1/3개), 순두부 80g(1/3모), 매생이 120g, 홍합 120g  
●육수 : 다시마 20g(10cm), 멸치 60g(10개), 보리된장 15g(1큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 매생이는 씻어 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00140\_1.png

단계 2: 2. 물 250g에 다시마, 멸치, 보리된장을 넣어 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00140\_2.png

단계 3: 3. 육수가 끓으면 매생이, 홍합, 순두부를 넣어 끓인 후 고추를 고명으로 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00140\_3.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 겨자 오이고추소박이

## 기본 정보

일련번호: 144

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 36.9 kcal

탄수화물: 7.9g

단백질: 1.2g

지방: 0.1g

나트륨: 43.4mg

## 재료 정보

●주재료 : 오이고추 15g(1개), 당근 5g(5cm), 무 5g(5cm), 부추 5g(6cm), 양파 5g(5cm)  
●소스 : 겨자분말 5g(1작은술), 식초 10g(2작은술), 설탕 10g(2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 겨자분말은 물에 섞은 후, 뜨거운 물 3g에 중탕하여 발효시킨 후 설탕과 식초를 넣어 겨자 소스를 만들고 당근, 무, 양파는 0.1×5cm로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00144\_3.png

단계 2: 2. 부추는 3cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00144\_4.png

단계 3: 3. 오이 고추는 길게 칼집을 넣어 씨를 제거한 다음 4cm로 썰고 당근, 무, 양파, 부추를 겨자냉채소스와 버무려 오이고추의 속을 채워 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00144\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 실치오이 초절임

## 기본 정보

일련번호: 145

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 36.9 kcal

탄수화물: 6.1g

단백질: 3g

지방: 0g

나트륨: 59.1mg

## 재료 정보

매실액 10g(2작은술), 실치 40g(1컵), 식초 20g(1⅓큰술), 오이 80g(1/2개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 실치는 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00145\_1.png

단계 2: 2. 오이는 반달 모양으로 슬라이스하고 식초에 절인 후 물기를 제거하고 매실액을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00145\_2.png

단계 3: 3. 데쳐낸 실치와 오이를 함께 버무려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00145\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비트무절임

## 기본 정보

일련번호: 146

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 38.4 kcal

탄수화물: 8.5g

단백질: 1g

지방: 0g

나트륨: 13.3mg

## 재료 정보

●주재료 : 무 200g(1/3개), 비트 10g(5cm), 쪽파 10g(10cm)  
●초절이 소스 : 소금 2g(1/2작은술), 식초 20g(1⅓큰술), 설탕 10g(2작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 비트는 강판에 갈아 비트 물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00146\_1.png

단계 2: 2. 무는 채 썰고 비트 물에 채 썬 무를 넣어 색을 들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00146\_2.png

단계 3: 3. 초절이 소스를 만든 후 색을 입힌 무를 소스에 넣어 재우고 절인 무를 건져 그릇에 담고 0.5cm로 썬 쪽파를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00146\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감귤 김치

## 기본 정보

일련번호: 150

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 21.2 kcal

탄수화물: 4.6g

단백질: 0.6g

지방: 0g

나트륨: 64.9mg

## 재료 정보

●주재료 : 배추 10g(1/60개), 미나리 5g, 홍고추 5g(1/2개), 소금 5g(1작은술)  
●김치국물 : 귤 100g(1개), 고춧가루 5g(1작은술), 다진 마늘 10g(2작은술), 생강즙 5g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 귤은 껍질을 까서 믹서에 갈아 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00150\_1.png

단계 2: 2. 배추는 3×3cm로 썰어 소금에 절인 후 체에 받치고 미나리, 홍고추는 길이 3cm로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00150\_2.png

단계 3: 3. 귤즙에 고춧가루, 생강즙, 다진 마늘을 넣고 김치 국물을 만들고 배추, 미나리, 홍고추에 김치 국물을 부어 실온에 2일 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00150\_4.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부달걀덮밥

## 기본 정보

일련번호: 231

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 669.4 kcal

탄수화물: 19.35g

단백질: 3.91g

지방: 6.2g

나트륨: 311.6mg

## 재료 정보

재료 두부(50g), 가지(20g), 표고버섯(30g), 양파(10g), 달걀(15g)  
밥(200g), 가다랑어포(1g)  
육수 재료 물(200g), 다시마(1g), 가다랑어포(1g)  
양념 후춧가루(0.1g), 녹말가루(1g), 청주(1g), 설탕(1g), 간장(2g), 녹말물(18g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찬물에 다시마를 넣고 끓여 건져  
내고 불을 끈 후 가다랑어포를  
넣어 우려 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00231\_1.png

단계 2: 2. 두부, 가지는 깍둑 썰고, 표고버섯,  
양파는 채 썰고, 달걀은 곱게 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00231\_2.png

단계 3: 3. 두부, 가지는 물기를 제거한 뒤  
후춧가루로 밑간하고 녹말가루를  
얇게 입혀 식용유를 두른 팬에서  
구워 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00231\_3.png

단계 4: 4. 육수(1컵)에 청주, 설탕, 간장을 넣고  
표고버섯, 양파를 넣고 조려 덮밥  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00231\_4.png

단계 5: 5. 달걀물을 붓고 익을 때까지 저은 후  
녹말물을 넣어 되직하게 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00231\_5.png

단계 6: 6. 밥을 그릇에 담고 덮밥소스를  
곁들인 후 두부, 가지, 가다랑어포를  
얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00231\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 봄나물밥

## 기본 정보

일련번호: 232

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): 215g

열량: 254.3 kcal

탄수화물: 54.4g

단백질: 6.6g

지방: 1.2g

나트륨: 138.3mg

## 재료 정보

•필수재료 : 현미(30g), 멥쌀(60g), 쑥갓(20g), 달래(10g)  
•두부양념장 : 고추장(5g), 된장(5g), 다시마 육수(60g), 두부(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미는 1시간 정도, 멥쌀은 30분 정도 각각 불린 뒤 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306041929\_1678087169607.jpg

단계 2: 2. 쑥갓과 달래는 줄기부분과 잎으로 나누어 1㎝ 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306041944\_1678087184376.jpg

단계 3: 3. 쑥갓과 달래의 줄기부분은 불린 쌀과 함께 냄비에 넣고 밥물을 맞춰 센 불에서 끓어오르면 중약 불로 줄여 밥을 15분간 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306042000\_1678087200758.jpg

단계 4: 4. 약한 불로 줄여 밥을 뜸 들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306042016\_1678087216329.jpg

단계 5: 5. 다시마육수를 제외한 두부 양념장 재료를 믹서에 곱게 갈아 다시마 육수, 남겨둔 나물의 잎을 팬에 넣어 끓여 두부장을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306042032\_1678087232744.jpg

단계 6: 6. 나물밥에 두부장을 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306042049\_1678087249634.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지연어구이

## 기본 정보

일련번호: 233

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 318.2 kcal

탄수화물: 9.85g

단백질: 15.8g

지방: 6.19g

나트륨: 83.4mg

## 재료 정보

재료 가지(40g), 토마토(20g), 연어(200g), 파슬리가루(1g)  
올리브유(5g), 마늘(10g)  
소스 사과(20g), 유자청(30g), 레몬즙(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 어슷 썰고, 토마토는 반  
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00233\_1.png

단계 2: 2. 연어는 파슬리와 올리브유에 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00233\_2.png

단계 3: 3. 마늘은 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00233\_3.png

단계 4: 4. 재운 연어와 가지, 토마토는 180℃로  
예열한 오븐에 10분 정도 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00233\_4.png

단계 5: 5. 사과는 잘게 다져 유자청과  
레몬즙을 넣고 살짝 볶아 소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00233\_5.png

단계 6: 6. 연어, 가지, 토마토, 구운 마늘을  
담고 소스를 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00233\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 갈릭칩동태구이

## 기본 정보

일련번호: 234

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 141.8 kcal

탄수화물: 6.74g

단백질: 20.4g

지방: 3.82g

나트륨: 232.3mg

## 재료 정보

재료 동태포(150g), 통마늘(10g)  
양념 맛술(10g), 저염된장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 동태는 맛술과 저염된장에 담가  
재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00234\_1.png

단계 2: 2. 마늘은 얇게 편으로 썬 후  
식용유(15g)에 노릇하게 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00234\_2.png

단계 3: 3. 재운 동태는 흐르는 물에 살짝 헹궈  
짠맛을 제거한 뒤 물기를 최대한  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00234\_3.png

단계 4: 4. 식용유(15g)를 두른 팬에 동태살을  
얹어 부서지지 않게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00234\_4.png

단계 5: 5. 갈릭칩을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00234\_5.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마두부스테이크

## 기본 정보

일련번호: 235

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 741.4 kcal

탄수화물: 20.8g

단백질: 7.8g

지방: 11g

나트륨: 216.6mg

## 재료 정보

스테이크재료 두부(200g), 고구마(130g), 마늘(15g), 대파(20g)  
양파(60g), 다진 견과류(20g), 찹쌀가루(30g)  
청국장소스 양송이버섯(20g), 다시마육수(80g), 청국장(15g)  
유 자청(10g), 녹말가루(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 물기를 없앤 뒤 체에 밭쳐  
으깬 뒤 칼등으로 한 번 더 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00235\_1.png

단계 2: 2. 고구마는 삶아 껍질을 벗겨 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00235\_2.png

단계 3: 3. 마늘, 대파, 양파는 잘게 다진 뒤  
식용유(5g)를 두른 팬에서 살짝 볶아  
키친타월에 밭쳐 물기를 제거하며  
식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00235\_3.png

단계 4: 4. 볶은 채소, 두부, 고구마,  
다진 견과류, 찹쌀가루를 섞은 뒤  
반죽해 둥글 납작하게 모양을  
빚고, 식용유(15g)를 두른 팬에서  
앞뒤로 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00235\_4.png

단계 5: 5. 양송이버섯은 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00235\_5.png

단계 6: 6. 다시마육수에 청국장, 유자청,  
녹말가루, 양송이버섯을 넣고 조린  
청국장소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00235\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭가슴살카나페

## 기본 정보

일련번호: 236

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 281.4 kcal

탄수화물: 16.6g

단백질: 14.8g

지방: 1.96g

나트륨: 202.1mg

## 재료 정보

재료 고구마(100g), 우유(110g), 백김치(40g)  
비트(40g), 닭가슴살(100g)  
후춧가루(0.3g), 새싹(1g), 바나나식초(80g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마를 삶아 껍질을 벗겨 으깬 뒤  
우유와 섞어 고구마무스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00236\_1.png

단계 2: 2. 백김치와 비트를 작게 썬 뒤  
백김치에 물이 들도록 절여 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00236\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살을 한입 크기로 썬 후  
칼등으로 두드린 뒤 후춧가루로  
밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00236\_3.png

단계 4: 4. 식용유(15g)를 두른 팬에 닭가슴살을  
올려 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00236\_4.png

단계 5: 5. 구운 닭가슴살 위에 고구마무스,  
비트에 절인 백김치, 새싹을 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00236\_5.png

단계 6: 6. 그릇에 닭가슴살카나페를 넣은 후  
바나나식초를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00236\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 삼색꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 237

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 255.4 kcal

탄수화물: 9.12g

단백질: 11.9g

지방: 6.14g

나트륨: 57mg

## 재료 정보

재료 돼지고기(목살, 120g), 파인애플(30g), 브로콜리(20g), 방울토마토(40g)  
배사과소스 배(30g), 사과(50g), 레몬즙(5g), 꿀(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 껍질을 벗긴 배, 사과를 믹서기에  
갈아 레몬즙과 꿀을 넣고  
배사과소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00237\_1.png

단계 2: 2. 돼지고기와 파인애플은 깍둑 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00237\_2.png

단계 3: 3. 브로콜리는 약 2~3cm 크기로 자른  
후 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00237\_3.png

단계 4: 4. 식용유(5g)를 두른 팬에 돼지고기를  
한 번 먼저 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00237\_4.png

단계 5: 5. 꼬치에 방울토마토, 구운 돼지고기,  
파인애플, 브로콜리 순서로 끼운 후  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00237\_5.png

단계 6: 6. 노릇하게 구운 꼬치구이에  
배사과소스를 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00237\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 목살

변경일자: None

# 꽁치채소말이

## 기본 정보

일련번호: 238

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 523 kcal

탄수화물: 10.3g

단백질: 13.7g

지방: 12.6g

나트륨: 93.7mg

## 재료 정보

재료 꽁치살(200g), 마늘종(30g), 양파(40g), 파프리카(100g)  
밀가루(30g), 깻잎(3g), 무순(8g), 새싹(8g)  
오렌지소스 오렌지(200g), 레몬즙(15g), 설탕(0.3g), 고운 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 꽁치는 머리와 꼬리를 떼어 내고  
포 뜨듯이 길게 살만 발라내 잔뼈를  
발라 쌀뜨물에 담갔다 건져 물기를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00238\_1.png

단계 2: 2. 오렌지를 간 뒤 레몬즙과 설탕,  
소금을 섞어 오렌지소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00238\_2.png

단계 3: 3. 마늘종은 꽁치 폭에 맞춰 썰고,  
양파와 파프리카도 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00238\_3.png

단계 4: 4. 수분을 제거한 꽁치에 밀가루를  
묻혀 깻잎→마늘종→양파→  
파프리카 순으로 올려 돌돌 말아  
꼬치로 꽂아 고정한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00238\_4.png

단계 5: 5. 밀가루를 묻히고 달군 팬에  
앞뒤가 노릇노릇하게 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00238\_5.png

단계 6: 6. 소스를 팬에 넣고 끓이다가 꽁치  
꼬치를 넣고 졸인 뒤 그릇에 무순,  
새싹과 함께 담아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00238\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 차돌박이구이

## 기본 정보

일련번호: 239

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 210.2 kcal

탄수화물: 9.64g

단백질: 8.88g

지방: 8.33g

나트륨: 32mg

## 재료 정보

재료 연근(30g), 미나리(20g), 오렌지(50g), 오렌지주스(50g)  
차돌박이(60g), 어린잎채소(10g)  
홍초물 설탕(5g), 홍초(20g), 물(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근은 얇게 3㎜ 정도의 두께로 썰어  
홍초물에 담가 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00239\_1.png

단계 2: 2. 미나리는 연근과 비슷한 길이로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00239\_2.png

단계 3: 3. 오렌지는 껍질은 얇게 벗겨 채 썰고,  
과육부분은 반달 모양으로 2조각  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00239\_3.png

단계 4: 4. 과육을 오렌지주스와 섞은 뒤 갈아  
오렌지소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00239\_4.png

단계 5: 5. 팬에 차돌박이를 펼친 뒤  
오렌지소스를 조금씩 넣으며 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00239\_5.png

단계 6: 6. 그릇에 연근초절임, 미나리,  
어린잎채소, 차돌박이 순서로  
담은 뒤 오렌지 껍질과  
오렌지소스를 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00239\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 차돌박이

변경일자: None

# 간장아귀찜

## 기본 정보

일련번호: 240

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 100.5 kcal

탄수화물: 1.15g

단백질: 15.1g

지방: 0.76g

나트륨: 119.3mg

## 재료 정보

재료 아귀(150g), 새우(20g), 미나리(15g), 풋고추(5g), 붉은 고추(5g)  
콩나물무침 콩나물(30g), 참기름(3g), 참깨(1g)  
간장소스 설탕(1g), 저염간장(3g), 청주(15g), 다시마물(50g)  
아귀찜양념 다진 양파(50g), 다진 생강(5g), 다진 마늘(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 아귀는 얇게 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00240\_1.png

단계 2: 2. 새우를 다져 아귀포 안에 채워 넣은  
뒤 데친 미나리로 묶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00240\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 간장소스, 아귀,  
아귀찜양념을 넣고 약한 불에서  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00240\_3.png

단계 4: 4. 아귀가 익으면 고추를 어슷 썰어  
올린 뒤 살짝 더 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00240\_4.png

단계 5: 5. 콩나물은 끓는 물에 데친 뒤 참기름,  
참깨를 넣고 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00240\_5.png

단계 6: 6. 아귀찜에 콩나물무침을 곁들여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00240\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 견과류통삼겹살찜

## 기본 정보

일련번호: 241

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 745.4 kcal

탄수화물: 6g

단백질: 14.9g

지방: 29g

나트륨: 282.4mg

## 재료 정보

재료 돼지고기(통삼겹살, 200g), 땅콩(15g), 아몬드(5g), 말린 자두(15g)  
호두(15g), 새우젓(5g), 마늘(20g), 파프리카(45g), 부추(15g)  
돼지고기 밑간 간장(5g), 참기름(5g), 후춧가루(1g)  
양념 들기름(5g), 고춧가루(5g)  
소스 설탕(15g), 맛술(10g), 간장(5g), 닭육수(50g), 다진 마늘(5g)  
다진 양파(10g), 다진 생강(5g), 다진 당근(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 통삼겹살은 속을 판 뒤 땅콩, 아몬드,  
말린 자두, 호두로 채운 뒤  
돼지고기 밑간에 재워 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00241\_1.png

단계 2: 2. 통삼겹살을 김 오른 찜기에 넣어  
찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00241\_2.png

단계 3: 3. 물기를 뺀 새우젓과 편 썬  
마늘을 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00241\_3.png

단계 4: 4. 소스 재료를 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00241\_4.png

단계 5: 5. 파프리카는 채 썰고, 부추는 먹기  
좋은 크기로 썰어 들기름과  
고춧가루에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00241\_5.png

단계 6: 6. 통삼겹살을 먹기 좋은 크기로 썰어  
부추, 파프리카 위에 놓고 튀긴  
새우젓과 마늘을 올린 뒤 소스를  
곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00241\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 닭가슴살말이

## 기본 정보

일련번호: 242

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 233.1 kcal

탄수화물: 3.98g

단백질: 2.22g

지방: 3.59g

나트륨: 113.6mg

## 재료 정보

재료 닭가슴살(150g), 당근(10g), 시금치(10g)  
마른 표고버섯(10g), 간장(5g), 참기름(3g), 견과류(16g)  
단촛물 설탕(3g), 식초(10g)  
겨자소스 설탕(28g), 발효겨자(28g), 식초(28g), 다진 잣(4g), 다진 땅콩(4g), 참깨(4g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00242\_1.png

단계 2: 2. 당근은 채 썰어서 단촛물에 5분 정도 절이고, 시금치는 데쳐서 물기를 제거하고, 마른 표고버섯은 불린 뒤 곱게 채를 썰어 간장과 참기름에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00242\_2.png

단계 3: 3. 종이포일에 다진 가슴살을 올리고 그 위에 시금치, 당근, 표고버섯과 견과류를 올려 말아준다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00242\_3.png

단계 4: 4. 김 오른 찜기에 넣어서 25분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00242\_4.png

단계 5: 5. 겨자소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00242\_5.png

단계 6: 6. 닭가슴살말이에 겨자소스를 곁들여  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00242\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 두부말이찜

## 기본 정보

일련번호: 243

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 250.6 kcal

탄수화물: 19.4g

단백질: 1.64g

지방: 5.51g

나트륨: 90.5mg

## 재료 정보

재료 두부(150g), 불린 표고버섯(50g), 닭가슴살(100g)  
톳(50g), 깻잎(10g), 참기름(5g)  
반죽양념 다진 파(10g), 다진 마늘(10g), 부순 참깨(5g)  
레몬소스 설탕(2g), 레몬즙(3g), 간장(0.5g), 식초(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 으깨어 면포에 물기를 짜고,  
불린 표고버섯도 물기를 꼭 짠 뒤  
다지고, 닭가슴살은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00243\_1.png

단계 2: 2. 두부, 표고버섯, 닭가슴살에  
반죽양념을 넣어 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00243\_2.png

단계 3: 3. 톳은 데쳐서 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00243\_3.png

단계 4: 4. 쿠킹포일에 참기름을 바르고 반죽을  
펼친 뒤 깻잎을 얹고 그 위에 톳을  
올려 김밥 말듯이 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00243\_4.png

단계 5: 5. 쿠킹 포일에 구멍을 내고 김이 오른  
찜통에 10-15분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00243\_5.png

단계 6: 6. 두부말이가 식으면 적당한 크기로  
썬 뒤 레몬소스를 살짝 뿌려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00243\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 미나리명태찜

## 기본 정보

일련번호: 244

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 119.4 kcal

탄수화물: 0.03g

단백질: 19.9g

지방: 1.03g

나트륨: 137.3mg

## 재료 정보

재료 미나리(20g), 명태(150g), 후춧가루(0.1g)  
레몬소스 설탕(7g), 레몬(108g), 식초(6g), 저염간장(4g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 레몬소스를 만들어 약한 불에  
졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00244\_1.png

단계 2: 2. 미나리는 4cm 간격으로 썬 뒤  
잎 부분을 레몬소스에 버무려  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00244\_2.png

단계 3: 3. 즙을 짜고 남은 레몬은 얇게 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00244\_3.png

단계 4: 4. 명태는 손질한 뒤 후춧가루를 뿌려  
밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00244\_4.png

단계 5: 5. 김 오른 찜기에 면포를 깔고 명태를  
올린 뒤 미나리줄기와 얇게 썬  
레몬을 올려서 중간 불에서 10분,  
약한 불에서 10분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00244\_5.png

단계 6: 6. 명태가 다 익으면 레몬소스에  
버무린 미나리 잎과 남은  
레몬소스를 끼얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00244\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 불고기덮밥

## 기본 정보

일련번호: 340

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 332.5 kcal

탄수화물: 58.3g

단백질: 12.6g

지방: 5.4g

나트륨: 192.5mg

## 재료 정보

쌀밥 200g, 소불고기 150g, 양파 60g, 청고추 15g, 홍고추 18g  
팽이버섯 20g, 계란 60g, 쪽파 15g, 마늘기름 30g, 통깨 5g  
양념장 : 맛간장 15g, 생강청 15g, 다진마늘 10g, 다진대파 10g, 흰후추 1g, 참기름 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소 불고기는 양념장을 버무려 팬에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00340\_01.png

단계 2: 2. 청고추, 홍고추는 가늘게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00340\_02.png

단계 3: 3. 양파는 채 썰고 쪽파도 한입 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00340\_03.png

단계 4: 4. 팽이도 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00340\_04.png

단계 5: 5. 계란물을 풀어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00340\_05.png

단계 6: 6. 채소를 각각 볶아주다가 볶은 불고기에 섞어  
주고 계란물을 풀어서 밥에 올려서 통깨를  
뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00340\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바비큐리조또

## 기본 정보

일련번호: 341

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 301 kcal

탄수화물: 39.4g

단백질: 10.5g

지방: 11.2g

나트륨: 269.9mg

## 재료 정보

통삼겹 200g  
조림장 : 맛간장 30g, 통후추 2g, 발사믹식초 30g, 흰후추 1g  
청국장리조뜨 : 밥 150g, 청국장가루 15g, 야채육수 200g, 감자 30g  
올리브오일 15g, 영양부추 20g  
곁들이채소 : 적양배추 30g, 사과 70g, 마늘 25g, 올리브오일 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과와 적양배추는 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00341\_01.png

단계 2: 2. 감자를 작은 깍두기 모양으로 자르고 영양부추는  
송송 잘라주어 청국장 리조또를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00341\_02.png

단계 3: 3. 준비된 곁들이 채소를 올리브오일에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00341\_03.png

단계 4: 4. 준비된 통삼겹은 물에 한번 80% 이상 데쳐준 후  
조림장 재료에 물 200g을 넣고 은근히 졸여서  
익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00341\_04.png

단계 5: 5. 조림장에 졸여지는 통삼겹에 장이 한 큰술  
남을 정도까지 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00341\_05.png

단계 6: 6. 접시에 곁들이 채소와 청국장 리조또를 함께  
올려 셋팅한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00341\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 간편콩국수

## 기본 정보

일련번호: 342

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229.9 kcal

탄수화물: 26.2g

단백질: 12.3g

지방: 8.4g

나트륨: 183.4mg

## 재료 정보

메밀면 80g, 백일송이 25g, 마늘기름 15g, 통깨 2g, 볶은소금 1g  
고명 : 애호박 50g, 양파 50g, 청고추 15g, 홍고추 15g  
국물 : 두유 200g, 두부 60g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두유와 두부를 믹서에 생수 100g을 넣고  
갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00342\_01.png

단계 2: 2. 애호박은 돌려깎기 해서 채 썰어주고 양파,  
홍고추, 청고추도 가늘게 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00342\_02.png

단계 3: 3. 백일송이는 가늘게 찢어 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00342\_03.png

단계 4: 4. 애호박, 당근, 청고추, 홍고추를 각각 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00342\_04.png

단계 5: 5. 메밀면을 삶아서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00342\_05.png

단계 6: 6. 볼에 메밀면을 담고 고명을 올려준 후 믹서  
에 갈은 두부두유를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00342\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 모듬해물찜

## 기본 정보

일련번호: 343

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 156.3 kcal

탄수화물: 12g

단백질: 21g

지방: 2.7g

나트륨: 1010.5mg

## 재료 정보

전복 200g, 자숙새우 60g, 소라살 45g, 알마늘 20g, 대파 15g  
청고추 15g, 홍고추 15g, 홍피망 15g, 양파 50g  
양념장 : 멕시코고추 2g, 맛간장 30g, 올리고당 15g, 참기름 15g, 흰후추 1g, 물 200g

## 조리 방법

단계 1: 1. 자숙새우와 소라살은 한번 데친 후 소라살은  
먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00343\_01.png

단계 2: 2. 전복은 껍질을 벗기지 말고 세척해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00343\_02.png

단계 3: 3. 양파, 홍피망, 대파는 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00343\_03.png

단계 4: 4. 청고추, 홍고추도 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00343\_04.png

단계 5: 5. 데친 물 200g에 양념장을 만들어 멕시코  
고추를 담가 숙성시켜준 뒤 양념장에 알마늘을  
넣어 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00343\_05.png

단계 6: 6. 만들어진 양념장에 소라, 전복, 자숙새우,  
준비된 채소 순으로 넣어 모듬해물찜을 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00343\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 크렌베리귀리밥

## 기본 정보

일련번호: 344

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 494.2 kcal

탄수화물: 104.3g

단백질: 9.6g

지방: 4.3g

나트륨: 22.4mg

## 재료 정보

백미 150g, 크렌베리 15g, 귀리 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 백미와 귀리는 세척해 백미는 30분, 귀리는  
1시간 정도 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00344\_01.png

단계 2: 2. 귀리를 먼저 물을 넣어 볶아 충분히 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00344\_02.png

단계 3: 3. 귀리가 어느 정도 익을 때 쯤 쌀을 섞어 한 번  
더 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00344\_03.png

단계 4: 4. 귀뢰와 쌀이 익어갈 때 쌀의 물 1배를 넣고  
밥을 해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00344\_04.png

단계 5: 5. 불을 끄고 크린베리를 바로 넣어서 뚜껑을  
덮어 5분 후에 밥을 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00344\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 블루베리냉스프

## 기본 정보

일련번호: 345

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 115.7 kcal

탄수화물: 20.6g

단백질: 2.2g

지방: 2.7g

나트륨: 32.8mg

## 재료 정보

검은콩두유 50g, 꿀 15g, 딸기 20g, 블루베리 20g  
저지방우유 50g, 볶은현미 20g, 바나나 50g  
고명 : 브로콜리 15g, 라이스페이퍼 1장, 건조체리 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리는 먹기 좋게 잘라서 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00345\_01.png

단계 2: 2. 건조체리는 손질해 씨를 제거하고 송송 다져서  
먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00345\_02.png

단계 3: 3. 라이스페이퍼를 뜨거운 물에 데쳐내 체리를  
말아 체리 만두를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00345\_03.png

단계 4: 4. 만들어진 체리 만두를 팬에 살짝 구워서  
라이스페이퍼를 고소하게 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00345\_04.png

단계 5: 5. 블루베리, 딸기, 바나나, 검은콩두유와 우유를  
한데 섞어 믹서에 갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00345\_05.png

단계 6: 6. 갈아둔 스프를 담고 브로콜리와 체리 만두를  
올리고 먹기 전에 볶은 현미를 올려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00345\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토제철나물 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 346

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 80 kcal

탄수화물: 9g

단백질: 0.5g

지방: 4.3g

나트륨: 72.3mg

## 재료 정보

영양부추 20g, 치커리 20g, 적양배추 50g, 알배추 30g, 방울토마토 100g, 양파70g  
두부크루통 : 두부 60g, 식용유 20g  
소스 : 마늘 7g, 참깨 5g, 흑임자 5g, 꿀 15g, 참기름 15g, 맛간장 45g, 레몬즙 15g, 식초 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘과 흑임자 참깨를 다져서 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00346\_01.png

단계 2: 2. 영양부추는 5cm 길이로 잘라주고 알배추는  
채 썰어 냉수에 담가둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00346\_02.png

단계 3: 3. 방울토마토는 먹기 좋게 자르고 적양배추,  
양파를 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00346\_03.png

단계 4: 4. 두부는 기름에 구워서 크루통을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00346\_04.png

단계 5: 5. 준비된 채소를 물기를 빼고 접시에 담아  
두부크루통을 올린 뒤 소스와 함께 셋팅한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00346\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 브로콜리스프

## 기본 정보

일련번호: 347

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 134.5 kcal

탄수화물: 8.7g

단백질: 3g

지방: 9.8g

나트륨: 112.9mg

## 재료 정보

닭육수 200g, 양송이버섯 30g, 브로콜리 50g, 생크림 50g, 함초소금 1g  
고명 : 바케트 20g  
청양고추버터 : 청양고추 1개, 버터 15g, 방울토마토 20g, 설탕 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭육수에 브로콜리, 양송이를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00347\_01.png

단계 2: 2. 생크림을 넣고 갈아준 후 함초소금으로 간을  
해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00347\_02.png

단계 3: 3. 다진 청양고추와 버터를 섞어 청양고추버터를  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00347\_03.png

단계 4: 4. 토마토를 믹서에 갈아 설탕과 팬에 섞어서  
토마토 시럽을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00347\_04.png

단계 5: 5. 바게트에 토마토시럽을 발라주고 청양고추  
버터를 발라 140도 오븐에서 2분간 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00347\_05.png

단계 6: 6. 그릇에 브로콜리스프를 담아주고 청양고추  
버터 바게트를 곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00347\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 초계샐러드

## 기본 정보

일련번호: 348

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 116.8 kcal

탄수화물: 5g

단백질: 14.2g

지방: 4.5g

나트륨: 63.9mg

## 재료 정보

닭가슴살 250g, 달걀 60g, 오이 25g, 피망 25g, 파프리카 25g, 시금치 50g  
소스 : 잣 20g, 식초 15g, 연겨자 15g, 설탕 15g, 참깨 15g, 흰후추 1g  
고명 : 대추 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 데친 후 가늘게 찢어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00348\_01.png

단계 2: 2. 달걀은 황백지단을 부쳐서 다이아몬드 모양  
으로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00348\_02.png

단계 3: 3. 오이, 피망, 파프리카도 마름모로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00348\_03.png

단계 4: 4. 시금치는 살짝 데쳐서 수분을 짜서 한입  
크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00348\_04.png

단계 5: 5. 소스 재료를 믹서에 갈아 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00348\_05.png

단계 6: 6. 대추는 돌려깎기 해서 잘라주고 준비된 모든  
재료를 섞어 샐러드를 만들고 대추채를 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00348\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 가습살

변경일자: None

# 토마토맑은장국

## 기본 정보

일련번호: 349

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 170g

열량: 25.4 kcal

탄수화물: 3g

단백질: 1.8g

지방: 0.7g

나트륨: 174.1mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 방울토마토(100g), 시금치(30g), 알배추(25g), 팽이버섯(5g)  
•육수 : 닭육수(250g)  
•양념 : 일식된장(25g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 방울토마토를 뜨거운 물에 넣어 껍질을 벗겨주면 더욱 부드럽게 섭취할 수 있다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024342\_1678340622515.jpg

단계 2: 2. 시금치와 알배추는 한입 크기로 잘라준 뒤 뜨거운 물에 살짝 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024356\_1678340636568.jpg

단계 3: 3. 닭육수에 미소된장을 풀어 체에 걸러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024413\_1678340653407.jpg

단계 4: 4. 체에 거른 된장국에 팽이버섯을 넣고 살짝 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024450\_1678340690548.jpg

단계 5: 5. 그릇에 토마토, 시금치, 알배추를 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024507\_1678340707224.jpg

단계 6: 6. 끓인 된장국을 붓고 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024524\_1678340724748.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매생이찰범벅

## 기본 정보

일련번호: 350

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 122.3 kcal

탄수화물: 23.7g

단백질: 3.7g

지방: 1.4g

나트륨: 64.3mg

## 재료 정보

우유100g, 매생이 20g, 찹쌀 15g, 단호박 50g  
밤 30g, 녹차소금 1g, 멸치육수 150g

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀은 미리 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00350\_01.png

단계 2: 2. 매생이는 물에 담가 짠기와 이물질을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00350\_02.png

단계 3: 3. 단호박은 작은 사각형으로 잘라 멸치육수에  
데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00350\_03.png

단계 4: 4. 밤은 곱게 다져주어 고명으로 사용한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00350\_04.png

단계 5: 5. 우유와 육수를 섞은 뒤 찹쌀을 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00350\_05.png

단계 6: 6. 죽이 어느 정도 완성되면 데쳐낸 호박과  
매생이를 넣어 범벅을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00350\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 통삼겹맥적구이

## 기본 정보

일련번호: 351

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 397.2 kcal

탄수화물: 4.1g

단백질: 14.8g

지방: 35.7g

나트륨: 120.6mg

## 재료 정보

통삼겹 250g, 닭육수 400g  
구이소스 : 저염된장 15g, 꿀 30g, 청주 15g, 참기름 15g, 다진마늘 10g, 다진대파 5g, 통깨 10g  
샐러드 : 수삼 1개(20g), 알배추 35g, 당근 30g  
샐러드소스 : 식초 30g, 다진마늘 15g, 참기름 15g, 맛간장 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 구이소스 재료를 이용해 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00351\_01.png

단계 2: 2. 통삼겹은 닭육수에 삶아 냉수에 헹궈 물기를  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00351\_02.png

단계 3: 3. 통삼겹에 만들어진 소스를 발라 준 뒤 10분  
정도 숙성시켜준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00351\_03.png

단계 4: 4. 샐러드재료는 곱게 채 썰고 냉수에 담가  
각각의 맛을 중화시켜준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00351\_04.png

단계 5: 5. 샐러드소스를 만들어 샐러드를 버무려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00351\_05.png

단계 6: 6. 양념에 재워진 통삼겹을 구워주고 샐러드를  
담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00351\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 닭가슴살샌드스테이크

## 기본 정보

일련번호: 352

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 187.9 kcal

탄수화물: 4.8g

단백질: 22.6g

지방: 8.7g

나트륨: 54.1mg

## 재료 정보

닭가슴살 150g, 시금치 30g, 양파 60g, 콜리플라워 30g  
브로콜리 100g, 양송이 30g, 방울토마토 100g,  
닭육수 200g, 다진마늘 5g, 버터 15g, 흰후추 1g, 올리브오일 15g  
소스 : 버터 5g, 꿀 30g, 오렌지주스 200g, 레몬즙 15g, 흰후추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 손질해 주고 흰 후추와 올리브오일로  
밑간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00352\_01.png

단계 2: 2. 시금치는 데친 후 수분을 제거해 먹기 좋게  
잘라주고, 양파는 송송 다져준다. 준비된  
채소를 마늘과 버터에 볶아주다 생크림을 넣어  
살짝 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00352\_02.png

단계 3: 3. 콜리플라워, 브로콜리는 뜨거운 물에 데친 후  
방울토마토와 함께 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00352\_03.png

단계 4: 4. 버터에 꿀을 넣고 졸이다가 카라멜 효과를  
주고 오렌지주스와 레몬즙을 넣고 갈색소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00352\_04.png

단계 5: 5. 닭가슴살을 포를 떠준 후 졸여준 채소를  
채워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00352\_05.png

단계 6: 6. 닭가슴살을 팬에 구워주고 접시에 구운 채소  
와 소스를 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00352\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 치즈리조또

## 기본 정보

일련번호: 353

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 370.8 kcal

탄수화물: 57.1g

단백질: 9g

지방: 11.8g

나트륨: 166.1mg

## 재료 정보

단호박 50g, 우유 180mg, 유기농 아기치즈 27g  
멥쌀 60g, 생 표고버섯 15g, 참기름 5g, 볶은소금 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 30분전에 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00353\_01.png

단계 2: 2. 단호박은 찐 후 체에 내려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00353\_02.png

단계 3: 3. 생 표고버섯은 뜨거운 물에 데친 후 아주  
가늘게 채를 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00353\_03.png

단계 4: 4. 반은 채 썰어서 참기름으로 간을 해 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00353\_04.png

단계 5: 5. 팬에 표고를 먼저 볶아주다가 불린 쌀을  
넣어 볶고 볶은소금으로 간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00353\_05.png

단계 6: 6. 볶아주던 쌀에 우유를 넣어가면서 계속 볶아  
주고 단호박과 치즈를 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00353\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지말이샐러드

## 기본 정보

일련번호: 354

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 89 kcal

탄수화물: 9.1g

단백질: 2.9g

지방: 4.6g

나트륨: 58mg

## 재료 정보

가지 250g, 감자 50g, 미니파프리카 30g, 양파 40g, 마늘튀김 15g  
소스 : 홀그레인머스터드 15g, 올리브오일 30g, 다진마늘 15g, 설탕 5g  
올리고당 15g, 레드와인 30g  
곁들이채소 : 어린채소 30g  
고명 : 파마산치즈

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 길이로 포를 떠 준다. 이때 필러를  
이용하면 간편하게 할 수가 있다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00354\_01.png

단계 2: 2. 감자는 채 썰어 냉수에 담가 전분기를 완전히  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00354\_02.png

단계 3: 3. 파프리카, 양파, 청고추는 감자와 같은 길이로  
채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00354\_03.png

단계 4: 4. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00354\_04.png

단계 5: 5. 가지를 기름 없이 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00354\_05.png

단계 6: 6. 구운 가지를 펴 놓고 준비된 채소를 말아서  
가지말이를 만들고, 마늘튀김을 올려 소스랑  
완성한 뒤 파마산치즈를 다져서 먹기 직전에  
뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00354\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유자등갈비구이

## 기본 정보

일련번호: 485

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 433.3 kcal

탄수화물: 42.6g

단백질: 15.4g

지방: 22.4g

나트륨: 167.6mg

## 재료 정보

등갈비(150g), 월계수잎(2g), 생강(10g), 통후추(3g)  
식용유(10g), 마늘(20g)m 적양배추(20g), 양파(20g)  
당근(20g)  
- 소스 : 유자청(30g), 사과(20g), 밤(10g), 생크림(10g)  
설탕(10g), 소금(0.2g), 식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 등갈비는 찬물에 약 2시간 이상 담그어  
핏물을 빼고, 월계수잎과 생강, 통훗추를  
넣고 약 1시간 삶아 건져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00485\_1.png

단계 2: 2. 적양배추와 당근, 양파를 채를 썰어  
찬물에 담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00485\_2.png

단계 3: 3. 유자청에 밤을 다져넣고 사과즙,  
생크림, 설탕, 소금, 식초를 넣어  
골고루 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00485\_3.png

단계 4: 4. 물에 담그어 놓은 채소는 채에 올려  
물기를 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00485\_4.png

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 다진마늘을 볶아  
마늘기름을 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00485\_5.png

단계 6: 6. 마늘기름으로 삶아 놓은 등갈비를  
노릇노릇 하게 굽고, 접시에 담아  
물기를 빼 놓은 채소를 담고 유자소스를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00485\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 실곤약팟타야

## 기본 정보

일련번호: 486

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 147.2 kcal

탄수화물: 11.6g

단백질: 13.1g

지방: 5.4g

나트륨: 212.4mg

## 재료 정보

실곤약(120g), 소고기(50g), 숙주(50g)  
양파(20g), 청피망(10g), 홍고추(10g)  
- 소스 : 굴소스(20g), 다진 마늘(10g), 액젓(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 뜨거운 물에 실곤약을 넣고, 약 20초  
정도 삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00486\_1.png

단계 2: 2. 양파와 청 피망, 홍고추는 약 5cm  
길이로 채를 썰고, 홍고추 몇 개는  
어슷썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00486\_2.png

단계 3: 3. 굴소스에 다진 마늘과 액젓을 넣고  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00486\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 소스(③)을 넣고 바글바글 끓여  
팟타야소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00486\_4.png

단계 5: 5. 소고기는 만들어 놓은 팟타야소스에  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00486\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 두르고, 채소를 먼저  
볶다가 실곤약을 넣고 살짝 볶은 후  
팟타야소스를 넣어 다시 볶다가 접시에  
담고, 숙주와 고기를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00486\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭고기라이스롤

## 기본 정보

일련번호: 487

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 272.9 kcal

탄수화물: 20.6g

단백질: 33g

지방: 6.5g

나트륨: 439.1mg

## 재료 정보

닭고기(100g), 우유(50g), 후춧가루(0.02g), 수수(20g)  
쌀(50g), 파프리카(20g), 당근(20g), 양파(20g)  
애호박(20g), 소금(0.5g), 식용유(5g)  
- 소스 : 토마토(20g), 다진 마늘(10g), 케첩(20g), 육수(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살은 넓게 펴서, 약 10분 정도  
우유에 담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00487\_1.png

단계 2: 2. 수수와 쌀은 깨끗이 씻어 찬물에 약 30분  
정도 불려 밥을 지어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00487\_2.png

단계 3: 3. 파프리카는 가운데 씨를 제거하고 채를  
썰고, 당근과 양파도 파프리카 길이로  
채를 썰고, 애호박은 껍질 부분만 돌려  
깎아 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00487\_3.png

단계 4: 4. 팬에 기름을 살짝 둘러 준비한 채소(③)에  
소금을 넣고 볶아 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00487\_4.png

단계 5: 5. 우유에서 닭고기를 건져 후춧가루를  
살짝 뿌린 후 잡곡밥(②)과 볶아 놓은  
채소(④)를 넣어 돌돌 말아 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00487\_5.png

단계 6: 6. 토마토는 입자있게 다져 다진 마늘과  
함께 볶다가 케첩과 육수를 넣고 끓인  
뒤 말아놓은 닭고기를 넣고 은근히  
졸이듯 익혀 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00487\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깐풍파스타

## 기본 정보

일련번호: 488

조리방법: 튀기기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 686.1 kcal

탄수화물: 69.8g

단백질: 28.3g

지방: 32.7g

나트륨: 206.4mg

## 재료 정보

밀가루(200g), 뽕잎가루(10g), 백년초가루(10g)  
호박가루(10g), 올리브오일(10g), 닭고기(200g), 생강(5g)  
정종(10g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.02g), 녹말가루(50g)  
달걀(50g), 튀김기름(400g)  
- 소스 : 크림소스(30g), 설탕(10g), 파프리카(20g)  
청피망(20g), 깻잎(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루는 세 군데로 나눠 각각 뽕잎  
가루와 호박가루, 백년초가루를  
넣고 올리브오일을 넣어 반죽을  
하고, 비닐봉투에 넣어 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00488\_1.png

단계 2: 2. 닭은 작게 토막을 내어 생강과 정종,  
소금, 후춧가루를 뿌려 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00488\_2.png

단계 3: 3. 파프리카와 피망은 속을 파내고 작은  
깍두기 모양으로 썰고, 깻잎은 잘게  
썰어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00488\_3.png

단계 4: 4. 숙성된 밀가루를 각각 꺼내 밀대로  
밀어, 파스타 굵기로 썰어 면을 데쳐  
접시에 담아 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00488\_4.png

단계 5: 5. 숙성한 닭(②)은 녹말가루와 달걀을  
섞은 반죽을 입혀 170℃의 튀김기름에  
두 번 튀겨 기름을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00488\_5.png

단계 6: 6. 파스타면(④) 위에 튀긴 닭(⑤)을  
올리고 냄비에 크림소스를 끓이다가  
설탕을 넣고, 다시 끓으면 파프리카와  
피망, 깻잎(③)을 넣고, 한 번 더 끓인 후  
깐풍파스타에 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00488\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 뽕잎분말

변경일자: None

# 닭강정

## 기본 정보

일련번호: 489

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 573.1 kcal

탄수화물: 22.4g

단백질: 29.1g

지방: 40.8g

나트륨: 377.9mg

## 재료 정보

닭고기(200g), 카레가루(20g), 녹말가루(10g),  
튀김기름(400g), 저염간장(20g), 레몬즙(10g), 설탕(10g)  
꿀(10g), 다진마늘(10g)  
- 소스 : 요거트(20g), 양파(20g), 당근(20g), 파프리카(20g)  
오이(20g), 케첩(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 깨끗이 씻어 여러 번 토막을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00489\_1.png

단계 2: 2. 토막 낸 닭을 카레가루와 녹말가루에  
버무려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00489\_2.png

단계 3: 3. 양파와 당근, 파프리카, 오이는 크기를  
작은 깍두기 모양으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00489\_3.png

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘를 살짝  
볶은 뒤 저염간장에 레몬즙과 설탕, 꿀,  
볶은 마늘을 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00489\_4.png

단계 5: 5. 요거트에 썰어 놓은 양파와 당근,  
파프리카, 오이, 케첩을 넣어 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00489\_5.png

단계 6: 6. 튀김기름 온도가 170℃가 되면 버무려  
놓은 닭(②)을 넣고 두 번 튀겨, 기름을  
제거하고, ④번 소스에 살짝 버무려  
접시에 담아, 준비한 요거트소스(⑤)를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00489\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소고기꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 490

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 412.3 kcal

탄수화물: 24.3g

단백질: 33.2g

지방: 20.3g

나트륨: 284.3mg

## 재료 정보

소고기(100g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.02g), 인삼(20g)  
올리브오일(5g), 파프리카(20g), 파인애플(30g)  
표고버섯(20g), 대파(30g), 토마토(20g), 베이컨(30g)  
마늘(20g), 꼬치(3개)  
- 소스 : 유자청(50g), 저염간장(10g), 레몬(10g), 설탕(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 포를 두툼하게 떠서, 소금과  
후춧가루를 뿌려 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00490\_1.png

단계 2: 2. 인삼은 뇌두를 잘라 씻어 약 2cm  
두께로 썰고, 파인애플과 파프리카도  
두툼하게 썰고, 표고버섯과 대파,  
토마토를 썰어 준비하고, 베이컨도  
2cm 길이로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00490\_2.png

단계 3: 3. 팬에 기름 없이 파인애플과 파프리카를  
먼저 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00490\_3.png

단계 4: 4. 잘라놓은 인삼은 올리브오일을 살짝  
넣고 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00490\_4.png

단계 5: 5. 마늘은 썰어 굽고, 준비한 재료를  
꼬치에 차례로 꽂아 프라이팬 또는  
직화로 구워 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00490\_5.png

단계 6: 6. 유자청에 저염간장과 레몬, 설탕을  
넣고 골고루 섞어 구워 놓은 소고기  
꼬지에 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00490\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 황태볶음면

## 기본 정보

일련번호: 491

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 601.6 kcal

탄수화물: 67.4g

단백질: 16.8g

지방: 29.4g

나트륨: 473.5mg

## 재료 정보

황태(100g), 새우(20g), 오징어(30g), 굵은 소금(5g)  
양파(20g),마늘(10g), 대파(20g), 표고버섯(10g), 양배추(20g)  
라면(70g), 숙주(30g), 올리브오일(10g), 마요네즈(5g)  
설탕(10g)  
- 볶음간장 : 다시마(5g), 생강즙(5g), 저염간장(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마는 깨끗이 씻어 찬물에 넣고  
은근히 끓여 다시마 육수를 만들어  
생강즙과 저염간장을 넣어 약한 불에서  
졸여 볶음 간장을 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00491\_1.png

단계 2: 2. 황태는 강판에 갈아 곱게 가루를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00491\_2.png

단계 3: 3. 새우는 씻어놓고, 오징어는 소금을  
이용하여 껍질을 벗기고, 안쪽에 사선  
으로 칼집을 넣어 모양을 만들어 살짝  
데쳐 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00491\_3.png

단계 4: 4. 양파와 마늘은 입자있게 다지고, 대파는  
5cm 길이로 썰어놓고, 표고버섯과  
양배추도 채를 썰고, 숙주는 다듬어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00491\_4.png

단계 5: 5. 라면은 끓는 물에 데쳐 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00491\_5.png

단계 6: 6. 팬에 올리브오일을 넣어 따근해지면,  
오징어와 새우를 넣어 볶다가, 다시  
숙주와 마요네즈, 설탕, ①번 소스와  
채소를 넣어 센 불에서 재빠르게 볶고,  
다시 면을 넣어 볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00491\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토덮밥

## 기본 정보

일련번호: 492

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 379.3 kcal

탄수화물: 71.1g

단백질: 15.6g

지방: 3.6g

나트륨: 181.2mg

## 재료 정보

쌀(100g), 가지(50g), 새우(20g)  
- 소스 : 양파(20g), 마늘(10g), 올리브오일(10g)  
토마토소스(20g), 케첩(20g), 토마토(80g), 설탕(5g)  
- 곁들임채소 : 어린잎(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 물에 불려 밥을 짓고, 가지는 길게  
썰어 팬에 구워 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00492\_1.png

단계 2: 2. 양파와 마늘은 잘게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00492\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 입자있게 다져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00492\_3.png

단계 4: 4. 새우는 정종을 넣어 데쳐 껍질을 벗겨  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00492\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브 오일을 넣고 양파와 마늘을  
먼저 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00492\_5.png

단계 6: 6. 볶아지는 양파와 마늘에 토마토소스와  
케첩을 넣어 볶다가 토마토와 설탕을  
넣어 볶다가 졸이고, 밥을 그릇에 담고,  
구운 가지와 새우를 올린 후 졸여 놓은  
토마토소스를 위에 올린 후 어린잎을  
살짝 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00492\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 표고크림파스타

## 기본 정보

일련번호: 493

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 332.5 kcal

탄수화물: 54.6g

단백질: 10.8g

지방: 7.8g

나트륨: 107mg

## 재료 정보

양송이(20g), 표고버섯(80g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.02g)  
스파게티(100g), 올리브오일(10g)  
- 크림소스 : 밀가루(10g), 버터(10g), 우유(200g)  
생크림(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양송이는 껍질을 벗겨 형태 그대로  
썰고, 표고버섯은 기둥을 제거하고  
편으로 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00493\_1.png

단계 2: 2. 팬에 버터를 살짝 넣고 썰어놓은  
버섯을 소금을 살짝 뿌려 볶아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00493\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 버터와 밀가루를 넣고, 은근히  
볶아 화이트루를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00493\_3.png

단계 4: 4. 화이트 루에 우유를 조금씩 넣고 뭉치지  
않게 풀어 끓이다가 다시 생크림을 넣고  
한 소큼 끓여 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00493\_4.png

단계 5: 5. 스파게티는 끓는 물에 약 10분 정도  
삶아 건져 올리브 오일에 볶아 접시에  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00493\_5.png

단계 6: 6. 끓여 놓은 크림소스에 볶아진 버섯과  
후춧가루를 넣고 한 소큼 더 끓여  
스파게티를 담은 접시에 넣고 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00493\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 떡갈비통치미국수

## 기본 정보

일련번호: 494

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 242.1 kcal

탄수화물: 45.8g

단백질: 10.3g

지방: 2g

나트륨: 448.3mg

## 재료 정보

동치미(400g), 배(30g), 식초(10g), 다진 소고기(30g)  
오이(20g), 당근(20g), 양파(10g), 후춧가루(0.2g), 정종(2g)  
설탕(10g), 저염간장(5g), 다진 마늘(10g), 다진 대파(10g)  
매실액(3g), 참기름(2g), 통깨(2g), 국수(100g), 식용유(5g)  
- 곁들임채소 : 오이(20g), 당근(20g), 양파(10g), 후춧가루(0.2g)  
정종(2g), 설탕(10g), 저염간장(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 동치미에 배를 갈아 넣고, 설탕과  
식초를 넣어 양념을 한 후 냉장고에  
보관한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00494\_1.png

단계 2: 2. 양파는 채를 썰고, 오이와 당근은 편으로  
썰어 소금물에 살짝 절여 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00494\_2.png

단계 3: 3. 다진 소고기는 다진 대파와 다진 마늘,  
매실액, 참기름, 통깨, 후춧가루, 정종,  
설탕, 간장을 넣어 양념을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00494\_3.png

단계 4: 4. 양념을 한 소고기를 잘 치대어 둥글게  
떡갈비를 만들어 냉장고에서 숙성을  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00494\_4.png

단계 5: 5. 숙성된 떡갈비를 팬에 기름을 살짝  
둘러 은근히 익혀, 냅킨에 올려 기름을  
빼놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00494\_5.png

단계 6: 6. 끓는 물에 국수를 삶아 찬물에 여러 번  
헹구어 건져 그릇에 담고, 그 위에  
떡갈비를 올리고, 차게 보관한 동치미  
국물을 부은 뒤 곁들임채소로 오이와  
당근, 양파를 얹어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00494\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 건국수

변경일자: None

# 백김치닭살샐러드

## 기본 정보

일련번호: 495

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 113.1 kcal

탄수화물: 7.4g

단백질: 18.9g

지방: 0.9g

나트륨: 232.1mg

## 재료 정보

닭고기(80g), 월계수잎(1장), 통후추(2g), 정종(10g)  
백김치(100g), 토마토(30g), 파프리카(20g), 당근(20g)  
브로컬리(20g), 양상추(50g)  
- 소스 : 발사믹식초(20g), 설탕(20g), 올리브오일(20g)  
소금(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기에 물을 자작하게 넣고  
월계수잎과 통후추, 정종을 넣고  
약 20분 정도 삶아 식혀 찢어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00495\_1.png

단계 2: 2. 브로컬리는 끓는 물에 소금을 넣고,  
데쳐 작게 썰어놓고, 양상추는 물에  
담그어 놓았다가 먹기 좋게 손으로  
찢어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00495\_2.png

단계 3: 3. 파프리카는 속씨를 제거하고, 작은  
깍둑썰기를 하고, 당근은 5cm 길이로  
납작하게 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00495\_3.png

단계 4: 4. 브로컬리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐  
작게 썰어놓고, 양상추는 물에 담그어  
놓았다가 먹기 좋게 손으로 찢어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00495\_4.png

단계 5: 5. 발사믹 식초에 설탕과 올리브 오일을  
넣고 골고루 섞어 소스를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00495\_5.png

단계 6: 6. 찢어 놓은 닭고기살과 백김치를 넣고,  
준비한 채소를 넣어 먹기 직전에 소스를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00495\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 백김치

변경일자: None

# 단호박크림파스타

## 기본 정보

일련번호: 496

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 236.6 kcal

탄수화물: 40.9g

단백질: 8.8g

지방: 4.2g

나트륨: 205.1mg

## 재료 정보

단호박(150g), 파스타(80g), 소금(0.2g)  
다진 마늘(10g), 버터(10g), 베이컨(20g), 양송이(20g)  
양파(20g), 육수(100g), 우유(50g), 생크림(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 잘라 씨를 제거하고 껍질을  
벗겨 김이 오른 찜통에서 약 20분 정도  
찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00496\_1.png

단계 2: 2. 찐 단호박이 한 김 식으면, 채에 곱게  
내려 준비하고, 스파게티는 소금을  
넣고 삶아 건져놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00496\_2.png

단계 3: 3. 베이컨은 입자있게 썰고, 양송이버섯은  
껍질을 벗겨 다지고, 양파도 입자있게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00496\_3.png

단계 4: 4. 팬에 버터를 녹인 뒤 다진 마늘을 먼저  
넣고 은근히 볶아 향을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00496\_4.png

단계 5: 5. 볶은 마늘(④)에 베이컨과 양송이,  
양파를 넣고 다시 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00496\_5.png

단계 6: 6. 볶은 채소(⑤)에 육수를 붓고 끓이다가  
으깬 단호박(②), 생크림, 우유를 넣어  
한소끔 끓인 뒤 삶아놓은 스파게티면  
(②)을 넣고 다시 한 번 더 끓여 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00496\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 견과편수

## 기본 정보

일련번호: 497

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 416.3 kcal

탄수화물: 49.8g

단백질: 38.9g

지방: 6.8g

나트륨: 104.5mg

## 재료 정보

흑임자(20g), 밀가루(200g), 우유(100g), 닭가슴살(100g)  
후춧가루(0.01g), 다진 마늘(10g), 부추(20g), 양파(20g)  
다진 대파(10g)  
- 육수 : 마(20g), 바나나(30g), 머스터드(10g), 캐슈넛(20g)  
잣(10g), 우유(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 흑임자는 곱게 갈아 밀가루와 우유를  
넣고 반죽을 해서 비닐에 넣어 숙성  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00497\_1.png

단계 2: 2. 닭가슴살은 삶아 건져 후춧가루를  
살짝 넣고, 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00497\_2.png

단계 3: 3. 입자있게 다진 닭가슴살을 마늘과 함께  
팬에서 볶아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00497\_3.png

단계 4: 4. 마와 바나나는 강판에 갈고, 캐슈넛과  
잣은 입자있게 다진 뒤 냄비에 마,  
바나나, 캐슈넛, 잣, 머스터드를 넣어  
섞은 뒤, 우유를 넣고 살짝 끓여 편수  
육수를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00497\_4.png

단계 5: 5. 부추와 양파, 파는 입자있게 썰어, 볶아  
놓은 닭가슴살(③)에 섞어 편수 속을  
만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00497\_5.png

단계 6: 6. 숙성시킨 밀가루 반죽(①)은 얇게  
밀어 사각형으로 썰어 그 안에 속을  
채워 넣고, 찜통에 약 5분 정도 쪄  
접시에 담고, 그 위에 편수 육수를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00497\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 바지락실곤약파스타

## 기본 정보

일련번호: 498

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 53.5 kcal

탄수화물: 8.9g

단백질: 3.3g

지방: 0.5g

나트륨: 165.8mg

## 재료 정보

바지락(100g), 브로컬리(20g), 소금(2g), 마늘(10g)  
파프리카(20g), 청양고추(10g), 올리브오일(5g)  
실곤약(100g), 후춧가루(0.1g)  
- 곁들임채소 : 어린싹(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 바지락을 넣고, 바지락이  
입을 벌릴 때 까지 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00498\_1.png

단계 2: 2. 삶아진 바지락을 채에 밭쳐 바지락  
국물을 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00498\_2.png

단계 3: 3. 브로컬리는 끓는 물에 소금을 조금  
넣어 데쳐 찬물에 헹구어 잘라놓고,  
마늘은 편으로 썰고, 파프리카는 채를  
썰고, 청양고추는 어슷썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00498\_3.png

단계 4: 4. 팬에 올리브 오일을 조금 넣고 마늘과  
청양고추를 먼저 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00498\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 팬에 바지락과 브로컬리를  
넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00498\_5.png

단계 6: 6. 볶아지는 팬에 바지락 국물을 넣어  
졸이다가 실곤약과 파프리카, 후춧  
가루를 넣고, 한 번 더 졸여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00498\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 황태리조또

## 기본 정보

일련번호: 499

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 292.3 kcal

탄수화물: 5.4g

단백질: 29.1g

지방: 17.1g

나트륨: 504.9mg

## 재료 정보

두부(100g), 소금(0.2g), 홍합(50g), 버터(5g), 황태(100g)  
육수(100g), 생크림(20g)  
달걀(10g), 참기름(5g), 통깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 김이 오르는 찜통에 소금을  
넣고 약 5분 정도 쪄 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00499\_1.png

단계 2: 2. 황태는 강판에 갈아 보프리를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00499\_2.png

단계 3: 3. 홍합은 끓는 육수에 데쳐 육수는 따로  
걸러 놓고, 홍합은 살만 꺼내 따로 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00499\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터를 녹이고, 두부와 홍합을  
으깨어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00499\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 만들어 놓은 육수와  
생크림을 넣고, 골고루 섞어 가면서  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00499\_5.png

단계 6: 6. 두부가 육수에 볶아지면, 마지막에  
황태보프라기를 넣고, 달걀과 참기름  
통깨를 넣어 살짝 익혀 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00499\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎애호박찜

## 기본 정보

일련번호: 646

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 38.5 kcal

탄수화물: 6.2g

단백질: 2g

지방: 0.6g

나트륨: 329.2mg

## 재료 정보

애호박(1개), 깻잎(3장), 양파(30g), 피망(30g), 파프리카(50g),  
저염간장(50g), 매실액(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 애호박은 길게 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00646\_1.png

단계 2: 2. 자른 애호박에 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00646\_2.png

단계 3: 3. 깻잎은 잘게 썰고, 양파는 곱게 다지고  
피망, 파프리카는 입자있게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00646\_3.png

단계 4: 4. 저염간장에 다진 양파와 매실액을 넣고  
잘 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00646\_4.png

단계 5: 5. 양념장에 피망, 파프리카, 깻잎을  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00646\_5.png

단계 6: 6. ?번을 칼집낸 호박 가운데 넣고 찜통  
에서 5분 정도 쪄 낸 뒤 그릇에 담아 저  
염간장소스를 한번 더 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00646\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 녹차와 대추밀전병

## 기본 정보

일련번호: 647

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 220.9 kcal

탄수화물: 30.1g

단백질: 9.9g

지방: 6.8g

나트륨: 33.8mg

## 재료 정보

소고기(등심, 120g), 오이(50g), 당근(30g), 양파(30g),  
표고버섯(1개), 대추(5알), 계피가루(10g), 밀가루(200g),  
녹차가루(30g), 달걀(1개), 잣(5알), 저염간장(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 계피가루와 대추를 삶아 건지고, 삶은  
물은 따로 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00647\_1.png

단계 2: 2. 밀가루에 대추와 계피 삶은 물을 넣고  
전병 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00647\_2.png

단계 3: 3. 팬에 기름을 살짝 두르고 전병반죽을  
작은 국자로 떠넣고 전병을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00647\_3.png

단계 4: 4. 달걀은 황백으로 나눠 지단을 부쳐  
채를 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00647\_4.png

단계 5: 5. 오이, 당근, 양파 및 표고버섯은 채를  
썰어 소금에 살짝 절여 팬에 볶아 따로  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00647\_5.png

단계 6: 6. 소고기는 채를 썰어 저염간장으로 양념  
하고 팬에 볶은 후, 만들어 놓은 전병에  
볶은 야채와 소고기를 올려 돌돌 말아  
접시에 담고 그 위에 잣을 올리고  
녹차를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00647\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 단호박 된장매쉬와 해물굴림만두

## 기본 정보

일련번호: 648

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 96.7 kcal

탄수화물: 10.2g

단백질: 11.3g

지방: 1.2g

나트륨: 414.6mg

## 재료 정보

소고기(우둔살, 50g), 새우(3마리), 흰살생선(100g),  
단호박(1/2개), 고구마(50g), 녹말(10g), 달걀(1개),  
된장(30g), 소금(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우와 흰살생선, 우둔살은 쪄낸 후 한  
김 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00648\_1.png

단계 2: 2. 쪄낸 새우와 흰살 생선, 우둔살을 곱게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00648\_2.png

단계 3: 3. ?번에 녹말과 달걀물을 넣고 소금을  
조금 넣고 골고루 섞어 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00648\_3.png

단계 4: 4. 고구마와 단호박은 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00648\_4.png

단계 5: 5. 찐 고구마와 단호박을 곱게 갈아  
된장을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00648\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 반죽으로 해물완자를 빚고,  
된장을 섞은 단호박, 고구마를  
끓이면서 해물 완자를 넣어준다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00648\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 우둔살

변경일자: None

# 닭순대

## 기본 정보

일련번호: 649

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 298.3 kcal

탄수화물: 17g

단백질: 51.9g

지방: 2.5g

나트륨: 256.7mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 200g), 당면(50g), 달걀(1개), 부추(20g),  
밀가루(10g), 저염간장(10g), 당근(30g), 참기름(5g),  
후춧가루(0.01g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 포를 떠 넓게 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00649\_1.png

단계 2: 2. 포 뜬 닭가슴살에 소금, 후춧가루로  
밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00649\_2.png

단계 3: 3. 당면은 따뜻한 물에 불려 건진 뒤 3cm  
길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00649\_3.png

단계 4: 4. 부추는 송송 썰고 당근은 곱게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00649\_4.png

단계 5: 5. 당면, 당근, 부추는 골고루 섞어  
저염간장으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00649\_5.png

단계 6: 6. 밑간이 된 닭가슴살에 ?번을 넣고  
돌돌 말아 김이 오른 찜통에서 약 10분  
정도 찐 뒤 한 김 식혀 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00649\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 도라지 유자청생채

## 기본 정보

일련번호: 650

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 133.3 kcal

탄수화물: 30.6g

단백질: 2.5g

지방: 0.1g

나트륨: 217.8mg

## 재료 정보

도라지(120g), 풋고추(1개), 홍고추(1개), 양파(30g),  
라임주스(20g), 흑임자(20g), 유자청(30g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 통 도라지는 껍질을 벗긴다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00650\_1.png

단계 2: 2. 껍질을 벗긴 도라지는 잘라 소금에  
살짝 절여 쓴맛을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00650\_2.png

단계 3: 3. 청·홍고추와 양파는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00650\_3.png

단계 4: 4. 썰어 놓은 청. 홍고추와 양파는 차가운  
물에 담군 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00650\_4.png

단계 5: 5. 라임쥬스, 흑임자와 유자청을 골고루  
섞어 소스를 만들고 도라지와 야채를  
넣어 버물려 접시에 담는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00650\_5.png

단계 6: 6. 홍고추는 반으로 잘라 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00650\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지고기 숙주덮밥

## 기본 정보

일련번호: 651

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 182.1 kcal

탄수화물: 17.2g

단백질: 16.5g

지방: 5.3g

나트륨: 206.1mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 가다랑어포(10g), 돼지고기(100g), 양파(30g), 표고버섯(1개), 팽이버섯(20g), 쪽파(10g), 달걀(1개), 쌀(90g), 숙주(50g)  
•밑간 : 소금(1g), 후춧가루(1g)  
•육수 :다시마(10g), 저염간장(5g), 물(150g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마 우린 물에 가다랑어포를 넣고 10분간 담갔다가 체에 거르고, 쌀로 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309031102\_1678342262765.jpg

단계 2: 2. 돼지고기는 소금과 후춧가루로 밑간을 한 뒤 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309031118\_1678342278695.jpg

단계 3: 3. 양파, 표고버섯, 팽이버섯은 채 썰고, 쪽파는 버섯 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309031132\_1678342292452.jpg

단계 4: 4. 육수에 저염간장을 넣어 한소끔 끓이다가 양파와 버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309031145\_1678342305935.jpg

단계 5: 5. 다시 한 번 끓어오르면 쪽파와 달걀을 고루 풀어 넣고 젓지 말고 그대로 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309031158\_1678342318590.jpg

단계 6: 6. 그릇에 밥을 담고, 돼지고기와 숙주를 올린 뒤 뜨거운 육수를 부어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309031215\_1678342335942.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부스테이크

## 기본 정보

일련번호: 652

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 308.8 kcal

탄수화물: 8.7g

단백질: 19g

지방: 22g

나트륨: 60.7mg

## 재료 정보

두부(200g), 양파(30g), 새송이버섯(1개), 달걀(1개), 케일(1장),  
당근(20g), 토마토(100g), 칵테일새우(30g), 레몬(1/4개),  
파인애플(50g), 마늘(10g), 올리브오일(20g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우, 양파, 당근, 새송이버섯은  
입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00652\_1.png

단계 2: 2. 두부는 곱게 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00652\_2.png

단계 3: 3. ?번과 으깬 두부, 소금, 달걀을 골고루  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00652\_3.png

단계 4: 4. 파인애플을 넣어 곱게 갈아  
올리브오일을 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00652\_4.png

단계 5: 5. 으깬 두부를 원형으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00652\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 두르고 두부와 토마토를  
굽고, 접시에 케일을 깔고 그 위에  
두부와 토마토를 올린 뒤  
파인애플소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00652\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨곤약수제비

## 기본 정보

일련번호: 653

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 137.7 kcal

탄수화물: 7.5g

단백질: 6.1g

지방: 9.3g

나트륨: 51.4mg

## 재료 정보

곤약(150g), 표고버섯(1개), 새송이버섯(1개), 들깨가루(200g),  
사골육수(400g), 마늘(5g), 식초(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약은 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00653\_1.png

단계 2: 2. 끓는 물에 식초를 한두 방울 넣고, 썰어  
놓은 곤약을 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00653\_2.png

단계 3: 3. 표고는 불려서 채를 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00653\_3.png

단계 4: 4. 마늘을 다져서 냄비에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00653\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 표고버섯과 새송이버섯을 넣고  
함께 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00653\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 들깨가루와 사골육수를 넣고  
끓인 뒤 데친 곤약을 넣은 뒤 한소끔 더  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00653\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 먹물소스를 곁들인 토마토피클

## 기본 정보

일련번호: 654

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 140.9 kcal

탄수화물: 33.2g

단백질: 1.6g

지방: 0.2g

나트륨: 73.2mg

## 재료 정보

마(50g), 우엉(50g), 토마토(200g), 배(1/2개), 새싹(10g),  
피클링스파이스(10g), 와인(20g), 먹물(10g), 설탕(50g),  
식초(30g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 한 컵에 설탕, 식초, 소금,  
피클링스파이스를 넣고 식촛물을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00654\_1.png

단계 2: 2. 배는 스쿱으로 동그랗게 판다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00654\_2.png

단계 3: 3. 토마토는 1/6등분으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00654\_3.png

단계 4: 4. 마와 우엉은 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00654\_4.png

단계 5: 5. 썰어 놓은 마와 우엉을 식촛물에  
담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00654\_5.png

단계 6: 6. 와인에 먹물, 설탕을 넣고 섞어  
식촛물에 넣고 배, 토마토, 새싹을  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00654\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 묵은지고등어와 새우말이꼬치

## 기본 정보

일련번호: 655

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 403 kcal

탄수화물: 22.3g

단백질: 41.5g

지방: 16.4g

나트륨: 1199.1mg

## 재료 정보

고등어(1마리), 새우(5마리), 새송이버섯(1개), 당근(30g),  
미나리(20g), 깻잎(2장), 가지(20g), 오이(30g), 아몬드(20g),  
마늘(20g), 파프리카(50g), 어린잎(10g), 양상추(30g), 땅콩(10g),  
묵은지(200g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고등어는 길게 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00655\_1.png

단계 2: 2. 새우는 껍질을 벗겨 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00655\_2.png

단계 3: 3. 새송이와 당근은 채썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00655\_3.png

단계 4: 4. 미나리는 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00655\_4.png

단계 5: 5. 묵은지는 흐르는 물에 헹군 뒤,  
묵은지에 고등어를 넣고 새우, 새송이,  
당근, 가지를 넣고 돌돌 말아 미나리로  
묶은 뒤 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00655\_5.png

단계 6: 6. 양상추, 오이, 깻잎, 파프리카를  
채썰고 땅콩가루를 버무려 함께  
담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00655\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯배추말이

## 기본 정보

일련번호: 656

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 95.4 kcal

탄수화물: 17.3g

단백질: 5.4g

지방: 0.5g

나트륨: 500mg

## 재료 정보

배추(5장), 양배추(20g), 표고버섯(2개), 만송이버섯(50g),  
미나리(30g), 다시마(20g), 식초(20g), 설탕(20g), 소금(0.2g),  
저염간장(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 버섯은 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00656\_1.png

단계 2: 2. 끓는 물에 채썰어 놓은 버섯을  
데쳐낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00656\_2.png

단계 3: 3. 다시마는 물에 담궈 다시마 물을  
만들어 식초와 설탕 저염간장을 넣고  
골고루 섞어 소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00656\_3.png

단계 4: 4. 미나리는 끓는 물에 소금을 넣고  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00656\_4.png

단계 5: 5. 배추는 끓는 물에 양배추와 함께 데쳐  
찬물에 헹구고 양배추는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00656\_5.png

단계 6: 6. 김발에 데친 배추를 놓고 표고버섯,  
만송이버섯, 미나리, 양배추 채를 넣고  
돌돌 말아 먹기 좋게 썰어 접시에 담은  
뒤 소스를 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00656\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 봄날의 연못

## 기본 정보

일련번호: 657

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 191.1 kcal

탄수화물: 26.5g

단백질: 20.3g

지방: 0.4g

나트륨: 318.5mg

## 재료 정보

문어(100g), 양파(30g), 오이(30g), 배(1/4개), 토마토(50g),  
유자청(30g), 레몬(1/4개), 올리브오일(10g), 라임(1/2개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 문어를 넣고 약 10분 정도  
삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00657\_1.png

단계 2: 2. 라임은 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00657\_2.png

단계 3: 3. 삶은 문어를 얇게 저미고 라임을 한 장  
한 장 넣고 숙성 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00657\_3.png

단계 4: 4. 양파, 오이는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00657\_4.png

단계 5: 5. 배와 토마토는 주사위 모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00657\_5.png

단계 6: 6. 유자청, 레몬, 올리브오일, 소금으로  
소스를 만들고, 접시에 문어와 라임을  
담고 그 옆에 썰어 놓은 야채와 과일을  
올려 소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00657\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 산나물 유부초밥

## 기본 정보

일련번호: 658

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 304 kcal

탄수화물: 51.8g

단백질: 10.4g

지방: 6.1g

나트륨: 72.8mg

## 재료 정보

취나물(50g), 참나물(30g), 곤드레나물(30g), 유부(50g),  
쌀(200g), 식초(20g), 설탕(30g), 소금(0.2g), 토마토(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불린 뒤  
고슬고슬하게 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00658\_1.png

단계 2: 2. 취나물과 참나물은 끓는 물에 소금을  
넣고 데쳐 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00658\_2.png

단계 3: 3. 곤드레나물은 충분히 불려 삶아  
헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00658\_3.png

단계 4: 4. 유부는 끓는 물에 살짝 데쳐 기름기를  
제거 하고 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00658\_4.png

단계 5: 5. 식초, 설탕, 소금을 섞어 촛물을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00658\_5.png

단계 6: 6. 촛물을 밥에 섞고 준비한 나물을 다져  
골고루 섞고 데친 유부에 넣고 초밥을  
만들어 접시에 담은 뒤 나물과  
토마토를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00658\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼삼한 롤

## 기본 정보

일련번호: 659

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 323.6 kcal

탄수화물: 9.7g

단백질: 33.7g

지방: 16.7g

나트륨: 189.8mg

## 재료 정보

연어(훈제연어, 120g), 양파(30g), 아보카도(1/4개), 당근(30g),  
감자(50g), 새송이버섯(1개), 레몬(1/4개), 사워크림(50g),  
소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 훈제연어는 길게 손질한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00659\_1.png

단계 2: 2. 아보카도는 길게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00659\_2.png

단계 3: 3. 양파, 당근, 새송이버섯도 길게 채  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00659\_3.png

단계 4: 4. 감자는 삶아 체에 내려 소금과  
사워크림을 넣고 잘 섞어서 틀에  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00659\_4.png

단계 5: 5. 팬에 양파, 당근, 새송이버섯을 각각  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00659\_5.png

단계 6: 6. 사워크림과 레몬즙을 섞어 소스를  
만들고 훈제 연어에 준비된 야채를  
넣고 돌돌 말아 먹기 좋게 썰어 접시에  
담고, 한쪽에 감자를 담은 뒤  
사워소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00659\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색채소 냉파스타

## 기본 정보

일련번호: 660

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 323.2 kcal

탄수화물: 51.1g

단백질: 13.6g

지방: 7.2g

나트륨: 50.9mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 100g), 파스타(100g), 쥬키니호박(50g),  
사과(1/4개), 비트(50g), 레몬(1/4개), 마늘(20g), 시금치(30g),  
소금(0.2g), 올리브오일(20g), 꿀(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 파스타를 넣고 약 10분 정도  
삶아 건져 올리브오일을 살짝 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00660\_1.png

단계 2: 2. 쥬키니 호박은 채썰어 소금에 절인 뒤  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00660\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살은 마늘을 넣고 삶은 뒤 먹기  
좋게 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00660\_3.png

단계 4: 4. 사과와 비트, 레몬을 믹서에 갈아  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00660\_4.png

단계 5: 5. 소스에 꿀을 넣어 맛을 내고 차갑게  
보관한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00660\_5.png

단계 6: 6. 팬에 삶아 놓은 파스타를 넣고 볶다가  
닭살과 호박채, 시금치를 넣고 볶은 뒤  
접시에 담고 차갑게 보관한 소스를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00660\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 새우보리죽 고등어스테이크

## 기본 정보

일련번호: 661

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 541.5 kcal

탄수화물: 88.4g

단백질: 25.3g

지방: 9.6g

나트륨: 140.7mg

## 재료 정보

고등어(1/2마리), 새우(3마리), 보리(100g), 생강(10g),  
레몬(1/4개), 막걸리(50g), 비트(50g), 설탕(20g), 식초(20g),  
소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질을 벗겨 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00661\_1.png

단계 2: 2. 보리는 깨끗이 씻어 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00661\_2.png

단계 3: 3. 불린 보리와 새우에 5배 정도 물을 넣고  
죽을 쑨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00661\_3.png

단계 4: 4. 고등어는 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00661\_4.png

단계 5: 5. 포 뜬 고등어에 생강, 레몬, 막걸리를  
넣고 비린맛을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00661\_5.png

단계 6: 6. 비트에 설탕, 식초, 소금을 넣고 피클을  
만들고, 보리죽이 끓으면 포 뜬  
고등어를 넣고 은근히 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00661\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소금없는 초밥

## 기본 정보

일련번호: 662

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 521.6 kcal

탄수화물: 80.3g

단백질: 26.7g

지방: 10.4g

나트륨: 172mg

## 재료 정보

참치(100g), 파프리카(50g), 아스파라거스(3개), 표고버섯(2개),  
달걀(2개), 밥(200g), 김(10g), 다시마(100g), 무(30g),  
가쓰오부시(20g), 와사비(20g), 식초(20g), 설탕(20g),  
소금(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 다시마와 무를 넣고 끓이다가  
가쓰오부시를 넣고 불을 꺼 진한  
육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00662\_1.png

단계 2: 2. 육수에 식초, 설탕, 소금을 넣고 촛물을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00662\_2.png

단계 3: 3. 참치는 불에 타다끼 한 뒤 두툼하게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00662\_3.png

단계 4: 4. 파프리카는 직화로 겉만 태워 참치  
크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00662\_4.png

단계 5: 5. 아스파라거스와 표고버섯은 살짝 데쳐  
편으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00662\_5.png

단계 6: 6. 육수에 달걀을 풀어 두툼하게 지단을  
부쳐 썰고, 밥에 촛물을 넣고 골고루  
섞어 초밥을 만든 뒤 와사비, 참치,  
달걀, 표고버섯, 파프리카 순으로 올려  
김으로 띠를 두른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00662\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 잣소스새송이볶음

## 기본 정보

일련번호: 725

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 151.4 kcal

탄수화물: 3.2g

단백질: 7.7g

지방: 18.7g

나트륨: 168.2mg

## 재료 정보

새송이 버섯 30g, 빨간 파프리카 10g, 노란 파프리카 10g, 찹쌀가루 20g, 물 30g, 소금 0.25g, 올리브유 4g, 잣 5g, 꿀 0.5g, 우유 5g, 소금 0.25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 새송이버섯과 파프리카는 가늘게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/725-1.jpg

단계 2: 2. 채선 야채는 팬에 기름을 두르고 살짝 볶아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/725-2.jpg

단계 3: 3. 찹쌀가루, 물, 소금을 섞어 찹쌀 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/725-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 반죽을 한 스푼씩 떠 넣어 동그랗게 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/725-4.jpg

단계 5: 5. 소스 재료를 모두 넣어 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/725-5.jpg

단계 6: 6. 채소볶음을 잣소스에 무쳐 찹쌀전병 위에 한 스푼씩 올려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/725-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 더덕얼갈이겉절이

## 기본 정보

일련번호: 727

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 35.5 kcal

탄수화물: 4.6g

단백질: 2.6g

지방: 1.3g

나트륨: 448.4mg

## 재료 정보

얼갈이 배추 50g, 더덕 20g, 까나리액젓 3g, 고춧가루 1.7g, 깨소금 1g, 다진 파 2.5g, 다진 마늘 1.25g, 다진 생강 0.65g, 소금 0.5g, 국간장 3g, 물 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 얼갈이는 깨끗이 씻어 한입 크기로 뜯는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/727-1.jpg

단계 2: 2. 더덕은 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/727-2.jpg

단계 3: 3. 껍질 벗긴 더덕은 굵게 채 썰어 소금물에 담가둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/727-3.jpg

단계 4: 4. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/727-4.jpg

단계 5: 5. 더덕을 건져 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/727-5.jpg

단계 6: 6. 더덕과 얼갈이 배추에 양념장을 넣고 가볍게 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/727-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 얼갈이배추

변경일자: None

# 과일겨자채

## 기본 정보

일련번호: 728

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 123.6 kcal

탄수화물: 16.1g

단백질: 3.1g

지방: 6.2g

나트륨: 109.2mg

## 재료 정보

사과 25g, 배 50g, 밤 10g, 대추 6g, 곶감 10g, 호두 5g, 땅콩 5g, 양상추 15g, 연겨자 1.25g, 연유 2.5g, 사과식초 2.5g, 꿀 3.5g, 배즙 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과와 배는 사방 2cm 네모로 썰고, 밤도 얇게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/728-1.jpg

단계 2: 2. 1을 설탕물(물 1컵 + 설탕 2.5g)에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/728-2.jpg

단계 3: 3. 대추, 곶감은 굵게 채 썰고 호두, 땅콩은 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/728-3.jpg

단계 4: 4. 분량의 재료를 섞어 겨자소스 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/728-4.jpg

단계 5: 5. 과일을 체에 받쳐 물기를 빼고 소스에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/728-5.jpg

단계 6: 6. 한입 크기로 자른 양상추에 샐러드를 올려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/728-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콜라비물김치

## 기본 정보

일련번호: 729

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 24.1 kcal

탄수화물: 5.3g

단백질: 0.5g

지방: 0.1g

나트륨: 1178.3mg

## 재료 정보

콜라비 10g, 당근 3g, 오이 6g, 청고추 2g, 홍고추 1g, 실파 0.5g, 소금 0.5g, 물 60g, 찹쌀가루 10g, 배 10g, 적양파 10g, 소금 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 콜라비, 당근, 오이는 나박 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/729-1.jpg

단계 2: 2. 고추는 둥글게 썰고 실파는 3cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/729-2.jpg

단계 3: 3. 콜라비를 소금에 살짝 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/729-3.jpg

단계 4: 4. 물에 찹쌀을 풀어 찹쌀풀을 쑤어 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/729-4.jpg

단계 5: 5. 찹쌀풀에 배와 적양파를 갈아 넣어 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/729-5.jpg

단계 6: 6. 국물에 소금을 넣어 간을 맞추고 썰어놓은 채소에 부어 용기에 담아 익혀 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/729-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 콜라비

변경일자: None

# 고구마라떼

## 기본 정보

일련번호: 730

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 291.7 kcal

탄수화물: 42.2g

단백질: 2.8g

지방: 14.7g

나트륨: 70mg

## 재료 정보

고구마 90g, 우유 100g, 플레인 요거트 30g, 다진 호두 10g, 올리고당 7g, 계피가루 0.25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마를 전자렌지에서 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/730-1.jpg

단계 2: 2. 전자레인지 마지막 1분이 남았을 때 컵에 우유를 따라 함께 데운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/730-2.jpg

단계 3: 3. 거품기로 살짝 저어 거품을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/730-3.jpg

단계 4: 4. 고구마의 껍질을 벗겨 작게 잘라 우유, 요거트, 호두, 올리고당을 넣고 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/730-4.jpg

단계 5: 5. 거품기로 살짝 저어 거품을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/730-5.jpg

단계 6: 6. 잔에 따르고 계피가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/730-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 홍시곶감화채

## 기본 정보

일련번호: 731

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 173.2 kcal

탄수화물: 38.1g

단백질: 1.56g

지방: 3.44g

나트륨: 3.1mg

## 재료 정보

얼린 홍시 70g, 곶감 30g, 호두 10g, 꿀 20g, 물 70g

## 조리 방법

단계 1: 1. 홍시의 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/731-1.jpg

단계 2: 2. 껍질 벗긴 홍시에 꿀과 물을 넣어 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/731-2.jpg

단계 3: 3. 곶감을 갈라 씨를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/731-3.jpg

단계 4: 4. 씨를 빼낸 곶감에 호두를 넣어 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/731-4.jpg

단계 5: 5. 곶감말이를 0.5cm 두게로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/731-5.jpg

단계 6: 6. 홍시 간 것에 곶감말이를 띄워 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/731-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어채소말이와 치킨양념소스

## 기본 정보

일련번호: 732

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 106.4 kcal

탄수화물: 8.2g

단백질: 15.8g

지방: 1g

나트륨: 382.1mg

## 재료 정보

오징어채소말이 : 오징어 몸통 80g, 오이 20g, 빨강파프리카 20g, 노랑파프리카 20g - 치킨양념소스 : 토마토케첩 8g, 다진 양파 8g, 물엿 2g, 고추장 2g, 다진 마늘 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어 몸통을 가르고 껍질을 벗긴 후 씻어서 물기를 제거 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/732-1.jpg

단계 2: 2. 오징어 안쪽에 대각선으로 0.3cm 간격의 칼집을 넣고 반대방향으로도 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/732-2.jpg

단계 3: 3. 오이와 파프리카는 0.4cm 폭으로 길게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/732-3.jpg

단계 4: 4. 오징어의 칼집을 넣지 않은 부분에 오이와 파프리카를 얹고 김밥처럼 말아 실로 엮은 후 찜통에 넣고 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/732-4.jpg

단계 5: 5. 치킨양념소스는 다진 마늘과 다진 양파를 팬에 기름을 두르지 않고 살짝 구워 향을 낸 후 고추장, 토마토케첩, 물엿을 넣고 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/732-5.jpg

단계 6: 6. 익은 오징어 말이는 2~3cm 길이로 썰고 5의 소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/732-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 옥수수감자샐러드

## 기본 정보

일련번호: 733

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 248.6 kcal

탄수화물: 14.8g

단백질: 10.9g

지방: 16.1g

나트륨: 212.7mg

## 재료 정보

감자 70g, 달걀 60g, 옥수수알 10g, 완두콩알 5g, 빨강파프리카 5g, 마요네즈 12g, 호상요구르트 10g, 소금 0.15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 익기 쉽도록 토막 내고 완두콩과 옥수수알과 함께 김이 오른 찜통에 10~15분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/733-1.jpg

단계 2: 2. 찐 감자를 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/733-2.jpg

단계 3: 3. 달걀은 삶아 흰자는 굵게 다지고 노른자는 체에 곱게 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/733-3.jpg

단계 4: 4. 파프리카는 옥수수알 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/733-4.jpg

단계 5: 5. 2에 완두콩, 옥수수, 파프리카, 달걀 흰자를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/733-5.jpg

단계 6: 6. 마요네즈, 호상요구르트, 달걀노른자, 소금을 넣어 샐러드드레싱을 만들어 5와 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/733-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 홍합 쌀옹심이국

## 기본 정보

일련번호: 737

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 317.2 kcal

탄수화물: 46.8g

단백질: 11.7g

지방: 8.3g

나트륨: 498.8mg

## 재료 정보

쌀가루 50g, 감자 25g, 홍합살 20g, 애호박 20g, 달걀노른자 20g, 양파 5g, 다진 파 5g, 국멸치 3g, 홍고추 2.5g, 청고추 2.5g, 다진 마늘 2.5g, 다시마 2g, 국간장 2g, 현미유 1g, 소금 0.3g, 물 250g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 1컵 반에 홍합, 국멸치, 건다시마, 양파를 넣고 멸치다시마국물 1컵을 내고 다시마는 건져 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/737-1.jpg

단계 2: 2. 감자는 껍질을 벗겨 찜통에 찐 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/737-2.jpg

단계 3: 3. 2의 재료에 쌀가루, 달걀노른자, 현미유, 소금을 넣고 반죽하여 구슬크기의 옹심이를 10개 정도 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/737-3.jpg

단계 4: 4. 호박은 돌려깍기하여 2cm 가량으로 채 썰고 파, 홍고추, 청고추는 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/737-4.jpg

단계 5: 5. 멸치다시마국물이 끓으면 옹심이를 넣고 익어서 떠오르면 홍합, 호박, 다진 파, 다진 마늘, 다시마를 넣고 국간장으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/737-5.jpg

단계 6: 6. 홍고추와 청고추로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/737-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 찬밥김치달걀찜

## 기본 정보

일련번호: 738

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 134.2 kcal

탄수화물: 12.2g

단백질: 7.9g

지방: 5.7g

나트륨: 465.7mg

## 재료 정보

달걀 50g, 밥 30g(쌀 13g), 김장김치 20g, 당근 5g, 양파 5g, 파 5g, 새우젓국물 2g, 물 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추김치는 속을 털어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/738-1.jpg

단계 2: 2. 1의 김치를 다진 다음 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/738-2.jpg

단계 3: 3. 당근, 양파, 파는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/738-3.jpg

단계 4: 4. 달걀은 흰자와 노른자를 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/738-4.jpg

단계 5: 5. 달걀에 물 반컵을 넣고 잘 저은 후 1,2의 재료와 찬밥을 섞고 새우젓으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/738-5.jpg

단계 6: 6. 5를 찜통에 넣고 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/738-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꼬막떡꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 739

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 220.8 kcal

탄수화물: 29.7g

단백질: 11.6g

지방: 5.8g

나트륨: 496.2mg

## 재료 정보

꼬막 60g(꼬막살 20g), 떡볶이떡 40g 고추장 8g, 양파 10g, 파 5g, 조청 3g, 현미유 3g, 다진 마늘 2.5g, 간장 1g, 고춧가루 1g, 참기름 1g, 통깨 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 떡볶이떡은 반으로 잘라 끓는 물에 데쳐 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/739-1.jpg

단계 2: 2. 꼬막은 씻어 떡을 데친 끓는 물(잔열)에 살짝 삶아 건진 후 식으면 꼬막살을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/739-2.jpg

단계 3: 3. 꼬치에 데친 떡과 꼬막살을 번갈아 가며 꽂는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/739-3.jpg

단계 4: 4. 파와 양파는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/739-4.jpg

단계 5: 5. 고추장, 양파, 파, 다진 마늘, 조청, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 고추장양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/739-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 현미유를 조금 두르고 고추장양념을 볶다가 3의 꼬막떡꼬치에 고추장양념을 입힌 후 통깨를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/739-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 물파래콩전

## 기본 정보

일련번호: 740

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 181.5 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 10g

지방: 9.9g

나트륨: 124.1mg

## 재료 정보

물파래 5g, 노란콩 25g(불린것 52g), 우리밀가루 10g, 현미유 5g, 홍고추 2g, 물 120g 간장 2g, 파 1g, 식초 0.5g, 통깨 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물파래는 씻어 체에 걸러 물기를 제거하고 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/740-1.jpg

단계 2: 2. 물에 5시간정도 불린 노란콩은 물 반컵을 넣고 약 10분가량 삶아 건져 믹서에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/740-2.jpg

단계 3: 3. 파는 다지고 홍고추는 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/740-3.jpg

단계 4: 4. 밀가루에 1,2와 물 20g을 넣어 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/740-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 현미유를 두르고 반죽을 떠서 지름 8cm 가량의 크기로 동그랗게 부치면서 윗면에 홍고추로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/740-5.jpg

단계 6: 6. 간장, 파, 식초, 통깨를 넣고 초간장을 만들어 물파래콩전과 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/740-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 카스텔라케이크와 해독주스

## 기본 정보

일련번호: 400

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 270.2 kcal

탄수화물: 32.8g

단백질: 5.3g

지방: 13.1g

나트륨: 91.6mg

## 재료 정보

카스텔라 100g, 꿀 15g, 견과류 15g, 요거트 30g, 체리 10g  
해독주스 : 바나나 50g, 브로콜리 25g, 사과 50g, 당근 25g, 방울토마토 25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 카스텔라는 반으로 잘라준 후 꿀을 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00400\_01.png

단계 2: 2. 견과류는 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00400\_02.png

단계 3: 3. 자른 카스텔라 위에 꿀을 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00400\_03.png

단계 4: 4. 바른 카스텔라 위에 자른 견과류를 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00400\_04.png

단계 5: 5. 브로콜리를 뺀 해독주스 재료를 끓이다 마지막에  
브로콜리를 넣어 살짝 끓여준 뒤 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00400\_05.png

단계 6: 6. 접시에 담고 요거트를 뿌리고 체리와 애플민트를  
올려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00400\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 토마토김치

## 기본 정보

일련번호: 401

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 80.2 kcal

탄수화물: 13.8g

단백질: 3.8g

지방: 1.1g

나트륨: 109.5mg

## 재료 정보

방울토마토 200g, 영양부추 20g, 양파 40g, 청고추 15g, 홍고추 15g  
양념 : 바나나 40g, 배 40g, 고춧가루 15g, 매실청 10g, 간편 어간장 15g  
통깨 2g, 다진마늘 15g, 참기름 5g, 젓갈 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00401\_01.png

단계 2: 2. 청고추, 홍고추, 양파는 채 썰고 부추는 먹기  
좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00401\_02.png

단계 3: 3. 바나나, 배, 젓갈을 갈아 준 뒤 고춧가루와  
섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00401\_03.png

단계 4: 4. 만들어진 국물에 나머지 재료를 넣고 최종  
김치 국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00401\_04.png

단계 5: 5. 국물에 영양부추만 뺀 재료를 넣고 버무려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00401\_05.png

단계 6: 6. 마지막에 영양부추를 넣어 김치를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00401\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 닭가슴살스튜

## 기본 정보

일련번호: 402

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 148.7 kcal

탄수화물: 10.6g

단백질: 19.4g

지방: 3.2g

나트륨: 223.6mg

## 재료 정보

닭가슴살 200g, 당근 30g, 양파 30g, 브로콜리 30g, 감자 40g  
방울토마토 100g, 우유 100g, 올리브유 15g  
소스 : 토마토페이스트 100g, 다진마늘 15g, 밀가루 7g, 흰후추 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 먹기 좋은 크기로 잘라서 우유에  
재워준 뒤 뜨거운 물에 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00402\_01.png

단계 2: 2. 방울토마토는 반으로 자르고, 양파는 먹기 좋은  
크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00402\_02.png

단계 3: 3. 감자, 당근, 브로콜리는 먹기 좋은 크기로  
잘라 뜨거운 물에 순서대로 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00402\_03.png

단계 4: 4. 모든 재료를 올리브유에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00402\_04.png

단계 5: 5. 토마토페이스트와 닭가슴살을 데쳐낸 물을  
섞어 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00402\_05.png

단계 6: 6. 끓고 있는 국물 50g에 밀가루를 섞어 농도를  
맞추어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00402\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 가지겉절이

## 기본 정보

일련번호: 403

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 109.1 kcal

탄수화물: 16.2g

단백질: 3.8g

지방: 3.2g

나트륨: 344.3mg

## 재료 정보

가지 250g, 양파 60g, 대파 25g, 청고추 15g, 홍고추 15g, 간편 어간장 15g  
양념장 : 고추장 15g, 생강청 15g, 다진마늘 5g, 통깨 7g, 매실청 10g, 고춧가루 10g, 식초 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 먹기 좋은 크기로 잘라서 간편 어간장에  
절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00403\_01.png

단계 2: 2. 다진 대파, 청홍고추, 양파는 송송 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00403\_02.png

단계 3: 3. 절여진 가지를 꼭 짜서 수분을 제거해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00403\_03.png

단계 4: 4. 양념장에 가지와 준비된 채소를 버무려 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00403\_04.png

단계 5: 5. 완성된 가지김치는 2시간 정도 후에 숙성시켜  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00403\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 저염 동치미

## 기본 정보

일련번호: 404

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 57.2 kcal

탄수화물: 12.2g

단백질: 1.4g

지방: 0.3g

나트륨: 52.2mg

## 재료 정보

함초 25g, 사과 100g, 양파 25g, 무 100g, 쪽파 10g, 청고추 20g  
홍고추 15g, 마늘 10g, 함초소금 2g, 찹쌀가루 15g, 매실청 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 함초와 쪽파는 1cm 길이로 자른다. 청고추,  
홍고추, 무는 한입 크기로 잘라주고 마늘은  
편으로 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00404\_01.png

단계 2: 2. 물 1컵에 찹쌀가루를 풀어서 풀을 쑨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00404\_02.png

단계 3: 3. 물 2컵에 함초, 편마늘을 넣고 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00404\_03.png

단계 4: 4. 이 물로 무를 절여준다. 이때 무를 절였던 물을  
버리지 말고 찹쌀 풀과 섞어 국물을 만들어  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00404\_04.png

단계 5: 5. 만들어진 국물과 찹쌀 풀을 섞어 체에 내려  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00404\_05.png

단계 6: 6. 모든 재료를 한데 섞어서 저염 동치미를  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00404\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 함초

변경일자: None

# 장어수육구이

## 기본 정보

일련번호: 405

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 129 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 15.2g

지방: 5.9g

나트륨: 155.2mg

## 재료 정보

장어 250g, 양파 70g, 통생강 20g, 생강청 15g  
소스 : 씨겨자 15g, 통깨 5g, 매실청 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 장어는 생강청에 20분 정도 재워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00405\_01.png

단계 2: 2. 생강, 양파는 아주 가늘게 채 썰어서 냉수에  
담가 매운맛을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00405\_02.png

단계 3: 3. 소스 재료로 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00405\_03.png

단계 4: 4. 채 썬 양파와 생강채를 냄비에 깔고 장어를  
수분 없이 쪄준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00405\_04.png

단계 5: 5. 쪄낸 장어는 접시에 올리고 양파, 생강채를  
올려 소스와 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00405\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 울금해초밥

## 기본 정보

일련번호: 406

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 212 kcal

탄수화물: 44g

단백질: 5g

지방: 1.8g

나트륨: 402.8mg

## 재료 정보

울금가루 15g, 쌀 50g, 올리브오일 5g, 건조미역줄기 10g  
맛장 : 일본된장 15g, 다진양파 15g, 두부 50g, 다진마늘 3g, 고춧가루 2g, 참기름 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 세척 후 울금물에 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00406\_01.png

단계 2: 2. 두부를 으깨서 수분을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00406\_02.png

단계 3: 3. 쌈장을 맛장으로 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00406\_03.png

단계 4: 4. 건조 미역줄기는 세척해 불린다. 이때 불리고  
나온 물을 이용해 밥을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00406\_04.png

단계 5: 5. 올리브오일로 쌀을 볶아주다 미역줄기를  
넣고 밥을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00406\_05.png

단계 6: 6. 두부 맛장과 함께 곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00406\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 일본된장

변경일자: None

# 미역줄기두부무침

## 기본 정보

일련번호: 407

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 178.3 kcal

탄수화물: 4.6g

단백질: 17.5g

지방: 10g

나트륨: 446.4mg

## 재료 정보

건조미역줄기 10g, 두부 70g, 로즈마리 1g, 혼합견과류 25g  
소스 : 맛간장 15g, 다진양파 15g, 다진마늘 5g, 흰후추 1g, 통깨 3g, 식초 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 물기를 꼭 짜준 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00407\_01.png

단계 2: 2. 미역줄기는 불린 후 먹기 좋게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00407\_02.png

단계 3: 3. 양념장을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00407\_03.png

단계 4: 4. 준비된 견과류를 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00407\_04.png

단계 5: 5. 불린 미역줄기에 소스를 섞어 재워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00407\_05.png

단계 6: 6. 불린 미역줄기에 두부를 넣어 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00407\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 맑은육개장

## 기본 정보

일련번호: 408

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 87.4 kcal

탄수화물: 6.8g

단백질: 9.8g

지방: 2.3g

나트륨: 115.8mg

## 재료 정보

고사리 25g, 무 20g, 대파 20g, 양파 20g, 팽이버섯 10g, 볶은소금 1g, 다진마늘 10g  
국물 : 소고기 양지 75g, 물 300g, 마늘 20g, 청양고추 25g  
고사리양념 : 맛간장 15g, 후추 1g, 다진마늘 4g, 다진대파 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 국물 재료로 국을 끓여준 뒤 체에 걸러주고  
양지는 찢어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00408\_01.png

단계 2: 2. 무와 양파는 굵은 채로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00408\_02.png

단계 3: 3. 대파의 흰 부분은 어슷하게 썰고 파란 부분은  
굵게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00408\_03.png

단계 4: 4. 고사리는 뜨거운 물에 데친 후 먹기 좋은  
크기로 잘라서 고사리 양념장에 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00408\_04.png

단계 5: 5. 청양고추를 썰어서 볶은 후 국물을 미리  
끓여 놓은 국물에 붓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00408\_05.png

단계 6: 6. 만들어진 국물에 모든 재료를 넣고 한 번  
끓여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00408\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 주꾸미보양샐러드

## 기본 정보

일련번호: 409

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 132.7 kcal

탄수화물: 3.2g

단백질: 20.3g

지방: 4.3g

나트륨: 191.8mg

## 재료 정보

주꾸미 50g, 사과 60g, 더덕 40g, 양파 60g, 청고추 15g, 홍고추 15g  
소스 : 마늘기름 30g, 식초 15g, 다진마늘 5g, 다진대파 5g, 레몬소금 1g, 흰후추 1g  
다진청고추 15g, 레몬즙 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 더덕은 손질해 어슷하게 잘라 소금물에 살짝  
담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00409\_01.png

단계 2: 2. 사과는 먹기 좋게 썰어서 레몬즙에 살짝  
뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00409\_02.png

단계 3: 3. 주꾸미는 레몬즙을 넣어 살짝 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00409\_03.png

단계 4: 4. 청고추, 홍고추는 씨를 제거하고 사과처럼  
잘라주고. 양파도 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00409\_04.png

단계 5: 5. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00409\_05.png

단계 6: 6. 모든 채소와 주꾸미를 섞어 소스랑 한데  
버무려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00409\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 전복내장밥

## 기본 정보

일련번호: 410

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 279.8 kcal

탄수화물: 42.8g

단백질: 12.7g

지방: 6.4g

나트륨: 183.8mg

## 재료 정보

전복 100g, 칵테일새우 25g, 바지락살 25g, 당근 15g, 연근 25g, 단호박 25g  
찹쌀 50g, 다진마늘 7g, 참기름 15g, 소주 15g, 흰후추 1g, 마늘기름 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 전복은 손질해 잘라주고 전복내장과 소주를  
넣어서 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00410\_01.png

단계 2: 2. 참기름과 마늘기름을 섞어서 불린 쌀을 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00410\_02.png

단계 3: 3. 연근, 당근, 단호박은 작은 깍두기 모양으로  
잘라 각각 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00410\_03.png

단계 4: 4. 전복은 작은 깍두기 모양으로 잘라서 칵테일새우,  
바지락살, 다진마늘, 청주를 넣어 살짝 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00410\_04.png

단계 5: 5. 냄비에 갈아준 전복내장을 만들어준 기름에  
볶아주다 쌀을 넣고 볶고, 나머지 채소를  
넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00410\_05.png

단계 6: 6. 마지막으로 새우, 바지락을 넣고 볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00410\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 카레감자전

## 기본 정보

일련번호: 411

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 186.9 kcal

탄수화물: 29.5g

단백질: 4.2g

지방: 5.8g

나트륨: 491.9mg

## 재료 정보

감자 150g, 유기농 밀가루 50g, 카레가루 15g, 양파 70g, 루콜라 3g, 마늘기름 30g  
소스 : 발사믹식초 30g, 저염간장 15g, 설탕 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 껍질을 벗겨서 1개를 채 썰고 물에  
담가둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00411\_01.png

단계 2: 2. 감자 1개는 강판에 갈아서 즙과 건지를 따로  
분리해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00411\_02.png

단계 3: 3. 양파를 곱게 채 썰어주고 볼에 강판에 간 건지와  
채 썬 감자, 채 썬 양파를 섞어 반죽을 만들어  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00411\_03.png

단계 4: 4. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00411\_04.png

단계 5: 5. 팬에 한입 크기로 전을 부쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00411\_05.png

단계 6: 6. 루콜라를 물에 살짝 헹궈주고 전과 함께  
접시에 셋팅한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00411\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 루콜라

변경일자: None

# 두부채소샐러드

## 기본 정보

일련번호: 412

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 154.2 kcal

탄수화물: 10g

단백질: 7.5g

지방: 9.4g

나트륨: 40.1mg

## 재료 정보

두부 100g, 건 표고버섯 10g, 치커리 15g, 홍고추 17g, 노란색 파프리카 25g, 방울토마토 40g  
소스 : 요거트 50g, 겨자 2g, 꿀 15g, 레몬즙 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 먹기 좋은 크기로 잘라서 팬에 바삭  
하게 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00412\_01.png

단계 2: 2. 구워진 두부는 기름을 빼고 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00412\_02.png

단계 3: 3. 방울토마토는 작은 사각형으로 잘라주고,  
치커리는 먹기좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00412\_03.png

단계 4: 4. 표고버섯와 홍고추, 노란파프리카는 가늘게  
채 썰어 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00412\_04.png

단계 5: 5. 소스를 만들어준다. 잘라준 토마토는 먹기  
직전에 소스와 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00412\_05.png

단계 6: 6. 접시에 치커리를 깔고 볶아진 두부와 채소를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00412\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 더덕비트물김치

## 기본 정보

일련번호: 413

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 43.8 kcal

탄수화물: 8.9g

단백질: 1.8g

지방: 0.1g

나트륨: 107mg

## 재료 정보

더덕 50g, 양파 60g, 청고추 15g, 홍고추 15g, 식초 10g  
국물 : 비트 20g, 함초소금 5g, 생강청 30g, 식초 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물과 식초가 포함된 물에 담가서 쓴맛을  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00413\_01.png

단계 2: 2. 물에 절여진 더덕은 키친타월을 이용해 물기를  
완전히 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00413\_02.png

단계 3: 3. 양파, 청고추, 홍고추도 어슷하게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00413\_03.png

단계 4: 4. 비트를 편으로 썰어서 국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00413\_04.png

단계 5: 5. 그릇에 더덕부터 30분 정도 담가 물을 살짝  
들여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00413\_05.png

단계 6: 6. 나머지 재료도 함께 담가 간을 배게 한 뒤 24  
시간 후부터 먹을 수가 있다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00413\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어허브스테이크

## 기본 정보

일련번호: 515

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 455.5 kcal

탄수화물: 3.5g

단백질: 47.3g

지방: 28.1g

나트륨: 256.4mg

## 재료 정보

연어(150g), 로즈마리(3g), 레몬(10g), 올리브오일(30g)  
- 소스 : 당근(20g), 양파(20g), 토마토(30g), 마늘(10g)  
버터(5g), 밀가루(10g), 토마토 소스(50g)  
육수(150g), 우유(50g), 월계수잎(1장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어에 로즈마리를 위에 올려  
마리네이드를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00515\_1.png

단계 2: 2. 마리네이드를 해놓은 연어에 레몬즙을  
뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00515\_2.png

단계 3: 3. 당근, 양파는 썰고 마늘과 토마토는  
다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00515\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터를 두르고, 채소(③)를  
볶다가 밀가루를 넣고 볶으면서 다시  
토마토소스를 넣어 볶다가 육수와  
월계수잎을 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00515\_4.png

단계 5: 5. 소스가 자작 하게 끓고 있을 때, 우유를  
넣고 한 소끔 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00515\_5.png

단계 6: 6. 팬에 올리브 오일을 두르고, 연어  
(①)를 올려 앞뒤로 구어 접시에  
담고, 토마토소스를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00515\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해물칼국수

## 기본 정보

일련번호: 516

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 184.6 kcal

탄수화물: 27.4g

단백질: 12.7g

지방: 2.7g

나트륨: 150.3mg

## 재료 정보

밀가루(180g), 소금(0.3g), 녹말가루(20g), 덧밀가루(50g)  
애호박(20g), 느타리버섯(20g), 양파(20g), 대파(20g)  
홍합(20g), 새우(20g), 미더덕(10g), 저염간장(10g)  
- 육수 : 건새우(10g), 멸치(10g), 다시마(5g), 무(50g)  
양파(20g), 마늘(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루에 소금과 녹말가루를 넣고  
반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00516\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 건새우와 머리와 내장을 제거한  
멸치, 다시마, 무, 마늘, 양파를 넣고  
약30분 정도 끓여 체에 걸러 육수를  
만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00516\_2.png

단계 3: 3. 호박은 반달모양으로 썰고, 느타리는  
손으로 찢고, 양파와 대파는 길게 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00516\_3.png

단계 4: 4. 새우는 요지를 이용하여 새우등의  
내장을 제거하고, 홍합은 족사를 때어  
내고 솔을 이용하여 껍질을 깨끗이  
씻어낸 후 흐르는 물에 깨끗하게  
행구고, 미더덕은 깨끗이 씻어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00516\_4.png

단계 5: 5. 반죽을 해 놓은 밀가루에 덧 밀가루를  
뿌려가며 얇게 밀어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00516\_5.png

단계 6: 6. 얇게 밀어 놓은 밀가루를 칼로 썰어  
덧밀가루를 털어내고, 만들어 놓은  
육수에 칼국수를 넣고, 준비한 채소  
(③)와 해물(④)을 넣고 간장으로 간을  
맞추어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00516\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯리조또

## 기본 정보

일련번호: 517

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 213.7 kcal

탄수화물: 40.3g

단백질: 5.2g

지방: 3.5g

나트륨: 66.5mg

## 재료 정보

양파(20g), 양송이(20g), 표고버섯(20g), 느타리버섯(20g)  
버터(5g), 불린쌀(150g), 생크림(20g), 소금(0.05g)  
- 육수 : 건새우(10g), 건멸치(20g), 마늘(10g), 다시마(5g)  
물(500ml)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 양송이, 표고버섯, 느타리버섯은  
작게 썰어 준비해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00517\_1.png

단계 2: 2. 멸치와 새우, 마늘을 냄비에 담고,  
물을 약 500㎖ 정도 붓고 끓여 육수를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00517\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 버터를 넣고, 양파와 버섯을  
넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00517\_3.png

단계 4: 4. ③번의 냄비에 불린 쌀을 넣고 은근히  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00517\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 만들어 놓은 육수를  
조금 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00517\_5.png

단계 6: 6. 육수를 넣고 다시 은근히 볶으면서  
뚜껑을 덮어 충분히 익힌 후, 마지막에  
생크림과 소금을 넣고 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00517\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색소고기만두

## 기본 정보

일련번호: 518

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 203.8 kcal

탄수화물: 38.4g

단백질: 0.4g

지방: 5.4g

나트륨: 136.1mg

## 재료 정보

애호박(30g), 소금(0.5g), 부추(30g), 숙주(30g), 두부(30g)  
달걀(50g), 소고기(50g), 다진 파(20g), 다진 마늘(10g)  
참기름(5g), 후춧가루(0.03g)  
- 만두피 : 시금치(30g), 소금(0.5g), 당근(30g), 들깨가루(30g)  
밀가루(200g), 녹말가루(20g)  
- 육수 : 양파(20g), 다시마(10g), 건새우(10g), 건멸치(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐  
찬물에 식힌 후 곱게 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00518\_1.png

단계 2: 2. 당근즙, 시금치즙, 들깨가루를 각각  
준비한 뒤, 밀가루와 녹말가루를  
세 개로 나눠 각각의 즙을 넣어 반죽 후  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00518\_2.png

단계 3: 3. 호박은 채를 썰어 소금에 살짝 절여  
물기를 제거하고, 부추는 송송 썰고,  
숙주는 데쳐 물기를 제거하고 다지고,  
두부는 면포에 물기를 꼭 짜서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00518\_3.png

단계 4: 4. 달걀은 노란자와 흰자를 나눠 각각  
지단을 붙여 준비한다. 냄비에 멸치와  
다시마, 건새우, 양파를 넣고 약30분  
정도 끓여 체에 걸러 육수를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00518\_4.png

단계 5: 5. 소고기는 곱게 다져, 파 , 마늘, 참기름,  
후춧가루를 넣어 양념을 해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00518\_5.png

단계 6: 6. 준비한 채소(③)와 고기(⑤)를 섞어  
만두속을 만들고, 숙성된 밀가루  
반죽(②)을 밀어 만든 만두피에 만두  
속을 넣어 만두를 만든다. 준비한 육수  
(④)에 삼색 만두를 넣어 끓여 담고 그  
위에 달걀지단을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00518\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콩가루비빔밥

## 기본 정보

일련번호: 519

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 449.4 kcal

탄수화물: 85.2g

단백질: 13g

지방: 6.3g

나트륨: 575.8mg

## 재료 정보

청포묵(20g), 참기름(5g), 소금(0.5g)  
달걀(50g), 소금(0.5g), 오이(20g), 당근(20g), 고사리(20g)  
표고버섯(20g), 식용유(10g), 쌀밥(150g)  
- 소고기 곁들임채소 : 소고기(15g), 대파(5g), 마늘(10g)  
참기름(5g), 후춧가루(0.03g)  
- 고추장소스 : 고추장(20g), 콩가루(20g), 다진 소고기(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 청포묵은 4cm 길이로 썰어 참기름과  
소금에 살짝 무쳐 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00519\_1.png

단계 2: 2. 달걀은 황백으로 나누어 각각 소금을  
조금씩 넣어 섞어 지단을 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00519\_2.png

단계 3: 3. 오이는 돌려 깎아 채 썰고 당근도 오이  
길이로 채 썰고 고사리는 길에 맞게  
다듬고, 표고버섯도 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00519\_3.png

단계 4: 4. 소고기는 채를 썰어 파, 마늘, 참기름,  
후춧가루를 넣어 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00519\_4.png

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고, 준비한 곁들임  
채소(③)와 다진 소고기를 재료별로  
따로 볶아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00519\_5.png

단계 6: 6. 고추장에 콩가루를 섞고, 볶아진 소고기를  
넣어 다시 볶아 고추장 소스를 준비하고,  
쌀밥을 그릇에 담은 후 청포묵(①), 볶아  
놓은 채소와 소고기(⑤)를 올리고,  
마지막에 고추장소스를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00519\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 인삼닭살찜

## 기본 정보

일련번호: 520

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 145.4 kcal

탄수화물: 19.4g

단백질: 14.1g

지방: 1.3g

나트륨: 253.4mg

## 재료 정보

닭가슴살(200g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.03g), 정종(10g)  
대추(20g), 인삼(50g), 밤(20g), 표고버섯(30g)  
새송이버섯(30g),치킨육수(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 넓게 펴서 소금과  
후춧가루, 정종으로 밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00520\_1.png

단계 2: 2. 대추는 돌려깎아 채를 썰고, 인삼은  
세로 방향으로 반으로 가르고, 밤은  
껍질을 벗겨 납작하게 썰고, 표고와  
새송이 버섯은 뜨거운 물에 담그어  
불린 후 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00520\_2.png

단계 3: 3. 숙성된 닭가슴살(①)에 썰어놓은  
재료(②)를 얹어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00520\_3.png

단계 4: 4. 닭 가슴살을 돌돌 말아 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00520\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 육수를 붓고, 육수가 끓으면  
말아 놓은 닭가슴살을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00520\_5.png

단계 6: 6. 뚜껑을 덮고, 약 15분 정도 은근히  
찐 뒤, 닭가슴살이 익으면 불을 끄고  
먹기 좋은 크기로 썰어서 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00520\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양배추버섯말이

## 기본 정보

일련번호: 521

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 110.1 kcal

탄수화물: 24.1g

단백질: 0g

지방: 1.5g

나트륨: 242.1mg

## 재료 정보

양배추(120g), 미나리(20g), 느타리버섯(30g), 표고버섯(20g)  
팽이버섯(20g), 당근(30g), 오이(30g), 소금(1g)  
소고기(100g), 파(10g), 마늘(10g), 참기름(5g), 설탕(20g)  
- 양념장 : 저염간장(20g), 맛술(10g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양배추는 깨끗이 씻어 찜기에 김이  
오르면 쪄서 식혀 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00521\_1.png

단계 2: 2. 느타리, 표고 ,팽이버섯, 당근, 오이는  
약 5cm 길이로 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00521\_2.png

단계 3: 3. 소고기도 가늘게 채를 썰어 준비하고,  
파, 마늘, 참기름, 설탕을 넣어 양념을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00521\_3.png

단계 4: 4. 팬에 준비한 채소에 소량의 소금을  
넣어 먼저 볶다가 양념한 소고기를  
넣고 재빠르게 볶아 식혀 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00521\_4.png

단계 5: 5. 쪄 놓은 양배추를 김발 위에 올려 넣고,  
볶아놓은 채소와 소고기를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00521\_5.png

단계 6: 6. 김발을 이용하여 양배추를 돌돌 말고,  
미나리를 데쳐 끈으로 묶어 접시에  
올리고, 간장과 맛술, 참기름을 섞은  
간장소스를 만들어 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00521\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 522

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 274.1 kcal

탄수화물: 34.9g

단백질: 20.1g

지방: 6g

나트륨: 196mg

## 재료 정보

단호박(150g), 육수(100g), 다진소고기(100g)  
다진 파(10g), 다진 마늘(10g), 다진 양파(30g)  
참기름(5g), 저염간장(10g), 후춧가루(0.2g)  
매실액(10g), 찹쌀가루(20g), 설탕(10g), 잣(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 칼로 잘라, 수저를 이용하여  
호박씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00522\_1.png

단계 2: 2. 손질이 된 단호박은 면보를 깔고,  
김이 오른 찜통에서 약 15분 정도  
쪄 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00522\_2.png

단계 3: 3. 다진 소고기는 파, 마늘, 양파, 참기름,  
간장, 후춧가루, 매실액을 넣고 양념을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00522\_3.png

단계 4: 4. 3번에 양념된 소고기에 찹쌀가루를  
넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00522\_4.png

단계 5: 5. 쪄 놓은 호박에 양념된 소고기를 넣고  
모양을 잡아 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00522\_5.png

단계 6: 6. 육수가 한 소큼 끓으면 만들어 놓은  
단호박떡갈비(⑤)를 넣어 약 20분 정도  
은근히 쪄서 잣을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00522\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 배추만두탕

## 기본 정보

일련번호: 523

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 51.1 kcal

탄수화물: 5.5g

단백질: 5.3g

지방: 0.9g

나트륨: 160.9mg

## 재료 정보

배추(100g), 미나리(20g), 두부((30g), 부추(20g)  
표고버섯(20g), 느타리(20g), 소고기(30g), 저염간장(10g)  
대파(10g), 마늘(10g), 참기름(10g), 통깨(3g)  
후춧가루(0.05g)  
- 육수 : 양지육(50g), 무(30g), 마늘(10g), 저염간장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 무와 양지육, 마늘을 넣고  
은근히 끓여 육수를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00523\_1.png

단계 2: 2. 배추와 미나리는 면보를 깔고 찜통에서  
약 10분 정도 쪄서 식혀놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00523\_2.png

단계 3: 3. 두부는 면보에 넣어 손으로 물기를  
짜 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00523\_3.png

단계 4: 4. 부추는 송송 썰고, 표고, 느타리버섯은  
잘게 다지고, 소고기도 다져 놓고, 저염  
간장과 파, 마늘, 참기름, 후춧가루,  
통깨를 넣고 잘 섞어서 만두속을 만들  
어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00523\_4.png

단계 5: 5. 쪄놓은 배추를 한 장 펴놓고, 그 위에  
만들어 놓은 만두속을 넣어 양 쪽을  
접어 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00523\_5.png

단계 6: 6. 말아놓은 배추만두를 쪄 놓은 미나리  
끈으로 묶은 후, 만들어 놓은 육수가  
끓으면 배추만두를 넣고 간장으로  
간을 한 뒤 한 번 더 끓여서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00523\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해산물누들볶음

## 기본 정보

일련번호: 524

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 488.6 kcal

탄수화물: 47.9g

단백질: 17.1g

지방: 25.4g

나트륨: 274.5mg

## 재료 정보

홍합(30g), 조개(30g), 표고버섯(20g), 양파(20g)  
홍파프리카(20g), 피망(20g), 오징어(30g), 칵텔새우(20g)  
스파게티(100g), 소금(0.5g), 올리브오일(20g), 마늘(20g)  
커리가루(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 홍합은 끓는 물에 살짝 데쳐 준비하고,  
조개는 소금물에 담그어 해감을 해  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00524\_1.png

단계 2: 2. 표고는 기둥을 제거하고 편으로 썰고,  
양파는 채를 썰고, 홍파프리카와  
피망은 씨를 제거한 뒤 5~6cm 길이로  
채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00524\_2.png

단계 3: 3. 새우는 요지를 이용하여 등에 있는  
내장을 제거해 놓고 오징어는 피망과  
비슷한 크기로 채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00524\_3.png

단계 4: 4. 스파게티면은 끓은 물에 소금을 넣고  
약 10분 정도 삶아 건져 올리브오일을  
살짝 발라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00524\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브 오일을 두르고, 편 마늘을  
넣어 먼저 볶아 향을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00524\_5.png

단계 6: 6. 마늘의 향이 나오면, 스파게티면을  
넣어 볶다가 카레가루를 넣고, 다시  
볶으면서 준비한 해물과 채소를 넣어  
볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00524\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 허브닭스테이크

## 기본 정보

일련번호: 525

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 200 kcal

탄수화물: 13.2g

단백질: 31.2g

지방: 2.5g

나트륨: 275mg

## 재료 정보

닭가슴살(150g), 우유(100g), 로즈마리(5g), 후춧가루(0.02g)  
저염버터(10g)  
- 소스 : 토마토(50g), 마늘(10g), 저염버터(10g)  
양송이(20g), 토마토케첩(50g), 생크림(20g)  
- 곁들임채소 : 당근(20g), 감자(20g), 브로컬리(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살에 로즈마리, 후춧가루를  
넣고, 15분 정도 우유에 담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00525\_1.png

단계 2: 2. 당근과 감자는 사각으로 깎아 양 모서리를  
칼로 다시 다듬어 주사위 모양으로  
둥그스럼하게 만들어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00525\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 물이 끓으면, 브로컬리와 깎아  
놓은 당근과 감자를 데쳐 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00525\_3.png

단계 4: 4. 양송이는 껍질을 제거하고 모양 그대로  
편으로 썰어 준비하고, 토마토와 마늘은  
잘게 다져 냄비에 버터를 두르고 볶다가  
케첩을 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00525\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 4번에 썰어 놓은 양송이와  
생크림을 넣고, 다시 살짝 한 번 더  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00525\_5.png

단계 6: 6. 팬에 버터를 녹이고, 재워놓은 닭가슴살  
(①)을 속이 익도록 노릇노릇 하게 익혀  
접시에 담고, 만들어 놓은 감자와 당근,  
브로컬리로 장식을 하고, 소스를 함께  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00525\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 새우완자찜

## 기본 정보

일련번호: 526

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 121 kcal

탄수화물: 7g

단백질: 20.4g

지방: 1.3g

나트륨: 175.8mg

## 재료 정보

새우(100g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.02g)  
다진소고기(30g), 마늘(10g), 브로컬리(20g), 당근(20g)  
양파(20g), 소금(0.5g), 달걀(30g), 녹말(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 준비한 새우의 반은 껍질을 벗겨  
내장을 제거하고 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00526\_1.png

단계 2: 2. 나머지 새우는 내장을 제거하고 껍질을  
벗겨, 2/3 정도 반으로 갈라 소금, 후추로  
밑간을 해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00526\_2.png

단계 3: 3. 다진 새우는 소고기와 섞어, 마늘을  
넣고 양념이 충분히 스며들도록 준비해  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00526\_3.png

단계 4: 4. 브로컬리는 데쳐 식힌 후 다지고, 당근과  
양파도 다져 소금에 살짝 절여 물기를  
제거해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00526\_4.png

단계 5: 5. 양념된 재료(③)에 준비해 놓은 채소  
(④)를 넣고, 녹말가루와 달걀을 풀어  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00526\_5.png

단계 6: 6. 반으로 갈라 준비한 새우에 녹말가루를  
살짝 뿌리고, 섞어놓은 재료(⑤)를  
완자를 빚어 새우에 올려 주고, 찜기에서  
약 10분 정도 쪄서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00526\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 두부된장무침

## 기본 정보

일련번호: 527

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 217.7 kcal

탄수화물: 14.4g

단백질: 15.5g

지방: 10.9g

나트륨: 587.3mg

## 재료 정보

두부(100g), 된장(20g), 쌈채(100g), 생크림(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌈채는 먹기 좋게 손으로 뜯어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00527\_1.png

단계 2: 2. 뜯어 놓은 쌈채를 물에 담그어 싱싱하게  
준비해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00527\_2.png

단계 3: 3. 두부는 면보에 넣어 손으로 짜서 물기를  
제거하고 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00527\_3.png

단계 4: 4. 된장에 생크림을 넣어 골고루 섞어  
짠 맛을 줄여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00527\_4.png

단계 5: 5. 으깬 두부에 된장을 넣어 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00527\_5.png

단계 6: 6. 물에 담그어 놓은 채소를 체에 건져,  
물기를 털어내고, 만들어 놓은 된장  
소스에 넣어 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00527\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 쌈채

변경일자: None

# 귀리죽

## 기본 정보

일련번호: 528

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 317.9 kcal

탄수화물: 51.9g

단백질: 11.9g

지방: 7g

나트륨: 53.4mg

## 재료 정보

귀리(100g), 쌀(30g), 양파(20g), 부추(20g), 소고기(20g)  
참기름(5g), 달걀(50g), 흑임자(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 귀리는 깨끗이 씻어 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00528\_1.png

단계 2: 2. 쌀도 씻어 따로 불려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00528\_2.png

단계 3: 3. 양파와 부추는 송송 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00528\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 참기름을 넣고, 소고기를 먼저  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00528\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 다시 불린 귀리와  
쌀을 넣어 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00528\_5.png

단계 6: 6. 충분히 귀리가 볶아지면 물을 넣고  
끓이다가, 썰어 놓은 채소를 넣고, 죽이  
어우러지게 끓인 뒤 달걀을 풀어 넣고  
다시 저어가면 끓여주고, 죽 위에  
흑임자를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00528\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 탕평채

## 기본 정보

일련번호: 529

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 174.3 kcal

탄수화물: 40.8g

단백질: 1.4g

지방: 0.6g

나트륨: 607.3mg

## 재료 정보

청포묵(150g), 맛소금(1g), 참기름(5g), 소고기(30g)  
저염간장(20g), 설탕(10g), 참기름(5g), 미나리(20g)  
숙주(20g), 홍파프리카(20g), 달걀(30g), 김(3g), 통깨(3g)  
- 양념장 : 저염간장(10g), 설탕(10g), 식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 청포묵을 약 6~7cm 길이로 썰어  
맛소금과 참기름에 살짝 버무려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00529\_1.png

단계 2: 2. 소고기는 채를 썰어 간장과 설탕,  
참기름에 볶아놓고 미나리는 데쳐  
찬물에 식혀 5~6cm 길이로 썰고,  
숙주는 머리와 꼬리를 떼어 내고,  
뜨거운 물에 데쳐 식혀 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00529\_2.png

단계 3: 3. 홍파프리카는 씨를 제거하고 약 6cm  
길이로 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00529\_3.png

단계 4: 4. 달걀은 황백으로 나눠 각각 지단을  
부쳐 채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00529\_4.png

단계 5: 5. 김은 살짝 구어 봉투에 넣고 부수어  
김가루를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00529\_5.png

단계 6: 6. 저염간장에 설탕과 식초를 넣어 골고루  
섞어 탕평채 양념장을 만들고, 접시에  
준비한 청포묵을 담고, 그 위에 채소와  
고기를 올리고, 맨 위에 달걀지단과  
김가루를 올린 후 양념장을 끼얹어 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00529\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 겨자소스를 곁들인 새우롤과 전복샐러드

## 기본 정보

일련번호: 554

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 379.2 kcal

탄수화물: 1.5g

단백질: 45.9g

지방: 21.1g

나트륨: 330.4mg

## 재료 정보

새우(3마리), 전복(2개), 연어(100g), 겨자가루(20g),  
어린잎(30g), 요구르트(20g), 고추장(30g), 설탕(10g),  
식초(10g), 소금(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질을 제거하고 포를 뜬 뒤 삶아 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00554\_1.png

단계 2: 2. 전복은 수저로 떼어내 소금으로 씻고  
달군 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00554\_2.png

단계 3: 3. 연어는 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00554\_3.png

단계 4: 4. 겨자가루에 30℃ 정도의 물을 넣고  
골고루 섞어 발효시키고, 설탕, 식초를  
넣고 겨자소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00554\_4.png

단계 5: 5. 고추장에 요구르트를 넣고  
고추장소스를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00554\_5.png

단계 6: 6. 접시에 익힌 새우, 전복, 연어를 담은 뒤  
겨자소스와 고추장소스를 올리고  
어린잎으로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00554\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 속채운대저토마토백김치

## 기본 정보

일련번호: 555

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 76 kcal

탄수화물: 15.1g

단백질: 3.5g

지방: 0.2g

나트륨: 278.5mg

## 재료 정보

토마토(100g), 배춧잎(2장), 오이(50g), 무(50g), 양파(30g),  
마늘(10g), 생강(5g), 소금(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 윗부분을 자르고 속을  
파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00555\_1.png

단계 2: 2. 오이는 소금에 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00555\_2.png

단계 3: 3. 소금을 팬에 볶은 후 배추를 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00555\_3.png

단계 4: 4. 절인 배추에 오이와 무를 넣고  
돌돌만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00555\_4.png

단계 5: 5. ?를 속을 파낸 토마토 안에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00555\_5.png

단계 6: 6. ?번을 통에 담아 소금 국물을 붓고  
양파와 마늘 생강을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00555\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 둥지튀김

## 기본 정보

일련번호: 556

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 415.3 kcal

탄수화물: 31.9g

단백질: 25.6g

지방: 20.6g

나트륨: 92.9mg

## 재료 정보

닭고기(살코기, 100g), 달걀(1개), 레몬(1/4개), 통계피(5g),  
감자(150g), 어린잎(20g), 메추리알(3개), 소금(0.2g),  
후춧가루(0.01g), 밀가루(50g), 전분(20g), 설탕(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기는 잘게 썰어 후춧가루로 밑간을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00556\_1.png

단계 2: 2. 밑간한 닭고기를 달걀과 섞은 뒤  
전분을 넣고 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00556\_2.png

단계 3: 3. 감자는 껍질을 벗기고 곱게 채 썰어  
찬물에 담궈 전분을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00556\_3.png

단계 4: 4. 감자를 건져 물기를 빼고, 전분을 묻혀  
둥지모양을 만들어 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00556\_4.png

단계 5: 5. 레몬과 설탕을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00556\_5.png

단계 6: 6. 감자를 둥지모양으로 튀기고 그 위에  
튀긴 닭고기를 올리고 어린잎으로  
장식한 뒤 레몬소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00556\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨죽

## 기본 정보

일련번호: 557

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 338.7 kcal

탄수화물: 28.9g

단백질: 11.7g

지방: 19.6g

나트륨: 10.9mg

## 재료 정보

사골육수(800g), 들깨가루(200g), 마늘(5g), 부추(20g),  
홍고추(1개), 양파(30g), 당근(15g), 찹쌀(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 약 30분 간  
충분히 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00557\_1.png

단계 2: 2. 부추, 홍고추, 양파 및 당근을 잘게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00557\_2.png

단계 3: 3. 마늘은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00557\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 기름을 두르고 마늘을 볶다가  
불린 찹쌀을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00557\_4.png

단계 5: 5. 어느 정도 볶아지면 사골육수와  
들깨가루를 넣고 은근히 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00557\_5.png

단계 6: 6. 찹쌀이 어느 정도 익으면 홍고추와  
부추를 넣고 살짝 끓인다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00557\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 레몬크림콩다식

## 기본 정보

일련번호: 558

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 527.1 kcal

탄수화물: 83.5g

단백질: 18.4g

지방: 13.3g

나트륨: 206.4mg

## 재료 정보

콩가루(100g), 꿀(30g), 레몬(1/2개), 생크림(30g), 설탕(20g),  
레몬제스트(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩가루에 꿀을 넣고 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00558\_1.png

단계 2: 2. 섞어 놓은 콩가루 반죽은 고운 천으로  
감싸 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00558\_2.png

단계 3: 3. 레몬은 즙을 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00558\_3.png

단계 4: 4. 생크림에 설탕과 레몬즙을 넣고 휘핑해  
레몬크림을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00558\_4.png

단계 5: 5. 콩다식 판에 숙성된 콩반죽을 넣고  
모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00558\_5.png

단계 6: 6. 콩다식에 레몬크림을 올리고  
레몬제스트로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00558\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 룰룰랄라

## 기본 정보

일련번호: 559

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 242.5 kcal

탄수화물: 34.2g

단백질: 12.9g

지방: 6g

나트륨: 55.5mg

## 재료 정보

양상추(120g), 소고기(120g), 부추(100g), 닭고기(120g),  
토마토(100g), 양파(50g), 전복(1개), 당근(20g),  
양송이버섯(3개), 쌀(200g), 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양상추, 부추를 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00559\_1.png

단계 2: 2. 양송이버섯은 얇게 슬라이스하고 팬에  
기름을 살짝 두르고 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00559\_2.png

단계 3: 3. 전복은 수저로 떼어 소금으로 씻고  
일정한 크기로 썰어 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00559\_3.png

단계 4: 4. 닭고기는 일정한 크기로 썬 뒤 삶고,  
소고기도 일정한 크기로 썰어 양념 한  
뒤 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00559\_4.png

단계 5: 5. 토마토, 양파, 당근은 잘게 썰고, 쌀은  
깨끗이 씻어 불려 야채를 넣고 밥을  
짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00559\_5.png

단계 6: 6. 쪄낸 양배추에 볶은 고기, 삶은 닭고기,  
구운 전복, 밥을 넣고 돌돌 말아 부추로  
묶어 접시에 담고, 한쪽에 구운 버섯을  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00559\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매실소스를 곁들인 돼지고기만두

## 기본 정보

일련번호: 560

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 183.4 kcal

탄수화물: 21g

단백질: 15.1g

지방: 4.3g

나트륨: 235.5mg

## 재료 정보

돼지고기(안심, 120g), 당면(50g), 애호박(1/2개), 당근(30g),  
표고버섯(20g), 목이버섯(10g), 양파(50g), 마늘(20g),  
토마토(100g), 매실액(50g), 후춧가루(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기 안심을 요리망치로 얇게  
두드려 펴고 후춧가루로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00560\_1.png

단계 2: 2. 목이버섯은 불려 잘게 썰고 양파와  
마늘은 입자있게 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00560\_2.png

단계 3: 3. 당면은 따뜻한 물에 충분히 불려 썰고  
애호박, 당근, 표고버섯은 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00560\_3.png

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 다진 양파와  
마늘을 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00560\_4.png

단계 5: 5. 4번에 매실액과 잘게 자른 애호박,  
당근, 표고버섯, 목이버섯, 당면을  
넣고 볶아 만두소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00560\_5.png

단계 6: 6. 돼지고기는 넓게 펴서 만두소를 넣고  
주머니를 만들어 실로 묶고 토마토와  
함께 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00560\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 안심

변경일자: None

# 머스터드튤립치킨

## 기본 정보

일련번호: 561

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 342.4 kcal

탄수화물: 5.1g

단백질: 21.5g

지방: 26.2g

나트륨: 290mg

## 재료 정보

닭고기(날개, 8개), 어린잎(20g), 파슬리(5g), 머스터드(50g),  
양파(50g), 마늘(20g), 레몬(1/4개), 튀김가루(100g),  
소금(0.1g), 후추(0.01g), 식용유(400g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭날개에 칼집을 넣고 뒤집어  
튤립모양의 봉을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00561\_1.png

단계 2: 2. 닭날개에 소금, 후춧가루로 밑간을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00561\_2.png

단계 3: 3. 파슬리는 곱게 다져 가루를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00561\_3.png

단계 4: 4. 양파, 마늘은 즙을 내서 튀김가루,  
파슬리 가루와 함께 골고루 섞어  
튀김반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00561\_4.png

단계 5: 5. 어린잎은 찬물에 담궈 건져 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00561\_5.png

단계 6: 6. 튀긴 닭날개의 기름을 빼고 레몬과  
어린잎으로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00561\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭날개

변경일자: None

# 머위향 통밀푸실리

## 기본 정보

일련번호: 562

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 275.9 kcal

탄수화물: 58g

단백질: 9.7g

지방: 0.6g

나트륨: 202.1mg

## 재료 정보

머윗대(100g), 푸실리(50g), 올리브오일(20g), 마늘(10g),  
양파(20g), 생크림(100g), 화이트와인(30g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 푸실리는 뜨거운 물에 약 10분 정도  
삶아 건져 올리브오일을 살짝 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00562\_1.png

단계 2: 2. 머윗대는 살짝 데친 후 찬물에 헹궈  
껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00562\_2.png

단계 3: 3. 껍질 벗긴 머윗대는 푸실리 크기로  
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00562\_3.png

단계 4: 4. 양파, 마늘은 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00562\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브오일을 두르고 다진 마늘과  
양파를 볶다가 화이트와인을 넣고  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00562\_5.png

단계 6: 6. 5번에 생크림, 소금을 넣고 믹서에 간  
뒤 푸실리와 머윗대를 넣고 한소끔  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00562\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미니함박스테이크

## 기본 정보

일련번호: 563

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 210.3 kcal

탄수화물: 16.6g

단백질: 25.5g

지방: 4.7g

나트륨: 149.4mg

## 재료 정보

소고기(100g), 돼지고기(100g), 대추(2알), 양파(50g),  
마늘(10g), 새송이버섯(1개), 파프리카(50g), 배춧잎(1장),  
단호박(1/4개), 당근(20g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.02g),  
배(1/4개), 저염간장(30g), 설탕(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 대추는 돌려 깎아 씨를 제거하고 곱게  
다지고 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00563\_1.png

단계 2: 2. 소고기, 돼지고기, 양파 및 마늘을  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00563\_2.png

단계 3: 3. 배춧잎, 파프리카, 새송이버섯, 당근은  
입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00563\_3.png

단계 4: 4. 다진 소고기, 돼지고기, 양파, 마늘,  
대추, 배춧잎, 파프리카, 새송이버섯,  
당근 및 양파에 소금, 후춧가루를 섞어  
잘 치대어 스테이크 모양으로 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00563\_4.png

단계 5: 5. 팬에 기름을 살짝 두르고, 스테이크  
고기를 충분히 익혀 접시에 담고,  
단호박은 껍질을 벗겨 팬에 구워  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00563\_5.png

단계 6: 6. 배는 갈아 저염간장과 설탕을 넣고 잘  
저어 소스를 만들고 익혀 놓은  
스테이크에 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00563\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바다완자탕

## 기본 정보

일련번호: 564

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 146.9 kcal

탄수화물: 23g

단백질: 10.5g

지방: 1.5g

나트륨: 119.2mg

## 재료 정보

새우(3마리), 바지락(50g), 무(20g), 다시마(10g), 대파(20g),  
가쓰오부시(10g), 달걀(1개), 전분(10g), 홍고추(1/2개),  
풋고추(1/2개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 대파, 무, 다시마를 물에 넣고 끓여  
육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00564\_1.png

단계 2: 2. 육수에 가쓰오부시를 넣고 10분 정도  
가라앉힌 뒤 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00564\_2.png

단계 3: 3. 새우는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻고  
바지락은 주물러 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00564\_3.png

단계 4: 4. 손질한 새우와 바지락을 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00564\_4.png

단계 5: 5. 다진 새우와 바지락에 달걀흰자와  
전분을 넣고 골고루 섞어 완자를  
만들어 후라이팬에 살짝 굴려 모양이  
풀리지 않게 한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00564\_5.png

단계 6: 6. 준비된 육수에 완자를 넣고 완전히  
익히고 그릇에 담은 뒤 어슷썬  
홍고추와 풋고추를 위에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00564\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 봄옷을 입은 닭

## 기본 정보

일련번호: 565

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 656.4 kcal

탄수화물: 100.9g

단백질: 23.3g

지방: 17.7g

나트륨: 224.2mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 100g), 취나물(20g), 달걀(1개), 애호박(1/2개),  
당근(20g), 표고버섯(1개), 오이(50g), 파프리카(50g),  
고구마(50g), 누룽지(20g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.02g),  
미나리(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살에 소금, 후춧가루로  
밑간하고 랩으로 말아 50℃ 정도의  
물에서 천천히 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00565\_1.png

단계 2: 2. 달걀은 황백 지단을 만들어 채를 썰고,  
표고버섯, 당근, 오이, 파프리카 및  
고구마도 채를 썰어 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00565\_2.png

단계 3: 3. 미나리는 끓는 물에 소금을 넣고 살짝  
데친 뒤 찬물에 헹군다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00565\_3.png

단계 4: 4. 취나물은 끓는 물에 소금을 넣고 살짝  
데친 뒤 찬물에 헹구어 넓게 펴 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00565\_4.png

단계 5: 5. 누룽지는 손으로 잘라 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00565\_5.png

단계 6: 6. 취나물에 익힌 닭가슴살과 볶은 야채를  
돌돌 말아 미나리를 감고 먹기 좋은  
크기로 썰어 접시에 담은 뒤 튀긴  
누룽지를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00565\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 삼계치킨

## 기본 정보

일련번호: 566

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 359.7 kcal

탄수화물: 19.5g

단백질: 25.8g

지방: 19.8g

나트륨: 168.7mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 120g), 인삼(1뿌리), 양송이버섯(3개),  
마늘(20g), 양파(30g), 깻잎(2장), 아스파라거스(3개),  
오렌지(1/2개), 레몬(1/2개), 생크림(30g), 소금(0.3g),  
후춧가루(0.2g), 대파(20g), 밀가루(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 포를 떠 후춧가루로 밑간을  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00566\_1.png

단계 2: 2. 인삼은 뇌두를 제거하고 깨끗이 씻어  
절반은 다지고, 양파와 마늘도 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00566\_2.png

단계 3: 3. 나머지 인삼은 채썰고, 대파, 깻잎도  
채를 썰어 물에 담군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00566\_3.png

단계 4: 4. 다진 양파, 마늘을 볶다가 생크림을  
넣고 은근히 졸인 뒤 오렌지, 레몬즙을  
넣고 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00566\_4.png

단계 5: 5. 닭가슴살에 밀가루에 찬물, 달걀을  
넣고 튀김옷을 만들어 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00566\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 넉넉히 넣고 지지듯이  
닭가슴살을 튀겨 접시에 담고  
인삼소스를 뿌린 뒤, 그 위에 깻잎과  
대파, 인삼채를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00566\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 삼계치킨롤

## 기본 정보

일련번호: 567

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 281.2 kcal

탄수화물: 21.6g

단백질: 28.4g

지방: 9g

나트륨: 151.4mg

## 재료 정보

닭고기(1마리), 인삼(2뿌리), 대추(3알), 찹쌀(100g), 양파(50g),  
대파(20g), 당근(20g), 마늘(20g), 생강(5g), 월계수잎(2장),  
통후추(10알)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 살을 발라 소금, 후춧가루로  
밑간을 하고 닭뼈는 삶아 육수를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00567\_1.png

단계 2: 2. 인삼은 뇌두를 제거하고 깨끗이 씻어  
채 썰고, 대추도 씨를 제거 한 후 채  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00567\_2.png

단계 3: 3. 양파, 대파, 당근은 채썰고, 찹쌀은  
깨끗이 씻어 충분히 불린 뒤 함께  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00567\_3.png

단계 4: 4. 충분히 볶아지면 육수를 자작하게 넣고  
익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00567\_4.png

단계 5: 5. 랩에 닭살을 놓고 찹쌀과 인삼채,  
대추채를 올려 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00567\_5.png

단계 6: 6. 마늘, 생강, 월계수잎 및 통후추를 넣고  
끓인 물에 김이 올라오면 말아놓은  
닭살을 찜통에서 20분 정도 찌고 한 김  
식으면 썰어 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00567\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우완자탕

## 기본 정보

일련번호: 568

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 13.4 kcal

탄수화물: 13.2g

단백질: 12.2g

지방: 1.3g

나트륨: 141.6mg

## 재료 정보

새우(5마리), 청경채(20g), 달걀(2개), 치킨육수(200g),  
전분(30g), 후춧가루(0.01g), 요리술(20g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 내장을 제거 하고 껍질을 벗겨  
깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00568\_1.png

단계 2: 2. 다진 새우에 전분, 후춧가루, 달걀흰자  
및 요리술을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00568\_2.png

단계 3: 3. 반죽새우를 잘 치대어 완자로 만든 후  
치킨 육수에 넣고 끓인다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00568\_3.png

단계 4: 4. 청경채는 깨끗이 씻어 반으로 길게  
가른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00568\_4.png

단계 5: 5. 달걀은 황백으로 나눠 지단을 부쳐  
마름모꼴로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00568\_5.png

단계 6: 6. 완자가 익으면 물 녹말을 한 수저 넣고  
청경채를 넣고 한소끔 끓인 뒤 그릇에  
담고 황백지단을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00568\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 아삭

## 기본 정보

일련번호: 569

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 96.5 kcal

탄수화물: 20.7g

단백질: 2.3g

지방: 0.5g

나트륨: 1016.3mg

## 재료 정보

아스파라거스(5개), 당근(100g), 무(100g), 식초(200g),  
설탕(200g), 월계수잎(3장), 통후추(20알), 소금(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 아스파라거스는 깨끗이 씻어 5cm  
길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00569\_1.png

단계 2: 2. 당근을 아스파라거스 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00569\_2.png

단계 3: 3. 무도 아스파라거스 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00569\_3.png

단계 4: 4. 식초, 설탕을 동량으로 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00569\_4.png

단계 5: 5. 식초 설탕물이 끓으면 통에 뜨거울 때  
붓고, 떠오르지 않도록 눌러 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00569\_5.png

단계 6: 6. 약 7일 정도 숙성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00569\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어비트 절임샐러드

## 기본 정보

일련번호: 570

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 327.9 kcal

탄수화물: 1.6g

단백질: 29.6g

지방: 22.6g

나트륨: 152.6mg

## 재료 정보

연어(150g), 비트(100g), 오렌지(1개), 양파(50g), 새싹(20g),  
식용꽃(20g), 올리브오일(10g), 설탕(10g), 식초(10g),  
소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 비트는 껍질을 벗겨 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00570\_1.png

단계 2: 2. 양파를 얇게 채 썬 후 물에 담근 뒤 건져  
물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00570\_2.png

단계 3: 3. 비트와 오렌지에 절여진 연어를 얇게  
슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00570\_3.png

단계 4: 4. 식용꽃과 새싹은 물에 담궈 싱싱함을  
살리고 건져 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00570\_4.png

단계 5: 5. 새싹과 양파를 접시에 깔고 그 위에  
연어를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00570\_5.png

단계 6: 6. 올리브오일, 식초, 소금 및 설탕을 잘  
섞어서 만든 드레싱을 올리고  
식용꽃으로 장식한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00570\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지나물냉국

## 기본 정보

일련번호: 678

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 28.7 kcal

탄수화물: 4.9g

단백질: 1.5g

지방: 0.7g

나트륨: 540mg

## 재료 정보

- 주재료 : 가지 50g, 다진 청양고추 2.5g, 다진 홍고추 2.5g, 다진 실파 2.5g, 다진 마늘 1.25g, 국간장 3g - 국물 : 다시마국물 100g(건다시마 5g), 사과식초 1.25g, 감식초 1.25g, 소금 0.5g, 통깨 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 반 갈라 4등분하여 찜통에 5분간 찐 후 한 김 식혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/678-1.jpg

단계 2: 2. 식은 가지를 새끼손가락 굵기로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/678-2.jpg

단계 3: 3. 다진 고추, 실파, 마늘, 국간장을 넣어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/678-3.jpg

단계 4: 4. 찐 가지에 양념장을 넣고 조물조물 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/678-4.jpg

단계 5: 5. 차게 한 다시마국물 반컵에 식초, 죽염을 넣어 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/678-5.jpg

단계 6: 6. 유리 그릇에 무친 가지를 담고 5를 부은 뒤 얼음을 띄우고 통깨를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/678-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수삼매운닭찜

## 기본 정보

일련번호: 679

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 320.6 kcal

탄수화물: 37g

단백질: 21.8g

지방: 11.2g

나트륨: 684.5mg

## 재료 정보

- 주재료 : 토막 낸 닭 170g(닭고기살 무게 90g), 수삼 25g, 건표고버섯 8g, 건표고버섯 불릴 물 150g, 감자 20g, 양파 25g, 당근 10g, 건청양고추 2.5g, 건당면 5g, 대파 10g, 다진 마늘 4g - 양념 : 간장 10g, 황설탕 8g, 올리고당 9g, 노두유 1g, 후추 0.25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 찬물에 담가 핏물을 제거하고 끓는 물에 넣고 데쳐 기름을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/679-1.jpg

단계 2: 2. 당면과 표고버섯은 각각 물에 담가 불리고 버섯 불린 물은 따로 받아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/679-2.jpg

단계 3: 3. 표고버섯, 감자, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고 수삼과 대파는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/679-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 닭과 양념, 버섯, 감자, 양파, 당근, 건고추, 버섯 불린 물 3/4컵을 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/679-4.jpg

단계 5: 5. 닭이 반쯤 익었을 때 수삼을 넣고 계속 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/679-5.jpg

단계 6: 6. 닭이 다 익으면 당면, 대파, 다진 마늘을 넣고 살짝 끓여 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/679-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수박즙돼지목심구이

## 기본 정보

일련번호: 680

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229 kcal

탄수화물: 6.8g

단백질: 197.5g

지방: 16.1g

나트륨: 199.8mg

## 재료 정보

- 주재료 : 돼지고기 목심 70g, 올리브유 2g, 후추 0.25g - 소스 : 수박 15g, 간장 3g, 설탕 2g, 물엿 3g, 다진 마늘 2g, 후추 0.25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 키친타월을 이용해 돼지고기의 핏물을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/680-1.jpg

단계 2: 2. 돼지고기에 칼집을 내준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/680-2.jpg

단계 3: 3. 칼집 낸 돼지고기에 올리브유, 후추를 뿌려 재워둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/680-3.jpg

단계 4: 4. 수박의 씨를 빼고 살만 발라 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/680-4.jpg

단계 5: 5. 소스 재료를 모두 섞어 약불에서 살짝 졸여 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/680-5.jpg

단계 6: 6. 재워 놓은 고기에 소스를 끼얹어 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/680-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 목살

변경일자: None

# 별미병어조림

## 기본 정보

일련번호: 681

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 174 kcal

탄수화물: 12.9g

단백질: 11g

지방: 8.9g

나트륨: 706.9mg

## 재료 정보

- 주재료 : 병어 60g, 소금 1g, 물 100g, 무 40g, 양파 25g, 풋고추 10g, 홍고추 2.5g, 대파 5g - 양념장 : 된장 2g, 고추장 6g, 굵은 고춧가루 1.7g, 고운 고춧가루 0.85g, 맛술 5g, 매실액 6g, 다진 마늘 2g, 생강즙 1g, 참기름 1.5g, 후추 0.25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 병어에 칼집을 내어 소금을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/681-1.jpg

단계 2: 2. 무는 두툼하게 썰고 양파는 굵게 채 썰고 고추와 대파는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/681-2.jpg

단계 3: 3. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/681-3.jpg

단계 4: 4. 양념장의 ¼만 남기고 나머지 양념장을 물 반컵에 풀어 무를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/681-4.jpg

단계 5: 5. 무에 간이 배면 양파와 병어를 넣고 남은 양념장을 넣어 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/681-5.jpg

단계 6: 6. 고추와 대파를 넣어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/681-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비름나물겉절이

## 기본 정보

일련번호: 682

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 29.4 kcal

탄수화물: 2.5g

단백질: 3.6g

지방: 1g

나트륨: 381.3mg

## 재료 정보

주재료 : 비름나물 30g, 소금물(물 100g, 소금 3g) - 양념장 : 까나리액젓 1.5g, 국간장 1.5g, 물 15g, 고춧가루 1.7g, 매실액 6g, 통깨 1g, 다진 파 2.5g, 다진 마늘 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쇠비름을 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/682-1.jpg

단계 2: 2. 씻은 쇠비름을 소금물에 담가 살짝 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/682-2.jpg

단계 3: 3. 절여논 쇠비름을 헹구어 체에 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/682-3.jpg

단계 4: 4. 양념 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/682-4.jpg

단계 5: 5. 쇠비름에 양념장을 넣어 살짝 무쳐낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/682-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/682-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎단호박튀김

## 기본 정보

일련번호: 683

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 124.7 kcal

탄수화물: 13.4g

단백질: 2.1g

지방: 7.5g

나트륨: 2.2mg

## 재료 정보

깻잎 5g, 단호박 30g, 호두 5g, 꿀 3g, 찹쌀가루 10g, 물 15g, 콩기름 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박을 반 갈라 씨를 빼고 8등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/683-1.jpg

단계 2: 2. 김이 오른 찜통에 단호박을 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/683-2.jpg

단계 3: 3. 찐 단호박을 껍질을 벗겨 으깨고 호두는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/683-3.jpg

단계 4: 4. 으깬 단호박에 다진 호두와 꿀 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/683-4.jpg

단계 5: 5. 깻잎 뒷면에 4 를 한 숟가락 올리고 양끝을 오무려 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/683-5.jpg

단계 6: 6. 찹쌀가루에 물 한 큰술을 섞은 튀김옷을 골고루 입혀 바삭하게 튀겨낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/683-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 냉머위들깨나물

## 기본 정보

일련번호: 684

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 73.1 kcal

탄수화물: 4.9g

단백질: 3.8g

지방: 4.7g

나트륨: 395.8mg

## 재료 정보

주재료 : 머위대 70g, 들기름 2g, 쪽파 5g, 물 100g - 양념 : 거피들깨가루 6g, 국간장 3g, 다진 파 2.5g, 다진 마늘 1g, 소금 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 머위대를 잘라 데쳐서 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/684-1.jpg

단계 2: 2. 데친 머위대를 찬물에 1~2 시간 담가 쓴맛을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/684-2.jpg

단계 3: 3. 양념을 넣어 머위대를 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/684-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 들기름을 두르고 양념한 머위대를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/684-4.jpg

단계 5: 5. 물 반컵을 넣고 국물이 자박하도록 푹 끓여낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/684-5.jpg

단계 6: 6. 완성된 머위나물을 식혀서 냉장고에 차게 보관하였다가 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/684-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수박껍질풋고추볶음

## 기본 정보

일련번호: 685

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 41.2 kcal

탄수화물: 1.2g

단백질: 0.6g

지방: 4g

나트륨: 339.1mg

## 재료 정보

수박 속껍질 50g, 풋고추 15g, 홍고추 5g, 포도씨유 4g, 소금 1g(절일 때 0.5g, 간 맞출 때 0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 수박껍질의 녹색부분을 제거하고 얄팍하게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/685-1.jpg

단계 2: 2. 채 썬 수박껍질에 소금을 뿌려 살짝 절여 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/685-2.jpg

단계 3: 3. 고추는 길이로 2등분하여 씨를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/685-3.jpg

단계 4: 4. 씨를 뺀 고추는 굵게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/685-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 수박껍질과 고추를 넣어 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/685-5.jpg

단계 6: 6. 소금으로 간을 맞추고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/685-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 수박속껍질

변경일자: None

# 우무오미자냉화채

## 기본 정보

일련번호: 686

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 71.3 kcal

탄수화물: 14.4g

단백질: 1.65g

지방: 0.88g

나트륨: 17mg

## 재료 정보

오미자 10g, 물 200g, 올리고당 14g, 우무묵 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오미자를 헹궈 따뜻한 물에 담가 12시간 우린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/686-1.jpg

단계 2: 2. 우려낸 오미자물을 면보에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/686-2.jpg

단계 3: 3. 오미자 국물 1컵에 올리고당을 넣어 감미한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/686-3.jpg

단계 4: 4. 우무를 곱게 채 썰거나 모양 틀로 찍어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/686-4.jpg

단계 5: 5. 오미자 국물을 살짝 얼려 믹서에 갈아 슬러쉬를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/686-5.jpg

단계 6: 6. 오미자 슬러쉬에 우무를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/686-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 포도호두스무디

## 기본 정보

일련번호: 688

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 159.8 kcal

탄수화물: 24.1g

단백질: 4.5g

지방: 5.8g

나트륨: 26.5mg

## 재료 정보

얼린포도알 80g, 오미자액 15g, 호상요구르트 30g, 깐호두 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 포도를 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/688-1.jpg

단계 2: 2. 포도 껍질을 까고, 포도알을 떼어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/688-2.jpg

단계 3: 3. 포도알은 뚜껑이 있는 통에 담아 냉동고에 얼린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/688-3.jpg

단계 4: 4. 얼린 포도알에 오미자액과 호상요구르트를 넣고 믹서에 갈아 스무디를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/688-4.jpg

단계 5: 5. 호두는 칼로 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/688-5.jpg

단계 6: 6. 다진 호두는 스무디 위에 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/688-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 전복영양밥과 부추양념장

## 기본 정보

일련번호: 689

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 387.2 kcal

탄수화물: 77.5g

단백질: 12.8g

지방: 1.9g

나트륨: 459.9mg

## 재료 정보

전복영양밥 : 쌀 90g, 전복살 40g, 양송이 버섯 13g, 표고버섯 15g, 당근 15g, 건다시마 5g,물 400g - 부추양념장 : 다시마국물 5g, 부추 5g, 간장 5g, 실파 2.5g, 다진 마늘 2.5g, 참기름 0.5g, 통깨 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 2컵에 건다시마를 넣어 다시마국물을 1컵 반 정도를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/689-1.jpg

단계 2: 2. 우린 다시마와 전복살은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/689-2.jpg

단계 3: 3. 표고버섯, 양송이버섯, 당근은 0.5~0.7cm 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/689-3.jpg

단계 4: 4. 쌀은 씻어 2와 3을 넣고 다시마국물 1컵 반을 부어 30분 정도 불린 후 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/689-4.jpg

단계 5: 5. 부추와 실파는 다지고 참기름, 다진 마늘, 통깨, 다시마국물, 간장을 넣어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/689-5.jpg

단계 6: 6. 전복영양밥과에 부추양념장을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/689-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 근대쌈밥과 멸치견과류쌈장

## 기본 정보

일련번호: 690

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 407.3 kcal

탄수화물: 76.1g

단백질: 11.7g

지방: 6.1g

나트륨: 456.8mg

## 재료 정보

근대쌈밥 : 쌀 70g, 현미 10g, 보리쌀 10g, 근대 50g, 물 400g, 국멸치 2g, 건다시마 2.5g, - 멸치견과류쌈장 : 다시마국물 10g, 양파 3g, 된장 2.5g, 파 2.5g, 고추장 2.5g, 잔멸치 2.5g, 호두 2.5g, 잣 2.5g, 땅콩 2.5g, 다진 마늘 2.5g, 매실액 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 2/3컵에 국멸치와 건다시마를 넣고 끓여 국물을 내면서 이 열로 근대를 삼발이에 놓고 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/690-1.jpg

단계 2: 2. 국물 우린 다시마를 잘게 썰어 쌀, 현미, 보리쌀과 함께 잡곡밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/690-2.jpg

단계 3: 3. 잔멸치는 기름을 두르지 않고 팬에 살짝 볶아 다지고 견과류도 칼로 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/690-3.jpg

단계 4: 4. 양파와 파를 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/690-4.jpg

단계 5: 5. 고추장, 된장, 견과류, 양파, 다진 마늘, 매실액, 파, 멸치다시마국물을 섞어 멸치견과류쌈장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/690-5.jpg

단계 6: 6. 근대위에 밥을 약 30g(1숟가락)정도 올리고 멸치견과류쌈장 5g 가량 넣어 근대잎으로 싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/690-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 장어조림

## 기본 정보

일련번호: 428

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 190.1 kcal

탄수화물: 21g

단백질: 14.1g

지방: 505g

나트륨: 1236.7mg

## 재료 정보

장어 150g, 깻잎 10g, 청고추17g, 홍고추 17g, 양파 60g, 생강 15g  
양념장 : 맛간장 25g, 올리고당 15g, 청주 15g, 참기름 15g, 흰후추 1g  
통깨 5g, 통마늘 20g, 대파 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 장어는 한입 크기로 잘라서 흰 후추와 청주를  
뿌려 재워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00428\_01.png

단계 2: 2. 깻잎은 채를 썰어서 냉수에 담가 물기를  
빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00428\_02.png

단계 3: 3. 생강, 마늘은 편으로 썰어주고 양파, 청고추,  
홍고추는 어슷하게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00428\_03.png

단계 4: 4. 참기름을 뺀 양념장 재료에 편마늘과 다진대파를  
넣어서 양념장을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00428\_04.png

단계 5: 5. 만들어진 양념장 1/2에 장어를 넣고 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00428\_05.png

단계 6: 6. 나머지 양념장에 준비된 채소를 넣어 볶아주다  
졸인 장어를 넣어 졸여주고 깻잎을 깔고  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00428\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 깻잎장아찌

변경일자: None

# 통삼겹스테이크

## 기본 정보

일련번호: 429

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 472.2 kcal

탄수화물: 18.8g

단백질: 19.9g

지방: 35.3g

나트륨: 193.7mg

## 재료 정보

통삼겹 200g, 건로즈마리 1g, 로즈마리 2g, 올리브유 15g  
곁들이채소1 : 백일송이 30g, 당근 20g, 양파 60g  
곁들이채소2 : 2가지색 미니파프리카 30g, 양파 60g, 식초 15g, 설탕 1g  
매쉬포테이토 : 감자 100g, 버터 10g, 우유 30g  
소스 : 된장 15g, 다진마늘 15g, 다진양파 15g, 플레인요구르트 30g, 설탕 15g  
고명 : 볶은현미 25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 통삼겹에 건로즈마리와 로즈마리, 올리브유를  
넣고 마리네이드 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00429\_01.png

단계 2: 2. 양파는 먹기 좋게 썰어 식초, 설탕, 로즈마리에  
살짝 버무려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00429\_02.png

단계 3: 3. 양파, 2가지색 미니파프리카는 송송 다져서  
설탕, 식초에 담가 꼭 짜서 수분을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00429\_03.png

단계 4: 4. 당근은 먹기 좋은 크기로 잘라서 버터에 살짝  
볶아주다 백일송이 버섯도 함께 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00429\_04.png

단계 5: 5. 재워 놓은 통삼겹은 플레인요구르트에 다시  
30분 정도 더 재워준 후 소스에 졸여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00429\_05.png

단계 6: 6. 감자를 쪄서 버터에 매쉬포테이토를 만들어  
담아주고, 구운 통삼겹과 준비된 채소와 볶은  
현미를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00429\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 등삼겹

변경일자: None

# 저염된장 삼치구이

## 기본 정보

일련번호: 430

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 130g

열량: 196.3 kcal

탄수화물: 5.8g

단백질: 18.9g

지방: 10.8g

나트륨: 168.8mg

## 재료 정보

•필수재료 : 삼치(140g), 치커리(35g), 전분가루(10g)  
•구이소스 : 일본된장(5g), 청주(5g)  
•곁들임소스 : 유자청(15g), 다진마늘(5g), 청고추(15g), 홍고추(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 삼치는 세척 후 전분가루로 옷을 입혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306050908\_1678090148319.jpg

단계 2: 2. 일본된장과 청주를 섞어 구이소스를 만들어 삼치를 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306050923\_1678090163609.jpg

단계 3: 3. 청고추와 홍고추는 곱게 다지고 치커리는 적당하게 잘라서 물에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306050941\_1678090181947.jpg

단계 4: 4. 유자청, 다진마늘, 다진 청고추와 홍고추를 섞어 곁들임소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306050959\_1678090199008.jpg

단계 5: 5. 재워두었던 삼치를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051031\_1678090231590.jpg

단계 6: 6. 접시에 구운 삼치와 치커리를 올리고 치커리를 올리고 곁들임소스를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051053\_1678090253179.jpg

## 기타 정보

해시태그: 일본된장

변경일자: None

# 미역전복죽

## 기본 정보

일련번호: 431

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 247.9 kcal

탄수화물: 48.3g

단백질: 4.9g

지방: 3.9g

나트륨: 140.9mg

## 재료 정보

전복 100g, 찹쌀 70g, 당근 25g, 다시마 사방 10x10cm  
건조 자른미역 3g, 참기름 15g, 검정깨 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 전복은 내장과 분리해 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00431\_01.png

단계 2: 2. 내장은 칼로 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00431\_02.png

단계 3: 3. 당근과 전복살은 송송 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00431\_03.png

단계 4: 4. 전복 껍질과 다시마를 넣어 물 300g에 국물을  
만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00431\_04.png

단계 5: 5. 만들어진 국물에 미역을 넣고 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00431\_05.png

단계 6: 6. 다진 내장과 불린 찹쌀을 참기름에 볶다가  
끓인 미역국을 넣고 더 끓여 죽을 만든다.  
다진 당근, 흑임자로 마무리 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00431\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 불고기미니볼

## 기본 정보

일련번호: 432

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 346 kcal

탄수화물: 32.9g

단백질: 15g

지방: 17.2g

나트륨: 120.8mg

## 재료 정보

다진소고기 40g, 다진양파 15g 빵가루 30g, 계란 60g, 밀가루 15g  
식용유 200g, 단호박 25g, 감자 25g, 로즈마리 1g  
양념장 : 참기름 5g, 맛간장 15g, 생강청 15g, 흰후추 1g, 다진마늘 1g, 통깨 1g  
소스 : 딸기잼 30g, 오미자청 15g, 물 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박, 감자는 가늘게 채 썰어 기름에 바싹  
튀겨준다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00432\_01.png

단계 2: 2. 불고기에 다진 양파를 섞어 양념장에 버무려  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00432\_02.png

단계 3: 3. 양념된 불고기는 완자로 만들어 밀가루, 계란,  
빵가루 순으로 묻혀서 기름에 튀겨준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00432\_03.png

단계 4: 4. 소스를 만들어준다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00432\_04.png

단계 5: 5. 튀겨진 소고기 볼을 기름에 한 번 더 튀겨준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00432\_05.png

단계 6: 6. 접시에 으깬 감자와 불고기볼 그리고 튀김을  
올리고 소스와 바질을 올려 완성한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00432\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 치자연근물김치

## 기본 정보

일련번호: 433

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 80.9 kcal

탄수화물: 17.3g

단백질: 1.6g

지방: 0.6g

나트륨: 106mg

## 재료 정보

연근 200g, 당근 40g, 미나리 20g, 청고추 15g, 홍고추 18g, 알마늘 12g  
치자가루 15g, 생강청 30g, 식초 15g, 볶은소금 5g, 설탕 7g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근은 모양틀로 잘라서 편으로 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00433\_01.png

단계 2: 2. 연 근 은 껍 질 을 벗 겨 서 식 초 물 에 살 짝  
담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00433\_02.png

단계 3: 3. 청고추, 홍고추, 미나리는 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00433\_03.png

단계 4: 4. 마늘은 편으로 썰어서 물 400g에 끓여주다  
불을 끄고 치자가루를 넣어 국물을 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00433\_04.png

단계 5: 5. 국물에 연근을 담가 색을 들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00433\_05.png

단계 6: 6. 여기에 생강청, 식초, 설탕, 볶은소금과 준비된  
채소를 넣어 치자 연근물김치를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00433\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 훈제연어롤

## 기본 정보

일련번호: 434

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 322.1 kcal

탄수화물: 11.8g

단백질: 47.9g

지방: 9.3g

나트륨: 696.1mg

## 재료 정보

훈제연어(100g), 양파(20g), 피클(20g), 후춧가루(0.02g)  
- 소스 : 오렌지(30g), 오렌지 주스(20g), 설탕(10g), 레몬(10g)  
물녹말(10g), 스위트칠리(20g)  
- 곁들임채소 : 아스파라거스(20g), 어린잎(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 훈제연어를 살포시 포를 뜬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00434\_1.png

단계 2: 2. 양파와 피클은 곱게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00434\_2.png

단계 3: 3. 포를 떠 놓은 훈제 연어에 살짝 후춧  
가루를 뿌리고, 양파와 피클을 넣어  
말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00434\_3.png

단계 4: 4. 오렌지는 껍질과 과육을 분리해서 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00434\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 오렌지주스와 설탕과 레몬,  
분리시킨 오렌지를 넣고 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00434\_5.png

단계 6: 6. 끓고 있는 오렌지소스에 물녹말과 스위  
트칠리소스를 넣고 한 소큼만 끓인 후  
말아 놓은 훈제 연어롤을 접시에 담고,  
어린잎을 한쪽에 놓아주고, 오렌지  
소스를 함께 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00434\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 크림닭

## 기본 정보

일련번호: 435

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 435.5 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 52g

지방: 18.6g

나트륨: 632.5mg

## 재료 정보

닭가슴살(120g), 우유(100g), 소금(0.5g), 후춧가루(0.02g)  
밀가루(10g), 달걀(50g), 빵가루(20g), 튀김기름(100g)  
양송이버섯(30g), 양파(20g), 버터(10g), 크림소스(20g)  
캐슈넛(20g), 생크림(20g), 모짜렐라치즈(20g)  
- 곁들임 : 어린잎(10g), 파슬리가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 우유에 닭가슴살을 넣어 약20분 정도  
재워 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00435\_1.png

단계 2: 2. 양송이버섯은 껍질을 벗기고, 양파와  
캐슈넛과 각각 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00435\_2.png

단계 3: 3. 우유에 재워놓은 닭가슴살은 소금,  
후춧가루를 뿌려 밀가루와 달걀물,  
빵가루 순서로 입혀 기름에 튀기듯이  
익혀 기름을 빼놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00435\_3.png

단계 4: 4. 팬에 버터를 넣고, 버터가 녹으면,  
양송이와 양파를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00435\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 채소에 크림소스를 넣어  
은근히 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00435\_5.png

단계 6: 6. 소스가 볶아지면, 마지막에 다져 놓은  
캐슈넛과 생크림, 모짜렐라치즈를  
넣고 한 번 더 익힌 후, 접시에 어린잎과,  
닭가슴살을 놓고, 크림소스를 곁들여  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00435\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 등심채소롤

## 기본 정보

일련번호: 436

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 531.8 kcal

탄수화물: 52.5g

단백질: 26.5g

지방: 23.9g

나트륨: 522.4mg

## 재료 정보

돼지등심(100g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.05g)  
파프리카(30g), 시금치(30g), 파인애플(30g), 치즈(30g)  
밀가루(20g), 달걀(50g), 빵가루(30g), 튀김기름(200g)  
- 소스 : 칠리소스(30g), 설탕(10g), 물녹말(녹말가루5g, 물 5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 등심은 넓게 펴서 소금과 후춧가루를  
뿌려 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00436\_1.png

단계 2: 2. 파프리카와 파인애플은 속을 제거하고  
약 7cm 길이로 썰어놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00436\_2.png

단계 3: 3. 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00436\_3.png

단계 4: 4. 밑간을 해 놓은 등심에 준비한 파프리카와  
시금치 파인애플을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00436\_4.png

단계 5: 5. 채소와 파인애플을 넣은 등심에 치즈를  
넣고 돌돌말아 밀가루, 달걀물, 빵가루  
순서로 입혀 튀김기름 170~180℃에서  
약 3분 정도 튀겨 기름을 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00436\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 칠리소소와 물, 설탕을 넣고  
바글바글 끓이다가 물녹말을 넣고  
한 번 더 끓인 후, 튀겨놓은 등심채소  
롤에 함께 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00436\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 돼지등심

변경일자: None

# 유부완자탕

## 기본 정보

일련번호: 437

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 297.5 kcal

탄수화물: 10.1g

단백질: 24.8g

지방: 17.6g

나트륨: 325.3mg

## 재료 정보

유부(50g), 두부(30g), 새우(50g), 배추(30g), 표고버섯(30g)  
양파(30g), 당근(30g), 마늘(10g), 저염소금(0.5g)  
후춧가루(0.05g), 미나리(20g), 육수(200g), 저염간장(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 유부는 1/4 정도를 잘라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00437\_1.png

단계 2: 2. 잘라진 유부는 끓는 물에 약 20초 정도  
데쳐 물기를 짜 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00437\_2.png

단계 3: 3. 새우는 내장과 껍질을 제거 하고 곱게  
으깨 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00437\_3.png

단계 4: 4. 배추와 미나리는 끓는 물에 데치고,  
표고버섯은 뜨거운 물에 불려 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00437\_4.png

단계 5: 5. 데친 배추와 표고버섯을 입자있게  
다지고, 양파와 당근도 입자있게 다져  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00437\_5.png

단계 6: 6. 두부는 물기를 짜 놓은 후 새우(③)와  
다진 야채(⑤), 마늘, 소금, 후춧가루  
를 넣고 골고루 섞는다. 유부(②)에  
속을 넣고 미나리로 묶은 후, 끓는  
육수에 유부주머니를 넣고 간장으로  
간을 하여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00437\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미니밥버거

## 기본 정보

일련번호: 438

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 530.9 kcal

탄수화물: 80g

단백질: 18g

지방: 15.4g

나트륨: 125.1mg

## 재료 정보

밥패티 : 찹쌀(100g), 현미쌀(50g), 올리브오일(10g), 버터(10g)  
- 소고기패티 : 다진소고기(50g), 양파(20g), 마늘(10g)  
빵가루(10g), 생크림(10g), 으깬두부(20g)  
소금(0.2g), 후춧가루(0.02g)  
- 소스 : 마요네즈(20g), 치즈(30g), 토마토(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀과 현미는 깨끗이 씻어 30분 이상  
충분히 불려 밥을 지어, 둥글둥글하게  
패티를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00438\_1.png

단계 2: 2. 마늘과 양파는 곱게 다져 볶아 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00438\_2.png

단계 3: 3. 다진고기에 볶은 양파와 마늘, 빵가루,  
생크림, 으깬두부, 소금, 후춧가루를  
넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00438\_3.png

단계 4: 4. 섞어진 소고기를 둥글게 패티를 만들어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00438\_4.png

단계 5: 5. 토마토는 편으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00438\_5.png

단계 6: 6. 팬에 올리브 오일과 버터를 넣고 팬이  
따끈하게 달궈지면, 밥패티를 먼저  
굽고, 소고기 패티를 구운 후, 밥패티에  
마요네즈를 살짝 바르고, 치즈와  
토마토를 올리고, 구운 소고기패티를  
올려 다시 밥패티를 덮어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00438\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 파프리카볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 439

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 309 kcal

탄수화물: 31.9g

단백질: 23.1g

지방: 9.9g

나트륨: 245.3mg

## 재료 정보

당근(20g), 쥬키니호박(20g), 표고버섯(10g), 양송이버섯(10g)  
파인애플(20g), 버터(10g), 밥(50g), 닭고기살(30g)  
다진마늘(10g), 저염간장(10g), 양파(20g), 올리고당(10g)  
토마토 페스트(10g), 토마토(20g), 파프리카 (50g), 달걀(30g)  
모짜렐라치즈(20g), 파슬리가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 양파, 호박, 버섯은 입자있게  
다지고, 파인애플은 작은 깍뚝썰기로  
썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00439\_1.png

단계 2: 2. 닭고기살은 작게 썰어 팬에 저염간장과  
양파, 다진마늘, 올리고당을 넣어  
볶으면서 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00439\_2.png

단계 3: 3. 팬에 버터를 녹인 후 준비한 밥을  
넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00439\_3.png

단계 4: 4. 볶은밥(③)에 썰어놓은 채소(①)를  
넣고, 다시 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00439\_4.png

단계 5: 5. 밥과 채소가 볶아지면, 닭고기살(②)을  
넣고, 토마토 페스트와 토마토를  
다져넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00439\_5.png

단계 6: 6. 파프리카의 속을 파내고, 그 안에  
볶아진 밥(⑤)을 넣고, 달걀물을  
씌우고 모짜렐라치즈를 뿌려 치즈가  
녹을 때까지 팬에 뚜껑을 덮어  
약불에서 익힌 후 파슬리가루를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00439\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 리코타치즈돈가스

## 기본 정보

일련번호: 440

조리방법: 튀기기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 476.4 kcal

탄수화물: 32.8g

단백질: 26.2g

지방: 26.7g

나트륨: 328.5mg

## 재료 정보

돼지등심(120g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.03g), 올리브오일(10g)  
밀가루(10g), 달걀(50g), 빵가루(20g), 튀김기름(200g)  
- 리코타치즈 : 우유(50g), 레몬즙(10g), 모짜렐라치즈(10g)  
- 소스 : 양파(20g), 토마토(30g), 마늘(10g), 사과(20g)  
케첩(20g), 돈가스소스(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지등심을 넓게 피고 소금과 후춧가루  
올리브오일을 발라 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00440\_1.png

단계 2: 2. 우유를 끓이다가 레몬즙을 넣고 몽글  
거리면, 소창에 걸러 리코타치즈를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00440\_2.png

단계 3: 3. 양파와 토마토, 마늘, 사과는 입자있게  
다져 케첩을 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00440\_3.png

단계 4: 4. 숙성시킨 등심에 리코타치즈를  
올려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00440\_4.png

단계 5: 5. 리코타치즈를 올린 등심에 다시 모짜렐  
라치즈를 넣고 등심을 다시 위에 올려,  
밀가루와 달걀물, 빵가루 순서로 입힌  
뒤 튀김온도 170~180℃에 약 3분 정도  
튀겨 기름을 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00440\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 준비해 놓은 소스(③)를 넣고  
볶다가 돈가스 소스를 넣고 다시 한 번 더  
끓인 후 튀겨놓은 리코타돈가스(⑤)에  
곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00440\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼겹살부추찜

## 기본 정보

일련번호: 544

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 656.6 kcal

탄수화물: 16.6g

단백질: 32.8g

지방: 51g

나트륨: 718.8mg

## 재료 정보

삼겹살(150g), 생강(20g), 양파(20g), 월계수잎(3g)  
통후추(5g), 소주(10g), 된장(10g), 부추(50g)  
편마늘(20g), 홍고추(10g)  
- 소스 : 저염간장(20g), 물(100g), 설탕(20g)  
올리고당(20g), 통후추(5g), 생강(10g)  
물녹말(녹말 10g, 물 10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 보쌈용 삼겹살을 깨끗이 씻어 생강채와  
양파채, 월계수잎, 통후추와 소주를  
넣고 약 1시간 정도 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00544\_1.png

단계 2: 2. 찜통에 물과 된장, 편마늘을 넣고 숙성된  
삼겹살을 올려 약 50분 정도 찜을 하다가  
부추를 올려 1분 정도 더 찜을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00544\_2.png

단계 3: 3. 부추는 약 6cm 길이로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00544\_3.png

단계 4: 4. 홍고추는 반으로 갈라 씨를 제거하고,  
채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00544\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 간장과 물, 설탕, 올리고당,  
통후추, 생강을 넣고 은근히 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00544\_5.png

단계 6: 6. 소스가 은근히 끓고 있을 때 채로 생강과  
통후추를 걸러내고, 물녹말을 풀어 한  
소큼 더 끓인 후, 찜통에서 쪄 나온 부추와  
삼겹살을 썰어 접시에 담고, 그 위에  
소스와 홍고추를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00544\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 전복죽

## 기본 정보

일련번호: 545

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 225.9 kcal

탄수화물: 36g

단백질: 17.6g

지방: 1.3g

나트륨: 109.9mg

## 재료 정보

쌀(50g), 전복(50g), 새우살(20g),양송이(20g), 당근(10g)  
참기름(10g), 잣(10g)  
- 소스 : 저염간장(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 깨끗이 씻은 쌀에 물을 2배 정도 넣고  
약 30분 정도 충분히 불려 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00545\_1.png

단계 2: 2. 전복은 수저를 이용하여 껍질에서  
떼어내어 내장을 분리해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00545\_2.png

단계 3: 3. 내장을 제거한 전복은 깨끗이 씻어,  
썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00545\_3.png

단계 4: 4. 새우살은 꼬리를 제거하고 입자있게  
썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00545\_4.png

단계 5: 5. 양송이는 껍질을 벗겨 입자있게  
썰고, 당근도 양송이 크기에 맞게  
썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00545\_5.png

단계 6: 6. 냄비에 참기름을 두르고, 전복을 은근히  
볶다가, 다시 불린 쌀을 넣고 볶은 뒤  
물을 넣고 약 20분 정도 끓인다. 죽이  
끓으면 새우와 양송이, 당근을 넣고  
은근히 저어가면서 다시 20분 정도  
더 끓여, 죽이 어우러지면 잣을 올리고  
저염간장을 함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00545\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어토마토초무침

## 기본 정보

일련번호: 546

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 155.7 kcal

탄수화물: 27.7g

단백질: 7.4g

지방: 1.7g

나트륨: 410.1mg

## 재료 정보

오징어(100g), 미나리(20g), 소금(0.3g), 토마토(50g)  
양파(20g), 청고추(10g), 홍고추(10g), 대파(10g)  
당근(20g), 통깨(5g)  
- 양념장 : 토마토(50g), 고추장(20g), 식초(10g)  
생강즙(10g), 올리고당(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 껍질을 벗겨 안 쪽으로 칼집을  
넣어 무늬를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00546\_1.png

단계 2: 2. 끓는 물에 소금을 넣고 미나리를 데쳐  
찬물에 헹구고, 바로 오징어를 데쳐  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00546\_2.png

단계 3: 3. 준비한 토마토 반은 굵게 다지고, 반은  
썰어서 접시에 돌려 담아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00546\_3.png

단계 4: 4. 다진 토마토와 고추장, 식초, 생강즙,  
올리고당을 골고루 섞어 양념장을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00546\_4.png

단계 5: 5. 당근, 양파, 대파, 청 ․ 홍고추를 썰어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00546\_5.png

단계 6: 6. 만들어 놓은 양념장에 데친 오징어와  
채소를 넣어 무친 후 토마토를 돌려  
담은 접시에 담아 통깨를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00546\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨칼국수

## 기본 정보

일련번호: 547

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 255.6 kcal

탄수화물: 37.4g

단백질: 7.7g

지방: 8.3g

나트륨: 76.5mg

## 재료 정보

밀가루(100g), 녹말가루(10g), 식용유(10g), 소금(0.2g)  
달걀(50g), 애호박(20g), 홍고추(10g), 들깨가루(30g)  
- 육수 : 건새우(10g), 멸치(20g), 양파(20g), 다시마(10g)  
마늘(10g), 무(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루에 녹말가루와 식용유, 소금,  
달걀, 물을 넣고 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00547\_1.png

단계 2: 2. 반죽된 밀가루를 비닐에 넣고 숙성을  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00547\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 건새우와 머리 ․ 내장을 제거한  
멸치, 양파, 다시마, 무, 통마늘을 넣고  
끓인 육수를 소창에 걸러 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00547\_3.png

단계 4: 4. 호박은 반달로 썰고, 홍고추는 어슷  
썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00547\_4.png

단계 5: 5. 만들어 놓은 육수에 들깨 가루를 넣어  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00547\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 밀가루(②)를 얇게 밀어 칼국수로  
만든 뒤 준비한 육수(⑤)를 한소끔 끓인  
후 칼국수와 호박을 넣어 끓이다가 다시  
홍고추를 넣고 한 번 더 끓여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00547\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소고기채소불고기

## 기본 정보

일련번호: 548

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 180g

열량: 381.7 kcal

탄수화물: 8.7g

단백질: 34.1g

지방: 23.4g

나트륨: 196.8mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 소불고기(120g), 배(20g), 정종(5g) 양배추(10g), 양파(10g), 깻잎(5g), 표고버섯(10g) 당근(10g), 대파(5g), 청고추(5g), 홍고추(5g)  
•곁들임 채소 : 대추(10g), 통깨(1g)  
•소스 : 저염간장(5g), 올리고당(5g), 참기름(2g) 다진마늘(5g), 후춧가루(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배는 껍질을 벗겨 배즙을 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308031844\_1678256324276.jpg

단계 2: 2. 소고기에 배즙과 정종을 넣어 버무려 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308031856\_1678256336951.jpg

단계 3: 3. 양배추와 양파, 깻잎, 표고버섯은 채 썰고 대파와 당근은 납작하게 5cm 길이로 썰고 청·홍고추는 어슷 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308031915\_1678256355410.jpg

단계 4: 4. 간장과 올리고당, 참기름, 다진마늘, 후춧가루를 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308031929\_1678256369102.jpg

단계 5: 5. 만든 소스를 소불고기에 넣어 2차 숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308031942\_1678256382651.jpg

단계 6: 6. 팬에 고기를 볶고 별도로 채소를 볶은 뒤 씨를 빼고 얇게 썬 대추와 통깨를 얹어 접시에 함께 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308032001\_1678256401133.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 숙주라면

## 기본 정보

일련번호: 549

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 342.8 kcal

탄수화물: 51g

단백질: 12.8g

지방: 9.7g

나트륨: 218.4mg

## 재료 정보

홍합(20g), 숙주(50g), 청경채(20g), 청고추(5g), 홍고추(5g)  
고춧가루(10g), 굴소스(10g), 라면(100g), 대파(10g)  
달걀(50g),  
- 육수 : 멸치(20g), 건새우(10g), 무(20g), 양파(20g)  
마늘(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 멸치, 건새우, 무, 양파, 마늘을 넣고  
육수를 만들어 소창에 걸러 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00549\_1.png

단계 2: 2. 홍합은 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00549\_2.png

단계 3: 3. 숙주는 씻어 놓고 청경채는 반으로  
자르고 청 ․ 홍고추는 어슷썰어 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00549\_3.png

단계 4: 4. 만들어 놓은 육수에 고춧가루와  
굴소스를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00549\_4.png

단계 5: 5. 달걀은 풀어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00549\_5.png

단계 6: 6. 육수(④)가 끓으면 라면을 넣고, 다시  
한 번 더 끓으면 홍합을 넣어 끓이다가,  
불을 줄인 뒤 달걀을 넣어 줄알을 치고,  
청경채와 숙주, 홍고추와 대파를 넣고  
살짝 끓은 뒤 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00549\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약냉면

## 기본 정보

일련번호: 550

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 91.7 kcal

탄수화물: 20.5g

단백질: 1.5g

지방: 0.4g

나트륨: 89.5mg

## 재료 정보

실곤약(100g), 무(20g), 식초(10g), 소금(0.2g), 설탕(10g)  
홍파프리카(20g), 오이(20g), 배(20g), 달걀(30g)  
- 국물 : 동치미국물(200g), 배즙(10g), 홍초(20g)  
설탕(10g), 겨자(5g), 식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약은 끓는 물에 넣어 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00550\_1.png

단계 2: 2. 데친 곤약은 찬물에 헹구어 채에 받쳐  
물기를 빼 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00550\_2.png

단계 3: 3. 무는 얇게 썰어 식초, 소금, 설탕에 넣어  
김치를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00550\_3.png

단계 4: 4. 파프리카는 5cm 길이로 썰고, 배와  
오이도 같은 길이로 얇게 썬 뒤 오이는  
살짝 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00550\_4.png

단계 5: 5. 달걀은 삶아 껍질을 벗겨, 실로 잘라  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00550\_5.png

단계 6: 6. 동치미 국물에 배즙 , 홍초, 설탕 , 겨자,  
식초를 넣어 섞는다. 그릇에 곤약국수를  
담고, 무김치(③)와 준비한 채소(④)를  
올리고, 삶은 달걀(⑤)을 얹고, 국물을  
살며시 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00550\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일갈비찜

## 기본 정보

일련번호: 551

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 669.2 kcal

탄수화물: 29.9g

단백질: 67.1g

지방: 31.3g

나트륨: 903mg

## 재료 정보

돼지갈비(150g), 홍고추(5g), 참기름(5g), 통깨(2g)  
배(20g), 사과(20g), 대추(20g), 밤(10g), 오이(20g)  
양파(20g), 당근(20g), 무(20g)  
- 양념장 : 저염간장(20g), 올리고당(20g), 설탕(10g)  
다진 마늘(20g), 다진 대파(10g), 다진 생강(5g)  
후춧가루(0.03g), 소주(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지갈비는 물에 담그어 핏물을 충분히  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00551\_1.png

단계 2: 2. 홍고추는 어슷썰어 냄비에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00551\_2.png

단계 3: 3. 핏물을 제거한 돼지갈비를 홍고추와  
함께 넣어 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00551\_3.png

단계 4: 4. 배는 강판에 갈고, 파, 마늘, 생강은  
다진 뒤 간장과 올리고당, 설탕,  
후춧가루, 소주와 함께 넣고 골고루  
섞어서 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00551\_4.png

단계 5: 5. 사과, 대추, 밤, 오이, 양파, 당근, 무는  
사각 깍둑 썰기로 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00551\_5.png

단계 6: 6. 볶아진 갈비(③)에 양념장(④)과 물을  
넣고 은근히 갈비를 졸이다가, 국물이  
자작하게 남으면, 손질한 과일과 채소  
등(⑤)을 참기름과 함께 넣고, 한 번 더  
졸여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00551\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토소스닭갈비

## 기본 정보

일련번호: 552

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 338.6 kcal

탄수화물: 18.5g

단백질: 33.8g

지방: 14.4g

나트륨: 356.9mg

## 재료 정보

닭(120g), 생강즙(10g), 소주(10g), 양파(20g), 당근(20g)  
깻잎(5g), 양배추(30g), 고구마(20g),  
- 소스 : 토마토(30g), 토마토소스(50g), 마늘(20g)  
고춧가루(10g), 고추장(20g), 매실청(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00552\_1.png

단계 2: 2. 토막 낸 닭 에 생강즙과 소주를 넣어  
숙성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00552\_2.png

단계 3: 3. 양파, 당근은 얇게 썰고, 양배추는 깍뚝  
썰고, 깻잎은 4등분하여 잘라놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00552\_3.png

단계 4: 4. 작은 깍둑썰기로 자른 토마토와  
고구마에 토마토소스, 마늘, 고춧가루,  
고추장, 매실청을 넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00552\_4.png

단계 5: 5. 닭을 먼저 냄비에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00552\_5.png

단계 6: 6. 볶아지는 닭에 만들어 놓은 소스를  
넣고, 볶다가 준비한 채소를 넣어 한 번  
더 볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00552\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 골뱅이과일무침

## 기본 정보

일련번호: 553

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 225.3 kcal

탄수화물: 42.5g

단백질: 10.6g

지방: 1.4g

나트륨: 412.1mg

## 재료 정보

골뱅이(50g), 통깨(2g), 당근(20g), 양파(20g), 양배추(20g)  
깻잎(10g), 대파(10g), 홍고추(5g), 청고추(5g), 황도(20g)  
배(20g), 사과(20g), 바나나(20g), 파인애플(20g)  
- 양념장 : 고추장(20g), 고춧가루(20g), 다진 마늘(10g)  
케첩(20g), 설탕(20g), 식초(10g), 매실액(10g)  
생강즙(5g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 골뱅이는 뜨거운 물에 살짝 데친 뒤  
물기를 빼고 4등분으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00553\_1.png

단계 2: 2. 양파와 깻잎은 채썰고, 당근은 양파랑  
같은 길이로 얇게 저미고, 고추와  
대파는 어슷썰고, 양배추는 1~2cm  
두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00553\_2.png

단계 3: 3. 사과와 배는 채를 썰고 황도와 바나나,  
파인애플은 작게 깍둑썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00553\_3.png

단계 4: 4. 고추장에 고춧가루, 다진 마늘, 케첩,  
설탕, 식초, 매실액, 생강즙, 참기름을  
골고루 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00553\_4.png

단계 5: 5. 양념장에 준비한 골뱅이(①), 채소(②),  
과일(③)을 넣고 고루 섞은 뒤 통깨를  
얹어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00553\_5.png

## 기타 정보

해시태그: 골뱅이

변경일자: None

# 두유 마 떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 588

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 429 kcal

탄수화물: 14.7g

단백질: 47.4g

지방: 20.1g

나트륨: 313.2mg

## 재료 정보

소고기(120g), 돼지고기(120g), 떡볶이떡(100g), 흑미(20g),  
현미(20g), 백미(20g), 조(10g), 애호박(1/4개), 당근(20g),  
토마토(150g), 양송이버섯(20g), 양파(30g), 마늘(10g),  
달걀(1개), 시금치(30g), 설탕(20g), 소금(0.2g), 저염간장(20g),  
참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 표고버섯은 뜨거운 물에 약 1시간 정도  
불려 다지듯이 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00588\_1.png

단계 2: 2. 마는 껍질을 벗겨 썰어서 갈아주고,  
연근은 껍질을 벗겨 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00588\_2.png

단계 3: 3. 애호박은 반달모양으로 썰어 끓는 물에  
감자와 함께 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00588\_3.png

단계 4: 4. 소고기와 돼지고기는 곱게 다져  
저염간장, 설탕, 다진마늘 및 간 마를  
넣고 골고루 치대어 떡갈비를 만들고,  
팬에 기름을 두르고 앞뒤로 굽는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00588\_4.png

단계 5: 5. 깻잎은 저염간장에 살짝 절인다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00588\_5.png

단계 6: 6. 구워 놓은 떡갈비와 깻잎, 표고버섯,  
연근, 애호박 및 감자를 접시에 담고 간  
마와 두유를 섞어 자작하게 끓여 만든  
소스를 그 밑에 담아 완성한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00588\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 떡갈비와 미니잡곡밥

## 기본 정보

일련번호: 589

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 357.4 kcal

탄수화물: 29.3g

단백질: 32.7g

지방: 12.2g

나트륨: 408.9mg

## 재료 정보

소고기(120g), 돼지고기(120g), 떡볶이떡(100g), 흑미(20g),  
현미(20g), 백미(20g), 조(10g), 애호박(1/4개), 당근(20g),  
토마토(150g), 양송이버섯(20g), 양파(30g), 마늘(10g),  
달걀(1개), 시금치(30g), 설탕(20g), 소금(0.2g), 저염간장(20g),  
참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 떡볶이떡은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00589\_1.png

단계 2: 2. 현미, 흑미, 백미 및 조는 깨끗이 씻어  
물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00589\_2.png

단계 3: 3. 소고기와 돼지고기에 소금, 다진 마늘,  
설탕 및 참기름을 넣고 양념한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00589\_3.png

단계 4: 4. 당근과 호박은 잘게 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00589\_4.png

단계 5: 5. 달걀은 황백으로 나눠 지단을 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00589\_5.png

단계 6: 6. 불린 쌀로 밥을 짓고, 밥과 3번과 4번을  
섞어 미니 떡갈비를 만들어 팬에  
기름을 두르고 익힌 뒤 황백지단으로  
장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00589\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 리코타소스 연어샐러드

## 기본 정보

일련번호: 590

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 280.7 kcal

탄수화물: 11.3g

단백질: 19.3g

지방: 17.5g

나트륨: 120.7mg

## 재료 정보

연어(100g), 토마토(100g), 우유(200g), 레몬(1/4개),  
파인애플(50g), 아보카도(1/4개), 오이(20g), 오렌지(1/2개),  
어린잎(20g), 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 깍둑 썰기한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00590\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 우유를 넣고 은근히 끓이다가  
레몬즙과 소금을 넣고 뭉글거리게  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00590\_2.png

단계 3: 3. 뭉글거리는 우유를 체에 걸러  
리코타치즈를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00590\_3.png

단계 4: 4. 토마토, 아보카도, 오이 및 파인애플은  
주사위 모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00590\_4.png

단계 5: 5. 어린잎은 찬물에 담궈 싱싱해지면  
물에서 건져 놓는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00590\_5.png

단계 6: 6. 오렌지와 파인애플은 즙을 만들어  
리코타치즈와 섞어 소스를 만들고,  
연어와 야채를 담은 뒤 그 위에 소스를  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00590\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 망고무스케이크와 마카롱

## 기본 정보

일련번호: 591

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 487.3 kcal

탄수화물: 56.7g

단백질: 7.7g

지방: 25.5g

나트륨: 133.2mg

## 재료 정보

달걀(1개), 아몬드(30g), 레몬(1/4개), 망고퓨레(20g), 버터(20g),  
생크림(20g), 우유(50g), 물엿(50g), 소금(0.2g), 설탕(20g),  
판젤라틴(1장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 아몬드는 곱게 갈아 체에 내려  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00591\_1.png

단계 2: 2. 달걀흰자로 머랭을 만들어 짤주머니로  
짜준 후 20분 정도 말리고 오븐에  
13분간 구워 마카롱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00591\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 설탕, 물엿, 소금을 넣고  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00591\_3.png

단계 4: 4. 달걀노른자, 설탕, 우유 및 생크림을  
끓이다가 망고퓨레를 넣고 섞는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00591\_4.png

단계 5: 5. 판젤라틴은 물에 불려 중탕으로 녹여  
4에 섞고, 차갑게 휘핑한 생크림을  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00591\_5.png

단계 6: 6. 5를 틀에 굳힌 후, 접시에 담고  
마카롱으로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00591\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 망고자몽드레싱 해산물전체

## 기본 정보

일련번호: 592

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 163.5 kcal

탄수화물: 12.2g

단백질: 26.2g

지방: 1.1g

나트륨: 233.6mg

## 재료 정보

관자(2개), 새우(4마리), 방울토마토(2개), 생크림(50g),  
파슬리(5g), 당근(30g), 오이(50g), 단호박(1/4개), 브로콜리(30g),  
감자(50g), 망고(1/2개), 레몬(1/4개), 자몽(1/2개), 설탕(10g),  
소금(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 삶아 껍질을 벗긴다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00592\_1.png

단계 2: 2. 새우와 관자는 끓는 물에 레몬즙을  
넣고 삶아 건져 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00592\_2.png

단계 3: 3. 오이, 당근, 단호박은 껍질을 벗겨  
슬라이스 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00592\_3.png

단계 4: 4. 데친 관자는 토치로 한 번 더 익혀 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00592\_4.png

단계 5: 5. 믹서에 간 망고와 레몬에 설탕, 소금을  
약간 넣고 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00592\_5.png

단계 6: 6. 토마토는 먹기 좋은 크기로 자르고,  
접시에 준비한 야채와 해산물을 담고,  
소스는 먹기 직전에 올린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00592\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 머쉬룸 닭스테이크

## 기본 정보

일련번호: 593

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 196.8 kcal

탄수화물: 12.5g

단백질: 24.2g

지방: 5.5g

나트륨: 152.5mg

## 재료 정보

닭고기(1마리), 당근(20g), 양파(20g), 단호박(1/4개), 미니  
양배추(5개), 새송이버섯(1개), 느타리버섯(20g), 버터(10g),  
소금(0.3g), 후춧가루(0.02g), 발사믹소스(100g),  
올리브오일(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 살만 발라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00593\_1.png

단계 2: 2. 준비한 닭살에 소금, 후춧가루,  
올리브오일을 발라 마리네이드 한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00593\_2.png

단계 3: 3. 양파와 버섯은 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00593\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터를 넣고 녹인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00593\_4.png

단계 5: 5. 녹인 버터에 다져 놓은 야채를 볶다가  
발사믹소스를 넣고 바글바글 끓여  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00593\_5.png

단계 6: 6. 팬에 버터와 기름을 넣고 중불에서  
마리네이드한 닭살을 익혀 스테이크를  
만들고, 미니양배추를 팬에 굴려가며  
익혀 접시에 담은 뒤 소스를 올린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00593\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미역소스와 타르타르

## 기본 정보

일련번호: 594

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 202.3 kcal

탄수화물: 16.1g

단백질: 13.1g

지방: 9.5g

나트륨: 306.6mg

## 재료 정보

관자(2개), 새우(3마리), 미역(20g), 새송이버섯(1개),  
시금치(30g), 토마토(50g), 마늘(10g), 블랙올리브(3알),  
메추리알(5개), 레몬(1/4개), 두유(100g), 생크림(50g),  
우유(200g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 미역은 찬물에 충분히 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00594\_1.png

단계 2: 2. 새우는 껍질을 벗겨 관자 한 개와 다져  
완자를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00594\_2.png

단계 3: 3. 나머지 관자 한 개는 썰어 팬에 굽는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00594\_3.png

단계 4: 4. 버섯, 토마토, 블랙올리브는 곱게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00594\_4.png

단계 5: 5. 시금치와 미역은 끓는 물에 데쳐 잘게  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00594\_5.png

단계 6: 6. 마늘을 다져 우유와 함께 끓이다가  
썰어 놓은 미역과 시금치, 새우완자를  
넣고 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00594\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 발사믹소스를 곁들인 오리스테이크

## 기본 정보

일련번호: 595

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 307.5 kcal

탄수화물: 15.2g

단백질: 13.1g

지방: 21.6g

나트륨: 486.9mg

## 재료 정보

오리고기(가슴살, 120g), 당근(20g), 토마토(100g),  
새송이버섯(1개), 표고버섯(1개), 감자(50g), 아스파라거스(2개),  
소금(0.2g), 후추(0.01g), 올리브오일(10g), 발사믹소스(100g)  
양파(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 껍질을 벗겨 슬라이스로 썰어  
찬물에 담궈 전분을 빼고 건져 물기를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00595\_1.png

단계 2: 2. 토마토, 양파, 새송이버섯. 표고버섯은  
입자있게 다지고, 당근은 샤또  
모양으로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00595\_2.png

단계 3: 3. 오리 가슴살은 소금, 후춧가루로  
밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00595\_3.png

단계 4: 4. 팬에 올리브오일을 두르고  
마리네이드한 오리 가슴살을 넣고 구워  
기름이 빠지면 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00595\_4.png

단계 5: 5. 오리 가슴살을 구운 팬에  
아스파라거스, 당근, 감자를 구워  
접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00595\_5.png

단계 6: 6. 냄비 또는 팬에 다진 야채를 넣고  
볶다가 발사믹소스를 넣고 졸여 소스를  
만들고, 접시에 담아 놓은 오리  
스테이크에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00595\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 오리가슴살

변경일자: None

# 방울토마토를 곁들인 너비아니구이와 쌈밥

## 기본 정보

일련번호: 596

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 407.1 kcal

탄수화물: 25.2g

단백질: 49.6g

지방: 12g

나트륨: 349.6mg

## 재료 정보

소고기(120g), 흑미(100g), 아스파라거스(3개), 감자(50g),  
당근(20g), 사과(1/2개), 양송이버섯(5개), 방울토마토(5개),  
깻잎(3장), 배(1/4개), 브로콜리(30g), 마늘(20g), 설탕(10g),  
저염간장(10g), 참기름(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 삶아 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00596\_1.png

단계 2: 2. 아스파라거스는 2등분 하고,  
방울토마토와 함께 끓는 물에 살짝  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00596\_2.png

단계 3: 3. 닭고기에 소금, 후추, 배즙을 넣고 숙성  
시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00596\_3.png

단계 4: 4. 저염간장에 다진 마늘, 설탕, 후춧가루,  
참기름을 넣고 양념장을 만들어 3번에  
묻혀 굽는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00596\_4.png

단계 5: 5. 흑미는 충분히 불려 밥을 짓는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00596\_5.png

단계 6: 6. 깻잎은 간장, 식초, 설탕에 절여  
흑미밥과 너비아니 구이를 넣고 돌돌  
말아 쌈밥을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00596\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 배차와 주악

## 기본 정보

일련번호: 597

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 246.8 kcal

탄수화물: 56.5g

단백질: 3.1g

지방: 0.9g

나트륨: 122.3mg

## 재료 정보

쌀가루(100g), 밀가루(100g), 막걸리(100g), 배(1/2개),  
통후추(20알), 꿀(100g), 생강(20g), 식용꽃(20g), 계피(10g),  
설탕(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀가루와 밀가루를 섞어 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00597\_1.png

단계 2: 2. 냄비에 막걸리를 붓고 끓인다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00597\_2.png

단계 3: 3. 끓인 막걸리를 체 친 쌀가루와  
밀가루에 섞어 반죽을 만들고 치대어  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00597\_3.png

단계 4: 4. 배는 1/8등분으로 썰어 양쪽모서리를  
돌려 깎아 통후추를 꽂는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00597\_4.png

단계 5: 5. 1을 넓게 펴서 주먹밥을 얹고 감싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/597-5.jpg

단계 6: 6. 숙성시킨 반죽을 둥그렇게 빚어 팬에  
굽고, 다 익으면 접시에 담은 뒤 꿀을  
위에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00597\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배추관자카나페

## 기본 정보

일련번호: 598

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 104.7 kcal

탄수화물: 14.1g

단백질: 9.9g

지방: 0.9g

나트륨: 217.5mg

## 재료 정보

관자(2개), 배춧잎(6장), 파프리카(1/2개), 레몬(1/2개),  
고추장(20g), 매실액(10g), 설탕(20g), 소금(5g), 파슬리(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배춧잎을 물에 담궈 싱싱하게 한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00598\_1.png

단계 2: 2. 레몬은 슬라이스로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00598\_2.png

단계 3: 3. 레몬, 고추장, 설탕 및 매실액을 넣고  
양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00598\_3.png

단계 4: 4. 파프리카는 작은 사각형 모양으로  
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00598\_4.png

단계 5: 5. 관자는 끓는 물에 소금을 넣고 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00598\_5.png

단계 6: 6. 관자는 프라이팬에 구운 뒤 잘게 썰어  
파프리카와 섞어 배춧잎에 올리고, 그  
위에 파슬리와 만들어 놓은 양념장을  
먹기 직전에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00598\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯과 두부 비프웰링턴

## 기본 정보

일련번호: 599

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 451.6 kcal

탄수화물: 64.4g

단백질: 23.3g

지방: 11.2g

나트륨: 95.6mg

## 재료 정보

소고기(안심, 120g), 두부(50g), 양송이버섯(3개), 양파(30g),  
당근(20g), 단호박(1/2개), 가지(1/2개), 감자(50g), 깻잎(3장),  
마늘(20g), 버터(20g), 밀가루(100g), 달걀(1개), 소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루에 버터, 달걀을 넣고 골고루  
반죽한 뒤 비닐봉투에 넣고  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00599\_1.png

단계 2: 2. 안심과 두부는 잘게 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00599\_2.png

단계 3: 3. 단호박은 씨를 제거하고 삶아 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00599\_3.png

단계 4: 4. 양파, 당근, 마늘은 곱게 다져 안심,  
두부와 섞고 소금을 약간 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00599\_4.png

단계 5: 5. 야채를 섞은 안심과 두부는 다진  
단호박을 섞어 깻잎으로 먼저 감싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00599\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 반죽을 밀대로 밀어 5번을 감싼  
뒤 오븐에 넣고 25분 정도 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00599\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 안심

변경일자: None

# 복분자소스를 곁들인 닭테린

## 기본 정보

일련번호: 600

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 274.2 kcal

탄수화물: 8.4g

단백질: 36.7g

지방: 10.4g

나트륨: 306.8mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 200g), 시금치(30g), 브로콜리(30g),  
토마토(100g), 고구마(100g), 아스파라거스(3개), 복분자(20g),  
새송이버섯(1개), 마늘(20g), 치즈(1장), 전분(20g), 소금(0.2g),  
후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 곱게 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00600\_1.png

단계 2: 2. 시금치와 브로콜리는 끓는 물에 데쳐  
찬물에 헹구고 토마토와 함께 입자있게  
다져 다진 닭가슴살과 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00600\_2.png

단계 3: 3. 닭가슴살에 치즈를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00600\_3.png

단계 4: 4. 고구마는 찜통에 넣고 쪄서 체에  
내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00600\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 물, 복분자, 고구마를 넣고  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00600\_5.png

단계 6: 6. 5번에 전분을 넣고 걸죽하게 소스를  
완성하고, 아스파라거스와 버섯은  
팬에 구워 쪄낸 닭테린 옆에 담은 뒤  
소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00600\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 관자버터구이

## 기본 정보

일련번호: 601

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 202.3 kcal

탄수화물: 21.9g

단백질: 7.7g

지방: 9.3g

나트륨: 379.5mg

## 재료 정보

관자(2개), 시금치(30g), 비트(20g), 양파(30g), 오이피클(20g),  
고추피클(20g), 마요네즈(20g), 꿀(20g), 버터(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 오이피클, 고추피클은 입자있게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00601\_1.png

단계 2: 2. 다진 양파와 피클에 마요네즈를 넣고  
골고루 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00601\_2.png

단계 3: 3. 마요네즈소스에 꿀을 넣고 섞는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00601\_3.png

단계 4: 4. 관자의 앞뒤에 버터를 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00601\_4.png

단계 5: 5. 관자에는 버터를 발라 팬에 구워  
접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00601\_5.png

단계 6: 6. 비트, 양파, 데친 시금치를 넣고 갈아서  
소스를 만들고 관자에 마요네즈소스와  
시금치소스를 올린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00601\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 세 가지 미니 에피타이저

## 기본 정보

일련번호: 602

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 230.2 kcal

탄수화물: 18.7g

단백질: 20.7g

지방: 8g

나트륨: 168.8mg

## 재료 정보

연어(훈제연어, 120g), 새우(3마리), 애호박(1/2개), 사과(1/4개),  
오렌지(1/4개), 레몬(1/4개), 석류주스(200g), 판젤라틴(1장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 훈제 연어는 슬라이스로 썰어서  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00602\_1.png

단계 2: 2. 사과는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00602\_2.png

단계 3: 3. 판젤라티은 찬물에 담궈 불린 후  
중탕해서 녹인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00602\_3.png

단계 4: 4. 석류주스를 끓인 뒤 중탕한 젤라틴을  
넣고 굳혀 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00602\_4.png

단계 5: 5. 애호박은 껍질을 벗겨 끓는 물에  
소금을 넣고 살짝 데치고, 새우는 살짝  
데쳐 껍질을 벗겨 포를 뜬 뒤 다시  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00602\_5.png

단계 6: 6. 석류주스 젤리가 담긴 접시에 새우와  
애호박을 담고 소스를 올린 뒤 연어와  
사과, 호박을 올려 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00602\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 식혜양갱과 수박증편

## 기본 정보

일련번호: 603

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 59.8 kcal

탄수화물: 14.6g

단백질: 0.3g

지방: 0g

나트륨: 20.7mg

## 재료 정보

엿기름(100g), 밥(50g), 미숫가루(50g), 막걸리(50g),  
대추(3알), 잣(10g), 백년초(30g), 밀가루(20g),  
찹쌀가루(200g), 버터(10g), 설탕(100g), 한천(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 엿기름은 물을 넣고 주물럭거린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00603\_1.png

단계 2: 2. 엿기름에 맑은 물이 생기면 채에  
걸러내어 밥을 넣고 3시간 정도 발효를  
시켜 밥알이 떠오르면 설탕을 넣고  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00603\_2.png

단계 3: 3. 한천은 물을 넣고 불린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00603\_3.png

단계 4: 4. 식혜에 불린 한천을 넣고 틀에 담아  
굳힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00603\_4.png

단계 5: 5. 미숫가루에 밀가루, 버터, 설탕을 섞고  
살짝 끓여 잼을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00603\_5.png

단계 6: 6. 찹쌀가루에 뜨거운 막걸리와 백년초를  
넣고 익반죽 후 찜통에 쪄서  
수박모양의 증편을 만들고 식혜, 양갱,  
버터 잼과 함께 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00603\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 미숫가루

변경일자: None

# 호박잎다슬기된장국

## 기본 정보

일련번호: 691

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 86.7 kcal

탄수화물: 6.2g

단백질: 9.5g

지방: 5.9g

나트륨: 577.2mg

## 재료 정보

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 1컵 반에 국멸치와 건다시마를 넣고 멸치다시마국물 1컵을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/691-1.jpg

단계 2: 2. 호박잎은 줄기를 꺾으며 잡아당겨 실 같은 껍질을 벗기고 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/691-2.jpg

단계 3: 3. 멸치다시마국물 1컵에 된장을 풀고 씻은 다슬기살을 함께 넣어 중불에서 5분정도 국물을 우려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/691-3.jpg

단계 4: 4. 국물낸 다슬기는 건져 달걀물과 함께 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/691-4.jpg

단계 5: 5. 부추는 1cm 가량의 크기로 썰고 대파는 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/691-5.jpg

단계 6: 6. 국물이 끓어 오르면 호박잎과 부추, 파, 다진 마늘을 넣고 마지막으로 달걀물을 입힌 다슬기를 살포시 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/691-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양배추두부찜과 양파케첩소스

## 기본 정보

일련번호: 692

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 165 kcal

탄수화물: 14.1g

단백질: 10.7g

지방: 7.2g

나트륨: 478.8mg

## 재료 정보

## 조리 방법

단계 1: 1. 양배추는 씻어 잎을 넓게 뗀 후 7×12cm 가량의 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/692-1.jpg

단계 2: 2. 자른 양배추는 김이 오른 찜통에 5분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/692-2.jpg

단계 3: 3. 당근, 양파, 표고버섯은 곱게 다지고 두부는 으깨 면보에 짠다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/692-3.jpg

단계 4: 4. 다진 돼지고기에 파, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣고 양념을 한 후 2의 재료와 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/692-4.jpg

단계 5: 5. 찐 양배추에 밀가루를 뿌리고 3의 재료를 놓고 돌돌 감아 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/692-5.jpg

단계 6: 6. 소스는 다진 양파와 마늘을 먼저 볶아 향을 낸 후 토마토케첩, 간장, 매실액을 넣어 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/692-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수박비빔국수와 수박고추장소스

## 기본 정보

일련번호: 693

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 468.7 kcal

탄수화물: 88.7g

단백질: 17.5g

지방: 6g

나트륨: 298.9mg

## 재료 정보

다슬기살 20g, 호박잎 20g , 부추 15g, 달걀 15g, 물 300g, 된장 8g, 국멸치 5g, 건다시마 2.5g, 파 5g, 다진 마늘 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 적채, 깻잎, 양배추는 씻어 4~5cm 가량으로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/693-1.jpg

단계 2: 2. 수박의 과육과 흰부분의 껍질은 4~5cm 가량으로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/693-2.jpg

단계 3: 3. 소면은 끓는 물에 넣고 끓어오르면 소량의 찬물을 붓고 다시 한 번 끓이고 속까지 익으면 재빨리 찬물에 헹구어 채반에 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/693-3.jpg

단계 4: 4. 달걀은 황백지단을 부쳐 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/693-4.jpg

단계 5: 5. 수박과 양파를 강판에 갈고 고추장, 고춧가루, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 식초, 매실액, 통깨를 넣어 수박고추장양념소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/693-5.jpg

단계 6: 6. 소면에 수박고추장양념소스를 넣어 비비고 지단을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/693-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 수박속껍질

변경일자: None

# 미숫가루 부추전

## 기본 정보

일련번호: 694

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 212.8 kcal

탄수화물: 33g

단백질: 11.8g

지방: 4.9g

나트륨: 228.7mg

## 재료 정보

부침가루 30g, 미숫가루 10g, 오징어 20g, 부추 20g, 감자 15g, 당근 5g, 양파 5g, 현미유 4g, 소금 0.5g, 물 60g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 내장을 제거하고 깨끗하고 씻어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/694-1.jpg

단계 2: 2. 부추, 감자, 당근, 양파는 2cm 가량으로 곱게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/694-2.jpg

단계 3: 3. 부침가루와 미숫가루를 3 : 1의 비율로 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/694-3.jpg

단계 4: 4. 1, 2, 3에 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/694-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 현미유를 두르고 3의 반죽을 둥글게 떠 넣어 노릇노릇하게 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/694-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/694-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 미숫가루

변경일자: None

# 애호박장떡말이밥

## 기본 정보

일련번호: 695

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 400 kcal

탄수화물: 82.8g

단백질: 9.3g

지방: 4.5g

나트륨: 447.6mg

## 재료 정보

밥 100g, 애호박 25g, 양파 10g, 풋고추 5g, 고추장 15g, 우리밀가루 50g, 물 50g, 현미유 1.5g,흑임자 1g, 참기름 1g, 소금 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 갈고 애호박과 풋고추는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/695-1.jpg

단계 2: 2. 물 1/2컵에 고추장을 풀고 우리밀가루를 넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/695-2.jpg

단계 3: 3. 1의 재료를 2에 넣어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/695-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 현미유를 두르고 3의 재료를 얇게 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/695-4.jpg

단계 5: 5. 밥에 참기름과 흑임자, 소금을 넣고 양념을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/695-5.jpg

단계 6: 6. 애호박장떡에 양념한 밥을 얇게 펴놓고 돌돌 말아 2~3cm 가량의 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/695-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 봄나물주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 696

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 295.8 kcal

탄수화물: 57.9g

단백질: 6g

지방: 3.9g

나트륨: 240.3mg

## 재료 정보

쌀 70g, 취나물 20g, 고사리 20g, 빨강파프리카 5g, 노랑파프리카 5g, 참기름 3g, 다진 마늘 1g, 소금 0.7g, 통깨 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 불린 후 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/696-1.jpg

단계 2: 2. 고사리는 끓는 물에 삶고, 잘게 썬 파프리카는 고사리 삶는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/696-2.jpg

단계 3: 3. 고사리 삶는 중간에 취나물을 넣어 함께 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/696-3.jpg

단계 4: 4. 고사리와 취나물은 잘게 썬다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/696-4.jpg

단계 5: 5. 파프리카, 고사리, 취나물에 참기름, 마늘, 소금, 통깨를 넣고 양념을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/696-5.jpg

단계 6: 6. 밥에 참기름, 통깨, 소금을 넣어 양념한 후 4의 재료를 섞어 주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/696-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 달래두부김치무침

## 기본 정보

일련번호: 698

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 59 kcal

탄수화물: 4.2g

단백질: 4.6g

지방: 2.9g

나트륨: 300.9mg

## 재료 정보

두부 40g, 달래 10g, 배추김치 20g, 홍피망 2g, 다진 파 2.5g , 다진 마늘 2.5g, 설탕 1g, 참기름 1g, 통깨 0.5g, 고춧가루 0.5g, 소금 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 5cm× 1.5cm× 1cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/698-1.jpg

단계 2: 2. 썰어논 두부는 기름을 두르지 않고 팬에 노릇노릇 굽는다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/698-2.jpg

단계 3: 3. 달래는 2cm 가량의 크기로 썬다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/698-3.jpg

단계 4: 4. 배추김치는 물기를 적당히 짜고 2cm 가량으로 가늘게 채썬다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/698-4.jpg

단계 5: 5. 홍피망은 2cm 가량으로 가늘게 채썰고 3, 4와 파, 마늘, 설탕, 참기름, 통깨, 고춧가루, 소금을 넣고 조물조물 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/698-5.jpg

단계 6: 6. 두부위에 5의 김치달래무침을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/698-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 딸기소스닭가슴살채소무침

## 기본 정보

일련번호: 699

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 140.6 kcal

탄수화물: 12.3g

단백질: 14.9g

지방: 3.3g

나트륨: 205.9mg

## 재료 정보

닭가슴살 50g, 방울토마토 20g, 양상추 15g, 브로콜리 10g, 적채 5g, 노랑 파프리카 3g, 빨강 파프리카 3g, 호상요구르트 50g, 딸기 40g, 호두 2g, 소금 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 삶는 뜨거운 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/699-1.jpg

단계 2: 2. 닭가슴살 데친물에 브로콜리도 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/699-2.jpg

단계 3: 3. 닭가슴살은 고기결을 따라 잘게 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/699-3.jpg

단계 4: 4. 양상추는 손으로 잘게 찢고 적채, 파프리카는 2cm가량으로 채 썰고 방울토마토는 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/699-4.jpg

단계 5: 5. 딸기를 강판에 갈아 호상요구르트와 호두, 소금을 넣어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/699-5.jpg

단계 6: 6. 2, 3의 재료를 접시에 담아 딸기드레싱과 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/699-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 쑥호두달걀말이

## 기본 정보

일련번호: 700

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 105.2 kcal

탄수화물: 1g

단백질: 6.8g

지방: 7.9g

나트륨: 165mg

## 재료 정보

달걀 50g, 쑥 3g, 당근 3g, 호두 2g, 현미유 1g, 소금 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쑥을 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/700-1.jpg

단계 2: 2. 당근을 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/700-2.jpg

단계 3: 3. 호두를 칼로 부순다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/700-3.jpg

단계 4: 4. 달걀을 그릇에 깨뜨려 넣고 소금을 넣어 섞은 후 1,2,3의 재료를 섞는다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/700-4.jpg

단계 5: 5. 달군 팬에 기름을 두르고 달걀물을 부어 반숙이 되면 말아서 두툼하게 만든 뒤 약한 불에서 아래, 위, 양옆으로 뒤집어가며 속까지 익힌다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/700-5.jpg

단계 6: 6. 한입 크기로 썰어 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/700-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시래기리조또

## 기본 정보

일련번호: 701

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 445.2 kcal

탄수화물: 64.3g

단백질: 9g

지방: 16.3g

나트륨: 419.7mg

## 재료 정보

무청시래기 불린 것 50g , 밥 180g, 된장 18g, 다진 마늘 2.5g, 생강즙 1.25g, 포도씨유, 12g, 생크림 30g, 버터 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 무청을 찬물에 담궈 잡냄새를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/701-1.jpg

단계 2: 2. 무청의 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/701-2.jpg

단계 3: 3. 물기를 뺀 무청은 적당한 크기로 송송 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/701-3.jpg

단계 4: 4. 무청에 된장, 다진 마늘, 생강즙을 넣어 조물조물 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/701-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 포도씨유를 두르고 양념한 무청을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/701-5.jpg

단계 6: 6. 밥을 넣고 함께 볶다가 생크림과 버터를 넣고 맛이 어우러지도록 잠시 더 볶아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/701-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생과일과가자미까나페

## 기본 정보

일련번호: 703

조리방법: 찌기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 305.1 kcal

탄수화물: 34.2g

단백질: 9.8g

지방: 14.3g

나트륨: 354.3mg

## 재료 정보

식빵 40g, 딸기 30g, 참다래 30g, 가자미살 20g, 크래커 15g , 마요네즈 9g, 양파 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 가자미를 찜통에 찐다 .

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/703-1.jpg

단계 2: 2. 양파를 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/703-2.jpg

단계 3: 3. 가자미살을 발라내고 양파 다진 것과 마요네즈와 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/703-3.jpg

단계 4: 4. 딸기와 참다래는 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/703-4.jpg

단계 5: 5. 식빵은 동그란 틀로 찍는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/703-5.jpg

단계 6: 6. 식빵위에 2의 재료를 바르고 크래커를 올린 뒤 2의 재료를 다시 바르고 참다래를, 딸기를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/703-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꽃게살국

## 기본 정보

일련번호: 704

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 114 kcal

탄수화물: 5.3g

단백질: 14.2g

지방: 3.9g

나트륨: 579.9mg

## 재료 정보

꽃게 70g(꽃게살 30g), 양배추 20g, 토마토 20g, 된장 6g, 파 5g, 건다시마 3g, 다진 마늘 2.5g, 물 200g

## 조리 방법

단계 1: 1. 꽃게는 손질하여 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/704-1.jpg

단계 2: 2. 물 1컵에 건다시마와 꽃게를 넣고 끓여 육수 ⅔컵을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/704-2.jpg

단계 3: 3. 양배추와 토마토는 씻어 1cm×1cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/704-3.jpg

단계 4: 4. 파는 씻어 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/704-4.jpg

단계 5: 5. 육수 낸 꽃게는 건져 살을 발라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/704-5.jpg

단계 6: 6. 육수에 된장을 풀고 양배추와 토마토를 넣고 한소끔 끓인 후 발라놓은 꽃게 살과 파, 다진 마늘을 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/704-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 우엉들깨무침

## 기본 정보

일련번호: 705

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 20g

열량: 22.3 kcal

탄수화물: 2.4g

단백질: 0.8g

지방: 1.1g

나트륨: 94.2mg

## 재료 정보

•필수재료 : 우엉(25g), 파(2g), 물(300g)  
•양념 : 들깻가루(2g), 다진마늘(2g), 들기름(1g), 간장(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 우엉은 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044344\_1678175024096.jpg

단계 2: 2. 껍질을 벗긴 우엉은 4cm 길이로 가늘게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044402\_1678175042667.jpg

단계 3: 3. 냄비에 물과 우엉을 넣어 3~5분간 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044416\_1678175056640.jpg

단계 4: 4. 삶은 우엉을 체에 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044431\_1678175071847.jpg

단계 5: 5. 파를 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044446\_1678175086045.jpg

단계 6: 6. 삶은 우엉, 손질한 파, 양념 재료를 넣고 골고루 무쳐 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044503\_1678175103723.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우두부만두

## 기본 정보

일련번호: 706

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 397.5 kcal

탄수화물: 66.3g

단백질: 27.1g

지방: 4.8g

나트륨: 563.2mg

## 재료 정보

칵테일 새우 50g, 두부 80g, 부추 10g, 표고버섯, 8g, 소금 1g, 후추 0.25g, 만두피 75g, 간장 1.5g, 식초 0.75g, 물 5g, 고춧가루 0.4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 칼등으로 두부를 으깨 면보에 싸서 물기를 짜낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/706-1.jpg

단계 2: 2. 새우, 부추, 표고버섯은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/706-2.jpg

단계 3: 3. 두부에 다진 새우, 부추, 표고버섯, 소금, 후추를 넣어 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/706-3.jpg

단계 4: 4. 만두피에 소를 10g씩을 올리고 새우 꼬리를 밖으로 나오게 넣고 오므린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/706-4.jpg

단계 5: 5. 찜기에 젖은 면보를 깔고 만두를 넣어 7분 간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/706-5.jpg

단계 6: 6. 양념장과 함께 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/706-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 마마무스프

## 기본 정보

일련번호: 455

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 72.9 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 1.8g

지방: 3.6g

나트륨: 91.4mg

## 재료 정보

무(50g), 마(50g), 우유(50g), 생크림(20g), 시금치(30g)  
대파(10g), 양파(20g), 육수(50g), 소금( 0.2g), 버터(10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 파는 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00455\_1.png

단계 2: 2. 무는 채를 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00455\_2.png

단계 3: 3. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐,  
우유와 함께 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00455\_3.png

단계 4: 4. 마는 강판에 갈아 시금치 우유(③)에  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00455\_4.png

단계 5: 5. 다져 놓은 양파와 파는 냄비에 버터를  
넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00455\_5.png

단계 6: 6. 볶아지는 채소(⑤)에 무(②)와 육수를  
붓고 끓여서 무가 익으면 충분히 식힌  
뒤, 준비한 우유(④)와 함께 믹서에  
갈고, 생크림을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00455\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박리조또

## 기본 정보

일련번호: 456

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 272.4 kcal

탄수화물: 48.2g

단백질: 8g

지방: 5.3g

나트륨: 129.1mg

## 재료 정보

현미(100g), 단호박(100g), 양송이버섯(20g), 양파(20g)  
버터(20g), 우유(30g), 설탕(10g), 단호박가루(20g)  
생크림(20g), 요거트(10g)  
- 곁들임 : 캐슈넛(20g), 아몬드(20g), 어린잎(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미쌀은 깨끗이 씻어 약 30분 이상  
충분히 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00456\_1.png

단계 2: 2. 단호박은 껍질을 벗겨 먹기 좋게 썰어  
불린 현미 쌀과 함께 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00456\_2.png

단계 3: 3. 양송이와 양파는 다져, 냄비에 볶다가  
우유와 설탕, 호박가루를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00456\_3.png

단계 4: 4. 끓고 있는 냄비에 단호박 현미밥(②)을  
넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00456\_4.png

단계 5: 5. 밥이 어느 정도 어우러지면, 생크림과  
요거트를 섞어 한 번 더 젓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00456\_5.png

단계 6: 6. 만들어진 리조또(⑤) 위에 캐슈넛과  
아몬드, 어린잎 채소를 올려 함께  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00456\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토떡볶이

## 기본 정보

일련번호: 457

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 351 kcal

탄수화물: 73.9g

단백질: 7.8g

지방: 2.7g

나트륨: 503.7mg

## 재료 정보

떡볶이떡(100g), 어묵(20g), 양파(20g), 당근(20g)  
표고버섯(20g), 양배추(20g), 대파(20g), 육수(100g)  
- 소스 : 고추장(20g), 케첩(20g), 올리고당(20g), 다진마늘(10g)  
토마토(100g), 사과(20g), 버터(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 떡볶이는 뜨거운 물에 담그어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00457\_1.png

단계 2: 2. 토마토, 사과는 입자 있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00457\_2.png

단계 3: 3. 떡볶이떡은 뜨거운 물에 담그어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00457\_3.png

단계 4: 4. 고추장과 케첩, 올리고당, 다진 마늘을  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00457\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 버터를 녹인 뒤 토마토와 사과  
(②), 소스(④)를 넣고 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00457\_5.png

단계 6: 6. 볶고 있는 소스(⑤)에 떡볶이 떡(①)과  
썰어놓은 채소와 어묵(③)을 넣고,  
육수를 부어 끓이다가 대파를 넣고  
한 번 더 끓여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00457\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 소고기채소볶음

## 기본 정보

일련번호: 458

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 503 kcal

탄수화물: 25.2g

단백질: 23.3g

지방: 34.3g

나트륨: 169mg

## 재료 정보

소고기등심(150g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.3g)  
올리브오일(10g), 브로컬리(30g), 양파(20g), 당근(20g)  
토마토(30g), 파프리카(30g), 식용유(10g)  
- 소스 : 포도주스(50g), 올리고당(10g), 칠리소스(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 깍뚝썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00458\_1.png

단계 2: 2. 깍뚝썰은 소고기에 소금, 후추, 올리브  
오일을 넣어 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00458\_2.png

단계 3: 3. 브로컬리는 살짝 데쳐 썰고 ,양파,  
당근, 토마토, 파프리카도 같은 크기로  
썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00458\_3.png

단계 4: 4. 포도주스에 올리고당과 칠리소스 넣어  
은근히 졸여 소스를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00458\_4.png

단계 5: 5. 팬에 식용유를 두르고 채소를 먼저  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00458\_5.png

단계 6: 6. 채소를 볶은 팬에 다시 숙성된 소고기를  
익히고, 볶아놓은 채소를 넣고 소스를  
넣어 살짝 더 졸여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00458\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 소등심

변경일자: None

# 양송이크림볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 459

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 346.1 kcal

탄수화물: 57.5g

단백질: 13.3g

지방: 7g

나트륨: 197.1mg

## 재료 정보

닭고기살(50g), 양송이(60g), 떡볶이떡(20g), 양파(20g)  
당근(30g), 소금(0.2g), 버터(10g), 밥(100g), 육수(50g)  
우유(50g), 생크림(10g), 치즈(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭살은 삶아 입자있게 썰고, 양송이도  
껍질을 벗겨 입자있게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00459\_1.png

단계 2: 2. 떡볶이떡과 양파도 입자있게 썰어  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00459\_2.png

단계 3: 3. 당근은 소금을 넣고 삶아 꼬마 당근을  
만들어 장식을 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00459\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터를 두르고 양파를 먼저  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00459\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 닭살과 떡볶이떡,  
양파를 넣어 다시 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00459\_5.png

단계 6: 6. ⑤번에 밥을 넣고 육수와 우유, 생크림을  
넣어 볶으면서 치즈를 넣고 한 번 더 고실  
하게 볶아 완성하고 삶은 당근은 꼬마  
당근을 만들어 장식으로 올려 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00459\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해물우동볶음

## 기본 정보

일련번호: 460

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 369.1 kcal

탄수화물: 60.9g

단백질: 17g

지방: 6.4g

나트륨: 1259.7mg

## 재료 정보

새우(20g), 오징어(20g), 조개살(20g), 양배추(20g)  
파프리카(20g), 청경채(20g), 당근(20g), 양파(20g)  
저염버터(10g), 우동(100g), 굴소스(20g), 칠리소스(30g)  
가쯔오부시(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 내장을 제거하고, 오징어는  
껍질을 벗겨 안쪽으로 칼집을 넣은 뒤  
준비한 새우, 오징어, 조개살을 살짝  
데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00460\_1.png

단계 2: 2. 양배추와 파프리카를 길쭉하게 썰고  
당근, 양파는 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00460\_2.png

단계 3: 3. 굴소스와 칠리소스를 섞어 소스를  
만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00460\_3.png

단계 4: 4. 우동은 끓는 물에 한 번 데쳐 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00460\_4.png

단계 5: 5. 팬에 버터를 둘러 해물을 먼저 볶다가  
만들어 놓은 소스를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00460\_5.png

단계 6: 6. 5번에 채소를 넣어 살짝 볶다가 데친  
우동을 넣고 한 번 더 볶은 후 접시에  
담고 그 위에 가쯔오부시를 올려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00460\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박닭꼬치

## 기본 정보

일련번호: 461

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 441.5 kcal

탄수화물: 65.7g

단백질: 18.9g

지방: 11.5g

나트륨: 645.9mg

## 재료 정보

닭다리살(120g), 우유(20g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.05g)  
떡볶이떡(30g), 단호박(50g), 양파(20g), 대파(20g), 꼬치(3개)  
- 소스 : 고추장(20g), 다진마늘(20g), 다진양파(20g), 케첩(20g)  
올리고당(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭다리살은 뼈를 발라 일정 크기로  
자른 뒤 우유에 재워둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00461\_1.png

단계 2: 2. 재워둔 닭다리살에 소금과 후춧가루를  
뿌려놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00461\_2.png

단계 3: 3. 단호박은 속을 파서 잘라 삶아  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00461\_3.png

단계 4: 4. 떡볶이떡은 뜨거운 물에 살짝 불리고,  
대파는 단호박 크기로 잘라 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00461\_4.png

단계 5: 5. 고추장과 다진마늘, 다진양파, 케첩,  
올리고당을 넣고, 골고루 섞어 양념장을  
만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00461\_5.png

단계 6: 6. 꼬치에 준비한 닭다리살과 단호박, 양파,  
떡볶이떡, 대파를 꽂아 은근히 초벌로  
굽고, 다시 만들어 놓은 양념장을 발라  
구워 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00461\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 떡갈비콩나물밥

## 기본 정보

일련번호: 462

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 357.2 kcal

탄수화물: 71.4g

단백질: 12.5g

지방: 2.4g

나트륨: 358.1mg

## 재료 정보

쌀(100g), 콩나물(100g),표고버섯(20g), 브로컬리(20g)  
- 김치떡갈비 : 다진 소고기(50g), 배(10g), 맛술(10g)  
설탕(10g), 저염간장(10g), 대파(10g)  
마늘(10g), 참기름(5g), 통깨(2g), 김치(20g)  
떡볶이떡(20g), 후춧가루(0.02g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩나물은 꼬리를 떼어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00462\_1.png

단계 2: 2. 표고버섯을 길이로 썰고 떡은 입자있게  
다져 놓고 배는 갈아놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00462\_2.png

단계 3: 3. 김치 물에 충분히 씻어 물기를 제거하고  
송송 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00462\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 불린 쌀과 콩나물, 표고버섯을  
넣고 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00462\_4.png

단계 5: 5. 다진 소고기에 간장과 갈아놓은 배,  
맛술, 파, 마늘, 참기름, 통깨로 양념을  
하여 30분 이상 재워둔 뒤 썰어 놓은  
김치, 다진 떡을 넣고 골고루 치대어  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00462\_5.png

단계 6: 6. 팬에 기름을 넣고 따끈해지면 떡갈비  
(⑤)를 넣어 익힌 후, 콩나물밥(④)  
위에 올리고, 브로컬리는 살짝 데쳐  
장식으로 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00462\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# 크림치즈떡볶이

## 기본 정보

일련번호: 463

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 333.2 kcal

탄수화물: 58.5g

단백질: 9.8g

지방: 6.7g

나트륨: 171.3mg

## 재료 정보

떡볶이떡(100g), 펜네(20g), 양파(20g), 버터(10g)  
밀가루(10g), 육수(100g), 생크림(20g), 우유(50g)  
모짜렐라치즈(30g), 파슬리가루(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 펜네는 10분정도 삶아 데치고, 떡볶이  
떡은 뜨거운 물에 살짝 불려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00463\_1.png

단계 2: 2. 양파는 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00463\_2.png

단계 3: 3. 냄비에 버터를 넣고 밀가루를 넣어  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00463\_3.png

단계 4: 4. 볶아지는 밀가루에 준비한 육수를  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00463\_4.png

단계 5: 5. 육수가 은근히 끓으면 우유와 생크림  
넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00463\_5.png

단계 6: 6. 끓고 있는 냄비에 떡볶이떡, 삶은 펜네와  
양파를 넣어 끓인 후 모짜렐라치즈를  
넣고 치즈가 녹으면 파슬리가루를  
살짝 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00463\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 목살스테이크

## 기본 정보

일련번호: 464

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 545.1 kcal

탄수화물: 23.4g

단백질: 29g

지방: 37.3g

나트륨: 391.6mg

## 재료 정보

돼지목살(120g), 생강(5g), 로즈마리(2g), 소금(0.3g)  
후춧가루(0.1g), 칠리소스(20g), 케첩(20g), 포도주스(100g)  
양파(20g), 마늘(10g), 버터(10g), 브로컬리(20g), 당근(20g)  
적채(20g), 샐러리(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지목살에 생강즙과 로즈마리, 소금,  
후춧가루를 뿌려 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00464\_1.png

단계 2: 2. 양파와 마늘, 샐러리는 입자있게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00464\_2.png

단계 3: 3. 칠리소스와 케첩, 포도주스를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00464\_3.png

단계 4: 4. 브로컬리는 살짝 데쳐, 작게 썰고,  
당근과 적채 채를 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00464\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 버터를 넣고, 양파와 마늘을  
넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00464\_5.png

단계 6: 6. 볶은 냄비(⑤)에 샐러리를 넣고 포도  
주스(③)와 채소(④)를 넣고 자작하게  
졸인 후 팬에 버터를 살짝 바르고, 팬이  
따끈해 지면 숙성한 목살을 넣어 익힌다.  
목살이 익혀지면, 자작하게 졸인 소스에  
넣어 다시 한 번 더 졸여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00464\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 돼지목살

변경일자: None

# 치킨완자스프

## 기본 정보

일련번호: 465

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 236.7 kcal

탄수화물: 10.5g

단백질: 17.6g

지방: 13.8g

나트륨: 199.1mg

## 재료 정보

버터(20g), 밀가루(20g), 육수(100g), 생크림(20g)  
브로컬리(30g), 우유(100g), 닭고기살(100g), 대추(20g)  
표고버섯(20g), 당근(20g), 마늘(10g), 양파(20g)  
소금(0.3g), 후춧가루(0.05g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기살은 곱게 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00465\_1.png

단계 2: 2. 대추는 씨를 빼고 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00465\_2.png

단계 3: 3. 당근과 양파, 표고버섯, 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00465\_3.png

단계 4: 4. 삶은 브로컬리는 우유와 함께 갈아  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00465\_4.png

단계 5: 5. 닭고기살에 대추(②)와 채소(③), 소금,  
후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00465\_5.png

단계 6: 6. 섞여진 닭고기살(⑤)을 동글동글 하게  
완자를 지어 살짝 데쳐내고, 냄비에  
버터와 밀가루를 넣어 볶다가, 육수를  
넣고 끓인 뒤 우유와 브로컬리 갈은 것  
(④)과 생크림을 넣어 한 소큼 끓여 완성  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00465\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지고기말이튀김

## 기본 정보

일련번호: 466

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 391.5 kcal

탄수화물: 15.7g

단백질: 13.6g

지방: 30.5g

나트륨: 171.5mg

## 재료 정보

돼지등심(100g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.02g), 깻잎(10g)  
당근(20g), 청피망(20g), 양파(20g), 치즈(30g), 밀가루(20g)  
달걀(50g), 빵가루(20g), 튀김기름(400g)  
- 튀김소스 : 마요네즈(20g), 두부(30g), 생크림(20g)  
요구르트(20g), 설탕(10g), 머스터드(20g)  
- 곁들임 : 어린잎(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기등심은 자근자근 두들겨  
소금과 후추를 뿌려 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00466\_1.png

단계 2: 2. 깻잎, 당근, 피망, 양파는 채를 썰어  
준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00466\_2.png

단계 3: 3. 숙성된 돼지고기(①)에 썰어놓은 채소  
(②)와 치즈를 넣어 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00466\_3.png

단계 4: 4. 마요네즈에 두부를 으깨어 넣고  
생크림과 요구르트, 설탕, 머스터드를  
넣어 골고루 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00466\_4.png

단계 5: 5. 어린잎은 찬물에 잠시 담그어 놓았다가  
채에 건져 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00466\_5.png

단계 6: 6. 말아놓은 등심에 밀가루, 달걀물,  
빵가루 순서로 입혀 튀김기름  
170~180℃의 온도에 약 3분 정도  
튀겨 기름을 빼 놓고, 튀김소스(④)와  
어린잎(⑤)을 접시에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00466\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 돼지등심

변경일자: None

# 단호박피자

## 기본 정보

일련번호: 467

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 349.2 kcal

탄수화물: 23.2g

단백질: 19.3g

지방: 19.9g

나트륨: 372.1mg

## 재료 정보

다진 소고기(20g), 다진 마늘(10g), 소금(0.2g)  
후춧가루(0.02g), 맛술(10g), 미니단호박(120g), 생크림(20g)  
양송이(20g), 양파(20g), 당근(20g), 청피망(20g)  
파프리카(20g), 베이컨(20g), 햄(20g), 올리브오일(10g)  
모짜렐라치즈(20g), 파슬리가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 다진 소고기에 다진마늘, 소금,  
후춧가루, 맛술을 넣고 잘 섞어  
숙성을 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00467\_1.png

단계 2: 2. 미니 단호박을 반으로 잘라 속을 파낸  
뒤 약 15분 정도 쪄서 호박 속을 긁는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00467\_2.png

단계 3: 3. 긁어 놓은 호박 속에 생크림을 넣어  
골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00467\_3.png

단계 4: 4. 양송이와 양파, 당근, 베이컨, 햄은  
사각지게 썰고, 피망과 파프리카는  
속을 제거하고 사각지게 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00467\_4.png

단계 5: 5. 재워놓은 소고기(①)와 베이컨, 햄을  
올리브기름에 볶다가 썰어 놓은 채소를  
넣어 함께 볶아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00467\_5.png

단계 6: 6. 속 파낸 단호박(②)에 준비해둔 호박속  
(③)과 볶아놓은 햄과 채소(⑤)를 담고,  
모짜렐라치즈를 올려 오븐에 약 5분  
정도 구운 뒤 파슬리가루를 살짝 뿌려  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00467\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 다짐육

변경일자: None

# L..A갈비구이

## 기본 정보

일련번호: 468

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 310.8 kcal

탄수화물: 9.4g

단백질: 13.8g

지방: 24.2g

나트륨: 301.7mg

## 재료 정보

L.A갈비(200g), 배(20g), 양파(20g)  
- 양념 : 저염간장(20g), 월계수잎(5g), 통후추(5g)  
올리고당(20g), 정종(10g), 설탕(10g), 매실액(10g)  
대파 다진것(20g), 다진 마늘(20g), 참기름(3g)  
통깨(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. L.A 갈비는 물에 담그어 핏물과 갈비  
톱밥을 제거시켜 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00468\_1.png

단계 2: 2. 강판에 배와 양파를 곱게 갈아 준비  
한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00468\_2.png

단계 3: 3. 핏물을 제거한 갈비에 배즙과 양파즙을  
넣어 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00468\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 저염간장과 월계수잎, 통후추,  
올리고당, 정종, 설탕, 물, 매실액을  
넣어 은근히 약 30분 정도 끓여 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00468\_4.png

단계 5: 5. 끓여 식힌 간장에 파, 마늘, 참기름,  
통깨를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00468\_5.png

단계 6: 6. 숙성시킨 L.A 갈비에 만들어 놓은  
양념을 넣고 다시 하루 정도 더 숙성  
후 팬에 구워 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00468\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 닭고기파스타

## 기본 정보

일련번호: 469

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 374.4 kcal

탄수화물: 50g

단백질: 29.3g

지방: 6.3g

나트륨: 460.2mg

## 재료 정보

마늘(20g), 양파(20g), 양송이버섯(30g), 버터(10g)  
스파게티(70g), 올리브오일(5g), 모짜렐라치즈(20g)  
- 닭가슴살 : 닭살(100g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.02g)  
밀가루(20g)  
- 소스 : 토마토(40g), 토마토소스(20g), 올리고당(10g)  
굴소스(5g), 육수(100g), 우유(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭살을 깎뚝 썰어 소금, 후춧가루,  
밀가루 넣어 살살 털어 준비해 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00469\_1.png

단계 2: 2. 마늘과 토마토, 양파는 입자있게 다져  
놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00469\_2.png

단계 3: 3. 양송이는 껍질을 벗겨 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00469\_3.png

단계 4: 4. 냄비에 버터 넣고, 다진 마늘과 양파를  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00469\_4.png

단계 5: 5. 볶아지는 냄비에 밀가루 뭍힌 닭살을  
넣어 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00469\_5.png

단계 6: 6. ⑤번에 양송이와 다진 토마토, 토마토  
소스, 올리고당, 굴소스를 넣고 살짝  
볶다가 육수를 넣어 끓인 후 다시 우유를  
넣고 은근히 끓이고, 스파게티는 약  
10분 정도 삶아 건져 접시에 담아, 끓인  
소스를 붓고, 위에 모짜렐라치즈를 올려  
오븐에 약 5분 정도 구어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00469\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 스파게티면

변경일자: None

# 동글동글도넛

## 기본 정보

일련번호: 619

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 290.9 kcal

탄수화물: 18g

단백질: 25.4g

지방: 13g

나트륨: 58.9mg

## 재료 정보

소고기(100g), 돼지고기(100g), 토마토(50g), 양파(30g),  
찹쌀가루(50g), 달걀(1개), 순두부(20g), 유자청(20g),  
소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기와 돼지고기는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00619\_1.png

단계 2: 2. 양파는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00619\_2.png

단계 3: 3. 다진 고기에 양파, 달걀, 찹쌀가루,  
소금, 후춧가루를 넣고 잘 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00619\_3.png

단계 4: 4. 토마토는 씨를 제거하고 곱게 다져  
?에 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00619\_4.png

단계 5: 5. 순두부는 곱게 체에 내린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00619\_5.png

단계 6: 6. ?에 유자청을 섞고, 구워놓은  
스테크에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00619\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 순두부

변경일자: None

# 된장크림소스 잡곡 오므라이스

## 기본 정보

일련번호: 620

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 363.4 kcal

탄수화물: 33.4g

단백질: 21.5g

지방: 16g

나트륨: 506.1mg

## 재료 정보

찹쌀(50g), 보리(20g), 율무(20g), 은행(3알), 팥(20g),  
대추(3알), 호박(1/4개), 홍피망(20g), 청피망(20g), 양파(30g),  
표고버섯(1개), 부추(20g), 마늘(10g), 달걀(1개), 전분(10g),  
된장(20g), 로즈마리(0.2g), 생크림(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 잡곡은 깨끗이 씻어 충분히 불린 뒤  
밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00620\_1.png

단계 2: 2. 호박, 청피망, 홍피망, 양파,  
표고버섯은 입자있게 다지고 부추는  
송송 썰고 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00620\_2.png

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 썰어놓은 야채를  
살짝 볶다가 잡곡밥을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00620\_3.png

단계 4: 4. 된장에 생크림과 로즈마리를 넣고  
믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00620\_4.png

단계 5: 5. ?에 생크림과 로즈마리를 넣어  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00620\_5.png

단계 6: 6. 달걀은 풀어 체에 내려 넓게 지단을  
부쳐 에 넣고 오므라이스로 말아 담고  
된장 소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00620\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두릅부추 소고기말이

## 기본 정보

일련번호: 621

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 321.7 kcal

탄수화물: 8g

단백질: 47.9g

지방: 10.9g

나트륨: 347.3mg

## 재료 정보

소고기(홍두깨살, 100g), 부추(30g), 양파(30g), 두릅(50g),  
대파(20g), 마늘(20g), 저염간장(30g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 동량의 물과 저염간장에 대파, 양파,  
마늘을 넣고 은근히 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00621\_1.png

단계 2: 2. 마늘이 익을 정도로 끓으면 체에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00621\_2.png

단계 3: 3. 부추는 길게 썰고, 양파는 채썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00621\_3.png

단계 4: 4. 두릅은 데친 후 찬물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00621\_4.png

단계 5: 5. 졸인 간장에 요리술을 넣고 다시  
졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00621\_5.png

단계 6: 6. 고기를 구운 뒤 준비한 야채와 두릅을  
넣고 돌돌 말아 간장에 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00621\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 홍두깨살

변경일자: None

# 두부 비빔호박쌈

## 기본 정보

일련번호: 622

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 345.9 kcal

탄수화물: 58.8g

단백질: 11.1g

지방: 7.4g

나트륨: 98.6mg

## 재료 정보

두부(150g), 쌀(100g), 강황쌀(100g), 당근(20g),  
애호박(1/2개), 숙주(50g), 고사리(20g), 호박잎(5장),  
파인애플(20g), 올리고당(20g), 고추장(20g), 저염간장(10g),  
소금(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀과 강황쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도  
불린 뒤 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00622\_1.png

단계 2: 2. 고사리는 불린 뒤 삶고 잘게 썰어  
저염간장에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00622\_2.png

단계 3: 3. 두부, 당근은 채썰고, 애호박은  
반달모양으로 썰어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00622\_3.png

단계 4: 4. 숙주는 꼬리를 떼고 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00622\_4.png

단계 5: 5. 호박잎은 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00622\_5.png

단계 6: 6. 고추장, 올리고당, 갈은 파인애플을  
섞어 소스를 만들고, 데친 호박잎에  
볶은 강황밥과 두부, 야채를 넣고  
고추장소스를 넣고 둥글게 말아  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00622\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부곤약파스타

## 기본 정보

일련번호: 623

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 258.8 kcal

탄수화물: 12.3g

단백질: 10.1g

지방: 18.8g

나트륨: 395.2mg

## 재료 정보

곤약(50g), 두부(150g), 배(1/4개), 양파(30g), 파프리카(50g),  
양배추(20g), 적양배추(20g), 토마토(50g), 저염간장(20g),  
설탕(10g), 식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약은 5cm 길이로 썰어 가운데  
칼집을 넣고 매작과 모양으로 만들어  
뜨거운 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00623\_1.png

단계 2: 2. 양배추, 적양배추는 채 썰고 배, 양파,  
파프리카는 굵은 채를 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00623\_2.png

단계 3: 3. 두부는 얼려 수분을 뺀다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00623\_3.png

단계 4: 4. 얼린 두부는 3cm 주사위 모양으로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00623\_4.png

단계 5: 5. 토마토는 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00623\_5.png

단계 6: 6. 저염 간장에 설탕과 식초를 섞어  
소스를 만들고, 곤약과 두부를 볶다가  
야채를 넣어 한 번 더 볶은 뒤 소스를  
뿌린다.,

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00623\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두유 라이크 파스타

## 기본 정보

일련번호: 624

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 530 kcal

탄수화물: 82.6g

단백질: 20.3g

지방: 13.1g

나트륨: 127.3mg

## 재료 정보

스파게티(100g), 양파(30g), 베이컨(20g), 새송이버섯(1개),  
브로콜리(50g), 홍고추(1개), 두유(200g), 견과류(20g),  
치즈(1장), 올리브오일(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 스파게티면은 10분 삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00624\_1.png

단계 2: 2. 팬에 올리브오일을 넣고 삶은  
스파게티를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00624\_2.png

단계 3: 3. 베이컨은 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00624\_3.png

단계 4: 4. 양파, 브로컬리, 홍보추, 베이컨은  
썰고, 견과류는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00624\_4.png

단계 5: 5. 팬에 올리브오일을 넣고 ④를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00624\_5.png

단계 6: 6. 야채가 볶아지면 두유를 넣고 끓이다가  
스파게티, 치즈를 넣고 끓인 뒤 그릇에  
담고 견과류를 올린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00624\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라따뚜이

## 기본 정보

일련번호: 625

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 75.5 kcal

탄수화물: 9.3g

단백질: 2.3g

지방: 3.3g

나트륨: 227.6mg

## 재료 정보

토마토(150g), 가지(1/2개), 애호박(1/2개), 홀토마토(50g),  
양파(30g), 월계수잎(1장), 파슬리(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00625\_1.png

단계 2: 2. 홀토마토와 양파는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00625\_2.png

단계 3: 3. 가지와 애호박은 둥글게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00625\_3.png

단계 4: 4. 팬에 가지와 애호박을 굽는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00625\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 다진 토마토를 넣고 볶다가  
다진 양파, 월계수잎을 넣고 볶아  
은근히 끓여서 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00625\_5.png

단계 6: 6. 파슬리는 곱게 다져 준비하고 접시에  
토마토, 가지, 애호박을 돌려담고 그  
위에 토마토소스를 올린 뒤 다진  
파슬리를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00625\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라이스페이퍼 야채롤

## 기본 정보

일련번호: 626

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229.2 kcal

탄수화물: 35.9g

단백질: 11.7g

지방: 4.3g

나트륨: 270.3mg

## 재료 정보

새우(3마리), 양파(30g), 파프리카(50g), 베이컨(20g),  
아스파라거스(2개), 라이스페이퍼(3장), 깻잎(5장), 땅콩(20g),  
블루베리(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질을 제거하고 데쳐 편썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00626\_1.png

단계 2: 2. 양파, 파프리카는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00626\_2.png

단계 3: 3. 땅콩은 갈아서 블루베리와 섞어 소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00626\_3.png

단계 4: 4. 라이스페이퍼는 물에 적신 뒤 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00626\_4.png

단계 5: 5. 라이스페이퍼에 깻잎을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00626\_5.png

단계 6: 6. ?위에 새우, 파프리카, 양파, 베이컨,  
아스파라거스를 넣고 돌돌 말아 땅콩소  
스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00626\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 브로컬리 단호박스프와 완두콩퓨레

## 기본 정보

일련번호: 627

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 81.6 kcal

탄수화물: 12.4g

단백질: 4.1g

지방: 1.8g

나트륨: 100.6mg

## 재료 정보

브로콜리(100g), 우유(200g), 단호박(1/2개), 고구마(1개),  
완두콩(20g), 식빵(1쪽), 밀가루(20g), 버터(20g),  
생크림(30g), 오렌지(1/6개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박, 고구마는 껍질을 벗겨 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00627\_1.png

단계 2: 2. 고구마는 삶아 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00627\_2.png

단계 3: 3. 완두콩은 삶아 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00627\_3.png

단계 4: 4. 데친 브로컬리와 우유를 믹서에 넣어  
간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00627\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 버터와 밀가루를 넣고 볶아  
화이트 루를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00627\_5.png

단계 6: 6. 고구마와 단호박에 우유를 넣어  
끓이다가 화이트 루, 완두콩, 생크림을  
넣고 끓인 뒤 오렌지즙 한 방울을  
떨어뜨리고 식빵을 작게 잘라 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00627\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색샐러드와두부구이

## 기본 정보

일련번호: 628

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 243.7 kcal

탄수화물: 10.7g

단백질: 16.9g

지방: 14.8g

나트륨: 353.3mg

## 재료 정보

두부(150g), 홍피망(30g), 황파프리카(30g), 적채(30g),  
양파(30g), 깻잎(2장), 흑임자(5g), 밀가루(10g), 매실액(20g),  
저염간장(20g), 설탕(20g), 소금(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 3X4cm 크기로 썰어 소금을  
살짝 뿌려둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00628\_1.png

단계 2: 2. 소금을 뿌려 놓은 두부는 물기를  
제거하고 밀가루를 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00628\_2.png

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 두부를 앞뒤로  
노릇노릇하게 구워 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00628\_3.png

단계 4: 4. 매실액에 간장과 설탕을 넣고 골고루  
섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00628\_4.png

단계 5: 5. 홍피망, 파프리카, 적채, 양파, 깻잎은  
곱게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00628\_5.png

단계 6: 6. 썰어 놓은 야채를 각각 물에 담궜다  
건져 두부 옆에 담고 소스를 뿌리고  
흑임자를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00628\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 새송이등갈비

## 기본 정보

일련번호: 629

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 382.3 kcal

탄수화물: 33.6g

단백질: 29g

지방: 14.6g

나트륨: 1554.7mg

## 재료 정보

돼지고기(등갈비, 200g), 새송이버섯(1개), 당근(30g),  
대파(20g), 양파(30g), 저염간장(30g), 후춧가루(0.01g),  
올리고당(20g), 마늘(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 등갈비는 찬물에 담궈 핏물을 빼고  
끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00629\_1.png

단계 2: 2. 새송이버섯은 길쭉하게 슬라이스로  
썰어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00629\_2.png

단계 3: 3. 당근, 양파, 대파는 큼직하게 썰어,  
뜨거운 물에 담군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00629\_3.png

단계 4: 4. 담궈 놓은 야채를 걸러 야채물을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00629\_4.png

단계 5: 5. 냄비에 야채물을 넣고 저염간장과  
올리고당, 다진마늘, 후춧가루를  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00629\_5.png

단계 6: 6. 야채간장에 등갈비를 넣고 은근히  
졸이다가, 썰어놓은 야채와  
새송이버섯을 넣고 윤기나게 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00629\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 저염간장

변경일자: None

# 설렁탕쑥떡볶이

## 기본 정보

일련번호: 630

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 350 kcal

탄수화물: 48g

단백질: 16.8g

지방: 10.1g

나트륨: 296.4mg

## 재료 정보

돼지고기(뼈갈비, 200g), 쑥(20g), 찹쌀가루(200g), 당근(20g),  
감자(50g), 숙주(20g), 청양고추(1개), 홍고추(1개), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 뼈갈비는 찬물에 담궈 핏물을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00630\_1.png

단계 2: 2. 핏물을 뺀 뼈갈비를 건져 냄비에 넣고  
끓여 육수를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00630\_2.png

단계 3: 3. 쑥은 데치고, 당근, 감자는 한입크기로  
썰고, 홍고추, 청양고추는 어슷썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00630\_3.png

단계 4: 4. 데친 쑥은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00630\_4.png

단계 5: 5. 찹쌀가루에 다진 쑥을 넣고 뜨거운  
물로 익반죽 한 뒤 비닐에 담아  
숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00630\_5.png

단계 6: 6. 숙성된 찹쌀반죽을 작게 잘라 가운데를  
비벼 조랭이 쑥 떡을 만들고, 끓인  
육수에 준비 한 야채와 함께 한소끔  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00630\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 뼈갈비

변경일자: None

# 소안심 야채 호박잎쌈

## 기본 정보

일련번호: 631

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 173.5 kcal

탄수화물: 6g

단백질: 21.3g

지방: 7.1g

나트륨: 150.8mg

## 재료 정보

호박잎(5장), 적채(20g), 파프리카(50g), 양파(30g), 오이(30g),  
소고기(안심, 120g), 다시마(10g), 두부(50g), 고추장(30g),  
설탕(10g), 식초(10g), 후춧가루(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 호박잎은 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00631\_1.png

단계 2: 2. 다시마는 물에 넣고 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00631\_2.png

단계 3: 3. 불린 다시마는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00631\_3.png

단계 4: 4. 파프리카, 양파, 오이, 두부는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00631\_4.png

단계 5: 5. 고추장에 준비한 다시마물을 섞고,  
설탕과 식초를 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00631\_5.png

단계 6: 6. 소고기는 소금, 후춧가루로 밑간을  
한뒤 구워 썰고, 호박잎에 소고기와  
갖은 야채를 올려 돌돌말아 접시에  
담고 고추장 소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00631\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 안심

변경일자: None

# 양배추 고기말이

## 기본 정보

일련번호: 632

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 162.9 kcal

탄수화물: 12.9g

단백질: 15.4g

지방: 5.5g

나트륨: 113.1mg

## 재료 정보

양배추(120g), 돼지고기(등심, 50g), 두부(50g), 시금치(30g),  
달걀(1개), 마늘(10g), 소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기 등심은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00632\_1.png

단계 2: 2. 두부는 꼭 짜서 물기를 제거하고,  
시금치는 데친 후 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00632\_2.png

단계 3: 3. 두부와 다진 등심에 시금치, 소금,  
후춧가루, 다진마늘 및 달걀을 넣고  
골고루 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00632\_3.png

단계 4: 4. 양배추는 김이 오른 찜통에서 약 5분  
정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00632\_4.png

단계 5: 5. 김발에 양배추를 넓게 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00632\_5.png

단계 6: 6. 양배추 위에 ?을 넣고 돌돌말아 한 번  
더 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00632\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 양배추 쌈말이

## 기본 정보

일련번호: 633

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 125.8 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 14.1g

지방: 1g

나트륨: 85.2mg

## 재료 정보

양배추(120g), 돼지고기(100g), 깻잎(5장), 사과(1/2개),  
파프리카(50g), 당근(20g), 다시마(10g), 마늘(10g),  
저염간장(20g), 후춧가루(0.01g), 가쓰오부시(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물에 다시마를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00633\_1.png

단계 2: 2. 끓여 놓은 다시마 육수에 마늘,  
저염간장, 가쓰오부시를 넣고 살짝  
끓인 뒤 걸러서 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00633\_2.png

단계 3: 3. 양배추는 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00633\_3.png

단계 4: 4. 돼지고기는 저염간장과 후춧가루를  
뿌려 볶고 식힌다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00633\_4.png

단계 5: 5. 파프리카, 사과, 당근은 굵게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00633\_5.png

단계 6: 6. 쪄낸 양배추에 깻잎과 썰어놓은 야채를  
올려 둥그렇게 말아 준비한 소스에  
살짝 적신다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00633\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어샐러드

## 기본 정보

일련번호: 634

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 274.8 kcal

탄수화물: 3.2g

단백질: 33.6g

지방: 14.2g

나트륨: 334.6mg

## 재료 정보

연어(150g), 레몬(1/4개), 발사믹소스(50g), 어린잎(30g),  
후춧가루(0.01g), 올리브오일(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 깍둑썰기한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00634\_1.png

단계 2: 2. 썰어 놓은 연어는 후춧가루와 레몬으로  
마리네이드한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00634\_2.png

단계 3: 3. 어린잎은 찬물에 담궈둔다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00634\_3.png

단계 4: 4. 담궈 놓은 어린잎을 체에 받쳐 물기를  
뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00634\_4.png

단계 5: 5. 레몬과 올리브오일을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00634\_5.png

단계 6: 6. ?번에 발사믹소스를 넣고 연어 샐러드  
양념을 만들고, 접시에 연어와 물기를  
뺀 어린잎을 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00634\_6.png

## 기타 정보

해시태그: 발사믹소스

변경일자: None

# 오렌지 드레싱 타다키 부추샐러드

## 기본 정보

일련번호: 635

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 280.7 kcal

탄수화물: 14g

단백질: 27.7g

지방: 12.6g

나트륨: 143.6mg

## 재료 정보

오렌지(1/2개), 양파(30g), 소고기(등심, 120g), 레몬(1/4개),  
부추(30g), 양배추(30g), 견과류(20g), 소금(0.2g),  
후춧가루(0.01g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 소금과 후춧가루로  
양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00635\_1.png

단계 2: 2. 부추는 5cm 길이로 썰고 양배추는  
채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00635\_2.png

단계 3: 3. 오렌지는 껍질째 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00635\_3.png

단계 4: 4. 썰어 놓은 오렌지와 레몬, 양파를 갈아  
드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00635\_4.png

단계 5: 5. 견과류는 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00635\_5.png

단계 6: 6. 부추와 양배추를 준비한 드레싱에  
버무려 접시에 담고, 양념된 소고기는  
팬에 구워 먹기 좋게 썰어 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00635\_6.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 마감자전

## 기본 정보

일련번호: 708

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 165.4 kcal

탄수화물: 25.2g

단백질: 3.4g

지방: 5.4g

나트륨: 156.4mg

## 재료 정보

마감자전 : 감자 40g, 마 40g, 찹쌀가루 15g, 양파 5g, 현미유 5g 간장양념장 : 간장 3g, 파 2g, 식초 2g, 통깨 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 파는 씻어 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/708-1.jpg

단계 2: 2. 감자와 마는 껍질을 벗긴 후 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/708-2.jpg

단계 3: 3. 2를 강판에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/708-3.jpg

단계 4: 4. 1과 3을 섞은 후 찹쌀가루를 넣어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/708-4.jpg

단계 5: 5. 현미유를 두른 팬에 반죽을 떠서 지름 8cm 크기로 동그랗게 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/708-5.jpg

단계 6: 6. 간장, 파, 식초, 통깨를 넣고 간장양념장을 만들어 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/708-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배추토란국

## 기본 정보

일련번호: 709

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 77.7 kcal

탄수화물: 6.8g

단백질: 6g

지방: 3.1g

나트륨: 564.9mg

## 재료 정보

토란 50g, 쇠고기 양지 15g, 배추 10g, 대파 2.5g 다진 마늘 1.25g, 고춧가루 1.7g, 된장 9g, 물 180g, 참기름 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 토란은 감자칼로 껍질을 벗겨 3~4 등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/709-1.jpg

단계 2: 2. 소고기와 배추는 5mm 너비로 썰고 대파는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/709-2.jpg

단계 3: 3. 토란을 연한 소금물(물 1컵 + 소금 1g)에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/709-3.jpg

단계 4: 4. 참기름에 소고기와 다진 마늘을 볶다가 향이 우러나면 고춧가루를 넣고 잠시 더 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/709-4.jpg

단계 5: 5. 볶은 고기에 물을 붓고 된장을 풀어 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/709-5.jpg

단계 6: 6. 국물이 끓으면 배추, 토란, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/709-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 갈치고추장구이

## 기본 정보

일련번호: 711

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 132.8 kcal

탄수화물: 4.2g

단백질: 9.9g

지방: 8.1g

나트륨: 298.7mg

## 재료 정보

갈치구이 : 갈치 50g, 현미유 4g 고추장양념 : 고추장 5g, 양파 5g, 파 3g, 다진 마늘 2g, 간장 2g, 매실액 2g, 고춧가루 1g, 다진 생강 0.5g, 통깨 0.1g, 후춧가루 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 갈치는 비늘을 벗기고 손질한 후 토막내어 3~4회 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/711-1.jpg

단계 2: 2. 파는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/711-2.jpg

단계 3: 3. 고추장, 양파, 파, 다진 마늘, 간장, 매실액, 고춧가루, 다진 생강, 후춧가루를 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/711-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 현미유를 두르고 갈치를 앞뒤로 애벌구이 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/711-4.jpg

단계 5: 5. 애벌구이된 갈치 위에 고추장양념을 발라 구운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/711-5.jpg

단계 6: 6. 통깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/711-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박푸딩

## 기본 정보

일련번호: 712

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 143.4 kcal

탄수화물: 10.5g

단백질: 6.9g

지방: 8.6g

나트륨: 55mg

## 재료 정보

단호박 70g, 우유 80g, 달걀노른자 20g, 꿀 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박을 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/712-1.jpg

단계 2: 2. 단호박은 익기 쉽도록 토막 내어 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/712-2.jpg

단계 3: 3. 찐 단호박은 뜨거울 때 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/712-3.jpg

단계 4: 4. 2의 재료에 우유, 달걀노른자, 꿀을 넣어 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/712-4.jpg

단계 5: 5. 김이 오른 찜통에 넣고 10~15분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/712-5.jpg

단계 6: 6. 냉장고에 넣어 식힌후 차갑게 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/712-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고등어된장구이

## 기본 정보

일련번호: 713

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 193.8 kcal

탄수화물: 3.1g

단백질: 11.4g

지방: 14.8g

나트륨: 613.6mg

## 재료 정보

고등어 50g, 콩기름 2g, 양파 껍질 2g, 양파 5g, 일식된장 미소 3g, 마요네즈 2g, 식초 0.3g, 맛술 3.75g, 생강즙 1.25g, 다시마 국물 3.75g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고등어의 내장을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/713-1.jpg

단계 2: 2. 내장을 제거한 고등어를 길이로 반을 갈라 각각 2등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/713-2.jpg

단계 3: 3. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/713-3.jpg

단계 4: 4. 고등어에 양념장을 발라 30분 이상 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/713-4.jpg

단계 5: 5. 고등어의 양념장을 가볍게 긁어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/713-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 기름을 두르고 양파 속껍질과 얇게 썬 양파 위에 고등어를 올려 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/713-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 낙지브로콜리볶음

## 기본 정보

일련번호: 715

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 92 kcal

탄수화물: 5.7g

단백질: 10.2g

지방: 3.4g

나트륨: 580.7mg

## 재료 정보

낙지 70g, 브로콜리 30g, 방울토마토 60g, 밀가루 5g, 양파 25g, 마늘 2g, 올리브유 3g, 소금 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 낙지는 밀가루를 넣고 주물러 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/715-1.jpg

단계 2: 2. 씻은 낙지를 5cm 길이로 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/715-2.jpg

단계 3: 3. 마늘은 편으로, 양파는 사방 3cm, 브로콜리는 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/715-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 올리브유를 넣고 마늘을 볶아 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/715-4.jpg

단계 5: 5. 양파와 방울토마토를 넣고 약한 불에서 토마토가 물러질 때까지 천천히 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/715-5.jpg

단계 6: 6. 브로콜리와 낙지를 넣고 볶은 뒤 소금으로 간하고 접시에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/715-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 주꾸미돌나물무침

## 기본 정보

일련번호: 717

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 69.6 kcal

탄수화물: 8.4g

단백질: 6.2g

지방: 1.4g

나트륨: 350.1mg

## 재료 정보

주꾸미 50g, 돌나물 15g, 오이 10g, 노랑파프리카 5g, 빨강파프리카 5g, 양파 5g 고추장 9g, 식초 6g, 매실액 5g, 다진 파 5g, 다진 마늘 2.5g, 통깨 1g, 고춧가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돌나물은 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/717-1.jpg

단계 2: 2. 오이와 파프리카는 4~5cm 가량의 크기로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/717-2.jpg

단계 3: 3. 주꾸미는 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/717-3.jpg

단계 4: 4. 데친 주꾸미 4~5cm 가량의 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/717-4.jpg

단계 5: 5. 고추장, 식초, 매실액, 파, 마늘, 통깨, 고춧가루를 넣고 고추장양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/717-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 1,2,4를 담고 5의 고추장양념을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/717-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 돌나물

변경일자: None

# 사과소스폭찹

## 기본 정보

일련번호: 718

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 184.2 kcal

탄수화물: 6.2g

단백질: 11g

지방: 12.8g

나트륨: 233.5mg

## 재료 정보

돼지고기 등심 60g, 소금 0.5g, 후추 0.25g, 올리 브유 1.5g, 사과 50g, 양파 25g, 토마토 50g, 물 50g, 버터 1g, 올리브유 1.5g, 레몬즙 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기를 0.5cm 두께로 썰어 칼집을 넣어 소금, 후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/718-1.jpg

단계 2: 2. 사과와 양파는 얇게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/718-2.jpg

단계 3: 3. 토마토는 4등분하여 물을 넣고 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/718-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 버터와 올리브유를 두르고 사과와 양파를 볶다가 토마토를 넣고 약불에서 사과가 무를 때 까지 천천히 익힌 뒤 레몬즙을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/718-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 올리브유를 두르고 고기를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/718-5.jpg

단계 6: 6. 고기를 한입 크기로 잘라 사과소스를 얹어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/718-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 건도토리묵버섯들깨국

## 기본 정보

일련번호: 719

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 89.1 kcal

탄수화물: 12.3g

단백질: 4.1g

지방: 2.5g

나트륨: 457mg

## 재료 정보

건도토리묵 30g(불린것 50g), 표고버섯 5g, 느타리버섯 5g, 들깨가루 5g, 국멸치 3g, 건다시마 3g, 파 2g, 다진 마늘 2.5g, 국간장 1g, 소금 0.5g, 물 300g

## 조리 방법

단계 1: 1. 물 1컵 반에 국멸치와 건다시마를 넣고 멸치다시마국물 1컵 정도를 내고 다시마는 미리 건져 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/719-1.jpg

단계 2: 2. 건도토리묵은 물에 불려 5cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/719-2.jpg

단계 3: 3. 표고버섯은 5cm 길이로 채 썰고 느타리버섯은 5cm 길이로 가늘게 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/719-3.jpg

단계 4: 4. 파는 씻어 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/719-4.jpg

단계 5: 5. 멸치다시마국물 1컵에 도토리묵, 표고버섯, 느타리버섯을 넣고 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/719-5.jpg

단계 6: 6. 5에 들깨가루, 파, 다진 마늘, 다시마를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/719-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 무대하무침

## 기본 정보

일련번호: 720

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 71.2 kcal

탄수화물: 4.6g

단백질: 6.9g

지방: 2.9g

나트륨: 153.1mg

## 재료 정보

무 40g, 새우(대하) 30g, 파 3g, 다진 마늘 3g, 고춧가루 2g, 간장 2g, 설탕 1g, 참기름 2g, 통깨 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 무는 씻어 1cm× 4cm × 0.3cm 크기로 나박썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/720-1.jpg

단계 2: 2. 새우는 등 쪽의 내장을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/720-2.jpg

단계 3: 3. 내장을 제거한 새우는 소금물에 살살 흔들어 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/720-3.jpg

단계 4: 4. 김이 오른 찜통에 무와 새우를 넣고 함께 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/720-4.jpg

단계 5: 5. 찐 새우는 껍질을 벗기고 반으로 가른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/720-5.jpg

단계 6: 6. 무에 파, 다진 마늘, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 무친 뒤 5의 새우를 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/720-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 간편조기찜

## 기본 정보

일련번호: 721

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 124.8 kcal

탄수화물: 3g

단백질: 14.9g

지방: 5.7g

나트륨: 405.7mg

## 재료 정보

조기 70g, 고사리 20g, 양파 10g, 홍고추 3g, 청고추 3g, 다진 마늘 2.5g, 다진 생강 1g, 국간장 2g, 참기름 1g, 통깨 0.3g, 물 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. 조기의 비늘과 지느러미를 제거하고 앞뒤 3~4회 칼집을 내어 양념이 잘 배도록 손질한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/721-1.jpg

단계 2: 2. 고사리는 4cm 가량으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/721-2.jpg

단계 3: 3. 자른 고사리는 국간장, 참기름, 마늘을 넣고 무친다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/721-3.jpg

단계 4: 4. 양파, 홍고추, 청고추는 잘게 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/721-4.jpg

단계 5: 5. 양념된 고사리는 냄비에 넣는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/721-5.jpg

단계 6: 6. 5의 냄비에 물을 붓고 조기, 양파, 홍고추, 청고추, 생강, 마늘, 국간장, 통깨, 참기름을 넣고 찐다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/721-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 표고버섯쇠고기찜

## 기본 정보

일련번호: 722

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 78.7 kcal

탄수화물: 4.8g

단백질: 5.4g

지방: 4g

나트륨: 318.4mg

## 재료 정보

표고버섯 30g, 다진 쇠고기 등심 20g, 양파 3g, 대파 2.5g, 다진 마늘 1.25g, 간장 3g, 설탕 2g, 참기름 1g, 말린 청양고추 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 표고버섯의 기둥을 떼 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/722-1.jpg

단계 2: 2. 버섯 기둥과 양파, 대파는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/722-2.jpg

단계 3: 3. 말린 고추는 으깨준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/722-3.jpg

단계 4: 4. 고기에 2, 3과 나머지 양념을 넣어 잘 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/722-4.jpg

단계 5: 5. 표고버섯에 양념한 고기를 채운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/722-5.jpg

단계 6: 6. 찜기에 젖은 면보를 깔고 10분간 쪄 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/722-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 참나물돼지고기샐러드

## 기본 정보

일련번호: 723

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 213.3 kcal

탄수화물: 8.5g

단백질: 12.1g

지방: 14.1g

나트륨: 246mg

## 재료 정보

돼지고기사태 60g, 참나물 20g, 양파 15g, 파 5g, 통마늘 3g, 생강 2g, 후춧가루 0.5g 양파 10g, 간장 4g, 식초 4g, 설탕 3g, 마늘 3g, 고춧가루 1g, 올리브유 1g, 통깨 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물 2컵을 넣고 돼지고기, 양파, 파, 통마늘, 생강, 후춧가루를 넣고 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/723-1.jpg

단계 2: 2. 삶은 돼지고기는 2cm × 3cm × 0.3cm 가량의 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/723-2.jpg

단계 3: 3. 참나물은 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/723-3.jpg

단계 4: 4. 양파는 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/723-4.jpg

단계 5: 5. 다진양파, 설탕, 간장, 고춧가루, 올리브유, 식초, 마늘, 통깨를 넣어 샐러드드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/723-5.jpg

단계 6: 6. 2의 돼지고기와 3의 참나물을 그릇에 담고 샐러드드레싱을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/723-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 사태

변경일자: None

# 연근배추홍시샐러드

## 기본 정보

일련번호: 724

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 171.5 kcal

탄수화물: 20.2g

단백질: 3.3g

지방: 9.4g

나트륨: 112.2mg

## 재료 정보

연근배추샐러드 : 연근 20g, 배추 20g, 사과 20g, 배 20g, 땅콩 3g, 호두 3g, 현미유 5g, 물 100g 홍시드레싱 : 홍시 30g, 호상요구르트 30g, 3배 식초 0.5g, 소금 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근은 껍질을 벗겨 0.2 cm 길이로 얇게 썰어 물 반컵에 식초를 넣은 후 10분정도 담갔다가 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/724-1.jpg

단계 2: 2. 배추, 사과, 배는 씻어 4~5cm 길이로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/724-2.jpg

단계 3: 3. 땅콩과 호두는 칼로 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/724-3.jpg

단계 4: 4. 연근은 팬에 현미유를 두르고 노릇노릇하게 구어 연근칩을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/724-4.jpg

단계 5: 5. 홍시, 호상요구르트, 3배 식초, 소금을 섞어 홍시드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/724-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 배추, 사과, 배, 연근칩, 땅콩, 호두를 넣고 버무린 뒤 홍시드레싱을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/724-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 열무곤약국수

## 기본 정보

일련번호: 370

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 62.2 kcal

탄수화물: 11.5g

단백질: 3.1g

지방: 0.4g

나트륨: 477.8mg

## 재료 정보

열무김치 100g, 실곤약 150g, 오이 25g, 레몬 20g  
양파 60g, 계란 60g, 당근 20g, 통깨 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 실곤약은 세척해 레몬즙을 뿌려 물기를 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00370\_01.png

단계 2: 2. 오이는 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00370\_02.png

단계 3: 3. 당근, 양파를 채 썰어서 냉수에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00370\_03.png

단계 4: 4. 열무김치국물과 물200g에 섞어서 국물을  
만들어준다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00370\_04.png

단계 5: 5. 달걀은 쪄서 반만 잘라 준비해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00370\_05.png

단계 6: 6. 그릇에 곤약. 열무, 준비된 채소를 넣고 마지막에  
국물을 넣어 완성한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00370\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 장어구이

## 기본 정보

일련번호: 371

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 186.1 kcal

탄수화물: 21.5g

단백질: 16g

지방: 4g

나트륨: 460.7mg

## 재료 정보

장어 250g, 우유 100g  
뿌리채소조림 : 우엉 60g, 더덕 60g, 생강 20g, 맛간장 15g, 생강청 15g  
올리고당 15g, 발사믹식초 30g  
곁들이김치 : 명이김치 25g, 백김치 25g

## 조리 방법

단계 1: 1. 장어는 손질해 우유에 담가 이물질을 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00371\_01.png

단계 2: 2. 더덕과 우엉은 가늘게 채 썰어 냉수에 담가  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00371\_02.png

단계 3: 3. 생강은 채 썰어 냉수에 담가준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00371\_03.png

단계 4: 4. 조림장을 만들어 더덕, 우엉, 생강을 각각  
볶아 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00371\_04.png

단계 5: 5. 맛간장과 발사믹식초를 졸이다가 장어를  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00371\_05.png

단계 6: 6. 곁들이 김치를 준비하고 졸여진 뿌리채소와  
장어를 섞어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00371\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 안심스테이크

## 기본 정보

일련번호: 372

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 238.6 kcal

탄수화물: 16.7g

단백질: 13.6g

지방: 13.1g

나트륨: 118.7mg

## 재료 정보

안심 160g, 아스파라거스 60g, 당근 25g, 감자 60g, 호두 40g  
소스 : 망고 150g, 블루베리잼 30g, 다진마늘 15g, 버터 15g, 포도주 15g  
올리고당 15g, 흰후추 1g, 볶은소금 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 망고를 먹기 좋은 크기로 자르고 소스재료로  
소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00372\_01.png

단계 2: 2. 호두를 곱게 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00372\_02.png

단계 3: 3. 안심에 만들어진 소스를 발라주고 곱게 다진  
호두가루를 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00372\_03.png

단계 4: 4. 감자, 당근, 아스파라거스는 먹기 좋은 크기로  
잘라서 버터에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00372\_04.png

단계 5: 5. 호두를 발라준 안심을 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00372\_05.png

단계 6: 6. 남은 망고소스를 다시 졸여서 구워진 안심  
위에 뿌려주고 볶은 채소랑 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00372\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 안심

변경일자: None

# 로제파스타

## 기본 정보

일련번호: 373

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 282.6 kcal

탄수화물: 37g

단백질: 10.4g

지방: 10.4g

나트륨: 41.4mg

## 재료 정보

토마토홀 50g, 토마토 100g, 다진양파 30g, 다진마늘 15g  
푸실리 50g, 치즈가루 25g, 파슬리가루 1g, 함초소금2g, 마늘오일 15g  
곁들이야채 : 양파 25g, 가지 25g, 파프리카 20g, 애호박 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토홀과 토마토는 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00373\_01.png

단계 2: 2. 다진양파, 다진마늘과 다진토마토를 섞어  
소스를 볶아서 신맛을 날려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00373\_02.png

단계 3: 3. 푸실리는 삶아 오일에 버무려주고 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00373\_03.png

단계 4: 4. 양파, 애호박, 가지, 파프리카를 먹기 좋게  
잘라 팬에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00373\_04.png

단계 5: 5. 접시에 볶아진 채소와 파스타면을 서로 다시  
볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00373\_05.png

단계 6: 6. 접시에 푸슬리를 올려 셋팅하고 토마토소스를  
뿌려주고 치즈가루를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00373\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지라따뚜이

## 기본 정보

일련번호: 374

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 68.6 kcal

탄수화물: 8.2g

단백질: 2.6g

지방: 2.6g

나트륨: 122.3mg

## 재료 정보

가지 1/2개(180g)  
피망 100g, 파프리카 100g, 양파 100g, 토마토페이스트 200g, 애호박 200g  
치즈가루 10g, 바질잎 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토 페이스트는 신맛이 날아가도록 볶아  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00374\_01.png

단계 2: 2. 피망, 파프리카와 양파 , 애호박은 작은  
사각형으로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00374\_02.png

단계 3: 3. 잘라준 채소를 올리브오일에 볶은 뒤 볶아진  
페이스트에 함께 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00374\_03.png

단계 4: 4. 가지는 어슷하고 도톰하게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00374\_04.png

단계 5: 5. 가지를 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00374\_05.png

단계 6: 6. 팬에 구운 가지를 올려주고 볶아진 채소를  
올려주고 다진 치즈를 뿌려서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00374\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 쪽갈비구이

## 기본 정보

일련번호: 375

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 306.8 kcal

탄수화물: 2.7g

단백질: 23.3g

지방: 22.5g

나트륨: 150.9mg

## 재료 정보

쪽갈비 400g, 올리브오일 30g, 통후추 1g, 건 로즈마리 1g, 와인 15g  
곁들이채소 : 방울토마토 45g, 양파 60g, 레몬껍질 10g  
소스 : 마요네즈 30g, 식초 15g, 홀그레인 머스터즈 10g, 설탕 5g, 다진마늘 5g, 백후추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쪽갈비는 물에 와인을 넣어 80% 이상을 삶아  
냉수에 헹군다. 데쳐낸 쪽갈비를 올리브오일  
과 로즈마리와 통후추를 뿌려서 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00375\_01.png

단계 2: 2. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00375\_02.png

단계 3: 3. 레몬껍질은 채 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00375\_03.png

단계 4: 4. 방울토마토는 먹기 좋게 자르고 양파도 먹기  
좋게 잘라 팬에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00375\_04.png

단계 5: 5. 쪽갈비를 레몬껍질과 함께 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00375\_05.png

단계 6: 6. 구워진 채소에 함께 쪽갈비를 굽고 소스와  
함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00375\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 등갈비

변경일자: None

# 베이컨밀푀유

## 기본 정보

일련번호: 376

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 155.6 kcal

탄수화물: 5.6g

단백질: 10.5g

지방: 10.1g

나트륨: 610.2mg

## 재료 정보

알배추 8장(200g), 깻잎 12장(20g), 베이컨 80g  
무 100g, 숙주 120g, 청경재 80g, 백일송이 25g  
국물 : 채소국물 8컵(표고버섯, 다시마, 무, 마늘, 대파뿌리, 양파), 맛간장 15g  
소스 : 멸치간장 15g, 와사비 10g, 레몬즙 15g  
소스 : 칠리소스 30g, 올리고당 15g, 레몬즙 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 베이컨은 뜨거운 물에 살짝 데쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00376\_01.png

단계 2: 2. 배춧잎 위에 깻잎 2장을 양쪽으로 깔고, 그  
사이에 베이컨을 얹는 방식으로 반복하여  
겹겹이 올려준 후 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00376\_02.png

단계 3: 3. 냄비 바닥에 끓인 무와 청경채, 숙주나물을  
깔아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00376\_03.png

단계 4: 4. 2가지 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00376\_04.png

단계 5: 5. 가운데 부분은 백일송이버섯으로 채워주고  
먹기 직전에 만든 육수를 부어 끓여주고  
소스와 함께 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00376\_05.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 실곤약냉파스타

## 기본 정보

일련번호: 377

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 117.8 kcal

탄수화물: 6.4g

단백질: 4.2g

지방: 8.4g

나트륨: 80.3mg

## 재료 정보

실곤약 150g, 칵테일새우 100g, 브로콜리 100g, 바질 5g, 레몬즙 15g  
소스 : 잣 바질페이소스 15g, 마늘오일 15g , 드라이토마토 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 실 곤약은 세척 후에 물기를 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00377\_01.png

단계 2: 2. 새우와 브로콜리는 데쳐 냉수에 헹궈 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00377\_02.png

단계 3: 3. 드라이 토마토는 물에 데쳐 준 후 송송 다져  
준 후 올리브 오일에 버무려주고 생 바질은  
데친 후 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00377\_03.png

단계 4: 4. 볼에 실 곤약을 바질 페이스트에 버무려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00377\_04.png

단계 5: 5. 다져 놓은 채소와 새우, 브로콜리를 섞어  
버무려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00377\_05.png

단계 6: 6. 마지막에 파마산 가루를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00377\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 명란프리타타

## 기본 정보

일련번호: 378

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 187.1 kcal

탄수화물: 3.6g

단백질: 17g

지방: 11.6g

나트륨: 329.5mg

## 재료 정보

명란젓 50g, 생크림 20g, 달걀 4개(240g), 흰추후 1g, 시금치 50g  
방울토마토 6개(100g), 올리브유 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 명란은 껍질을 벗겨 송송 다져준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00378\_01.png

단계 2: 2. 달걀을 풀어서 채에 내려주고 후추로 간을  
해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00378\_02.png

단계 3: 3. 달걀에 명란과 생크림을 넣어 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00378\_03.png

단계 4: 4. 시금치는 데쳐서 수분을 제거 후 송송 다져  
주고 토마토는 작은 사각형으로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00378\_04.png

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 달걀을 부어 반 정도  
익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00378\_05.png

단계 6: 6. 달걀이 반 정도 익었을 때 토마토와 시금치를  
넣어 뚜껑을 덮어 익혀 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00378\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양송이구이

## 기본 정보

일련번호: 379

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 162.2 kcal

탄수화물: 6.6g

단백질: 14.5g

지방: 8.6g

나트륨: 115.9mg

## 재료 정보

양송이 100g, 로즈마리 1g  
소 : 다진 돼기고기 100g, 청양고추 30g, 후추 1g, 다진마늘 5g, 달걀 60g, 밀가루 5g  
소스 : 홀스레디쉬 30g, 레몬즙 15g, 후추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양송이는 꼭지를 제거하고 밀가루를 살짝  
묻혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00379\_01.png

단계 2: 2. 청양고추를 송송 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00379\_02.png

단계 3: 3. 청양고추, 다진 돼지고기, 계란을 함께 버무려  
준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00379\_03.png

단계 4: 4. 양송이 소에 양념된 돼지고기를 채워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00379\_04.png

단계 5: 5. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00379\_05.png

단계 6: 6. 팬에 양송이를 구워준 후 로즈마리를 올려주고  
소스와 함께 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00379\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 함초김치

## 기본 정보

일련번호: 380

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 49.1 kcal

탄수화물: 11.2g

단백질: 0.7g

지방: 0.2g

나트륨: 176.1mg

## 재료 정보

함초 25g, 알배추 50g, 양파 50g, 무 100g, 간편 어간장 15g  
국물 : 오렌지주스 50g, 유자청 30g, 식초 15g, 설탕 15g, 야채국물 800g

## 조리 방법

단계 1: 1. 함초는 먹기 좋게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00380\_01.png

단계 2: 2. 알 배추, 무, 양파도 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00380\_02.png

단계 3: 3. 오렌지주스와 유자청을 넣어 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00380\_03.png

단계 4: 4. 볼에 함초, 알배추, 무를 넣어 섞고 어간장을  
넣어 살짝 절여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00380\_04.png

단계 5: 5. 절여진 재료에 국물을 부어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00380\_05.png

단계 6: 6. 3시간 정도 후부터 먹을 수가 있다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00380\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어스테이크

## 기본 정보

일련번호: 381

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 487.8 kcal

탄수화물: 31.1g

단백질: 23.3g

지방: 26.1g

나트륨: 362.3mg

## 재료 정보

연어 150g, 건조다시마 사방 10cm 1장, 잎녹차 5g, 브로콜리 15g, 호두10g  
귀리 20g, 쌀 20g, 미소된장 5g, 흰후추 1g, 화이트와인 15g,, 생크림 50g  
수제조미료 10g, 닭육수 150g, 버터 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 불려준 다시마에 싸주어 24시간 염지  
시켜준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00381\_01.png

단계 2: 2. 잎 녹차는 물에 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00381\_02.png

단계 3: 3. 뒤 수분을 빼주고 팬에 올려서 연어를 약불  
에서 구워내 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00381\_03.png

단계 4: 4. 브로콜리, 호두도 먹기 좋게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00381\_04.png

단계 5: 5. 귀리와 쌀은 1시간정도 불려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00381\_05.png

단계 6: 6. 닭 육수와 미소된장을 넣어 볶아주다가 불린  
쌀을 넣어 볶아주어 리조또를 완성하고 접시에  
리조또를 담고 구운 연어를 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00381\_06.png

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 웰빙꼬치

## 기본 정보

일련번호: 382

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 125.5 kcal

탄수화물: 15.1g

단백질: 11.8g

지방: 2g

나트륨: 60.5mg

## 재료 정보

닭가슴살 150g, 자숙새우 100g, 소라살 100g, 방울토마토 80g  
단호박 100g, 대파 50g, 2가지색 파프리카 100g  
양파 100g, 흰 후추 2g, 레드와인 30g, 다진 마늘 15g, 올리브오일 30g, 통후추 3g  
소스 : 발사믹 식초 100g, 설탕 30g, 버터 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살과 단호박은 사방 2.5cm 크기로  
잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00382\_01.png

단계 2: 2. 양파 2가지, 색파프리카, 대파는 닭 크기와  
비슷하게 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00382\_02.png

단계 3: 3. 닭가슴살과 소라살은 통후추, 올리브오일에  
재워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00382\_03.png

단계 4: 4. 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00382\_04.png

단계 5: 5. 모든 재료를 꼬치에 꽂는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00382\_05.png

단계 6: 6. 꼬치를 팬에 구워주면서 소스를 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00382\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 매운닭날개구이

## 기본 정보

일련번호: 383

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 285 kcal

탄수화물: 22g

단백질: 17g

지방: 14.3g

나트륨: 433.9mg

## 재료 정보

닭날개 100g, 감자 80g, 방울토마토 100g, 브로콜리 30g  
마늘 15g, 양파 50g, 버터 15g, 후추 1g, 황설탕 5g  
고춧가루 5g, 레드와인 30g, 멕시코고추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭날개를 멕시코고추와 고추가루에 설탕,  
다진마늘, 후추를 넣어 밑간을 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00383\_01.png

단계 2: 2. 감자는 먹기 좋게 썰어 뜨거운 물에 70%  
정도 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00383\_02.png

단계 3: 3. 감자는 데쳐 낸 후 버터에 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00383\_03.png

단계 4: 4. 브로콜리는 데치고, 사과와 토마토는 잘게  
잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00383\_04.png

단계 5: 5. 냄비에 다진마늘과 다진양파를 볶아주다  
토마토를 넣어 소스를 만들어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00383\_05.png

단계 6: 6. 닭날개를 팬에 구워주고 감자와 샐러드를  
곁들여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00383\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 닭날개

변경일자: None

# 웰빙카레죽

## 기본 정보

일련번호: 384

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 210.4 kcal

탄수화물: 33.7g

단백질: 5.1g

지방: 6.1g

나트륨: 351mg

## 재료 정보

카레가루 45g, 귀리밥 200g, 닭가슴살 150g, 애호박 25g  
감자 60g, 양파 60g, 방울토마토 100g  
마늘 100g, 버터 15g, 칵테일새우 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 카레가루를 물에 풀어서 30분 정도 숙성  
시켜준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00384\_01.png

단계 2: 2. 닭가슴살은 사방 1cm 크기로 잘라주고,  
칵테일새우도 세척해 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00384\_02.png

단계 3: 3. 알 마 늘 , 감자는 사 방 1 c m 길이로 잘라  
물 400g에 먼저 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00384\_03.png

단계 4: 4. 방울토마토, 애호박은 사방 1cm 크기로  
썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00384\_04.png

단계 5: 5. 끓고 있는 냄비에 풀어 놓은 카레가루를 섞어  
다시 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00384\_05.png

단계 6: 6. 양파는 사방 1cm 길이로 잘라주고 끓고 있는  
카레에 양파, 방울토마토, 애호박을 넣고  
끓여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_00384\_06.png

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 닭가슴살 두부선

## 기본 정보

일련번호: 2963

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 90g

열량: 94.34 kcal

탄수화물: 1.13g

단백질: 14.4g

지방: 3.58g

나트륨: 17.24mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살) 50g, 두부 120g, 비트 10g, 시금치 10g, 베이비채소 1g, 마늘 2g, 참기름 1.5g, 흑임자 3g, 플레인요거트 15g, 식초 0.5g, 설탕 1g, 소금 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살, 두부, 소금을 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103000\_1554687000960.jpg

단계 2: 2. 1에 간 마늘과 소금, 참기름을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103015\_1554687015468.jpg

단계 3: 3. 반죽 1/3은 비트물, 1/3은 시금치물을 넣어 색을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103030\_1554687030209.jpg

단계 4: 4. 틀에 반죽을 층층이 쌓아 모양을 만든 뒤 오븐에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103046\_1554687046659.jpg

단계 5: 5. 흑임자가루, 플레인요거트, 식초, 설탕을 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103107\_1554687067539.jpg

단계 6: 6. 접시에 담고 소스와 베이비채소를 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103138\_1554687098574.jpg

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 단호박 마전

## 기본 정보

일련번호: 2964

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 65g

열량: 122.34 kcal

탄수화물: 16.58g

단백질: 2.53g

지방: 5.1g

나트륨: 1.18mg

## 재료 정보

단호박 70g, 마 20g, 밀가루 5g, 찹쌀가루 5g, 건대추 1g, 소금 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박을 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103508\_1554687308037.jpg

단계 2: 2. 마를 0.3cm 두께로 썰어 뜨거운 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103524\_1554687324066.jpg

단계 3: 3. 잘게 다진 단호박에 밀가루와 찹쌀가루, 물, 소금을 넣어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103541\_1554687341478.jpg

단계 4: 4. 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 두른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103604\_1554687364961.jpg

단계 5: 5. 두른 반죽 가운데 마를 올려 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103620\_1554687380157.jpg

단계 6: 6. 먹기 좋게 담은 후 건대추를 고명으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408103634\_1554687394121.jpg

## 기타 정보

해시태그: 단호박

변경일자: None

# 완두콩과 당근을 넣은 감자요거트 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 3010

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 55g

열량: 44.3 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 2g

지방: 0.4g

나트륨: 25.5mg

## 재료 정보

완두콩 10g, 당근 10g, 감자 50g, 플레인요거트 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 완두콩을 삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306030200\_1678082520663.jpg

단계 2: 2. 감자는 삶은 뒤 건져 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306030222\_1678082542361.jpg

단계 3: 3. 감자가 뜨거울 때 곱게 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306030258\_1678082578679.jpg

단계 4: 4. 당근을 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306030319\_1678082599173.jpg

단계 5: 5. 으깬 감자와 완두콩, 당근을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306030344\_1678082624608.jpg

단계 6: 6. 플레인요거트를 섞어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306030405\_1678082645724.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 무오색쌈

## 기본 정보

일련번호: 3098

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 30g

열량: 19.1 kcal

탄수화물: 1.1g

단백질: 1.7g

지방: 0.9g

나트륨: 63.5mg

## 재료 정보

쌈무 10.5g, 쇠고기 4.5g, 달걀 2.4g, 당근 3.3g, 표고버섯 3.2g, 오이 7.8g, 연겨자 0.28g, 진간장 0.05g, 식초 0.57g, 참기름 0.14g, 깐마늘 0.3g, 설탕 0.1g, 통깨 0.01g, 소금 0.05g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 오이, 표고버섯은 5cm 길이로 가늘게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113247\_1584412367164.JPG

단계 2: 2. 당근, 오이, 표고버섯은 각각 살짝 볶아내어 식혀둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113259\_1584412379608.JPG

단계 3: 3. 쇠고기는 간장, 설탕, 마늘, 참기름을 넣어 밑간하여 볶아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113312\_1584412392448.JPG

단계 4: 4. 달걀은 얇게 지단을 부쳐 5cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113329\_1584412409628.JPG

단계 5: 5. 연겨자, 식초, 마늘, 설탕, 깨를 넣어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113342\_1584412422251.JPG

단계 6: 6. 모든 재료를 소스에 버무린 다음 무쌈과 함께 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113356\_1584412436129.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 흑마늘견과류조림

## 기본 정보

일련번호: 3099

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 41g

열량: 179.2 kcal

탄수화물: 15.1g

단백질: 6.3g

지방: 10.4g

나트륨: 120.2mg

## 재료 정보

통마늘 10g, 마카다미아 5g, 호두 5g, 아몬드 5g, 캐슈넛 2g, 땅콩 2g, 대두유 5g, 흑마늘진액 5g, 간장 2g, 물엿 2g , 깨 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 통마늘과 견과류들은 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113611\_1584412571158.JPG

단계 2: 2. 흑마늘 진액과 간장, 물엿, 물을 넣어 흑마늘 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113624\_1584412584475.JPG

단계 3: 3. 대두유를 두르고 마늘을 팬에 노릇하게 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113638\_1584412598283.JPG

단계 4: 4. 구워진 마늘에 각종 견과류를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113658\_1584412618614.JPG

단계 5: 5. 소스를 넣어 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113716\_1584412636861.JPG

단계 6: 6. 그릇에 담고 깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200317/20200317113731\_1584412651969.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마 찰 빵

## 기본 정보

일련번호: 3198

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 241 kcal

탄수화물: 39.76g

단백질: 6.35g

지방: 6.27g

나트륨: 4.16mg

## 재료 정보

(반죽재료) 쌀가루 120g, 타피오카 전분 80g, 비트가루 15g, 물 140g, 르뱅 발효종 160g, 소금 2g, 올리브유 25g,  
(속재료) 고구마 30g, 생크림 10g, 김치 70g, 양파30g , 기름5g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 고구마는 쪄서 으깬 후 생크림을 넣어 부드러운 무스를 만든다.  
 양파와 김치는 다지고, 기름 두른 팬에 양파를 볶아 단맛을 낸 다음 김치를 볶아 볶음 김치를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202052425\_1612254265580.jpg

단계 2: 2. 반죽재료를 모두 넣고 1단으로 믹싱한 후 올리브유를 넣고 최종단계 직전까지 믹싱한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202052445\_1612254285163.jpg

단계 3: 3. 1차 발효 후에 반죽을 각 100g씩 총 3개로 분할하여 둥글리기 한 후 랩을 덮어 중간발효(10분)를 해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202052504\_1612254304996.jpg

단계 4: 4. 반죽에 고구마 무스 ,볶음김치을 넣어 싼 후 고구마 모양으로 만들어 준다.  
★이음새가 벌어지면 구우면서 반죽이 터져지니 꼼꼼히 붙여주세요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202052522\_1612254322095.jpg

단계 5: 5. 팬닝 후 2차 발효(30분)를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202052535\_1612254335627.jpg

단계 6: 6. 윗불 160℃, 아랫불 180℃에서 15분 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202052549\_1612254349513.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 브로콜리견과류복음

## 기본 정보

일련번호: 2965

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 55g

열량: 131.3 kcal

탄수화물: 5.7g

단백질: 4.1g

지방: 10.2g

나트륨: 5.3mg

## 재료 정보

•필수재료 : 브로콜리 70g, 아몬드슬라이스 5g, 캐슈넛 10g  
•양념 : 무염버터 10g, 소금 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 한 입 크기로 썬 브로콜리를 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306035056\_1678085456949.jpg

단계 2: 2. 팬에 아몬드슬라이스, 캐슈넛을 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306035143\_1678085503782.jpg

단계 3: 3. 팬에 무염버터를 녹인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306035203\_1678085523804.jpg

단계 4: 4. 버터가 녹으면 브로콜리를 넣어 불향이 나도록 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306035225\_1678085545072.jpg

단계 5: 5. 구운 견과류를 넣어 볶다가 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306035243\_1678085563315.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306035303\_1678085583790.jpg

## 기타 정보

해시태그: 브로콜리

변경일자: None

# 유린기

## 기본 정보

일련번호: 3014

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 105g

열량: 173.3 kcal

탄수화물: 7.3g

단백질: 11.3g

지방: 11g

나트륨: 148.2mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 닭다리살(110g), 양상추(25g), 그린치커리(5g), 라디치오(5g), 홍고추(5g), 청양고추(5g), 대파(5g), 무순(3g), 마늘(1g), 생강(1g), 식용유(3g)  
•소스 : 식초(5g), 저염간장(5g), 레몬즙(2g), 설탕(1g), 물(5g)  
•양념 : 옥수수전분(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양상추와 그린치커리, 라디치오는 먹기 좋은 크기로 찢고, 고추는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024821\_1678340901077.jpg

단계 2: 2. 대파와 생강, 마늘은 곱게 다지고, 팬에 식용유를 두른 뒤 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024838\_1678340918407.jpg

단계 3: 3. 소스 재료를 넣어 약한 불에서 5분 정도 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024851\_1678340931321.jpg

단계 4: 4. 소스를 식힌 뒤 잘게 썬 고추를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024904\_1678340944118.jpg

단계 5: 5. 닭다리살에 옥수수전분을 묻히고, 팬에 식용유를 두른 뒤 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024917\_1678340957864.jpg

단계 6: 6. 그릇에 손질한 채소를 깔고, 구운 닭다리살을 올린 뒤 소스와 무순을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309024936\_1678340976008.jpg

## 기타 정보

해시태그: 닭다리살

변경일자: None

# 단호박 호밀빵

## 기본 정보

일련번호: 3189

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 271 kcal

탄수화물: 53.05g

단백질: 10.59g

지방: 1.86g

나트륨: 1.83mg

## 재료 정보

(반죽재료) 통밀가루 200g, 강력분 200g, 전립분 40g, 소금 15g, 드라이이스트 5g, 물 150ml, 베이킹파우더 10g  
(속재료) 단호박 20g, 참깨 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 단호박은 쪄서 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042144\_1611904904150.JPG

단계 2: 2. 통밀가루와 강력분, 전립분, 물, 소금을 섞어 5℃에서 반나절동안 1차 발효를 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042157\_1611904917199.JPG

단계 3: 3. 반죽을 썰어 모양을 잡고, 중간발효를 15분동안 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042211\_1611904931573.JPG

단계 4: 4. 반죽 가운데에 썰은 단호박과 참깨를 넣고 가볍게 접어서 말아 면포에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042224\_1611904944555.JPG

단계 5: 5. 굽기 전에 쿠프(칼집내기)를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042241\_1611904961135.JPG

단계 6: 6. 230℃ 로 예열한 오븐에 넣고 스팀 후 210℃에서 25분 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042253\_1611904973344.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미숫가루 스콘

## 기본 정보

일련번호: 3193

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 376 kcal

탄수화물: 55.8g

단백질: 9.53g

지방: 12.73g

나트륨: 8.1mg

## 재료 정보

버터 40g, 박력분 90g, 강력분 90g, 미숫가루 70g, 베이킹파우더 10g, 우유 66g, 달걀 50g(1개), 건크랜베리 20g, 호두 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 체 친 강력분, 박력분, 미숫가루, 베이킹파우더와 버터를 카드를 이용해 잘게 잘라 섞는다.  
★ 자르듯이 섞어야 글루텐이 생기는 것을 최소화 해, 바삭한 질감을 얻을 수 있어요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129045311\_1611906791433.JPG

단계 2: 2. 계란과 우유를 섞어 넣고 카드로 잘라 주듯이 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129045323\_1611906803703.JPG

단계 3: 3. 가루가 약간 보일 때쯤 건크랜베리와 호두를 넣어 같이 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129045338\_1611906818168.JPG

단계 4: 4. 뭉쳐진 반죽을 비닐에 싸서 냉장고에서 1시간 이상 휴지시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129045351\_1611906831195.JPG

단계 5: 5. 휴지시킨 반죽을 밀대로 밀어주고 여러 겹 쌓이도록 3접절이를 5회 정도 해준 후 카드로 일정하게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129045417\_1611906857326.JPG

단계 6: 6. 오븐팬에 놓고 겉면 코팅을 위해 계란물을 얇게 발라준 후 180℃로 예열된 오븐에서 20분 정도 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129045433\_1611906873845.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마 공갈빵

## 기본 정보

일련번호: 3199

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 277 kcal

탄수화물: 56.14g

단백질: 8.73g

지방: 1.92g

나트륨: 4.46mg

## 재료 정보

(반죽재료) 강력분 300g, 이스트 6g, 소금 4g, 버터 10g, 물 170ml   
(속재료) 고구마 3~4개, 우유20g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 고구마를 삶아서 껍질을 제거하고 우유를 넣어가며 으깨서 부드러운 무스 상태로 만든다.  
★ 고구마를 물에 삶으면 수분이 많아 우유량을 조절해야 해요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202053150\_1612254710865.jpg

단계 2: 2. 버터를 제외한 모든 반죽 재료를 넣고 클린업 단계까지 믹싱하다가 버터를 넣어 최종단계까지 믹싱한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202053215\_1612254735930.jpg

단계 3: 3. 반죽은 처음 부피의 2배 정도 되도록 1차 발효하여 50g씩 분할하여 둥글리기 한 다음 중간 발효(10-15분)한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202053235\_1612254755179.jpg

단계 4: 4. 중간 발효가 끝난 반죽은 납작하게 펴고 만들어 놓은 고구마무스를 넣어 동그란 모양으로 일정하게 만든 후 팬닝한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202053253\_1612254773238.jpg

단계 5: 5. 팬닝된 반죽을 호떡처럼 윗면을 살짝 눌러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202053306\_1612254786183.jpg

단계 6: 6. 190℃에서 15분 정도 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202053322\_1612254802225.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 검은콩 크림빵

## 기본 정보

일련번호: 3200

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 233 kcal

탄수화물: 37.02g

단백질: 10.98g

지방: 3.47g

나트륨: 4.69mg

## 재료 정보

(반죽재료)강력분 300g, 물 250ml, 이스트 8g, 호밀가루 50g, 검은콩가루 24g, 올리브유 4g,호두 50g, 크랜베리 24g,  
(속재료) 불린 검은콩 300g ,우유 200g , 달걀 50g(1개) ,소금 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 물에 불린 검은 콩을 30-40분 정도 삶은 다음 콩과 물을 분리시켜 식힌다. 식은 검은콩에 우유, 계란, 소금을 넣고 믹서에 갈고 끓여 검은콩 크림을 만든다. 이때 검은콩 물로 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202054408\_1612255448952.jpg

단계 2: 2. 호두, 크랜베리를 제외한 모든 재료를 섞어 한 덩어리가 되면 호두와 크랜베리를 넣어 밖으로 빠져 나오지 않게 잘 넣어가며 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202054429\_1612255469984.jpg

단계 3: 3. 처음 부피의 2배 정도 부풀게 1차 발효를 하고 발효가 끝나면 반죽을 6개로 분할하여 둥글리기하여 중간 발효한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202054447\_1612255487980.jpg

단계 4: 4. 중간 발효한 반죽을 공기를 빼주고 양끝을 접어 바게트 모양으로 만들어 주고 팬에 3개씩 팬닝한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202054500\_1612255500326.jpg

단계 5: 5. "윗불 180℃, 아랫불 160℃에서 약 20-30분정도 구워 준 뒤 냉각팬에 옮겨 식힌다.  
★팬에 크기에 따라 2회로 나눠 구워요."

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202054517\_1612255517207.jpg

단계 6: 6. 식은 빵을 반으로 갈라 검은콩크림을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202054528\_1612255528253.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오이 소르베

## 기본 정보

일련번호: 3229

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): 167.6g

열량: 65.4 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 3.7g

지방: 1.9g

나트륨: 34.7mg

## 재료 정보

오이(100g), 셀러리 줄기(15g), 요거트(60g), 과일(20g), 라임즙(5g), 아가베 시럽(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이는 껍질을 제거한 뒤 큼직하게 썰고, 셀러리는 필러로 겉껍질을 벗겨 큼직하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310014954\_1615351794762.jpg

단계 2: 2. 손질한 오이와 셀러리에 양념을 넣어 믹서에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310015030\_1615351830012.jpg

단계 3: 3. 면포에 간 오이와 셀러리를 부은 뒤 즙만 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310015044\_1615351844635.jpg

단계 4: 4. 오이셀러리 즙을 밀폐 용기에 넣어 냉동실에서 3시간 이상 얼린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310015101\_1615351861230.jpg

단계 5: 5. 요거트에 얼린 오이소르베를 얹고 과일을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310015116\_1615351876244.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 리코타치즈 카프레제

## 기본 정보

일련번호: 3237

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): 150g

열량: 222.7 kcal

탄수화물: 9g

단백질: 4.7g

지방: 18.6g

나트륨: 13.9mg

## 재료 정보

방울토마토(100g), 우유(370㎖), 레몬즙(20g), 발사믹식초(10g), 레몬즙(1g), 올리브유(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 우유(370㎖)를 넣어 센 불로 올린 뒤 가장자리가 끓어오르면 레몬즙(20g)을 넣어 몽글해질 때까지 젓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310043002\_1615361402358.jpg

단계 2: 2. 물에 적신 면포에 끓인 우유를 넣고 물기를 제거해 리코타치즈를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310043015\_1615361415513.jpg

단계 3: 3. 냄비에 발사믹식초(10g), 레몬즙(1g)을 넣어 2분간 끓이다가 올리브유(10g)를 넣어 섞은 뒤 불을 꺼 발사믹 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310043032\_1615361432098.jpg

단계 4: 4. 방울토마토는 반으로 썰고, 굳힌 리코타치즈는 한입 크기로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310043047\_1615361447877.jpg

단계 5: 5. 그릇에 방울토마토와 리코타치즈를 올리고 발사믹 드레싱을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310043127\_1615361487055.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연두부 카프레제

## 기본 정보

일련번호: 3238

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): 310g

열량: 309.3 kcal

탄수화물: 12.3g

단백질: 17.5g

지방: 21.1g

나트륨: 279.4mg

## 재료 정보

깻잎(2장), 양파(20g), 방울토마토(5개=50g), 연두부(100g), 두부(100g), 다진 마늘(10g), 치즈(40g), 간장(8g), 올리브유(30g), 참기름(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 방울토마토는 3등분하고, 깻잎과 양파는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310045937\_1615363177782.jpg

단계 2: 2. 연두부와 두부를 크림 형태가 될 때까지 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310045950\_1615363190842.jpg

단계 3: 3. 다진 깻잎과 양파에 깻잎 드레싱 재료를 넣어 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310050005\_1615363205237.jpg

단계 4: 4. 중간 불로 달군 팬에 다진 마늘을 볶아 마늘 플레이크를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310050018\_1615363218140.jpg

단계 5: 5. 그릇에 연두부 크림과 방울토마토, 치즈를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310050040\_1615363240253.jpg

단계 6: 6. 깻잎 드레싱을 뿌리고 마늘 플레이크를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310050054\_1615363254074.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연두부 토마토

## 기본 정보

일련번호: 3239

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 155g

열량: 110.1 kcal

탄수화물: 7.6g

단백질: 8.3g

지방: 5.1g

나트륨: 46.9mg

## 재료 정보

연두부(70g), 방울토마토(6~7개=50g), 스트링치즈(40g), 어린잎채소(약간), 발사믹식초(5g), 사과(150g), 사과주스(50g), 플레인 요거트(30g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 믹서에 사과와 사과주스를 넣고 곱게 간 뒤 플레인 요거트를 섞어 사과드레싱을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeNsKgD-gY

단계 2: 2. 연두부는 9cm 크기로 썬 뒤 중앙 부분을 파낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeNsKgD-ib

단계 3: 3. 방울토마토와 스트링치즈는 굵게 다진 뒤 사과드레싱에 버무린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeNsKgD-jc

단계 4: 4. 버무려진 방울토마토와 스트링치즈로 연두부 속을 채운 뒤 사과드레싱을 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeNsKgD-ki

단계 5: 5. 그릇에 발사믹 식초를 바른 뒤 속 채운 연두부를 올리고 어린잎채소를 곁들인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeNsKgD-n6

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨삼겹살과 참외쌈장

## 기본 정보

일련번호: 3261

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 211.7g

열량: 491.8 kcal

탄수화물: 9.4g

단백질: 16.4g

지방: 43.2g

나트륨: 893.9mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 삼겹살(200g), 참외(중간 크기 1개), 영양부추(50g), 들깻가루(3Ts), 마늘(5쪽), 통후추(1ts), 저염 된장(3Ts), 다진 양파(2ts), 다진 마늘(1ts), 참깨(1Ts), 참기름(2Ts), 다진 청고추(1ts), 다진 홍고추(1ts), 고춧가루(2ts), 다진 파(1ts), 들깻가루(4Ts), 사과즙(2Ts), 견과류(5Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물(3컵)과 양념을 넣어 5분간 끓이고, 삼겹살을 넣어 중간 불로 15분간 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqqO

단계 2: 2. 참외(½개)는 껍질과 씨를 제거한 뒤 곱게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqoi

단계 3: 3. 다진 참외에 견과류와 저염쌈장 재료를 넣어 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqsS

단계 4: 4. 영양부추는 한입 크기로 자르고, 참외(½개)는 씨를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqvO

단계 5: 5. 그릇에 영양부추를 깔고, 삼겹살을 가지런히 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqz\_

단계 6: 6. 씨를 제거한 참외에 참외 저염쌈장을 담아 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJer0H

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지고기 포두부 파스타

## 기본 정보

일련번호: 3264

조리방법: 볶기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 230.8g

열량: 459.4 kcal

탄수화물: 9.9g

단백질: 35.6g

지방: 30.8g

나트륨: 211.8mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(½개), 마늘(6~7쪽), 대파(1대), 다진 돼지고기(400g), 두부면(2팩=200g), 새우(¾컵), 닭육수(5컵), 청양고추(2개), 고추장(0.5Ts), 후춧가루(0.8Ts), 식초(1.5Ts), 올리브유(10Ts), 고춧가루(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 3mm 두께로 채 썰고, 마늘은 납작 썰고, 대파와 청양고추는 어슷 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerz2

단계 2: 2. 다진 돼지고기에 고추장과 후춧가루 (0.3Ts)를 넣어 고루 섞은 뒤 10분간 재운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJes0h

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 올리브유(3Ts)를 두르고, 다진 돼지고기와 고춧가루를 넣어 돼지고기의 겉면이 하얗게 변할 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJes2i

단계 4: 4. 올리브유(7Ts)에 납작 썬 마늘, 대파, 양파, 건새우, 후춧가루(0.3Ts)를 넣고 마늘이 노릇해질 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJes5M

단계 5: 5. 두부면과 닭육수(½컵)를 넣은 뒤 육수가 졸아들 때까지 볶고, 후춧가루(0.2Ts)와 청양고추를 넣어 1분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJes81

단계 6: 6. 그릇에 담고 볶은 돼지고기와 식초에 재운 양파를 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJesA7

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 양파잼 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 3296

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 181.6g

열량: 287 kcal

탄수화물: 41.8g

단백질: 10.5g

지방: 8.6g

나트륨: 489.2mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(3개), 미니 단호박(2개), 삶은 달걀(3개), 우유(½컵), 식빵(4장), 슬라이스 체더치즈(2장), 말린 자두(½컵), 청상추(2장), 아몬드 슬라이스(⅓컵), 화이트와인(⅓컵), 꿀(2Ts), 소금(0.3Ts), 후춧가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 얇게 채 썰고, 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 큼직하게 썰고, 말린 자두는 굵게 다지고, 청상추는 깨끗하게 씻는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9rpu

단계 2: 2. 종이포일 위에 단호박을 올리고, 식용유(1Ts)를 두른 뒤 180℃로 예열한 오븐에서 15분간 구워 꺼내고, 삶은 달걀의 노른자는 체에 거르고, 흰자는 곱게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9rrh

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 식용유(2Ts)를 두르고, 화이트와인을 조금씩 넣으며 양파가 갈색이 될 때까지 볶아 양파잼을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9rtd

단계 4: 4. 구운 단호박은 한 김 식힌 뒤 체에 곱게 거르고, 달걀노른자, 흰자, 우유, 꿀, 소금, 후춧가루를 넣어 고루 섞어 단호박샐러드를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9rwa

단계 5: 5. 약한 불로 달군 마른 팬에 아몬드 슬라이스를 넣어 노릇하게 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9r\_F

단계 6: 6. 식빵(1장)에 단호박샐러드, 청상추, 슬라이스 체더치즈를 올리고, 다른 식빵(1장)에 양파잼을 넉넉하게 바른 뒤 덮고, 삼각형으로 잘라 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9s1c

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치크림치즈 빵

## 기본 정보

일련번호: 3201

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 303 kcal

탄수화물: 36.07g

단백질: 9.2g

지방: 13.54g

나트륨: 2.28mg

## 재료 정보

(반죽재료) 통밀가루 50g, 강력분 200g, 인스턴트 드라이 이스트 3g, 사과종 45ml, 물 120ml, 소금 2g, 달걀 50g(1개), 올리브유 15g, 시금치 소량, 말린 방울토마토 4~5개  
(속재료) 시금치 50g, 다진 마늘 3g, 볶음 참깨 60g, 올리브유 8g, 소금 소량, 후추 소량, 크림치즈 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 시금치, 다진 마늘, 볶은 참깨, 올리브유, 소금, 후추를 블랜더로 갈아 시금치 페스토를 만들고 크림치즈와 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202055110\_1612255870085.jpg

단계 2: 2. 물, 계란, 소금, 올리브유, 사과종, 드라이 이스트와 체 친 가루류를 넣고 한 덩이가 되도록 반죽한 뒤 시금치를 작게 잘라 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202055131\_1612255891255.jpg

단계 3: 3. 매끈한 반죽이 되면 8등분 하여 둥글리기를 하고 15분간 중간 발효한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202055147\_1612255907202.jpg

단계 4: 4. 중간 발효가 끝난 반죽을 납작하게 펴고 안에 시금치 필링을 넣어 잘 봉합한 뒤 팬에 놓고 살짝 눌러준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202055204\_1612255924726.jpg

단계 5: 5. "중앙에 말린 방울토마토를 얹어 30분간 2차 발효 한다.  
★방울토마토를 반으로 잘라 100℃ 오븐에 1시간 구워 사용했어요."

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202055220\_1612255940312.jpg

단계 6: 6. 180℃로 예열한 오븐에 15분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210202/20210202055232\_1612255952835.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 무말랭이김치

## 기본 정보

일련번호: 2966

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 35g

열량: 10.86 kcal

탄수화물: 2.56g

단백질: 0.14g

지방: 0g

나트륨: 1.85mg

## 재료 정보

무말랭이 10g, 식초 30g, 설탕 25g, 레몬 8g, 당근 5g, 오이 5g, 피클링스파이스 5g, 물 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. 무말랭이를 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408105748\_1554688668379.jpg

단계 2: 2. 식초, 설탕, 피클링스파이스, 물을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408105802\_1554688682362.jpg

단계 3: 3. 끓인 물을 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408105817\_1554688697222.jpg

단계 4: 4. 레몬, 당근, 오이를 적당한 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408105829\_1554688709434.jpg

단계 5: 5. 4를 3에 넣어 하루 이상 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408105845\_1554688725794.jpg

단계 6: 6. 보기 좋게 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408105908\_1554688748550.jpg

## 기타 정보

해시태그: 무말랭이

변경일자: None

# 코울슬로샐러드

## 기본 정보

일련번호: 3015

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 50g

열량: 44.1 kcal

탄수화물: 4.2g

단백질: 0.6g

지방: 2.8g

나트륨: 26.8mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 양배추(30g), 양파(10g), 적파프리카(3g), 청피망(3g)  
•마요네즈드레싱 : 마요네즈(5g), 설탕(1g), 식초(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양배추와 양파, 적파프리카, 청피망을 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021041\_1678252241713.jpg

단계 2: 2. 양배추와 양파를 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021059\_1678252259020.jpg

단계 3: 3. 적파프리카와 청피망은 씨를 제거하고 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021116\_1678252276743.jpg

단계 4: 4. 마요네즈드레싱 재료를 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021131\_1678252291785.jpg

단계 5: 5. 볼에 썰어둔 채소를 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021149\_1678252309018.jpg

단계 6: 6. 마요네즈드레싱을 넣고 버무려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021206\_1678252326603.jpg

## 기타 정보

해시태그: 양배추

변경일자: None

# 마들깨미역국

## 기본 정보

일련번호: 3062

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 318g

열량: 161.9 kcal

탄수화물: 13.1g

단백질: 6.8g

지방: 9.2g

나트륨: 173.6mg

## 재료 정보

건미역 4g, 마 40g, 깐들깨가루 17g, 건다시마 1g, 참기름 2.5g, 마늘 2.5g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시 육수를 만들어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309011456\_1583727296779.JPG

단계 2: 2. 건미역은 불려 잘게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309011511\_1583727311369.JPG

단계 3: 3. 마는 껍질을 제거한 후 깍둑 썰기하여 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309011526\_1583727326418.JPG

단계 4: 4. 참기름을 두르고 미역과 마늘을 볶다가 육수를 부어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309011541\_1583727341360.JPG

단계 5: 5. 끓어오른 미역국에 마를 넣어 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309011558\_1583727358377.JPG

단계 6: 6. 들깨가루를 넣어 한소끔 끓여낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309011616\_1583727376885.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바지락맑은국

## 기본 정보

일련번호: 3064

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 150g

열량: 9.9 kcal

탄수화물: 0.8g

단백질: 1.5g

지방: 0.1g

나트륨: 82.7mg

## 재료 정보

•필수재료 : 바지락(60g), 팽이버섯(20g), 홍고추(5g), 쑥갓(2g)  
•육수 : 다시마(5g), 청양고추(3g), 무(10g), 대파(5g), 물(300g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물에 다시마, 청양고추, 대파, 한 입 크기로 썬 무를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307040624\_1678172784168.jpg

단계 2: 2. 육수가 끓으면 청양고추와 다시마를 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307040643\_1678172803395.jpg

단계 3: 3. 해감한 바지락을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307040657\_1678172817753.jpg

단계 4: 4. 팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 적당히 가르고, 홍고추는 어슷 썰고, 쑥갓은 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307040722\_1678172842284.jpg

단계 5: 5. 국에 팽이버섯을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307040737\_1678172857705.jpg

단계 6: 6. 홍고추와 쑥갓을 넣고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307040756\_1678172876846.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 통배추 겉절이

## 기본 정보

일련번호: 3158

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 35g

열량: 22 kcal

탄수화물: 2.6g

단백질: 1g

지방: 0.8g

나트륨: 110.2mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 통배추(25g), 쪽파(1g), 마늘(1g), 생강(0.5g)  
•양념 : 소금(0.1g), 홍시(1g), 고춧가루(1g), 젓갈(1g), 통깨(1g), 참기름(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추는 연한 잎으로 골라 한 장씩 떼어 길게 갈라놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308034925\_1678258165215.jpg

단계 2: 2. 배추에 소금을 뿌려 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308034938\_1678258178466.jpg

단계 3: 3. 쪽파는 4cm 길이로 썰고, 마늘과 생강은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308034951\_1678258191967.jpg

단계 4: 4. 고춧가루에 홍시를 으깨서 나머지 양념을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308035008\_1678258208586.jpg

단계 5: 5. 물기를 제거한 배추에 고춧가루 양념을 넣고 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308035026\_1678258226333.jpg

단계 6: 6. 쪽파, 통깨, 참기름을 넣고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308035048\_1678258248316.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 포니언 스프

## 기본 정보

일련번호: 3240

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 187.8 kcal

탄수화물: 24.1g

단백질: 5g

지방: 7.9g

나트륨: 109.1mg

## 재료 정보

•필수재료 : 감자(100g), 양파(40g), 우유(30g), 시판 크루통(7g), 파슬리가루(1g)  
•양념 : 버터(5g), 소금(0.3g), 후춧가루(0.3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 슬라이스하고, 양파는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309095425\_1678323265283.jpg

단계 2: 2. 끓는 물(5컵)에 감자를 넣어 7분간 삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309100820\_1678324100273.jpg

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 버터를 두른 뒤 양파를 넣어 3~5분간 볶아 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309101704\_1678324624935.jpg

단계 4: 4. 믹서에 삶은 감자와 양파, 우유를 넣어 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309101739\_1678324659988.jpg

단계 5: 5. 냄비에 믹서에 간 재료들을 넣어 약한 불로 3분간 끓여 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309101758\_1678324678108.jpg

단계 6: 6. 소금과 후춧가루로 간을 맞춘 뒤 시판 크루통과 파슬리가루를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309101817\_1678324697234.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지 탕수육

## 기본 정보

일련번호: 3246

조리방법: 튀기기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 164.5g

열량: 297.2 kcal

탄수화물: 27.2g

단백질: 7.5g

지방: 17.6g

나트륨: 596.3mg

## 재료 정보

돼지고기(70g), 두부(50g), 아삭이고추(30g), 가지(60g), 식용유(100ml), 소금(0.3g), 후춧가루(0.2g), 간장(20g), 올리고당(30g), 식초(10g), 전분(10g), 튀김가루(50g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기, 두부, 아삭이고추는 잘게 다지고, 가지는 어슷하게 4등분해 가운데 칼집을 넣는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF8vs

단계 2: 2. 다진 돼지고기는 밑간한 뒤 다진 두부, 고추를 넣어 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF8x5

단계 3: 3. 칼집을 넣은 가지에 밑간한 돼지고기를 채운 뒤 튀김가루를 묻힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9Vs

단계 4: 4. 튀김가루를 묻힌 가지는 180℃로 예열한 식용유(100㎖)에 7~8분간 두 번 튀긴다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9WP

단계 5: 5. 냄비에 가지소스 재료와 물(100㎖)을 넣어 4분간 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9XR

단계 6: 6. 그릇에 튀긴 가지를 얹고 가지소스를 뿌린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9X\_

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토소스 애호박냉파스타

## 기본 정보

일련번호: 3293

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 243.3g

열량: 121.7 kcal

탄수화물: 9.4g

단백질: 2.7g

지방: 8.1g

나트륨: 425.3mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 토마토(2개), 참외(1개), 오이(1개), 양파(½개), 마늘(3쪽), 애호박(1개), 바질잎(4장), 블랙올리브 파우더(약간), 레몬즙(1Ts), 올리브유(5Ts), 소금(0.4Ts), 페페론치노(0.3Ts), 저염 간장(0.5Ts), 식초(2Ts), 꿀(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 꼭지를 제거하고, 열십자로 칼집을 낸 뒤 끓는 물에 30초간 데쳐 건지고, 껍질을 제거해 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9o8W

단계 2: 2. 참외는 깨끗하게 씻어 2등분해 씨를 제거한 뒤 한입 크기로 썰고, 오이와 양파는 한입 크기로 썰고, 마늘은 꼭지를 제거한 뒤 4등분한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9oHo

단계 3: 3. 애호박은 스파이럴라이저로 썰고, 끓는 물에 30초간 데쳐 건진 뒤 한 김 식히고, 레몬즙(1Ts), 올리브유(2Ts), 소금(0.1Ts)에 버무린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9oMi

단계 4: 4. 믹서에 토마토, 오이, 참외, 양파, 마늘, 바질잎(3장), 페페론치노, 차가운 물(½컵)을 넣어 곱게 갈아 토마토소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9oOP

단계 5: 5. 저염 간장, 식초, 꿀, 올리브유(3Ts), 소금(0.3Ts)을 넣어 한 번 더 곱게 간다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9oQM

단계 6: 6. 그릇에 애호박면과 토마토소스를 담고, 바질잎(1장)과 블랙올리브 파우더를 뿌려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9oSV

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우채소 김치롤

## 기본 정보

일련번호: 3299

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 229.2g

열량: 121.1 kcal

탄수화물: 5.5g

단백질: 14.2g

지방: 4.7g

나트륨: 526.4mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 김치(¼포기), 오이(1개), 파프리카(노랑, 빨강 각 1개), 깻잎(5장), 새우(2마리), 달걀물(2개 분량), 무순(⅓줌), 크래미(2줄), 식용유(0.3ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 김치는 깨끗하게 씻어 찬물에 30분간 담근 뒤 건져내고, 물기를 꼭 짠 뒤 윗동을 약간 자른다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9sm8

단계 2: 2. 오이와 파프리카는 5cm 길이로 채 썰고, 깻잎과 무순은 깨끗하게 씻어 물기를 빼고, 크래미는 낱낱이 가른다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9sq2

단계 3: 3. 새우는 껍질을 벗기고, 끓는 물에 익을 때까지 데쳤다 건져 길게 2등분한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9srT

단계 4: 4. 약한 불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 달걀물을 부어 지단을 부친다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9stx

단계 5: 5. 김발에 김치를 한 장씩 겹쳐 넓게 펼친다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9swQ

단계 6: 6. 김치 위에 지단, 손질한 채소, 새우를 올리고, 돌돌 말아 한입 크기로 썰어 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9syw

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 떡순이 두부쌈

## 기본 정보

일련번호: 3459

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 323g

열량: 517 kcal

탄수화물: 47.4g

단백질: 32.5g

지방: 22g

나트륨: 566mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
  
• [가정 간편식 재료] 누들 떡볶이 떡(20개, 130g), 소고기 양지(110g), 어묵(1장, 40g), 양배추(60g), 떡볶이양념파우더(30g)<br>  
  
• [추가 재료] 쌈두부(100g), 부추(10g), 파프리카(빨간색, 노란색 각 30g), 식용유(25g), 물(150g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양배추, 어묵, 파프리카를 길게 썰고 부추는 한번 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106030827\_1699250907733.jpg

단계 2: 2. 팬에 식용유를 살짝 두르고 어묵을 볶아 꺼내고, 같은 팬에 소고기 양지를 구워 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106030852\_1699250932232.jpg

단계 3: 3. 냄비에 물과 누들 떡볶이 떡을 넣어 끓이고 떡이 익으면 건져낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106030913\_1699250953533.jpg

단계 4: 4. 떡볶이양념파우더를 넣고 조려서 떡볶이 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106030933\_1699250973778.jpg

단계 5: 5. 쌈두부를 깔고 조리한 소고기 양지, 떡과 손질한 어묵, 파프리카, 양배추를 올린 후 싸서 데친 부추로 묶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106030954\_1699250994075.jpg

단계 6: 6. 떡볶이 소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106031013\_1699251013014.jpg

## 기타 정보

해시태그: 삼삼한 밥상, 삼삼한 밥상12권, 나트륨당류저감요리책자, 마이나슈

변경일자: None

# 두부샐러드 메밀김밥

## 기본 정보

일련번호: 3467

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 336g

열량: 423.9 kcal

탄수화물: 30.2g

단백질: 30.4g

지방: 20.1g

나트륨: 561.9mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [간편식 재료] 메밀면(생면, 166g), 오이(55g), 양파(42g), 당근(25g), 족발(200g), 달걀지단(20g)<br>  
• [추가 재료] 양배추(50g), 사과(1/4개=60g), 깻잎(15g), 리코타 치즈(60g), 연두부(80g), 다진 레몬청 과육(50g), 참기름(14g), 간장(20g), 김(2장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 양파, 깻잎은 깨끗이 씻고, 오이, 양배추, 사과는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040418\_1699254258267.jpg

단계 2: 2. 리코타 치즈, 연두부, 다진 레몬청 과육을 섞어 소스를 만들고 양배추, 사과와 함께 버무려 두부 리코타 샐러드를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040433\_1699254273087.jpg

단계 3: 3. 메밀면을 4분간 삶아 물기를 제거한 후 참기름, 간장을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040451\_1699254291704.jpg

단계 4: 4. 족발은 전자레인지에 1분간 돌리고 채 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040505\_1699254305675.jpg

단계 5: 5. 김을 깔고 양념한 메밀면 → 깻잎 → 오이 → 당근 → 양파 → 두부 리코타 샐러드 → 족발 순서로 올려 말아 김밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040520\_1699254320600.jpg

단계 6: 6. 김밥을 먹기 좋은 크기로 썰고 달걀지단을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040536\_1699254336718.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토채소스프와 연어소바찜

## 기본 정보

일련번호: 3243

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 329g

열량: 260 kcal

탄수화물: 37.2g

단백질: 16.3g

지방: 5.1g

나트륨: 250.5mg

## 재료 정보

토마토(356g), 무(6g), 당근(6g), 마늘(5g), 양파(6g), 연어(100g), 메밀면(70g), 월계수잎(2g), 소금(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토(100g)와 무, 당근, 마늘, 양파는 작게 썰고, 연어는 길게 2장으로 포를 뜬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6bP

단계 2: 2. 믹서에 토마토(250g)를 넣어 간 뒤 체에 걸러 월계수잎과 함께 3분간 졸인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6cT

단계 3: 3. 졸인 토마토에 작게 썬 토마토와 무, 당근, 마늘, 양파, 소금을 넣어 1분간 볶다가 물(250㎖)을 넣고 5분간 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6dK

단계 4: 4. 끓는 물(800㎖)에 메밀면을 넣어 4분간 삶아 찬물에 헹군 뒤 포 뜬 연어에 돌돌만다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6e1

단계 5: 5. 면포 깐 찜기에 김이 오르면 메밀면을 감싼 연어를 넣어 3분간 찐다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6fe

단계 6: 6. 그릇에 토마토채소스프와 연어소바찜을 담아 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6ha

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참나물무말이 물김치

## 기본 정보

일련번호: 3241

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 103.3g

열량: 34.4 kcal

탄수화물: 7.5g

단백질: 0.8g

지방: 0.2g

나트륨: 209mg

## 재료 정보

참나물(30g), 무(20g), 레몬(1개), 설탕(10g), 사과식초(20g), 물(20㎖), 사과식초(15g), 마늘(2쪽), 홍고추(1개), 사과(½개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물(500㎖)에 참나물 줄기를 1분간 데쳐 건진 뒤 찬물에 헹군다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF2Bk

단계 2: 2. 무는 둥근 모양을 살려 얇게 썰고, 참나물 잎은 얇게 채 썰고, 레몬은 강판에 갈아 제스트를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF2CH

단계 3: 3. 냄비에 절임물 재료와 물(40㎖)을 넣어 2분간 끓인 뒤 손질한 무를 넣어 30분간 절인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF2D8

단계 4: 4. 믹서에 김칫국물 재료를 넣어 간 뒤 고운체에 거른다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF2Dh

단계 5: 5. 절인 무에 채 썬 참나물 잎을 올려 돌돌 말고 데친 참나물 줄기로 묶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF2FU

단계 6: 6. 그릇에 무말이와 김칫국물을 담은 뒤 레몬 제스트를 뿌린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF2F\_

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소고기 무국

## 기본 정보

일련번호: 2967

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 287g

열량: 46.5 kcal

탄수화물: 3.42g

단백질: 6.49g

지방: 0.77g

나트륨: 226.87mg

## 재료 정보

소고기 14g, 무 15g, 파 3g, 느타리버섯 5g, 숙주 5g, 저염간장 10g, 물 150g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기를 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110245\_1554688965153.jpg

단계 2: 2. 무를 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110256\_1554688976342.jpg

단계 3: 3. 냄비에 참기름을 두르고 고기의 핏기가 없어질 때 까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110314\_1554688994479.jpg

단계 4: 4. 고기가 익으면 무를 넣고 투명해질 때 까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110333\_1554689013380.jpg

단계 5: 5. 중불에서 물을 붓고 끓으면 느타리버섯을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110349\_1554689029367.jpg

단계 6: 6. 숙주나물과 파를 넣고 한소끔 끓이고 저염간장과 고춧가루를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110416\_1554689056305.jpg

## 기타 정보

해시태그: 소고기

변경일자: None

# 매운락교무침

## 기본 정보

일련번호: 3016

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 70g

열량: 46.9 kcal

탄수화물: 8.4g

단백질: 0.9g

지방: 1.1g

나트륨: 500.6mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 락교(30g), 쪽파(2g), 마늘(0.1g)  
•양념장 : 고춧가루(0.3g), 설탕(0.3g), 참기름(0.1g), 참깨(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 락교는 물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309033140\_1678343500923.jpg

단계 2: 2. 락교의 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309033154\_1678343514252.jpg

단계 3: 3. 쪽파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309033209\_1678343529259.jpg

단계 4: 4. 마늘은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309033225\_1678343545046.jpg

단계 5: 5. 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309033240\_1678343560254.jpg

단계 6: 6. 락교와 쪽파, 다진마늘에 양념장을 골고루 버무려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309033255\_1678343575206.jpg

## 기타 정보

해시태그: 락교

변경일자: None

# 채소초밥

## 기본 정보

일련번호: 3017

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 280g

열량: 393.26 kcal

탄수화물: 87.64g

단백질: 7.59g

지방: 1.37g

나트륨: 144.48mg

## 재료 정보

쌀 40g, 현미 30g, 현미찹쌀 5g, 애호박 20g, 새송이버섯 20g, 우엉 20g, 적파프리카 15g, 황파프리카 15g, 주황파프리카 15g, 식초 2.5g, 설탕 2g, 파래김 1g, 미향 1g, 레몬 0.3g, 건다시마 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀, 현미, 현미찹쌀은 물에 불린 뒤 고슬고슬하게 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410014837\_1554871717060.jpg

단계 2: 2. 분량의 식초, 설탕, 다시마, 레몬, 미향을 넣고 초밥용 배합초를 만들어 밥과 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410014850\_1554871730740.jpg

단계 3: 3. 우엉은 0.5cm 두께로 슬라이스 한 뒤 끓는 물에 데쳐 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410014907\_1554871747506.jpg

단계 4: 4. 애호박, 파프리카는 초밥 크기로 썰어 소금물에 절인 뒤 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410014921\_1554871761267.jpg

단계 5: 5. 밥을 초밥모양으로 길쭉하게 만든 뒤 파프리카, 우엉, 버섯, 애호박을 올려 초밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410014936\_1554871776283.jpg

단계 6: 6. 길게 썬 파래김으로 채소가 고정되도록 밥을 감싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410014952\_1554871792524.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꽃게바지락찌개

## 기본 정보

일련번호: 3058

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 301g

열량: 23.2 kcal

탄수화물: 0.2g

단백질: 1.4g

지방: 1.3g

나트륨: 113.5mg

## 재료 정보

꽃게 8.2g, 바지락 4g, 조선무 11.3g, 깐양파 5g, 애호박 9.2g, 두절콩나물 5.3g, 국멸치 1.3g, 건다시마 0.3g, 깐대파 2g, 국간장 1.4g, 고춧가루 0.6g, 된장 0.5g, 고추장 0.6g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 국멸치, 건다시마로 육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306053922\_1583483962652.JPG

단계 2: 2. 꽃게는 먹기 좋은 크기로 손질하고, 바지락은 해감하여 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306053935\_1583483975676.JPG

단계 3: 3. 무는 나박썰기, 양파는 사각썰기, 애호박은 반달썰기, 파는 어슷썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306053956\_1583483996477.JPG

단계 4: 4. 콩나물은 거두절미 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054008\_1583484008134.JPG

단계 5: 5. 육수에 무, 꽃게, 바지락을 넣고 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054020\_1583484020856.JPG

단계 6: 6. 콩나물, 양파, 애호박 대파를 넣고 끓이다 간을 맞춰 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054033\_1583484033498.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새뱅이찌개

## 기본 정보

일련번호: 3066

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 74.9 kcal

탄수화물: 14.7g

단백질: 3.8g

지방: 0.1g

나트륨: 561mg

## 재료 정보

물 300ml, 다시마 2g, 양파 15g, 새뱅이 30g, 밀가루 20g, 호박 10g, 무 10g, 청양고추 5g, 파10g, 마늘 5g, 쑥갓 5g, 고춧가루 3g, 고추장 3g, 소금 2g, 간장 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마, 양파와 물을 넣고 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309021207\_1583730727485.JPG

단계 2: 2. 새뱅이는 불순문을 제거하여 세척하고, 밀가루에 물을 넣어 손수제비 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309021225\_1583730745128.JPG

단계 3: 3. 무와 호박은 나박썰기, 고추와 파는 어슷썰기, 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309021239\_1583730759159.JPG

단계 4: 4. 들기름 두른 냄비에 무, 고추장, 고춧가루를 볶다가 육수를 부워 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309021253\_1583730773903.JPG

단계 5: 5. 새뱅이와 호박, 고추 마늘을 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309021311\_1583730791521.JPG

단계 6: 6. 손수제비와 파를 넣고 간을 맞추고 마지막에 쑥갓을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309021328\_1583730808428.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 황태미역국

## 기본 정보

일련번호: 3071

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 240g

열량: 46 kcal

탄수화물: 6.6g

단백질: 3.5g

지방: 0.6g

나트륨: 170.4mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 건미역(2g), 황태(4g)  
•육수 : 황태머리(5g), 다시마(1g), 표고버섯(1g), 대파(1g), 물(250g)  
•양념 : 참기름(1g), 다진마늘(1g), 저염국간장(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물과 육수 재료를 넣고 끓여 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308022118\_1678252878938.jpg

단계 2: 2. 끓인 육수를 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308024721\_1678254441605.jpg

단계 3: 3. 건미역과 황태를 물에 불린 후, 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308024737\_1678254457626.jpg

단계 4: 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 황태를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308024751\_1678254471834.jpg

단계 5: 5. 냄비에 육수를 넣고 끓인다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308030228\_1678255348132.jpg

단계 6: 6. 다진마늘과 저염국간장으로 간을 맞춰 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308030246\_1678255366614.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매실입은가지닭볶음탕

## 기본 정보

일련번호: 3081

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 153g

열량: 211.4 kcal

탄수화물: 9.2g

단백질: 26.2g

지방: 7.7g

나트륨: 241.6mg

## 재료 정보

닭고기 100g, 가지 30g, 매실엑기스 5g, 파 5g,, 마늘2g, 대두유 3g, 간장 3g, 식초 2g, 미림 2g, 올리고당 2g, 참기름 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭과 가지는 먹기 좋은 사이즈로 토막 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313012024\_1584073224952.JPG

단계 2: 2. 다진파, 다진 마늘, 맛술, 참기름, 올리고당에 닭을 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313012040\_1584073240770.JPG

단계 3: 3. 매실엑기스, 간장, 식초, 다진마늘, 미림, 물을 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313012055\_1584073255312.JPG

단계 4: 4. 가지와 닭은 오븐에 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313012150\_1584073310501.JPG

단계 5: 5. 구워진 닭과 가지를 매실소스에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313012136\_1584073296219.JPG

단계 6: 6. 팬에 소스 묻은 닭과 가지를 볶아 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313012205\_1584073325331.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 홍시잼 식빵

## 기본 정보

일련번호: 3184

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 239 kcal

탄수화물: 43.76g

단백질: 6.41g

지방: 4.25g

나트륨: 12.37mg

## 재료 정보

(반죽재료) 강력분 500g, 인스턴트 이스트 5g, 소금 7g, 달걀 50g(1개), 우유 250g, 포도씨유 50g   
(속재료) 홍시 1000g, 레몬즙 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 홍시는 껍질을 제거하고 체에 거른 다음 냄비에 레몬즙을 넣고 졸여서 잼을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129023050\_1611898250263.JPG

단계 2: 2. 강력분, 소금, 인스던트 이스트를 먼저 섞다가 달걀, 포도씨유, 미지근하게 데운 우유를 넣어 가며 반죽한다.  
★ 액체 온도가 60℃가 넘어가면 이스트가 죽을 수 있어 조심해 주세요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129023109\_1611898269556.jpg

단계 3: 3. 완성된 반죽을 1~2시간동안 실온에서 1차 발효 시킨 후, 세 덩어리로 나누어 15분 정도 2차 발효한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129023126\_1611898286137.JPG

단계 4: 4. 반죽을 60g씩 8개의 덩어리로 만들어 밀대를 사용하여 피자도우처럼 얇게 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129023138\_1611898298138.JPG

단계 5: 5. 얇게 핀 반죽 위에 홍시 잼을 바르고 그 위에 핀 반죽을 올리는 걸 반복한 후 맨 위에 홍시 잼을 바르지 않은 반죽을 올리고 소량의 포도씨유를 바른 큐브식빵 틀에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129023155\_1611898315249.JPG

단계 6: 6. "180도로 예열한 오븐에 식빵 틀을 넣고 40분정도 굽는다.  
★ 윗 면의 색이 많이 나면 종이 호일을 덮고 속까지 익혀요."

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129021437\_1611897277148.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콩가루 소보로

## 기본 정보

일련번호: 3203

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 279 kcal

탄수화물: 41.91g

단백질: 9.08g

지방: 8.35g

나트륨: 13.53mg

## 재료 정보

(반죽재료) 강력분 320g, 날콩가루 80g, 따뜻한 우유 140ml, 이스트 8g, 달걀 2개, 코코넛 오일 20g, 소금 2g   
(비스킷재료) 박력 쌀가루 100g, 볶은 콩가루 60g, 베이킹파우더 2g, 달걀 2개, 버터 60g   
(속재료) 고구마 500g, 우유 50g, 크랜베리 100g, 아몬드 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 찐 고구마에 우유, 다진 아몬드, 크랜베리를 넣어 섞는다.  
★ 고구마를 물에 삶으면 수분이 많아 우유량을 조절해야 해요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112856\_1612405736356.jpg

단계 2: 2. (비스킷) 버터를 부드럽게 만들어 준 다음 볶은 콩가루와 소금을 넣고 섞다가 계란을 조금씩 넣어 분리되지 않게 반죽한다. 여기에 체 친 박력 쌀가루와 베이킹파우더를 넣어 섞어준 뒤 냉장고에 30분간 휴지시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112909\_1612405749902.jpg

단계 3: 3. 코코넛 오일을 제외한 반죽 재료를 모두 반죽하다가 한 덩어리가 되면 코코넛 오일을 넣어 부드러워질 때까지 반죽한 다음 반죽의 크기가 두배가 될 때까지 발효한다. (약 1시간)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112924\_1612405764566.jpg

단계 4: 4. 1차 발효 반죽은 30g씩 분할해 둥글리기 하고 중간 발효 (약 15분)한 다음 반죽 속 가스를 빼고 ①의 속재료를 40g씩 넣어 감싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112940\_1612405780692.jpg

단계 5: 5. 20g씩 비스킷을 분할해 비닐 위에 얇게 민 다음 비닐을 이용해 빵 반죽 위에 덮어준다.  
★반죽이 비닐에 달라 붙으면 덧가루를 조금 뿌려요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112955\_1612405795307.jpg

단계 6: 6. 팬닝 후 2차 발효(약15분)를 하고 윗불 180℃ , 아랫불 160℃ 로 예열된 오븐에서 20분 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204113008\_1612405808117.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약 가스

## 기본 정보

일련번호: 3215

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 310g

열량: 449.8 kcal

탄수화물: 39g

단백질: 15g

지방: 26g

나트륨: 385.3mg

## 재료 정보

냉동 곤약(200g), 채 썬 양파(50g), 납작 썬 마늘(10g), 채소 육수(100㎖), 아몬드(100g), 땅콩(100g), 통밀가루(45g), 미림(20g), 간장(5g), 간 마늘(10g), 토마토 페이스트(30g), 간장(10g), 설탕(3g), 발사믹식초(5g), 식용유(5㎖)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냉동 곤약에 칼집을 낸 뒤 냄비에 조림 양념과 물(40㎖)을 함께 넣고 5분간 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210113133\_1612924293965.jpg

단계 2: 2. 팬에 채 썬 양파와 납작 썬 마늘을 넣어 3분간 볶다가 토마토 페이스트(30g)를 넣어 3분간 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210113155\_1612924315331.jpg

단계 3: 3. 채소 육수(100㎖), 간장(10g), 설탕(3g), 발사믹식초(5g)를 넣어 3분간 끓인 뒤 체에 밭쳐 건더기를 걸러 내 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210113211\_1612924331487.jpg

단계 4: 4. 중간 불로 달군 마른 팬에 아몬드와 땅콩을 5분간 볶은 뒤 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210113224\_1612924344454.jpg

단계 5: 5. 조린 곤약에 통밀가루(45g)와 물(40㎖)을 섞은 반죽을 입힌 뒤 잘게 다진 견과류를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210012203\_1612930923830.jpg

단계 6: 6. 중간 불로 달군 팬에 식용유(5㎖)를 두른 뒤 견과류를 묻힌 곤약을 넣어 앞뒤로 3~5분간 굽고, 그릇에 곤약가스를 올리고 ③의 소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210012221\_1612930941301.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부크림 관자뇨키

## 기본 정보

일련번호: 3260

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 234g

열량: 267.6 kcal

탄수화물: 12.9g

단백질: 26.5g

지방: 12.2g

나트륨: 478.9mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(25g), 관자(200g), 새우(6마리), 모시조개(6개), 청양고추(2개), 두부(200g), 우유(⅔컵), 생크림(⅔컵), 후춧가루(약간), 다진 마늘(0.7Ts), 바질(4장), 그라나파다노 치즈(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 5mm 두께로 채 썰고, 청양고추는 어슷 썬 뒤 씨를 제거하고, 관자는 깨끗하게 헹군 뒤 후춧가루로 밑간한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqXd

단계 2: 2. 두부에 우유와 생크림을 넣어 고루 섞어 두부크림을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqZl

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 식용유(1.5Ts)를 두른 뒤 관자를 넣어 불투명해질 때까지 구워 꺼낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqc2

단계 4: 4. 같은 팬에 식용유(0.5Ts)를 두른 뒤 다진 마늘과 양파를 넣어 볶다가 새우, 모시조개, 청양고추를 넣어 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqeh

단계 5: 5. 물(100ml)을 넣어 조개가 입을 벌릴 때까지 끓이고, 두부크림을 넣어 끓어오르면 관자를 넣어 3분간 익힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqh8

단계 6: 6. 그릇에 담아 바질을 올리고, 그라나파다노 치즈를 뿌려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeqjH

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토 해물누룽지탕

## 기본 정보

일련번호: 3462

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 400g

열량: 238.9 kcal

탄수화물: 28.6g

단백질: 16.3g

지방: 6.6g

나트륨: 585.2mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
•[간편식 재료] 알배추(40g), 우목심(50g), 깻잎(5g), 청경채(25g), 팽이버섯(20g), 표고버섯(5g), 숙주(30g)<br>  
  
•[추가 재료] 오징어(30g), 새우(40g), 홍합(164g), 베트남 건고추(10g), 토마토(250g), 청양고추(4g), 양파(50g), 대파(흰 부분, 10g), 편 마늘(10g), 시판 누룽지(50g), 토마토 페이스트(20g), 식용유(10g), 간장(5g), 고춧가루(6g), 후추(3g), 다시팩(20g), 물(4컵=800g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물에 다시팩을 넣고 20분간 중불에 끓여 육수를 만들고, 오징어는 껍질을 벗겨 솔방울 모양으로 썰고 홍합은 수염을 제거하고 새우는 몸통의 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106033352\_1699252432376.jpg

단계 2: 2. 토마토는 껍질을 벗겨 5×5mm 크기로 썰고, 알배추, 표고버섯, 청양고추, 양파, 우목심, 깻잎은 채 썰고 청경채는 어슷 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106033410\_1699252450686.jpg

단계 3: 3. 팬에 토마토 페이스트를 볶다가 토마토를 넣고 끓이고 고춧가루, 다시마 육수(200ml)를 넣고 살짝 끓여 토마토 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106033719\_1699252639778.jpg

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 대파, 편 마늘을 볶고, 우목심, 새우, 오징어, 홍합, 알배추, 양파, 표고버섯, 건고추를 넣어 볶다가 후추로 간하고, 간장을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106033738\_1699252658623.jpg

단계 5: 5. 토마토 소스를 함께 넣어 5분간 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106033817\_1699252697262.jpg

단계 6: 6. 청경채, 팽이버섯, 숙주를 넣어 살짝 볶고, 깻잎과 누룽지를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106033835\_1699252715068.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색나물, 토마토양념장

## 기본 정보

일련번호: 2968

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 42g

열량: 35.96 kcal

탄수화물: 5.71g

단백질: 1.71g

지방: 0.7g

나트륨: 103.32mg

## 재료 정보

토마토 35g, 마늘 2g, 양파 20g, 꿀 15g, 식초 15g, 도라지 15g, 시금치 30g, 고사리 20g, 고추장 20g, 소금 2g, 참기름 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토를 데쳐 껍질을 벗겨낸 뒤 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110902\_1554689342740.jpg

단계 2: 2. 마늘과 양파를 잘게 다진 뒤 썰어둔 토마토, 고추장, 꿀, 식초와 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110915\_1554689355976.jpg

단계 3: 3. 도라지는 껍질을 벗긴 뒤 물에 담궈 쓴맛을 제거하고 길이 5cm, 두께 0.5cm로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110932\_1554689372627.jpg

단계 4: 4. 시금치는 뿌리를 잘라내고 2~4등분으로 나눈다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408110950\_1554689390083.jpg

단계 5: 5. 고사리는 깨끗하게 씻은 뒤 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408111005\_1554689405712.jpg

단계 6: 6. 끓는 물에 소금을 넣고 도라지, 시금치, 고사리 순으로 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 짜고 양념장을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408111022\_1554689422912.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색 브레드 스틱

## 기본 정보

일련번호: 3204

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 315 kcal

탄수화물: 51.04g

단백질: 10.61g

지방: 7.55g

나트륨: 1.61mg

## 재료 정보

강력분 300g, 소금 3g, 드라이이스트 12g, 버터 36g, 식용유 6g, 당근 50g, 참나물 50g, 연근 30g, 견과류 10g, 물 100ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 강력분, 소금, 이스트, 물을 넣어 만든 반죽을 3등분 하여 각각 당근, 참나물, 연근을 다져 넣어 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101421\_1612487661904.jpg

단계 2: 2. 반죽에 글루텐이 형성되면 각각 식용유와 버터를 넣어 섞고, 연근을 넣은 반죽에는 마지막에 견과류를 넣어 섞는다.  
★다른 반죽보다 향이 없는 연근 반죽에 견과류를 넣어 맛을 냈어요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101437\_1612487677081.jpg

단계 3: 3. 반죽이 완료되면 3-40분 정도 1차 발효를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101448\_1612487688989.jpg

단계 4: 4. 1차 발효 후 30g씩 무게를 달아 둥글리기하고 중간 발효 후 길게 밀어 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101528\_1612487728027.jpg

단계 5: 5. 20분 정도 2차 발효를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101544\_1612487744370.jpg

단계 6: 6. 아랫불 160, 윗불 180℃ 오븐에서 18분 동안 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101611\_1612487771505.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양배추말이 김치

## 기본 정보

일련번호: 3242

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 104g

열량: 33.2 kcal

탄수화물: 6.1g

단백질: 1.7g

지방: 0.2g

나트륨: 200.2mg

## 재료 정보

양배추(2장), 시금치(20g), 오이(60g), 당근(20g), 고춧가루(1t), 간장(1t), 사과식초(1t), 사과즙(1t)

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물(800㎖)에 양배추와 시금치를 넣어 데친 뒤 찬물에 헹궈 체에 밭쳐 물기를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6G3

단계 2: 2. 데친 시금치와 오이, 당근은 얇게 채 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6Hr

단계 3: 3. 데친 양배추를 깔고 위에 채 썬 재료를 올려 돌돌 말아준다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6J6

단계 4: 4. 양념장을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6KK

단계 5: 5. 양배추말이를 한입 크기로 썰어 그릇에 담은 뒤 양념장을 곁들인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF6Lb

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 양고기볶음

## 기본 정보

일련번호: 3262

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 271.9g

열량: 244.3 kcal

탄수화물: 21.8g

단백질: 23.1g

지방: 7.2g

나트륨: 157.8mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 콜리플라워(50g), 고구마(1개), 양파(1개), 양고기(부채살, 250g), 마늘(7~8쪽), 단호박(1개), 올리브유(5ts), 바질럽드(3Ts), 바질페스토(3ts), 홀그레인 머스터드(2ts), 다진 마늘(2ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콜리플라워는 송이 부분만 떼어내고, 고구마와 양파는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerPn

단계 2: 2. 양고기는 한입 크기로 썰어 밑간한 뒤 15분간 재운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerSS

단계 3: 3. 재워둔 고기에 손질한 채소와 마늘을 넣어 고루 버무리고, 중간 불로 달군 팬에 올려 고구마가 약간 익을 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerUM

단계 4: 4. 양념을 넣어 재료와 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerY2

단계 5: 5. 단호박은 전자레인지에 5분간 돌리고, 익으면 윗부분을 약간 잘라낸 뒤 씨를 제거하고, 양고기와 볶은 재료를 단호박 속에 채운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerbm

단계 6: 6. 찜기에 넣어 25분간 쪄낸 뒤 8등분하여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerfK

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 채소 프리타타

## 기본 정보

일련번호: 3463

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 293g

열량: 467.2 kcal

탄수화물: 14.8g

단백질: 33.3g

지방: 30.6g

나트륨: 478.6mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [가정 간편식 재료] 소고기(180g), 단호박(50g), 팽이버섯(20g), 새송이버섯(25g), 느타리버섯(20g), 쌈추(10g), 적근대(10g), 배추(20g), 숙주(20g)<br>  
• [추가 재료] 달걀(3개=180g), 우유(75g), 식용유(26g), 소금(2g), 새싹채소(50g), 리코타 치즈(20g), 올리브유(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박, 팽이버섯, 새송이버섯, 느타리버섯, 쌈추, 적근대, 배추, 숙주와 소고기를 3cm 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034141\_1699252901583.jpg

단계 2: 2. 팬에 식용유(20g)를 두르고 중간 불에 손질한 채소와 소고기를 차례대로 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034202\_1699252922337.jpg

단계 3: 3. 볼에 달걀을 풀고 소금, 우유를 넣고 섞어 달걀물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034231\_1699252951006.jpg

단계 4: 4. 타르트 틀에 식용유(6g)를 바르고 볶은 채소, 소고기를 올리고 ③을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034255\_1699252975019.jpg

단계 5: 5. 140도로 예열한 오븐에 25분 정도 구워 프리타타를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034312\_1699252992588.jpg

단계 6: 6. 프리타타 위에 새싹채소와 리코타 치즈를 올린 후 올리브유를 두르고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034332\_1699253012822.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고등어 라따뚜이 파스타

## 기본 정보

일련번호: 3468

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 403g

열량: 420.7 kcal

탄수화물: 13.8g

단백질: 24.3g

지방: 29.9g

나트륨: 551.5mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [가정 간편식 재료] 고등어(1마리=250g), 시래기(30g), 무(20g), 대파(20g), 청양고추(20g), 양념장(75g)<br>  
• [추가 재료] 토마토 홀(200g), 가지(60g), 애호박(90g), 표고버섯(40g), 두부면(50g), 가다랑어포(2g), 바질 잎(2g), 식용유(20g), 물(3컵=600g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물, 무, 대파를 넣고 끓으면 불을 끄고 가다랑어포를 넣고, 30분 후에 체로 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231120/20231120090418\_1700438658302.jpg

단계 2: 2. 애호박, 가지, 표고버섯은 두께 5mm 크기로 썬다. 시래기는 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231120/20231120090437\_1700438677911.jpg

단계 3: 3. 고등어는 흐르는 물에 씻은 후 키친타월로 물기를 제거하고, 180도로 예열한 팬에 식용유를 두르고 고등어를 껍질부터 앞뒤로 10분 동안 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231120/20231120090457\_1700438697919.jpg

단계 4: 4. 고등어를 구운 팬에 남은 기름을 이용해 시래기를 볶고, 토마토 홀을 넣고 주걱으로 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231120/20231120090516\_1700438716926.jpg

단계 5: 5. 육수(500g)와 양념장, 구운 고등어, 손질한 애호박, 가지, 표고버섯을 넣고 중간 불에서 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231120/20231120090626\_1700438786668.jpg

단계 6: 6. 청양고추, 두부면을 넣고 2분 정도 더 조리한 후 불을 끄고 접시에 담고, 바질 잎을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231120/20231120090654\_1700438814964.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 홍시에이드

## 기본 정보

일련번호: 2971

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): 101g

열량: 42.14 kcal

탄수화물: 10.3g

단백질: 0.18g

지방: 0.02g

나트륨: 2.06mg

## 재료 정보

홍시 50g, 배 20g, 탄산수 50g, 사이다 50g

## 조리 방법

단계 1: 1. 홍시를 반으로 가르고 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408112708\_1554690428035.jpg

단계 2: 2. 씨를 제거한 뒤 3등분으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408112725\_1554690445485.jpg

단계 3: 3. 배는 1/4로 나눠 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408112739\_1554690459273.jpg

단계 4: 4. 믹서에 배, 홍시를 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408112752\_1554690472906.jpg

단계 5: 5. 4를 냉동실에서 살짝 얼린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408112807\_1554690487505.jpg

단계 6: 6. 반쯤 얼었을 때 탄산수와 사이다를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408112821\_1554690501729.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 낙지묵은지콩나물국

## 기본 정보

일련번호: 3060

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 71.7 kcal

탄수화물: 9.4g

단백질: 6.3g

지방: 1g

나트륨: 280.5mg

## 재료 정보

낙지 50g, 묵은지 20g, 콩나물 40g, 무 40g, 대파 5g, 마늘 5g, 국멸치 3g, 대두유 5g, 간장 1.5g, 쌀뜨물 300ml , 고춧가루 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀뜨물과 국멸치로 육수를 우리고 멸치를 건져낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054729\_1583484449779.JPG

단계 2: 2. 무는 나박썰기, 대파는 어슷썰기, 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054741\_1583484461050.JPG

단계 3: 3. 묵은지는 물에 헹구어 짠맛을 빼주고 기름에 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054751\_1583484471236.JPG

단계 4: 4. 멸치육수에 묵은지, 낙지, 고춧가루, 무, 마늘을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054800\_1583484480636.JPG

단계 5: 5. 콩나물을 넣고 국간장으로 간을 하여 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054910\_1583484550343.JPG

단계 6: 6. 대파를 얹어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200306/20200306054824\_1583484504819.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 자색고구마 버터크림 빵

## 기본 정보

일련번호: 3202

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 929 kcal

탄수화물: 34.64g

단백질: 6.42g

지방: 14.21g

나트륨: 7.54mg

## 재료 정보

(반죽재료) 강력분 290g, 박력분 70g, 이스트 4g, 소금 5g, 달걀 50g(1개), 무염버터 30g , 바나나 180g, 밤고구마 130g, 물 150g   
(속재료) 삶은 밤고구마 380g, 바나나 180g, 바나나슬라이스   
(버터크림재료) 삶은 자색고구마 190g, 삶은 밤고구마 100g, 박력분 30g, 달걀 50g(1개) ,버터120g, 물 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. (속재료) 삶은 밤고구마와 바나나를 섞은 앙금을 35g씩 둥글리기 해주고 여유분 바나나는 0.5두께로 슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112456\_1612405496410.jpg

단계 2: 2. (버터크림) 삶은 자색고구마와 밤고구마를 으깬 후 물을 넣어 반죽하다가 박력분, 달걀 1개를 풀어 잘 섞어 준 후 버터를 넣고 덩어리가 생기지 않게 섞어 짤주머니에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112511\_1612405511599.jpg

단계 3: 3. 체에 내린 강력분과 박력분에 소금,이스트를 넣어 섞어주고 밤고구마 130g, 바나나 180g, 달걀 1개를 섞어 반죽이 한 덩이가 되면 무염버터 30g을 넣어 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112527\_1612405527445.jpg

단계 4: 4. 반죽이 2배가 되도록 1차 발효 후 50g 분할해 둥글리기 해서 10분 정도 중간 발효한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112542\_1612405542836.jpg

단계 5: 5. 반죽에 앙금과 바나나슬라이스를 넣어 동그랗게 모양을 만들어 2차 발효 시키고 굽기 전에 고구마 버터크림을 올려준다.  
★이음새가 벌어지면 구우면서 반죽이 터져지니 꼼꼼히 붙여주세요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112606\_1612405566873.jpg

단계 6: 6. 윗불 180℃ 아랫불 160℃로 예열된 오븐에서 20분 구워낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210204/20210204112619\_1612405579569.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치아바타 피자빵

## 기본 정보

일련번호: 3205

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 237 kcal

탄수화물: 29.14g

단백질: 12.79g

지방: 7.65g

나트륨: 1.7mg

## 재료 정보

(반죽재료) 블루베리 발효원종 250g, 강력분 250g, 소금 3g, 물 100ml  
(소스) 토마토 150g, 양송이 버섯 50g, 양파 50g, 파프리카 50g, 로즈마리 5g, 식용유 10g , 물 50ml  
(토핑) 저염치즈 200g

## 조리 방법

단계 1: 1. (소스) 소스에 들어가는 재료는 전부 다진 후 기름 두른 팬에 양파를 먼저 볶다가 남은 재료를 넣고 볶아 준 뒤 물을 넣고 끓여 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101843\_1612487923297.jpg

단계 2: 2. 반죽 재료를 넣고 27℃ 최종단계 까지 믹싱한 후 1차 발효는 고온발효로 27℃에서 1시간 발효한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205101927\_1612487967163.jpg

단계 3: 3. 150g씩 분할하여 모양을 성형한 후 면포 위에 팬닝한다.  
★반죽이 많이 질어요. 손에 묻으면 덧밀가루를 뿌려가며 진행하세요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205102002\_1612488002414.jpg

단계 4: 4. 2차 발효는 온도는 30℃, 수분은 75%에서 60분간 발효한 후 오븐팬에 팬닝한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205102027\_1612488027050.jpg

단계 5: 5. 반죽 위에 만들어 놓은 토마토 소스를 바르고 스팀 160℃/230℃에서 13분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205102053\_1612488053729.jpg

단계 6: 6. 치즈를 올리고 4분간 구워낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210205/20210205102120\_1612488080905.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 코코넛워터 토마토카레

## 기본 정보

일련번호: 3209

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 457g

열량: 583.9 kcal

탄수화물: 88.6g

단백질: 25.2g

지방: 14.3g

나트륨: 601.2mg

## 재료 정보

양파(75g), 감자(50g), 당근(40g), 닭가슴살(100g), 토마토(150g), 코코넛워터(100㎖), 우유(100㎖), 현미밥(150g), 올리브유(10g), 후춧가루(3g), 카레가루(10g), 물(3T), 그릭요거트(45g), 소금(0.5g), 올리브유(10g), 올리고당(10g), 다진 마늘(15g), 카레가루(10g), 파슬리가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파(30g)는 다지고, 나머지 양파와 감자, 당근, 닭가슴살은 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105036\_1612835436099.jpg

단계 2: 2. 닭가슴살은 밑간해 고루 버무려 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105046\_1612835446864.jpg

단계 3: 3. 끓는 물에 토마토를 넣어 20초간 데쳐 건진 뒤 껍질을 벗겨 8등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105100\_1612835460050.jpg

단계 4: 4. 중간 불로 달군 팬에 올리브유(10g)를 두른 뒤 다진 양파와 올리고당, 다진 마늘, 카레가루를 넣어 2분간 볶다가 손질한 토마토를 넣고 으깨듯 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105114\_1612835474046.jpg

단계 5: 5. 손질한 채소와 밑간한 닭가슴살을 넣고 2분간 볶은 뒤 코코넛워터와 우유를 부어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105127\_1612835487427.jpg

단계 6: 6. 그릇에 현미밥을 담고 카레를 부은 뒤 요거트소스와 파슬리가루(0.5g)를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105141\_1612835501269.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치즈 단호박

## 기본 정보

일련번호: 3244

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 340g

열량: 379.3 kcal

탄수화물: 49g

단백질: 19g

지방: 11.9g

나트륨: 248.5mg

## 재료 정보

단호박(1개=800g), 달걀(1개), 맛술(1T), 우유(1T), 모차렐라치즈(30g), 그라나파다노치즈(1Ts), 아몬드 플레이크(2Ts), 꿀(1Ts), 파슬리가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 3mm 정도 윗부분을 도려내 씨를 제거한 뒤 전자레인지에 5분간 돌려 익힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF7-V

단계 2: 2. 단호박 씨를 제거한 뒤 속(50g)을 파서 덜어놓는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF815

단계 3: 3. 달걀은 곱게 풀어 체에 내린 뒤 맛술, 우유, 모차렐라치즈(20g), 덜어 놓은 호박과 함께 믹서에 넣어 간다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF81e

단계 4: 4. 속을 파낸 단호박에 간 재료를 넣은 뒤 뚜껑을 닫고 전자레인지에 8분간 돌려 익힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF82T

단계 5: 5. 뚜껑을 열고 모차렐라치즈(10g)를 올려 전자레인지에 3분간 돌려 녹인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF84M

단계 6: 6. 단호박을 6~7등분해 그릇에 담고 꿀과 그라나파다노치즈, 아몬드 플레이크, 파슬리가루를 뿌린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF85L

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 강황 투움바 파스타

## 기본 정보

일련번호: 3263

조리방법: 볶기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 297.3g

열량: 392.5 kcal

탄수화물: 60.4g

단백질: 11.7g

지방: 11.6g

나트륨: 221.7mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(1개), 양송이버섯(6개), 마늘(5쪽), 토마토(3개), 탈리아텔레(200g), 말린 토마토(2개), 다진 파슬리(0.5Ts), 핑크 페퍼(5알), 바질잎(2장), 바게트(약간), 물(1260ml), 무(150g), 양파(1개), 다시마(5×5cm, 2장), 올리브유(2Ts), 강황가루(2ts), 고운 고춧가루(0.5ts), 식물성 생크림(⅔컵), 두유(¼컵), 후춧가루(2ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 도톰하게 채 썰고, 양송이버섯은 모양대로 썰고, 마늘은 납작 썰고, 토마토는 6~8등분한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerkN

단계 2: 2. 채소 육수(6컵)에 탈리아텔레를 넣고 13분간 삶아 건진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJern5

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 올리브유를 두른 뒤 납작 썬 마늘을 노릇하게 익히고, 양파와 양송이버섯을 넣어 3분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeroe

단계 4: 4. 면수(1컵), 강황가루, 고운 고춧가루를 넣어 고루 섞고, 토마토를 넣어 볶다가 식물성 생크림과 두유를 넣어 끓어 오르면 말린 토마토를 넣고 1분간 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerrR

단계 5: 5. 삶은 탈리아텔레를 넣고, 소스가 면에 잘 배어들게 고루 볶은 뒤 후춧가루를 뿌린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJerui

단계 6: 6. 그릇에 담고 다진 파슬리와 핑크 페퍼를 뿌리고, 바질잎과 바게트를 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJervP

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎 쌈두부 라자냐

## 기본 정보

일련번호: 3464

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 601.9 kcal

탄수화물: 24.3g

단백질: 37.8g

지방: 39.3g

나트륨: 450.2mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [간편식 재료] 쌈두부(18g), 소고기 양지(120g), 숙주(80g), 청경채(30g), 배추(60g), 당면(30g)<br>  
• [추가 재료] 쌈두부(1팩=100g), 모차렐라 치즈(1컵=100g), 깻잎(10g), 완숙 토마토(80g), 양파(80g), 소고기 다짐육(100g), 화이트 와인(50g), 오레가노(5g), 월계수 잎(1g), 다진 마늘(20g), 식용유(30g), 소금(5g), 후추(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 껍질 벗긴 토마토는 주사위 모양으로 썰고, 양파, 배추, 청경채, 숙주는 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034833\_1699253313070.jpg

단계 2: 2. 팬에 소고기 양지를 구운 뒤 꺼내고, 같은 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 손질한 채소를 넣고 물기가 없어질 때까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034850\_1699253330499.jpg

단계 3: 3. ②에 소고기 다짐육을 넣어 볶다가 손질한 완숙 토마토, 월계수 잎, 화이트 와인, 오레가노를 넣어 끓이고 소금, 후추로 간하여 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034909\_1699253349908.jpg

단계 4: 4. 당면은 6cm 길이로 잘라 끓는 물에 7분간 삶아 ③에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034928\_1699253368406.jpg

단계 5: 5. 쌈두부 → 구운 소고기 양지 → 소스 → 모차렐라 치즈 순으로 켜켜이 올리고 180도로 예열한 오븐에 8분간 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106034948\_1699253388056.jpg

단계 6: 6. 깻잎을 돌돌 말아 채 썰어 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035007\_1699253407571.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 코다리 뿌리채소 들깨탕

## 기본 정보

일련번호: 2972

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 347g

열량: 93.33 kcal

탄수화물: 3.64g

단백질: 14.75g

지방: 2.2g

나트륨: 155.11mg

## 재료 정보

코다리 150g, 무 60g, 연근 20g, 호박 20g, 우엉 10g, 느타리버섯 10g, 표고버섯 10g, 대파 5g, 양파 10g, 청양고추 2g, 쑥갓 1g, 홍고추 1g, 다시멸치 1g, 다시마 1g, 들깨가루 15g, 마늘 1.5g, 생강 0.5g, 후추가루 0.5g, 천일염 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 생강과 마늘을 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113251\_1554690771565.jpg

단계 2: 2. 코다리를 세척 후 다진마늘, 다진생강, 소금, 후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113303\_1554690783122.jpg

단계 3: 3. 냄비에 다시멸치, 다시마를 넣고 끓여 육수를 우린 뒤 건져낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113316\_1554690796964.jpg

단계 4: 4. 무, 대파, 양파, 연근, 우엉, 호박, 느타리버섯, 표고버섯, 청양고추를 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113331\_1554690811815.jpg

단계 5: 5. 육수에 대파, 청양고추, 쑥갓을 뺀 야채를 넣고 끓이다가 들깨가루와 천일염을 넣어 간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113354\_1554690834017.jpg

단계 6: 6. 마지막으로 코다리를 넣고 거품을 걷어가며 끓인 뒤 대파, 청양고추, 쑥갓을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113418\_1554690858145.jpg

## 기타 정보

해시태그: 코다리

변경일자: None

# 찹쌀 흰살 생선찜

## 기본 정보

일련번호: 3206

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 155.5g

열량: 206.1 kcal

탄수화물: 20g

단백질: 16.4g

지방: 6.8g

나트륨: 284.6mg

## 재료 정보

배추(30g), 대파(12g), 가자미(70g), 찹쌀가루(5g), 식초(3g), 맛술(5g), 새우젓(2g), 다진 마늘(2g), 다진 파(2g), 월계수잎(1장), 불린 찹쌀(30g), 고운 고춧가루(2g), 백후추(1g), 잘게 다진 새우젓(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추는 한입 크기로 썰고, 대파는 6cm 길이로 썰어 길게 2등분하고, 가자미는 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209103650\_1612834610642.jpg

단계 2: 2. 가자미에 밑간을 고루 버무린 뒤 냉장실에서 20분간 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209103703\_1612834623306.jpg

단계 3: 3. 찹쌀싸라기 재료를 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209103717\_1612834637126.jpg

단계 4: 4. 재워둔 가자미에 찹쌀가루(5g)를 고루 바른 뒤 찹쌀싸라기를 촘촘히 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209103731\_1612834651340.jpg

단계 5: 5. 찜기에 배추와 대파를 깔고 가자미를 올린 뒤 12분간 찌고 불을 꺼 5분간 뜸 들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209103747\_1612834667352.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209103803\_1612834683273.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎퓌레를 곁들인 삼치새우

## 기본 정보

일련번호: 3210

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 393g

열량: 575.2 kcal

탄수화물: 40.5g

단백질: 27.3g

지방: 33.8g

나트륨: 655.6mg

## 재료 정보

깻잎(20장), 청경채(1단), 새우(3마리), 삼치(75g), 생크림(230㎖), 식용 꽃(약간), 삶은 감자(150g), 녹인 무염 버터(15㎖), 우유(15㎖), 레몬즙(3g), 소금(2g), 후춧가루(3g), 건로즈메리(2g), 찹쌀가루(3g), 전분(12g), 올리브유(3㎖), 설탕(3g), 후춧가루(3g), 식용유(185㎖)

## 조리 방법

단계 1: 1. 깻잎은 깨끗이 씻고, 청경채는 2등분하고, 새우는 머리를 제거한 뒤 껍질을 벗기고, 삼치는 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105429\_1612835669808.jpg

단계 2: 2. 냄비에 깻잎과 생크림, 올리브유(3㎖)를 넣어 끓어오르면 믹서에 넣어 곱게 간 뒤 체에 걸러 퓌레를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105442\_1612835682969.jpg

단계 3: 3. 삶은 감자는 으깬 뒤 녹인 무염 버터와 설탕(3g),후춧가루(3g)를 고루 섞고 체에 한 번 걸러 우유를 섞어 매시드 포테이토를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105455\_1612835695101.jpg

단계 4: 4. 손질한 새우에 튀김옷을 입혀 180℃로 달군 식용유(180㎖)에 3분간 튀겨 건지고, 마른 팬에 손질한 청경채를 볶은 뒤 토치로 불맛을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105510\_1612835710415.jpg

단계 5: 5. 중간 불로 달군 팬에 식용유(5㎖)를 두른 뒤 밑간한 삼치를 5분간 앞뒤로 노릇하게 구워 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105523\_1612835723657.jpg

단계 6: 6. 그릇에 깻잎퓌레 → 구운 삼치 → 매시드 포테이토 → 청경채 → 튀긴 새우 → 꽃잎 순으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209105536\_1612835736153.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참나물페스토 파스타

## 기본 정보

일련번호: 3245

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 210g

열량: 462.2 kcal

탄수화물: 54.5g

단백질: 11.8g

지방: 21.9g

나트륨: 60.8mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 참나물(45g), 방울토마토(2개), 스파게티면(90g)  
•참나물 페스토 : 참나물(18g), 잣(4g), 올리브유(4g), 소금(1g)  
•양념 : 올리브유(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 참나물은 얇게 썰고, 방울토마토는 2등분하고, 잣은 곱게 빻아 잣가루를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309094519\_1678322719488.jpg

단계 2: 2. 믹서에 참나물 페스토 재료를 넣고 갈아 페스토를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309094538\_1678322738402.jpg

단계 3: 3. 끓는 소금물(물 8컵과 소금 1g 비율)에 스파게티를 넣어 8분간 삶아 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309094554\_1678322754813.jpg

단계 4: 4. 스파게티에 페스토를 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309094612\_1678322772805.jpg

단계 5: 5. 그릇에 스파게티를 담은 뒤 손질한 참나물을 올리고 올리브유, 잣가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309094639\_1678322799580.jpg

단계 6: 6. 손질한 방울토마토를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309094659\_1678322819968.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 카레삼겹살 파니니

## 기본 정보

일련번호: 3265

조리방법: 볶기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 308.7g

열량: 655.5 kcal

탄수화물: 80.1g

단백질: 23.9g

지방: 26.6g

나트륨: 738.3mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 방울토마토(4개), 아보카도(1개), 로메인(4장), 양파(¼개), 대파(15cm), 미나리(⅓줌=50g), 마늘(5쪽), 대패삼겹살(100g), 치아바타(2개), 올리브유(0.5Ts), 후춧가루(약간), 간장(1Ts), 꿀(1Ts), 카레가루(1Ts), 고운 고춧가루(0.3Ts), 플레인 요거트(2Ts) + 꿀(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 방울토마토는 4등분하고, 아보카도는 얇게 모양대로 썰고, 로메인은 깨끗하게 씻어 물기를 제거하고, 양파, 대파, 미나리는 4cm 길이로 썰고, 마늘은 납작 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeuii

단계 2: 2. 중간 불로 달군 팬에 올리브유를 두른 뒤 납작 썬 마늘, 양파, 대파를 넣어 1분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeukY

단계 3: 3. 대패삼겹살과 후춧가루를 넣어 겉면이 노릇해질 때까지 볶고, 미나리, 간장, 꿀을 넣어 1분 정도 볶고, 카레가루, 고운 고춧가루를 넣어 고루 섞으며 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeumR

단계 4: 4. 허니요거트소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeupA

단계 5: 5. 치아바타는 마른 팬에 안쪽 면을 노릇하게 구워 꺼내고, 빵 안쪽에 허니 요거트소스를 바른다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeurS

단계 6: 6. 로메인, 삼겹살볶음, 허니요거트소스, 아보카도, 방울토마토, 후춧가루 순으로 올려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeutU

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 어린잎채소 건두부말이

## 기본 정보

일련번호: 3282

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 89.9g

열량: 233.8 kcal

탄수화물: 7.3g

단백질: 12.7g

지방: 17.1g

나트륨: 156.7mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 어린잎채소(4컵), 견과류(1컵), 건두부(10장), 슈레드 모차렐라치즈(1컵), 라임청(3ts), 후춧가루(약간), 올리브유(2ts), 다진 마늘(0.3ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 어린잎채소는 깨끗하게 씻어 물기를 제거하고, 견과류는 굵게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9F8l

단계 2: 2. 건두부는 끓는 물에 데쳐 건져낸 뒤 물기를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FDg

단계 3: 3. 건두부 위에 어린잎채소(3컵)를 올리고, 돌돌 말아 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FFb

단계 4: 4. 남은 어린잎채소에 다진 견과류와 슈레드모차렐라치즈를 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FLv

단계 5: 5. 라임청의 라임을 얇게 다지고, 나머지 라임청드레싱 재료와 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FPS

단계 6: 6. 그릇에 건두부말이와 샐러드를 담고, 라임청 드레싱을 뿌려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FRD

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해산물 완자볼을 곁들인 양장피 콩국수

## 기본 정보

일련번호: 3465

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 391g

열량: 265.6 kcal

탄수화물: 49g

단백질: 10.2g

지방: 3.2g

나트륨: 360mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [가정 간편식 재료] 새우(50g), 오징어(60g), 양장피 면(60g), 건목이버섯(10g), 참기름(4g), 양파(110g), 볶음 소스(20g), 크레미(40g), 당근(40g), 피망(45g), 붉은 파프리카(45g), 달걀지단(20g)<br>  
• [추가 재료] 콩국물(1컵=200g), 딜(1g), 올리브유(35g), 달걀흰자(15g), 식용유(700g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어, 새우, 당근, 양파를 믹서에 갈아 달걀흰자를 넣어 치댄 후 완자를 만들어 160도로 예열한 식용유에 4분 정도 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035300\_1699253580534.jpg

단계 2: 2. 붉은 파프리카와 피망은 올리브유에 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035318\_1699253598029.jpg

단계 3: 3. 양장피 면은 끓는 물에 5분간 데치고, 같은 냄비에 건목이버섯을 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035333\_1699253613218.jpg

단계 4: 4. 양장피 면이 서로 달라붙지 않게 참기름에 버무리고 돌돌 말아 접시 위에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035350\_1699253630588.jpg

단계 5: 5. 크레미, 데친 건목이버섯, 달걀지단을 면 위에 올리고, 튀겨낸 완자, 딜, 볶은 파프리카와 피망을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035411\_1699253651119.jpg

단계 6: 6. 콩국물을 붓고 볶음 소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035426\_1699253666007.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토 채소 계란찜

## 기본 정보

일련번호: 2973

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 135g

열량: 181.76 kcal

탄수화물: 4g

단백질: 11.68g

지방: 13.23g

나트륨: 159.3mg

## 재료 정보

방울토마토 20g, 양파 5g, 브로콜리 10g, 그린빈스 10g, 계란 80g, 파마산치즈 3g, 생크림 20g, 마늘 0.1g, 후추 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 볼에 계란을 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113757\_1554691077396.jpg

단계 2: 2. 마늘을 다져 계란과 섞고 파마산치즈, 후추를 넣어 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113814\_1554691094356.jpg

단계 3: 3. 양파는 채 썰고 브로콜리는 깍둑썰고 그린빈스는 2cm 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113828\_1554691108509.jpg

단계 4: 4. 3의 재료를 볶은 뒤 계란물과 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113849\_1554691129904.jpg

단계 5: 5. 방울토마토를 반으로 잘라 4에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113914\_1554691154761.jpg

단계 6: 6. 그릇에 옮겨 담아 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408113927\_1554691167879.jpg

## 기타 정보

해시태그: 계란

변경일자: None

# 배 깍두기

## 기본 정보

일련번호: 3011

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 56g

열량: 31.66 kcal

탄수화물: 6.33g

단백질: 0.72g

지방: 0.39g

나트륨: 284.48mg

## 재료 정보

배 400g, 쪽파 5g, 고춧가루 8g, 액젓 15g, 마늘 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 배 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410011756\_1554869876952.JPG

단계 2: 2. 껍질 벗긴 배를 깍둑썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410011823\_1554869903762.JPG

단계 3: 3. 쪽파를 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410011837\_1554869917197.jpg

단계 4: 4. 마늘을 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410011902\_1554869942228.jpg

단계 5: 5. 고춧가루, 액젓, 다진마늘, 쪽파를 섞어 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410011921\_1554869961218.jpg

단계 6: 6. 깍둑썰기한 배와 양념을 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190410/20190410011941\_1554869981226.JPG

## 기타 정보

해시태그: 배

변경일자: None

# 바지락가자미완탕국

## 기본 정보

일련번호: 3063

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 372g

열량: 126.6 kcal

탄수화물: 14.8g

단백질: 15.5g

지방: 0.6g

나트륨: 177.5mg

## 재료 정보

가자미살 40g, 두부 20g, 양파 10g, 대파 5g, 후추 1.1g, 전분 3g, 바지락 60g, 무우 40g, 마늘 2g, 쑥갓 1g, 청홍고추 0.1g, 팽이버섯 0.1g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 가시를 제거한 가자미와 양파, 대파는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309012617\_1583727977972.JPG

단계 2: 2. ①에 으깬두부와 후추를 넣어 동그랗게 완자를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309012632\_1583727992958.JPG

단계 3: 3. 무는 나박 썰기, 청?홍고추는 어슷썰기한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309012648\_1583728008963.JPG

단계 4: 4. 바지락은 해감 후 무와 함께 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309012711\_1583728031179.JPG

단계 5: 5. 바지락 육수에 완자를 넣어 한소끔 끊인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309012725\_1583728045779.JPG

단계 6: 6. 마지막에 쑥갓, 청홍고추, 팽이버섯을 넣어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309012739\_1583728059843.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 저염보쌈김치

## 기본 정보

일련번호: 3163

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 30g

열량: 9.97 kcal

탄수화물: 1.96g

단백질: 0.3g

지방: 0.11g

나트륨: 112.95mg

## 재료 정보

"배추 17g, 배 3.0g, 대추슬라이스 0.2g, 깐밤 1.1g, 당근 1.0g   
(저염양념) 조선무 1.1g, 미나리 1.0g, 깐양파 1.1g, 파프리카 1.1g, 황설탕 0.1g, 잣 0.2g, 깐마늘 1.1g, 깐생강 0.2g, 멸치액젓 0.1g, 고춧가루 0.8g, 굵은소금 0.5g, 건표고버섯 0.1g, 국멸치 0.3g , 물 50ml"

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추는 손질하여 심심하게 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050216\_1611561736325.JPG

단계 2: 2. 국멸치, 건표고버섯으로 육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050231\_1611561751734.JPG

단계 3: 3. 파프리카는 갈아서 즙을 짜서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050246\_1611561766912.JPG

단계 4: 4. 식힌 육수에 파프리카 즙과 무, 미나리, 양파를 채쳐서 넣고 저염 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050300\_1611561780838.JPG

단계 5: 5. 배, 대추, 밤, 당근은 마지막에 채쳐 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050315\_1611561795536.JPG

단계 6: 6. 저염 양념에 ⑤를 섞어서 절인 배추에 켜켜로 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050331\_1611561811580.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우게살 파프리카롤

## 기본 정보

일련번호: 3207

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 103.3g

열량: 108.3 kcal

탄수화물: 8.9g

단백질: 6.8g

지방: 5g

나트륨: 366mg

## 재료 정보

크래비(20g), 냉동 새우살(20g), 파프리카(빨강, 주황, 노랑 각각 10g), 냉동 아보카도(15g), 절임 올리브(그린, 블랙 5g), 다진 파(2g), 다진 마늘(1g), 후춧가루(약간), 간 파르메산치즈(5g), 홀그레인 머스터드(5g), 요플레(20g), 올리고당(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 크래비는 꼭 짜 물기를 제거하고, 새우살은 끓는 물에 1분간 데쳐 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104117\_1612834877876.jpg

단계 2: 2. 파프리카는 약한 불에 구워 껍질을 검게 태운 뒤 찬물에 씻어 탄 부분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104224\_1612834944812.jpg

단계 3: 3. 구운 파프리카는 얇게 포를 뜨고, 아보카도와 크래비, 데친 새우살은 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104241\_1612834961243.jpg

단계 4: 4. 손질한 아보카도, 크래비, 새우살에 다진 파, 다진 마늘, 후춧가루, 간 파르메산치즈, 파프리카 피클을 넣어 고루 섞어 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104254\_1612834974734.jpg

단계 5: 5. 비닐랩 위에 포 뜬 파프리카를 올린 뒤 가운데에 소를 넣어 돌돌 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104311\_1612834991377.jpg

단계 6: 6. 그릇에 소스를 담고 비닐랩을 제거한 롤을 올린 뒤 홀그레인 머스터드와 절임 올리브를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104325\_1612835005323.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콩국물소스를 곁들인 게살 냉채

## 기본 정보

일련번호: 3247

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 316g

열량: 231.6 kcal

탄수화물: 14.5g

단백질: 16.3g

지방: 12g

나트륨: 475.4mg

## 재료 정보

게살(50g), 수박(70g), 가지(30g), 적채(20g), 브로콜리(20g), 두부(100g), 우유(100㎖), 꿀(5g), 소금(1g), 후춧가루(2g), 올리브유(5㎖)

## 조리 방법

단계 1: 1. 게살은 잘게 찢고, 수박, 가지, 적채, 브로콜리는 5cm 길이로 채 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9df

단계 2: 2. 끓는 물(5컵)에 손질한 브로콜리를 1분간 데쳐 찬물에 담가 체에 밭친다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9el

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 올리브유(5㎖)를 두른 뒤 가지를 2분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9fa

단계 4: 4. 믹서에 콩국물소스 재료를 넣고 갈아 콩국물소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9fy

단계 5: 5. 그릇에 수박 → 가지 → 브로콜리 → 적채 → 게살 순으로 쌓는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9gT

단계 6: 6. 콩국물소스를 부어 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9hM

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 방아잎 닭고기말이

## 기본 정보

일련번호: 3266

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 289.3g

열량: 501.9 kcal

탄수화물: 4.8g

단백질: 43.8g

지방: 34.2g

나트륨: 344.1mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 아스파라거스(2개), 닭다릿살(400g), 방울토마토(4개), 방아잎(⅓줌=30g), 파르메산 치즈(1Ts), 레몬즙(0.5Ts), 맛간장(2Ts), 잣(1Ts), 마늘(3쪽), 올리브유(⅔컵), 간장(1컵), 물(½컵), 사과(½개), 양파(½개), 마늘(4쪽), 대파(½대), 플레인 요거트(½컵), 레몬즙(0.5ts), 무가당 아보카도 마요네즈(2Ts), 파르메산 치즈(1Ts), 스테이크 시즈닝(1ts), 파슬리가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 아스파라거스는 두꺼운 밑동을 잘라내고, 방아잎은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeuyR

단계 2: 2. 믹서에 방아잎 페스토 재료를 넣어 곱게 갈고, 요거트 소스 재료를 모두 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJeu\_i

단계 3: 3. 닭다릿살을 넓게 편 뒤 방아잎 페스토 (4Ts)를 올리고, 파르메산 치즈를 올린 뒤 스테이크 시즈닝과 파슬리가루를 넣어 돌돌 말고, 풀리지 않도록 실로 묶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJev1j

단계 4: 4. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 돌돌 만 닭다릿살을 넣어 5분간 튀기듯 굽는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJev2n

단계 5: 5. 같은 팬에 아스파라거스와 방울토마토를 넣어 2분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJev3r

단계 6: 6. 그릇에 구운 닭다릿살과 아스파라거스, 방울토마토를 올리고 요거트 소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJev68

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우 카레 빠에야

## 기본 정보

일련번호: 3278

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): 233.2g

열량: 366.9 kcal

탄수화물: 60.6g

단백질: 14.9g

지방: 7.2g

나트륨: 370.6mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(½개), 토마토(2개), 새우(8마리), 쌀(1½컵), 카레가루(1Ts), 황태 머리(1개), 다시마(5×5cm, 1장), 다진 마늘(1Ts), 파슬리가루(0.3Ts), 후춧가루(0.3Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 얇게 채 썰고, 토마토는 윗부분을 약간 자른 뒤 속을 파내고, 새우는 머리와 껍질을 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96Wp

단계 2: 2. 냄비에 물(3컵)과 육수 재료를 넣어 중간 불에 15분간 끓여 육수를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96bB

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 양파와 다진 마늘을 넣어 양파가 갈색이 될 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96dg

단계 4: 4. 토마토 속을 넣어 3분간 더 볶고, 쌀과 육수(2컵)를 넣어 끓으면 약한 불로 줄인 뒤 뚜껑을 덮어 15분간 더 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96hC

단계 5: 5. 뚜껑을 열어 새우를 올리고, 뚜껑을 다시 덮어 5분간 더 끓이고, 불을 꺼 5분간 뜸을 들인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96i\_

단계 6: 6. 파슬리가루와 후춧가루를 뿌려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96lp

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어 가라아게&칠리소스

## 기본 정보

일련번호: 3367

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 595.1 kcal

탄수화물: 30.4g

단백질: 25.1g

지방: 41.5g

나트륨: 307.7mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 오징어(80g), 대파(20g), 마늘(10g), 달걀노른자(25g), 밀가루(20g), 식용유(3g)  
•양념 : 토마토(20g), 고춧가루(15g), 식초(50g), 설탕(15g), 전분(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 채 썰고, 마늘과 대파는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032201\_1678342921809.jpg

단계 2: 2. 오징어, 대파, 마늘, 달걀노른자, 밀가루, 물(10g)을 섞어 반죽한 뒤 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032221\_1678342941060.jpg

단계 3: 3. 가라아게를 180℃ 온도의 기름에서 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032235\_1678342955393.jpg

단계 4: 4. 토마토는 껍질을 제거한 뒤 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032306\_1678342986735.jpg

단계 5: 5. 냄비에 다진 토마토, 식초, 설탕, 물(50g), 고춧가루, 전분을 넣고 끓여 칠리소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032326\_1678343006043.jpg

단계 6: 6. 오징어 가라아게에 칠리소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032352\_1678343032997.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토 채소 가지롤

## 기본 정보

일련번호: 3466

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 327g

열량: 414.6 kcal

탄수화물: 19.2g

단백질: 9.6g

지방: 33.3g

나트륨: 361.3mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [가정 간편식 재료] 순두부(1/2봉지=175g), 팽이버섯(150g), 애호박(30g), 양파(40g), 파(30g), 청양고추(8g), 느타리버섯(33g), 마늘(18g), 차돌박이(87g)<br>  
• [추가 재료] 토마토(260g), 가지(120g), 올리브유(50g), 레몬즙(8g), 소금(15g), 후추(6g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 껍질을 벗긴 토마토, 마늘, 파, 양파, 애호박, 느타리버섯, 팽이버섯을 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106035945\_1699253985386.jpg

단계 2: 2. 팬에 올리브유(20g)를 두르고 마늘, 양파를 넣고 볶다가 토마토를 넣고 소금(4g), 후추(3g)로 간하고 졸여 토마토 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040005\_1699254005944.jpg

단계 3: 3. 믹서에 순두부, 올리브유(10g), 소금(4g), 레몬즙을 넣고 갈아 순두부크림 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040023\_1699254023471.jpg

단계 4: 4. 팬에 올리브유(5g)를 두르고 차돌박이를 구운 후, 같은 팬에 올리브유(15g)를 두르고 파, 애호박, 느타리버섯, 팽이버섯을 볶고 소금(7g)으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040041\_1699254041285.jpg

단계 5: 5. 가지를 얇게 잘라 팬에 가볍게 굽고 ④를 올리고 돌돌 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040104\_1699254064292.jpg

단계 6: 6. 토마토 소스를 아래에 깔고 ⑤를 올리고, 순두부크림 소스를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106040121\_1699254081027.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콜라비 깍두기

## 기본 정보

일련번호: 2976

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 30g

열량: 14 kcal

탄수화물: 2.6g

단백질: 0.6g

지방: 0.2g

나트륨: 40.5mg

## 재료 정보

•필수재료 : 콜라비(80g), 쪽파(5g), 홍고추(0.5g), 생강(0.1g), 양파(0.1g), 마늘(1g)  
•양념장 : 고춧가루(4g), 액젓(1g), 매실청(0.2g)  
•양념 : 천일염(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 콜라비는 껍질을 벗긴 뒤 깍둑 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307045042\_1678175442009.jpg

단계 2: 2. 손질한 콜라비에 천일염을 뿌려 1시간 동안 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307045059\_1678175459149.jpg

단계 3: 3. 홍고추, 양파, 생강, 마늘을 믹서에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307045155\_1678175515581.jpg

단계 4: 4. 갈아 낸 채소에 양념장 재료를 넣어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307045212\_1678175532364.jpg

단계 5: 5. 절여 놓은 콜라비는 물기를 제거하고, 쪽파는 적당한 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307045231\_1678175551991.jpg

단계 6: 6. 콜라비에 쪽파, 양념장을 넣고 버무려 하루 동안 숙성해 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307045255\_1678175575707.jpg

## 기타 정보

해시태그: 콜라비

변경일자: None

# 비타 오이 물김치

## 기본 정보

일련번호: 2981

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 55g

열량: 13.46 kcal

탄수화물: 2.99g

단백질: 0.34g

지방: 0.02g

나트륨: 30.88mg

## 재료 정보

오이 30g, 무 50g, 홍고추 10g, 파프리카 20g, 당근 20g, 미나리 10g, 식초 30g, 배 30g, 고춧가루 10g, 설탕 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이와 무를 필러로 길게 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408013329\_1554698009212.jpg

단계 2: 2. 설탕물을 만들어 무가 잘 구부러질 때 까지 재운 뒤 씻어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408013343\_1554698023588.jpg

단계 3: 3. 당근과 홍고추, 파프리카는 5cm 길이로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408013356\_1554698036251.jpg

단계 4: 4. 미나리를 데쳐 식힌 뒤 한 줄씩 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408013408\_1554698048355.jpg

단계 5: 5. 오이, 무를 겹쳐 채 썬 재료를 넣고 말아준 뒤 데친 미나리로 묶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408013421\_1554698061103.jpg

단계 6: 6. 배를 갈아 물, 식초, 고춧가루와 섞어 양념장을 만든 뒤 5를 넣고 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408013434\_1554698074896.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감자미역국

## 기본 정보

일련번호: 3065

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 35.4 kcal

탄수화물: 2.5g

단백질: 1.1g

지방: 2.3g

나트륨: 174.6mg

## 재료 정보

건미역 1.5g, 감자 40g, 다진마늘 1g, 참기름 1g, 국간장 2g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 미역을 물에 불리고 건져내 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309015232\_1583729552858.JPG

단계 2: 2. 감자는 껍질을 제거하고 한입 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309015248\_1583729568748.JPG

단계 3: 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶다가 물을 부어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309015303\_1583729583755.JPG

단계 4: 4. 국물이 우러나면 감자를 넣고 익을 때까지 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309015316\_1583729596761.JPG

단계 5: 5. 국간장을 넣어 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309015329\_1583729609745.JPG

단계 6: 6. 다진마늘을 넣고 한소끔 더 끓여서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309015349\_1583729629362.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 청경채 김치

## 기본 정보

일련번호: 3164

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 95g

열량: 53.7 kcal

탄수화물: 9.9g

단백질: 1.9g

지방: 0.7g

나트륨: 382.6mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 청경채(60g), 배(10g)  
•양념장 : 매실액(5g), 고춧가루(5g), 저염간장(3g), 다진마늘(1g), 다진생강(2g)  
•양념 : 소금(2g), 찹쌀가루(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 청경채는 반으로 자른 후 줄기 부분에 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030544\_1678341944472.jpg

단계 2: 2. 청경채에 소금을 뿌려 30~40분 정도 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030559\_1678341959235.jpg

단계 3: 3. 배는 껍질을 벗긴 후 강판에 갈아 즙을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030613\_1678341973161.jpg

단계 4: 4. 냄비에 물(30g)과 찹쌀가루를 넣고 끓여 찹쌀풀을 만들고, 충분히 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030626\_1678341986519.jpg

단계 5: 5. 볼에 식힌 찹쌀풀, 배즙, 양념장 재료를 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030640\_1678342000760.jpg

단계 6: 6. 절인 청경채의 물기를 제거하고, 양념장을 버무려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309030658\_1678342018664.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부 새우볼

## 기본 정보

일련번호: 3208

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 170g

열량: 187.1 kcal

탄수화물: 8.4g

단백질: 15.3g

지방: 10.3g

나트륨: 288.1mg

## 재료 정보

두부(100g), 냉동 새우살(90g), 양파(30g), 새송이버섯(100g), 생강가루(1g), 후춧가루(1g), 소금(1g), 소금(1g), 후춧가루(1g), 파슬리가루(2g), 식용유(25ml), 버터(10g), 밀가루(10g), 우유(360㎖)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 물기를 제거한 뒤 칼등으로 으깨고, 새우와 양파는 잘게 다지고, 새송이버섯은 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104637\_1612835197531.jpg

단계 2: 2. 으깬 두부와 잘게 다진 새우, 양파는 밑간해 고루 버무린 뒤 적당량(25g)씩 떼어 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104650\_1612835210980.jpg

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 식용유(25㎖)를 둘러 10~15분간 두부새우볼을 골고루 익혀 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104716\_1612835236211.jpg

단계 4: 4. 같은 팬에 새송이버섯을 5분간 볶아 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104730\_1612835250572.jpg

단계 5: 5. 약한 불로 줄인 뒤 같은 팬에 버터와 밀가루를 넣고 3~5분간 볶아 블론드 루를 만들고 우유를 부은 뒤 10분간 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104744\_1612835264926.jpg

단계 6: 6. 구운 두부새우볼과 버섯, 소금(1g), 후춧가루(1g)를 넣은 뒤 그릇에 담고 파슬리가루(2g)를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210209/20210209104803\_1612835283375.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소고기육전과 전복내장소스

## 기본 정보

일련번호: 3248

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 106.6g

열량: 341.6 kcal

탄수화물: 11.8g

단백질: 16.6g

지방: 25.3g

나트륨: 191.6mg

## 재료 정보

부챗살(150g), 쪽파(5g), 홍고추(5g), 익힌 전복내장(5g), 다진 건새우(5g), 밀가루(20g), 달걀물(50g), 생강(1g), 저염 간장(5g), 맛술(2g), 식초(2g), 참기름(1g), 후춧가루(2g), 식용유(10ml)

## 조리 방법

단계 1: 1. 부챗살은 3mm로 썰어 후춧가루를 뿌려 버무리고, 쪽파, 홍고추, 익힌 전복내장은 잘게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9oA

단계 2: 2. 밀가루에 다진 건새우를 섞은 뒤, 부챗살에 밀가루 → 달걀물 순으로 입힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9pP

단계 3: 3. 다진 쪽파, 홍고추, 익힌 전복내장에 초간장 재료를 섞어 전복내장소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9q-

단계 4: 4. 중간 불로 달군 팬에 식용유(10㎖)를 두른 뒤 옷을 입힌 부챗살을 앞뒤로 4분간 굽는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9tg

단계 5: 5. 그릇에 구운 부챗살을 담고 전복내장소스를 곁들인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NeTnFJF9uN

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라이스페이퍼 수제소시지

## 기본 정보

일련번호: 3267

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 241.5g

열량: 542.8 kcal

탄수화물: 38.3g

단백질: 38.6g

지방: 26.1g

나트륨: 451.7mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 다진 돼지고기(600g), 사각 라이스페이퍼(8장), 새우젓(0.5Ts), 저염 간장(0.5Ts), 버섯가루(1Ts), 스테비아(0.3Ts), 찹쌀가루(2Ts), 후춧가루(0.3Ts), 훈제 파프리카파우더(1.5Ts), 카옌 페퍼(0.5Ts), 커민(0.5Ts), 다진 양파(1Ts), 다진 마늘(0.5Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 다진 돼지고기(300g)에 밑간한 뒤 얼음물(¼컵)을 넣어 찰기가 생길 때까지 치대 소시지 반죽을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJev88

단계 2: 2. 남은 다진 돼지고기(300g)에 양념과 얼음물(¼컵)을 넣고 고루 섞어 치대 다른 소시지 반죽을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJev9d

단계 3: 3. 두 가지 소시지 반죽은 짤주머니에 각각 담아 냉장실에서 30분간 숙성한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJevAy

단계 4: 4. 라이스페이퍼 양면에 물을 약간 묻히고, 소시지 반죽을 일정하게 짠 뒤 돌돌 말아 소시지를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJevCF

단계 5: 5. 약한 불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 소시지를 돌려가며 5분간 골고루 익힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJevEs

단계 6: 6. 센 불로 올려 1분간 더 익혀 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJevGz

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치즈토마토 가지구이

## 기본 정보

일련번호: 3277

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 147.8g

열량: 263.6 kcal

탄수화물: 9.4g

단백질: 14.8g

지방: 18.5g

나트륨: 200.7mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 새송이버섯(1개), 양파(½개), 토마토(2~3개), 가지(2개), 돼지고기(목살, 200g), 슈레드 모차렐라치즈(½컵), 올리브유(1Ts), 다진 마늘(2Ts), 쌈장(0.5Ts), 파프리카가루(약간), 바질잎(3~4장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새송이버섯, 양파, 토마토는 굵게 다지고, 가지는 모양대로 길게 썰고, 돼지고기는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96CX

단계 2: 2. 중간 불로 달군 마른 팬에 가지를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96Dy

단계 3: 3. 같은 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 넣어 노릇하게 볶고, 양파와 새송이버섯을 넣어 양파가 투명해질 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96HM

단계 4: 4. 중간 불로 올린 뒤 목살을 넣어 겉면의 색이 변할 때까지 볶고, 토마토를 넣어 으깬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96K8

단계 5: 5. 쌈장과 파프리카가루를 넣어 고루 섞고, 토마토 국물이 배어 나오면 바질을 손으로 뜯어 넣은 뒤 국물이 자작해질 때까지 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96M5

단계 6: 6. 그릇에 ⑤의 재료를 담은 뒤 가지를 엇갈려 올리고, 치즈를 얹은 뒤 전자레인지에 넣어 모차렐라치즈가 녹을 때까지 조리해 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96Pz

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 묵은지 밀푀유나베

## 기본 정보

일련번호: 3288

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 178.6g

열량: 115.5 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 12.1g

지방: 5.2g

나트륨: 356.5mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 묵은지(¼포기), 배추(6장), 깻잎(10장), 소고기(샤브샤브용, 150g), 콩나물(1줌=20g), 북어채(1줌=10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 묵은지는 흐르는 물에 헹군 뒤 찬물에 30분간 담가둔다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Gou

단계 2: 2. 배추, 깻잎, 소고기, 묵은지 순으로 층층이 쌓는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GqI

단계 3: 3. 쌓은 재료를 3~4cm 크기로 자른다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Gr8

단계 4: 4. 냄비에 재료를 둘러 담고, 가운데에 콩나물과 북어채를 담는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GsX

단계 5: 5. 물(3컵)을 넣는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Gv1

단계 6: 6. 중간 불로 10분간 끓여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Gwi

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생선까스&타르타르소스

## 기본 정보

일련번호: 3363

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 130g

열량: 277.3 kcal

탄수화물: 8g

단백질: 14.5g

지방: 20.8g

나트륨: 201.2mg

## 재료 정보

•필수재료 : 명태포(40g), 튀김가루(20g), 달걀(1/4개), 식용유(5g), 물(30g)  
•밑간 : 후춧가루(1g), 레몬즙(3g)  
•타르타르 소스 : 삶은 달걀(1/2개), 마요네즈(5g), 홍고추(1g), 청양고추(1g), 양파(3g), 후추(2g), 레몬즙(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 명태포는 키친타월에 올려 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306034258\_1678084978921.jpg

단계 2: 2. 후춧가루와 레몬즙을 뿌려 비린내를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306034322\_1678085002552.jpg

단계 3: 3. 볼에 튀김가루와 달걀, 식용유, 물을 섞어 튀김옷을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306034359\_1678085039765.jpg

단계 4: 4. 명태포에 튀김옷을 입힌 뒤 170℃ 기름에서 두 번 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306034420\_1678085060063.jpg

단계 5: 5. 삶은 달걀, 홍고추, 청양고추, 양파를 다져 볼에 섞은 뒤 마요네즈와 레몬즙, 후춧가루를 섞어 소스를 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306034443\_1678085083478.jpg

단계 6: 6. 생선까스에 타르타르소스를 곁들여 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306034508\_1678085108967.jpg

## 기타 정보

해시태그: 생선

변경일자: None

# 미옹 카레

## 기본 정보

일련번호: 3469

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 250g

열량: 298.6 kcal

탄수화물: 30.7g

단백질: 6.8g

지방: 16.6g

나트륨: 579.7mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [간편식 재료] 커리 소스(80g), 홍새우 튀김(150g), 컬리플라워(50g), 감자튀김(100g)<br>  
• [추가 재료] 감자(2개=360g), 불린 미역(70g, 마른 미역 10g), 양파(110g), 식용유(10g), 물(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자로 만든 옹심이 반죽을 숟가락의 절반 크기로 동그랗게 모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041514\_1699254914380.jpg

단계 2: 2. 180도로 예열한 에어프라이어에 홍새우 튀김을 15분 동안 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041531\_1699254931309.jpg

단계 3: 3. 팬에 식용유를 두르고 양파를 채 썰어 넣고 갈색이 나도록 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041551\_1699254951642.jpg

단계 4: 4. 컬리플라워, 감자튀김, 불린 미역을 넣고 3분 동안 더 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041608\_1699254968541.jpg

단계 5: 5. 커리 소스, 물(1/2컵=100g), 옹심이를 넣고 3분 동안 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041623\_1699254983031.jpg

단계 6: 6. 접시에 담고 홍새우 튀김을 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041639\_1699254999867.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약 감자조림

## 기본 정보

일련번호: 2978

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 61g

열량: 37.8 kcal

탄수화물: 8.78g

단백질: 0.64g

지방: 0.01g

나트륨: 305mg

## 재료 정보

곤약 100g, 감자 50g, 풋고추 5g, 홍고추 5g, 다시마 10g, 간장 15g, 설탕 10g, 미림 15g, 참기름 3g, 식초 10g, 물 200g

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약과 감자는 2cm ? 2cm 크기로 썰고 풋고추와 홍고추는 송송 썰어 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012018\_1554697218725.jpg

단계 2: 2. 물(200g)에 다시마를 넣고 끓여 육수를 만든 뒤 다시마를 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012051\_1554697251494.jpg

단계 3: 3. 육수에 간장, 설탕, 미림을 섞어 조림장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012107\_1554697267792.jpg

단계 4: 4. 곤약과 감자를 끓는 물에 넣고 80% 정도 익힌 뒤 건져 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012130\_1554697290917.jpg

단계 5: 5. 4에 조림장 50g을 넣고 살짝 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012148\_1554697308694.jpg

단계 6: 6. 불을 끄고 참기름을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012210\_1554697330618.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배추된장국

## 기본 정보

일련번호: 3067

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 44.9 kcal

탄수화물: 4g

단백질: 4.2g

지방: 1.3g

나트륨: 52.1mg

## 재료 정보

배추 20g, 두부 30g, 양파 20g, 대파 10g, 다시멸치 5g, 청양고추 1g, 다진마늘 0.5g, 생강즙 0.5g, 된장 2g, 쌀뜨물 60ml, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추, 양파, 두부는 한입 크기로 썰고 대파와 청양고추는 어슷썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309022132\_1583731292189.JPG

단계 2: 2. 전처리 후 남은 양파껍질, 대파뿌리와 다시멸치를 넣고 육수를 우린 후 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309022147\_1583731307341.JPG

단계 3: 3. 두부는 끓는 물에 10분정도 넣어서 염분기를 빼준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309022201\_1583731321063.JPG

단계 4: 4. 냄비에 참기름과 배추를 넣어 볶다가 쌀뜨물과 육수를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309022215\_1583731335496.JPG

단계 5: 5. 두부와 양파, 대파, 고추를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309022233\_1583731353838.JPG

단계 6: 6. 된장, 간마늘, 생강즙을 넣어 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309022246\_1583731366341.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 한우굴라쉬

## 기본 정보

일련번호: 3070

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 86.7 kcal

탄수화물: 9.6g

단백질: 4.4g

지방: 3.4g

나트륨: 178.5mg

## 재료 정보

쇠고기 등심 17.5g, 양파 7.5g, 감자 15g, 파프리카 3.2g, 토마토 25g, 마늘 1.7g, 밀가루 1.7g, 토마토페이스트 13.7g, 케첩 9g, 버터 5g, 올리브유 1g, 월계수잎 0.1g, 소금 0.1g, 후추 0.1g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 쇠고기 등심은 큐브 모양으로 썰어 소금, 후추 간을 하고 밀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309035924\_1583737164266.JPG

단계 2: 2. 감자, 토마토는 한 입 크기로 썰고, 마늘은 편썰기, 파프리카는 채썰기, 양파는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309035954\_1583737194373.JPG

단계 3: 3. 팬에 버터와 올리브유를 넣고 양파, 마늘을 볶다가 쇠고기를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309040008\_1583737208826.JPG

단계 4: 4. 쇠고기가 익으면 감자, 토마토, 파프리카를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309040157\_1583737317308.JPG

단계 5: 5. 토마토 페이스트, 케찹을 넣어 볶다가 물과 월계수잎을 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309040215\_1583737335926.JPG

단계 6: 6. 소금, 후추로 간을 하고 푹 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309040232\_1583737352462.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 요거트강화순무김치

## 기본 정보

일련번호: 3165

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 45g

열량: 15.87 kcal

탄수화물: 2.75g

단백질: 0.9g

지방: 0.14g

나트륨: 29.8mg

## 재료 정보

순무 40g, 쪽파 0.2g, 고운 고춧가루 1g, 굵은 고춧가루 1g, 다진마늘 1g, 플레인요거트 2g, 소금 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 순무는 2.5\*2.5\*0.3 cm 크기로 나박 모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125050947\_1611562187845.JPG

단계 2: 2. 고운 고춧가루, 굵은 고춧가루, 다진마늘, 소금, 요거트를 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051002\_1611562202196.JPG

단계 3: 3. 쪽파는 0.2cm 크기로 송송 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051037\_1611562237705.JPG

단계 4: 4. 순무에 양념장을 넣고 버무려 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051051\_1611562251555.JPG

단계 5: 5. 양념된 순무를 하루 정도 냉장보관하여 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051103\_1611562263937.JPG

단계 6: 6. 숙성된 순무김치에 쪽파를 고명으로 얹어 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051140\_1611562300279.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 크림카레소스를 곁들인 함초두부스테이크

## 기본 정보

일련번호: 3211

조리방법: 굽기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 210g

열량: 289.9 kcal

탄수화물: 13.4g

단백질: 28.7g

지방: 13.5g

나트륨: 349.6mg

## 재료 정보

양파(30g), 당근(20g), 양송이버섯(20g), 불린 함초(15g), 으깬 두부(120g), 닭가슴살(60g), 달걀(40g), 빵가루(5g), 밀가루(10g), 버터(10g), 우유(250g), 강황가루(10g), 함초소금(0.5g), 다진 마늘(5g), 저염 간장(3g), 식용유(10ml)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 당근, 양송이버섯, 불린 함초는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210103023\_1612920623709.jpg

단계 2: 2. 으깬 두부는 물기를 제거한 뒤 닭가슴살과 믹서에 넣어 곱게 갈고 다진 양파(20g), 당근(10g), 함초(7.5g), 달걀, 빵가루, 함초소금(0.25g)을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210103036\_1612920636249.jpg

단계 3: 3. 두부 반죽은 동그랗게 만들어 중간 불로 달군 팬에 식용유(10㎖)를 두른 뒤 4분간 앞뒤로 노릇하게 구워 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210103050\_1612920650832.jpg

단계 4: 4. 약한 불로 달군 냄비에 밀가루, 버터를 넣어 루를 만들고 우유, 강황가루, 다진 양파(10g)와 당근(10g), 양송이버섯, 다진 마늘(5g)을 넣어 섞은 뒤 저염 간장(3g), 함초소금(0.25g)으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210103104\_1612920664477.jpg

단계 5: 5. 믹서에 소스와 다진 함초(7.5g)를 넣어 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210103116\_1612920676950.jpg

단계 6: 6. 그릇에 함초두부스테이크를 올리고 소스를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210103128\_1612920688440.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 레몬등갈비구이

## 기본 정보

일련번호: 3268

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 281.4 kcal

탄수화물: 2g

단백질: 24.4g

지방: 19.5g

나트륨: 74.3mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 등갈비(150g), 마늘(10g), 레몬(15g)  
•밑간 : 소주(10g), 로즈메리(1g), 다진마늘(1g), 후춧가루(1g), 올리브유(5g)  
•디핑소스 : 요거트(10g), 꿀(2g), 레몬즙(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 등갈비는 찬물(5컵)에 담가 1시간 이상 핏물을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308020210\_1678251730139.jpg

단계 2: 2. 등갈비는 한 쪽씩 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308020237\_1678251757897.jpg

단계 3: 3. 손질한 등갈비는 밑간한 뒤 마늘, 로즈메리와 함께 버무려 30분 정도 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308020255\_1678251775439.jpg

단계 4: 4. 재운 등갈비는 190℃로 예열한 오븐에 40분간 굽고, 뒤집어서 같은 온도에 30분간 더 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308020312\_1678251792175.jpg

단계 5: 5. 디핑소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308020329\_1678251809244.jpg

단계 6: 6. 그릇에 등갈비구이를 담은 뒤 레몬을 짜 즙을 뿌리고, 디핑 소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308020351\_1678251831171.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 밀푀유 채소 웰링턴

## 기본 정보

일련번호: 3470

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 225g

열량: 216.4 kcal

탄수화물: 7.2g

단백질: 14.6g

지방: 14.2g

나트륨: 647.7mg

## 재료 정보

2인분 기준<br>  
• [가정 간편식 재료] 배추(200g), 소고기(200g), 숙주(80g), 청경채(30g), 표고버섯(20g), 새송이버섯(50g), 백목이버섯(3g), 다시마(10g), 깻잎(5g)<br>  
• [추가 재료] 두부(150g), 머스타드(17g), 마늘(10g), 양파(35g), 토마토(200g), 우유(60g), 들깨가루(30g), 올리브유(60g), 간장(30g), 로즈메리(2잎=10g), 소금(8g), 후추(4g), 전분(15g), 물(2컵=400g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 표고버섯, 양파, 마늘은 다지고, 끓는 물에 배추, 숙주, 청경채를 데친다. 토마토는 껍질을 벗기고, 소고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 두부는 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041939\_1699255179546.jpg

단계 2: 2. 팬에 올리브유(20g)를 두르고 손질한 표고버섯, 양파(15g), 마늘을 볶은 뒤 간장(15g), 들깨가루, 우유를 넣어 덕셀을 만들고 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106041955\_1699255195491.jpg

단계 3: 3. 양파(20g)를 볶은 뒤 물을 붓고 다시마, 새송이버섯, 백목이버섯, 토마토를 넣고 중약 불에서 15분 동안 끓여 갈고 간장(15g), 소금(3g)으로 간해 브라운 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106042010\_1699255210505.jpg

단계 4: 4. 소고기에 머스타드, 덕셀을 바르고 깻잎, 두부, 숙주, 청경채를 넣어 감싸준 후 소금(5g), 후추를 뿌리고, 팬에 올리브유(20g)를 두르고 소고기를 굽고, 로즈메리를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106042024\_1699255224812.jpg

단계 5: 5. 종이 포일에 올리브유(20g)를 뿌리고, 데친 배추를 올린 후 위에 구운 고기와 덕셀(30g)을 올리고 돌돌 말아 에어프라이어에 200도, 10분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106042043\_1699255243788.jpg

단계 6: 6. 접시에 웰링턴을 담고 여분의 덕셀, 브라운 소스를 올리고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20231106/20231106042100\_1699255260819.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 먹은 닭탕수

## 기본 정보

일련번호: 2979

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 64g

열량: 104.12 kcal

탄수화물: 11.33g

단백질: 5.07g

지방: 4.28g

나트륨: 25.88mg

## 재료 정보

닭고기(다리살) 300g, 포도 15g, 미니사과 30g, 파인애플 15g, 전분 80g, 설탕 20g, 레몬 70g, 청주 10g, 후추 0.2g, 소금 2g, 물 200g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭다리의 살만 발라내 4cm ? 1cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012702\_1554697622088.jpg

단계 2: 2. 1에 소금, 후추로 밑간한 뒤 청주를 넣어 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012732\_1554697652820.jpg

단계 3: 3. 포도알은 2등분하고 사과, 파인애플은 한 입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012753\_1554697673568.jpg

단계 4: 4. 2에 녹말을 입혀 기름에 2번 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012811\_1554697691704.jpg

단계 5: 5. 팬에 물, 설탕, 레몬즙을 넣고 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012829\_1554697709232.jpg

단계 6: 6. 소스에 물전분을 넣어 농도를 맞추고 썰어둔 과일을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190408/20190408012844\_1554697724213.jpg

## 기타 정보

해시태그: 닭다리살

변경일자: None

# 콜리플라워미역국

## 기본 정보

일련번호: 3068

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 322g

열량: 20.9 kcal

탄수화물: 0.6g

단백질: 1.3g

지방: 1.5g

나트륨: 113.1mg

## 재료 정보

콜리플라워 25g, 건미역 2g, (육수) 물 500ml, 디포리 2g, 양파 20g, 무 20g, (양념) 저염간장 1g, 건표고버섯 3g, 건새우 3g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 디포리를 살짝 볶아 물, 양파, 무를 넣고 육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309023251\_1583731971026.JPG

단계 2: 2. 건새우를 볶아서 건표고버섯과 함께 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309023305\_1583731985515.JPG

단계 3: 3. 콜리플라워는 먹기 좋은 크기로 썰어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309023317\_1583731997484.JPG

단계 4: 4. 냄비에 불려서 손질해 놓은 미역과 참기름을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309023335\_1583732015547.JPG

단계 5: 5. 육수를 넣고 푹 끓이다가 ②와 저염간장으로 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309023348\_1583732028816.JPG

단계 6: 6. 마지막으로 콜리플라워를 넣어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309023403\_1583732043020.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 구기자모듬장조림

## 기본 정보

일련번호: 3080

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 45g

열량: 59.2 kcal

탄수화물: 5.3g

단백질: 4.3g

지방: 2.3g

나트륨: 215.6mg

## 재료 정보

한돈(사태) 30g, 메추리알 30g, 당근 10g, 곤약 10g, 구기자 5g, 양파 10g, 파 10g, 다시마 5g, 마늘 10g, 표고버섯 10g, 저염간장 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 한돈은 사태로 준비하여 깍둑썰기하여 세척한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313011248\_1584072768170.JPG

단계 2: 2. 양파, 파, 다시마, 표고버섯, 마늘은 깨끗이 세척 후 적당한 크기로 자르고, 당근, 곤약은 깍뚝썰기하여 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313011304\_1584072784898.JPG

단계 3: 3. 냄비에 물과 저염간장을 2:1 비율로 조림장을 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313011317\_1584072797861.JPG

단계 4: 4. 조림장에 구기자 및 양파, 파, 다시마, 표고버섯, 마늘을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313011335\_1584072815025.JPG

단계 5: 5. 조림장이 끓으면 사태, 메추리알, 당근, 곤약을 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313011347\_1584072827654.JPG

단계 6: 6. 접시에 담아서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313011400\_1584072840511.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오미자저염나박김치

## 기본 정보

일련번호: 3166

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 76g

열량: 43.05 kcal

탄수화물: 9.8g

단백질: 0.42g

지방: 0.24g

나트륨: 7.24mg

## 재료 정보

배추 10g, 콜라비 5g, 오이 2g, 당근 2g, 실파 1g, 청,홍고추 1g, 레몬 5g, 오미자엑기스 5g, 식초 30g, 설탕 5g, 물 10ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추, 콜라비, 오이, 당근을 나박모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051908\_1611562748474.JPG

단계 2: 2. 레몬은 은행잎썰기, 홍고추는 어슷썰기, 실파는 1.5cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051924\_1611562764362.JPG

단계 3: 3. 식초, 설탕, 오미자청으로 단촛물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051937\_1611562777717.JPG

단계 4: 4. 단촛물에 야채, 레몬, 고추, 실파를 넣고 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125051952\_1611562792378.JPG

단계 5: 5. 숙성 후 색을 보고 오미자청을 더 첨가한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125052007\_1611562807357.JPG

단계 6: 6. 숙성된 오미자 나박김치를 그릇에 담아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125052021\_1611562821450.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 메밀면 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 3212

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 164g

열량: 201.5 kcal

탄수화물: 26.9g

단백질: 9.4g

지방: 6.2g

나트륨: 308.8mg

## 재료 정보

양상추(40g), 당근(10g), 방울토마토(30g), 닭가슴살(60g), 메밀면(90g), 어린잎채소(10g), 식초(20g), 간장(15g), 올리브유(15g), 다진 마늘(3g), 올리고당(5g), 유자청(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양상추는 한입 크기로 찢고, 당근은 채 썰고, 방울토마토는 4등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210110740\_1612922860531.jpg

단계 2: 2. 끓는 물(2컵)에 닭가슴살을 넣어 10분간 익힌 뒤 건져 결대로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210110754\_1612922874953.jpg

단계 3: 3. 끓는 물(2컵)에 메밀면을 넣어 5분간 삶아 건진 뒤 찬물에 헹궈 체에 밭쳐 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210110810\_1612922890913.jpg

단계 4: 4. 유자오리엔탈소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210110824\_1612922904787.jpg

단계 5: 5. 그릇에 준비한 재료와 어린잎채소를 담고 유자오리엔탈소스를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210110839\_1612922919610.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치즈 두부 튀김

## 기본 정보

일련번호: 3214

조리방법: 튀기기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 180g

열량: 355.4 kcal

탄수화물: 24.7g

단백질: 19.4g

지방: 19.9g

나트륨: 172.9mg

## 재료 정보

고구마(50g), 호두(15g), 우유(10㎖), 두부(150g), 빵가루(50g), 모차렐라치즈(15g), 식용유(100ml)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 끓는 물(2컵)에 4분간 삶아 껍질을 제거한 뒤 곱게 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210112118\_1612923678175.jpg

단계 2: 2. 호두는 굵게 부순다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210112132\_1612923692904.jpg

단계 3: 3. 으깬 고구마에 호두, 우유를 넣어 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210112147\_1612923707555.jpg

단계 4: 4. 키친타월을 이용해 두부의 물기를 제거한 뒤 곱게 으깨고 빵가루(15g)를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210112159\_1612923719770.jpg

단계 5: 5. 두부를 얇게 편 뒤 고구마와 모차렐라치즈를 넣어 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210112213\_1612923733931.jpg

단계 6: 6. 두부를 얇게 편 뒤 고구마와 모차렐라치즈를 넣어 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210112228\_1612923748754.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 라타투이

## 기본 정보

일련번호: 3269

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 267.1g

열량: 235.4 kcal

탄수화물: 9.1g

단백질: 21.7g

지방: 12.5g

나트륨: 682.6mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 가지(1개), 주키니호박(½개), 토마토(1½개), 단호박(1개), 훈제 오리(400g), 마늘(6쪽), 다진 양파(½컵), 다진 토마토(1컵), 다진 파프리카(1컵), 올리브유(2Ts), 소금(0.3Ts), 후춧가루(0.3Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지, 주키니호박, 토마토는 0.3mm 두께로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJevya

단계 2: 2. 단호박은 전자레인지에 5분간 돌리고, 익으면 윗부분을 약간 잘라낸 뒤 씨를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJevz\_

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 훈제오리와 마늘을 넣어 고루 볶은 뒤 단호박 속에 채운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJew04

단계 4: 4. 팬에 올리브유를 두른 뒤 약한 불로 올리고, 라타투이 소스 재료, 소금, 후춧가루를 넣어 10분간 볶아 라타투이 소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJew1h

단계 5: 5. 높이가 낮은 냄비에 라타투이 소스를 넓게 깔고, 손질한 채소를 둘러 담는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJew3l

단계 6: 6. 오리로 채운 단호박을 가운데 올린 뒤 6~8등분하여 펼치고, 중간 불로 15분간 쪄 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxK4VJew7C

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 느타리버섯볶음

## 기본 정보

일련번호: 3364

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 60g

열량: 51.5 kcal

탄수화물: 3.8g

단백질: 2.4g

지방: 3g

나트륨: 158.2mg

## 재료 정보

•필수재료 : 느타리버섯(25g), 파프리카(빨간색, 노란색 각 10g), 청피망(10g), 크래미(10g), 식용유(3g)  
•양념 : 소금(1g), 후추(3g), 간장(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 느타리버섯은 밑동을 자르고 가닥가닥 찢어 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051626\_1678090586108.jpg

단계 2: 2. 파프리카와 청피망은 채 썰고, 크래미는 잘게 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051645\_1678090605363.jpg

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 손질한 파프리카와 피망을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051703\_1678090623293.jpg

단계 4: 4. 느타리버섯을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051719\_1678090639349.jpg

단계 5: 5. 게살을 넣어 볶다가 간장으로 색을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051735\_1678090655396.jpg

단계 6: 6. 소금과 후추로 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306051752\_1678090672160.jpg

## 기타 정보

해시태그: 버섯

변경일자: None

# 닭고기 바비큐

## 기본 정보

일련번호: 849

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 174.7 kcal

탄수화물: 11.9g

단백질: 13.1g

지방: 8.5g

나트륨: 73mg

## 재료 정보

닭가슴살 60g, 홍피망 24g, 양파 30g, 노랑파프리카 24g, 양송이버섯 9g [소스소개] 소스:양파다진것 6g, 마늘다진것 1.2g, 케첩 9g, 홍토마토 12g, 설탕 3g, 물 18g<br /> 이탈리안시즈닝:타임 0.9g, 로즈마리 0.9g, 바질 1.2g, 오레가노 1.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 3cm 주사위모양으로 썰고 식용유와 이탈리안 시즈닝으로 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/849-1.jpg

단계 2: 2. 홍피망, 노랑파프리카, 양파는 3cm 크기로 썰고 양송이버섯은 반으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/849-2.jpg

단계 3: 3. 소스 재료를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/849-3.jpg

단계 4: 4. 닭가슴살은 구워서 반만 익히고 꼬치에 채소와 함께 꽂는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/849-4.jpg

단계 5: 5. 그릴에서 완전히 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/849-5.jpg

단계 6: 6. 소스를 끼얹어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/849-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 닭고기 편육

## 기본 정보

일련번호: 851

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 262 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 19.4g

지방: 15.5g

나트륨: 238mg

## 재료 정보

닭고기가슴살 100g [소스소개] 밑간양념:요구르트 6g, 식용유 1g, 후춧가루 0.03g<br /> 조림장:간장 3g, 설탕 5g, 꿀 1g, 홍고추마른것 1g, 정종 5g, 참기름 0.8g, 대파 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오븐을 175℃로 예열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/851-1.jpg

단계 2: 2. 닭고기 밑간 양념으로 30분정도 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/851-2.jpg

단계 3: 3. 재워 놓은 닭고기를 175℃의 오븐에서 15분 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/851-3.jpg

단계 4: 4. 조림장을 모두 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/851-4.jpg

단계 5: 5. 닭고기 구운 것을 넣고 10~15분 간 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/851-5.jpg

단계 6: 6. 닭고기를 먹기 좋게 잘라 남은 소스를 얹어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/851-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지고기 찹쌀부침

## 기본 정보

일련번호: 852

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 343.7 kcal

탄수화물: 48.3g

단백질: 13.4g

지방: 10g

나트륨: 120mg

## 재료 정보

돼지고기 등심 50g, 젖은 찹쌀가루 50g [소스소개] 밑간양념:간장 1g, 물엿 3g, 다진마늘 2g, 후춧가루 0.1g, 무순 1g, 레디쉬 0.3g, 깻잎 1.5g, 대파 3g 저나트륨된장소스:된장 1g, 파인애플 15g, 물 30g, 홍고추 0.5g, 통마늘 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 간장, 물엿, 다진마늘, 후춧가루로 밑간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/852-1.jpg

단계 2: 2. 레디쉬, 깻잎, 대파는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/852-2.jpg

단계 3: 3. 소스 재료들은 모두 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/852-3.jpg

단계 4: 4. 돼지고기에 찹쌀가루를 두 번 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/852-4.jpg

단계 5: 5. 가열된 팬에 옷입힌 돼지고기를 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/852-5.jpg

단계 6: 6. 구운 돼지고기에 썰어둔 채소를 얹은 후 고기를 말아 소스와 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/852-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 등심 배구이

## 기본 정보

일련번호: 853

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 97.2 kcal

탄수화물: 3.8g

단백질: 7.9g

지방: 5.1g

나트륨: 241mg

## 재료 정보

쇠고기등심 38g, 배 12g, 오이 9g, 잣가루 0.5g, 식용유 0.5g [소스소개] 고기재움장:포도주 2.5g, 후춧가루 0.1g<br /> 저나트륨초간장소스:간장 1.3g, 사과주스 3.8g, 식초 1.3g, 설탕 1.3g, 와사미 0.8g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기등심은 손질하여 칼등으로 부드럽게 두드린 뒤 4cm 길이로 썰어서 재움장에 30분 정도 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/853-1.jpg

단계 2: 2. 오이는 0.2cm 두께로 동그랗게 썰어 소금에 살짝 절였다 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/853-2.jpg

단계 3: 3. 배는 껍질과 씨를 제거하고 반달모양으로 0.2cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/853-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 오이는 센불에서 살짝 볶고 배는 노릇하게 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/853-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 재워둔 소고기등심을 지지고 초간장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/853-5.jpg

단계 6: 6. 노릇하게 지진 배에 소고기등심을 오이, 잣가루를 얹고 가볍게 싸서 저나트륨 초간장에 찍어 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/853-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 버섯소스를 곁들인 돼지 등심 스테이크

## 기본 정보

일련번호: 855

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 387.7 kcal

탄수화물: 8g

단백질: 20.4g

지방: 26.1g

나트륨: 80mg

## 재료 정보

돼지등심 100g, 양송이버섯 45g, 표고버섯 15g, 애느타리버섯 10g, 파슬리다진것 3g, 버터 5g, 후춧가루 0.1g, 밀가루 4g, 식용유 2g, 화이트와인 50g, 물 50g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양송이버섯과 표고버섯은 얇게 썰고 애느타리버섯은 잘게 찢어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/855-1.jpg

단계 2: 2. 썰어놓은 돼지고기는 후춧가루와 밀가루로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/855-2.jpg

단계 3: 3. 가열된 팬에 식용유를 넣고 고기를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/855-3.jpg

단계 4: 4. 고기를 한쪽으로 밀어두고 버섯들을 넣어 볶다가 화이트와인과 물을 넣고 끓인다. 반쯤 졸아지면 고기를 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/855-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 버터를 넣어 소스의 농도를 맞추고 다진 파슬리를 뿌려 소스를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/855-5.jpg

단계 6: 6. 고기에 소스를 얹어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/855-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 쇠고기 감자찜

## 기본 정보

일련번호: 857

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 183.6 kcal

탄수화물: 16.5g

단백질: 12.9g

지방: 7.3g

나트륨: 200mg

## 재료 정보

알감자 80g, 쇠고기다진것 50g, 육수 50g, 녹말가루 3g [소스소개] 쇠고기양념:파다진것 1g, 마늘 다진것 1g, 청고추 다진것 1g, 홍고추 다진것 1g, 간장 1.2g, 설탕 1.2g, 깨소금 0.5g, 참기름 1g, 후춧가루 0.1g, 미나리잎장식

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 껍질을 벗겨 반으로 갈라편편하게 놓일 수 있도록 밑면을 다듬는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/857-1.jpg

단계 2: 2. 숟가락으로 감자 윗면을 파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/857-2.jpg

단계 3: 3. 다진 소고기는 분량의 재료를 넣고 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/857-3.jpg

단계 4: 4. 파낸 감자 안에 녹말을 묻히고 양념한 소고기를 채운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/857-4.jpg

단계 5: 5. 감자가 잠길 정도로 육수를 붓고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/857-5.jpg

단계 6: 6. 찜이 완성되면 물녹말을 부어 걸쭉하게 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/857-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양송이버섯과 포도주스를 가미한 등심구이

## 기본 정보

일련번호: 859

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 182.5 kcal

탄수화물: 15.3g

단백질: 11.3g

지방: 10.3g

나트륨: 163mg

## 재료 정보

쇠고기등심 50g, 양송이버섯 20g, 포도주스 50g, 토마토 80g, 물 15g, 바질 2.5g, 설탕 1.3g, 오레가노 2g,마늘가루 0.5g, 소금 0.4g, 파슬리다진것 5g, 월계수잎 0.2g, 로즈마리 2.5g, 통후추 1g, 타임 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 유리볼에 고기를 담고 로즈마리, 통후추 으깬 것, 양송이버섯 썬 것, 월계수잎, 포도주스를 넣고 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/859-1.jpg

단계 2: 2. 작은 유리볼에 토마토소스와 소고기육수, 바질, 오레가노, 설탕, 마늘가루를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/859-2.jpg

단계 3: 3. 재워둔 고기를 꺼내 가열된 팬에 앞 뒷면을 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/859-3.jpg

단계 4: 4. 고기를 구웠던 팬에 1의 남은 국물과 2의 토마토소스를 붓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/859-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 붙은 고기 조각들을 긁어내 함께 중불에서 끓여 양송이버섯 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/859-5.jpg

단계 6: 6. 스테이크를 썰어 그릇에 담고 양송이버섯 소스를 끼얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/859-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 비타 오이 물김치

## 기본 정보

일련번호: 2980

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 55g

열량: 13.46 kcal

탄수화물: 2.99g

단백질: 0.34g

지방: 0.02g

나트륨: 30.88mg

## 재료 정보

오이 30g, 무 50g, 홍고추 10g, 파프리카 20g, 당근 20g, 미나리 10g, 식초 30g, 배 30g, 고춧가루 10g, 설탕 5g

## 조리 방법

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우살토마토스튜

## 기본 정보

일련번호: 3069

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 67.1 kcal

탄수화물: 6.1g

단백질: 5.5g

지방: 2.3g

나트륨: 280.4mg

## 재료 정보

새우살 30g, 토마토 20g, 양파 15g, 당근 10g, 애호박 15g, 건다시마 3g, 버터 3g, 케찹 5g,10g, 후추 0.1g, 소금 0.2g, 물 300ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마로 육수를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309025937\_1583733577515.JPG

단계 2: 2. 새우살은 데치고 토마토는 칼집을 내어 데친 후 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309025949\_1583733589893.JPG

단계 3: 3. 토마토, 양파, 당근, 호박은 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309030002\_1583733602099.JPG

단계 4: 4. 새우살과 당근, 호박을 버터에 볶아 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309030017\_1583733617556.JPG

단계 5: 5. 기름을 두른 팬에 토마토와 양파를 넣고 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309030030\_1583733630522.JPG

단계 6: 6. ⑤에 ④와 육수, 케첩을 넣고 끓인 후 후추를 넣고 소금으로 간을 하여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200309/20200309030044\_1583733644603.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 견과류문어떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 3072

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 161g

열량: 329 kcal

탄수화물: 24.5g

단백질: 27.1g

지방: 13.6g

나트륨: 156mg

## 재료 정보

돈민찌 80g, 우민찌 30g, 떡 40g, 문어 3g, 배 5g, 호두 3g, 아몬드 3g, 다진마늘 5g, 다진파 5g, 찹쌀가루 5g, 참기름 1g, 후추 1g, 밀가루 0.5g, 식용유 5g, 대추 2g, 잣 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 삶은 문어, 배, 호두, 아몬드는 작게 자르고, 파와 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102316\_1584062596568.JPG

단계 2: 2. 대추는 돌려 깍기 하여 돌돌 말아 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102330\_1584062610223.JPG

단계 3: 3. 돈민찌, 우민찌는 잘 섞어주고 ①재료와 참기름, 후추, 찹쌀가루를 넣어 치대어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102343\_1584062623212.JPG

단계 4: 4. 데쳐서 익힌 떡에 밀가루를 얇게 입히고 ③의 반죽을 붙혀 떡갈비를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102433\_1584062673193.JPG

단계 5: 5. 떡갈비를 팬에 올려 속이 익을 때까지 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102446\_1584062686200.JPG

단계 6: 6. 잘라놓은 대추와 잣을 고명으로 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102458\_1584062698308.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배물김치

## 기본 정보

일련번호: 3167

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 141g

열량: 27.93 kcal

탄수화물: 6.42g

단백질: 0.41g

지방: 0.07g

나트륨: 3.37mg

## 재료 정보

배 30g, 미나리 1g, 청홍고추 0.2g, 감자 4g, 설탕 3g, 마늘 2g, 생강 1g, 물 100ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자를 삶아 물과 함께 갈아 감자풀을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125053313\_1611563593939.JPG

단계 2: 2. 배는 나박썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125053329\_1611563609059.JPG

단계 3: 3. 청홍고추는 어슷썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125053343\_1611563623712.JPG

단계 4: 4. 미나리는 고추와 비슷한 크기로 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125053359\_1611563639089.JPG

단계 5: 5. 준비된 재료에 감자 전분물, 설탕, 마늘, 생강을 넣고 섞어 물김치를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125053756\_1611563876811.JPG

단계 6: 6. 하루 정도 숙성시킨 다음 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125053810\_1611563890459.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 성주참외동치미

## 기본 정보

일련번호: 3168

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 201g

열량: 37.47 kcal

탄수화물: 8.1g

단백질: 0.9g

지방: 0.16g

나트륨: 80.06mg

## 재료 정보

참외 20g, 양파 10g, 배 5g, 대파 3g, 마늘 3g, 홍고추 1g, 생강 1g, 식초 4g, 설탕 3g, , 누룩소금 0.5g, 물 150ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 참외는 껍질과 속을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125054038\_1611564038248.JPG

단계 2: 2. 배와 마늘은 편 썰기, 양파와 대파는 채썰기, 홍고추와 생강은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125054140\_1611564100267.JPG

단계 3: 3. 물에 식초, 설탕, 누룩소금을 넣어 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125054155\_1611564115991.JPG

단계 4: 4. 만들어 놓은 국물에 참외, 배, 양파를 넣어 잘 섞어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125054215\_1611564135168.JPG

단계 5: 5. 마지막으로 마늘, 홍고추, 생강을 넣어 섞어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125054231\_1611564151352.JPG

단계 6: 6. 동치미를 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210125/20210125054242\_1611564162881.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 애호박 순대

## 기본 정보

일련번호: 3213

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 165g

열량: 165.4 kcal

탄수화물: 30.9g

단백질: 6.7g

지방: 1.7g

나트륨: 129.2mg

## 재료 정보

두부(8g), 생새우(45g), 팽이버섯(3g), 당근(3g), 깻잎(1g), 파프리카(3g), 다진 소고기(8g), 감자전분(50g), 달걀흰자(60g), 애호박(1개), 저염 간장(1g), 식초(1g), 적양파(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 저염 간장, 식초, 물(10㎖)을 섞은 뒤 얇게 채 썬 적양파를 넣어 30분간 숙성해 양파장아찌를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210111159\_1612923119780.jpg

단계 2: 2. 두부와 생새우, 팽이버섯, 당근, 깻잎, 파프리카는 믹서에 넣어 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210111212\_1612923132230.jpg

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 다진 소고기를 살짝 볶은 뒤 곱게 간 재료와 감자전분(45g), 달걀흰자와 섞어 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210111224\_1612923144147.jpg

단계 4: 4. 애호박은 양끝을 자른 뒤 속을 파내고 안쪽에 감자전분(5g)을 고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210111236\_1612923156817.jpg

단계 5: 5. 애호박에 소를 채운 뒤 찜기에 넣어 8분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210111252\_1612923172073.jpg

단계 6: 6. 애호박 순대를 1cm 두께로 썰어 그릇에 담고 양파장아찌를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210210/20210210111328\_1612923208649.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버터치킨카레

## 기본 정보

일련번호: 3270

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 327g

열량: 493.1 kcal

탄수화물: 22.4g

단백질: 34.3g

지방: 29.6g

나트륨: 204.5mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(1개), 당근(½개), 토마토(2개), 닭고기(가슴살, 다릿살 각 200g), 생크림(200g), 파프리카(빨강, 노랑 각 1개), 바게트(약간), 월계수잎(1장), 통후추(5알), 정향(1개), 요거트(1컵), 가람마살라(2Ts), 코리앤더파우더(2Ts), 커민파우더(2Ts), 다진 마늘(3Ts), 파프리카가루(2Ts), 소금(1ts), 버터(2Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 당근, 토마토, 파프리카는 한입 크기로 썰고, 닭고기는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr90Kx

단계 2: 2. 닭고기는 요거트(1컵), 가람마살라(1Ts), 코리앤더파우더(1Ts), 커민파우더(1Ts), 다진 마늘(1Ts), 파프리카가루(1Ts), 소금(0.5ts)에 버무려 15분간 재운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr90NY

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 버터(2Ts)를 녹이고, 다진 마늘(1Ts), 양파, 당근, 토마토를 넣어 5분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr90OS

단계 4: 4. 물(⅓컵), 육수 재료, 생크림을 넣어 끓이고, 당근이 익으면 핸드 믹서로 곱게 간 뒤 체로 거른다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr90Rb

단계 5: 5. 갈아 낸 카레를 냄비에 붓고, 가람마살라 (1Ts), 코리앤더파우더(1Ts), 커민파우더, (1Ts), 다진 마늘(1Ts), 파프리카가루(1Ts), 소금(0.5ts)을 넣어 걸쭉하게 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr90UE

단계 6: 6. 꼬치에 파프리카와 닭을 번갈아 끼운 뒤 중간 불로 달군 팬에 닭이 익을 때까지 굽고, 그릇에 카레를 담은 뒤 닭꼬치와 바게트를 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr90WL

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 소고기찜과 검은콩수제비

## 기본 정보

일련번호: 3273

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 342.4g

열량: 264.2 kcal

탄수화물: 16.1g

단백질: 30.8g

지방: 8.5g

나트륨: 437.1mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 팽이버섯(½봉), 느타리버섯(½줌), 알배추(½개), 쪽파(3대), 가지(½개), 당근(¼개), 흰다리새우(7마리), 관자(4개), 삶은 검은콩(½컵), 소고기(불고기용 부채살, 200g), 숙주(⅓줌), 달걀노른자(2개), 쑥갓(⅓줌), 미니 단호박(½개), 생표고버섯(5개), 청경채(2개), 소금(0.3Ts), 통밀가루(¼컵), 돼지감자가루(¼컵), 현미쌀가루(¼컵), 저염 간장(2Ts), 맛술(0.3Ts), 꿀(1Ts), 레몬즙(1Ts), 다진 쪽파(1Ts), 다진 청양고추(0.5Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 팽이버섯과 느타리버섯은 밑동을 잘라 낱낱이 가르고, 알배추는 한입 크기로 썰고, 쑥갓과 쪽파는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91uT

단계 2: 2. 가지와 당근은 어슷 썰고, 단호박은 씨 제거 후 7~8쪽으로 썰고, 표고버섯은 별모양 칼집을 내고, 새우는 깨끗하게 씻고, 관자는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91z2

단계 3: 3. 믹서에 삶은 검은콩과 물(1컵)을 넣어 갈고, 볼에 담은 뒤 검은콩 수제비 반죽 재료와 고루 섞어 치대고, 냉장실에서 30분간 숙성한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr920u

단계 4: 4. 불고기용 소고기를 펼치고, 팽이버섯과 쪽파를 위에 올려 돌돌 만다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr923v

단계 5: 5. 대나무 찜기에 손질한 채소, 해산물, 숙주 순으로 깔아준다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9260

단계 6: 6. 그 위에 고기 버섯말이를 올려 중간 불에서 10분간 쪄내고, 달걀노른자와 양념장을 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr928V

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 케이준 스타일 닭고기 요리

## 기본 정보

일련번호: 861

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 303 kcal

탄수화물: 4.2g

단백질: 19.8g

지방: 22g

나트륨: 62mg

## 재료 정보

닭가슴살 100g, 식용유 8g, 파프리카가루 2g, 키엔페퍼 1g, 양파가루 1g, 마늘가루 1g, 후추 1g, 흰후춧가루 1g, 오레가노마른것 0.5g, 타임 마른것 0.5g, 바질마른것 1g, 로즈마리마른것 0.5g \*선택:황설탕 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 식용유를 제외한 모든 향신료를 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/861-1.jpg

단계 2: 2. 닭가슴살에 식용유를 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/861-2.jpg

단계 3: 3. 1의 향신료를 닭가슴살의 한면에만 잘 발라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/861-3.jpg

단계 4: 4. 가열된 식용유를 두르고 닭가슴살의 향신료 묻는 면이 팬에 닿도록 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/861-4.jpg

단계 5: 5. 앞 뒷면이 노릇하게 되도록 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/861-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 마무리 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/861-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 헝가리안 폭찹

## 기본 정보

일련번호: 863

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 314.1 kcal

탄수화물: 3.5g

단백질: 18.6g

지방: 20.6g

나트륨: 110mg

## 재료 정보

돼지등심 100g, 물 50g, 사워크림 30g, 실파다진것 4g [소스소개]양념재료:파프리카가루 3g, 머스터드 씨드 2.5g, 코리앤더 씨드 1g, 양파즙 13g, 마늘가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 작은 불에 양념 재료를 넣고 섞어 절반은 돼지고기에 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/863-1.jpg

단계 2: 2. 달라붙지 않는 팬을 중간불고 가열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/863-2.jpg

단계 3: 3. 양념한 돼지고기의 앞·뒷면을 익혀 고기의 중간이 핑크빛이 날 때까지 익히고 그릇에 옮겨담아 뚜껑을 덮어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/863-3.jpg

단계 4: 4. 강한불에 팬을 놓고 물 1컵을 부어 팬 바닥에 남아 있는 성분들을 녹여 2분정도 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/863-4.jpg

단계 5: 5. 물이 1/4컵으로 줄어들면 불을 낮추고 사워크림을 넣고 거품기로 저으면서 끓지 않게 2~3분 간 조리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/863-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 돼지고기 폭찹을 담고 스푼으로 소스를 위에 얹고 실파를 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/863-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 구운 닭고기 샐러드와 저나트륨 과일 드레싱

## 기본 정보

일련번호: 865

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 246.5 kcal

탄수화물: 17.3g

단백질: 13.1g

지방: 14.5g

나트륨: 175mg

## 재료 정보

닭가슴살 60g, 양상추 18g, 방울토마토 18g, 브로컬리 20g [소스소개] 저나트륨과일드레싱:파인애플통조림 40g, 키위 20g, 사과 10g, 양파 4g, 올리브오일 6g, 레몬즙 3.2g, 설탕 3.2g, 소금 0.4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 170℃의 오븐에서 20분간 구운 후 잘게 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/865-1.jpg

단계 2: 2. 양상추는 한 잎 크기로 뜯어 차가운 물에 담갔다가 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/865-2.jpg

단계 3: 3. 방울토마토는 꼭지를 뗀 후 반으로 가른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/865-3.jpg

단계 4: 4. 브로콜리는 송이송이 떼어 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/865-4.jpg

단계 5: 5. 저나트륨 과일드레싱 재료를 믹서에 넣고 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/865-5.jpg

단계 6: 6. 준비된 재료를 한데 섞고 저나트륨 과일드레싱을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/865-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 돼지고기 수육 부추부침

## 기본 정보

일련번호: 867

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 202.4 kcal

탄수화물: 10.3g

단백질: 9.4g

지방: 13.2g

나트륨: 257mg

## 재료 정보

돼지고기 삼겹살 40g, 대파 5g, 마늘 5g, 생강 1.5g, 통후추 0.5g, 영양부추 10g,양파 2.5g, 무 15g, 소금 0.1g, 식초 1.5g, 설탕 1g [소스소개] 매운소스:고추기름 1g, 간장 2g, 발사믹식초 10g, 설탕 5g 저나트륨 두부 된장소스:두부 15g, 된장 2g, 청·홍고추다진것 1g, 물 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 덩어리로 준비해 충분히 무르도록 대파, 마늘, 생강, 통후추를 넣어 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/867-1.jpg

단계 2: 2. 부추와 양파는 3cm 길이로 썰어 매운 소스 양념에 가볍게 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/867-2.jpg

단계 3: 3. 무는 채썰어 소금, 설탕, 식초에 절였다가 꼭 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/867-3.jpg

단계 4: 4. 삶은 돼지고기를 건져 얇게 저민다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/867-4.jpg

단계 5: 5. 저민 돼지고기와 양념한 부추, 무를 곁들여 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/867-5.jpg

단계 6: 6. 두부를 곱게 다져 분량의 소스 재료와 섞어 저나트륨 두부 된장소스를 만들어 수육과 함께 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/867-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 삼겹살

변경일자: None

# 쇠고기 채소볶음

## 기본 정보

일련번호: 868

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 191 kcal

탄수화물: 4.7g

단백질: 9.4g

지방: 14.8g

나트륨: 219mg

## 재료 정보

쇠고기 40g, 생표고버섯 16g, 양송이버섯 9g, 애느타리버섯 12g, 흰목이버섯 0.4g, 목이버섯 0.4g, 샐러리 4g, 홍피망 8g, 정종 2g, 간장 2g, 육수 10g, 후춧가루 0.2g, 참기름 1g, 식용유 9g [소스소개]쇠고기밑간양념:전분 2g, 달걀 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 굵게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/868-1.jpg

단계 2: 2. 채썬 소고기에 전분과 달걀을 넣고 밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/868-2.jpg

단계 3: 3. 버섯과 채소는 씻은 후 0.3cm 두께로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/868-3.jpg

단계 4: 4. 후라이팬에 소고기를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/868-4.jpg

단계 5: 5. 채소와 버섯을 넣고 한번 더 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/868-5.jpg

단계 6: 6. 육수에 간장, 정종, 후춧가루를 넣고 끓이다가 마지막에 참기름을 넣어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/868-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 낙지볶음면

## 기본 정보

일련번호: 869

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 154.6 kcal

탄수화물: 27.6g

단백질: 9.8g

지방: 0.9g

나트륨: 270mg

## 재료 정보

낙지 20g, 쭈꾸미 20g, 생면 80g, 배추 20g, 양파 13g, 느타리버섯 13g, 표고버섯 13g [소스소개] 볶음소스:청피망 8g, 홍피망 5g, 청양고추 15g, 대파 13g, 굴소스 1g, 고춧가루 2g, 매운고춧가루 2g, 소금 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 낙지와 쭈꾸미는 각각 소금물에 씻어 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/869-1.jpg

단계 2: 2. 낙지는 5cm 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/869-2.jpg

단계 3: 3. 채소들은 각각 10cm 길이로 얇게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/869-3.jpg

단계 4: 4. 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/869-4.jpg

단계 5: 5. 생면은 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/869-5.jpg

단계 6: 6. 가열된 팬에 식용유를 넣고 채소를 볶다가 면과 소스를 넣고 충분히 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/869-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 지중해 소스를 곁들인 도미스테이크

## 기본 정보

일련번호: 871

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 290 kcal

탄수화물: 7g

단백질: 23g

지방: 13.8g

나트륨: 81mg

## 재료 정보

도미 100g, 후춧가루 0.1g, 밀가루 4g, 식용유 12g, 화이트와인 50g, 물 50g, 파슬리다진것 1g[소스소개] 지중해소스:토마토 20g, 올리브 10g, 케이퍼 3g, 양파다진것 5g, 마늘다진것 2g, 토마토 15g, 바질 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 도미에 후춧가루와 밀가루를 묻혀 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/871-1.jpg

단계 2: 2. 토마토는 껍질을 벗겨 썰고 올리브는 0.8cm 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/871-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 식용유를 넣고 도미를 넣어 익히다가 화이트와인을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/871-3.jpg

단계 4: 4. 소스 재료들과 물을 넣어 끓이면서 반으로 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/871-4.jpg

단계 5: 5. 도미는 건져내고 팬에 남은 소스에 다진 파슬리가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/871-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 도미와 소스를 함께 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/871-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해산물 샤브샤브

## 기본 정보

일련번호: 872

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 125 kcal

탄수화물: 5.8g

단백질: 12g

지방: 6.1g

나트륨: 144mg

## 재료 정보

새우 13g, 모시조개 15g, 굴 25g, 패주 5g, 오징어 10g, 당귀잎 2.5g, 배추잎 2.5g, 샐러리잎 2.5g, 백만송이버섯 2.5g, 쑥갓 1.3g, 팽이버섯 1.3g, 곤약 2.5g, 단호박 5g [소스소개] 통깨소스:다시물 9g, 볶은통깨 3.8g, 피넷버터 5.8g, 맛술 0.5g, 식초 1g, 타비스코 소스 1g, 진간장 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 내장을 제거하고 오징어는 껍질을 벗겨 안쪽에 대각선으로 칼집을 넣어 5x6cm로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/872-1.jpg

단계 2: 2. 굴은 소금물에 흔들어 씻고 패주는 3등분 하고 모시조개는 소금물에 담가 해감시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/872-2.jpg

단계 3: 3. 곤약은 2x4cm로 썰어 가운데 칼집을 넣어 꼬아주고 버섯들은 찢어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/872-3.jpg

단계 4: 4. 쑥갓, 셀러리, 당귀잎은 잎만 뜯어 준비하고 배추잎은 저며 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/872-4.jpg

단계 5: 5. 통깨를 갈고 그 밖에 재료들은 모두 섞어 가는 체에 내려 땅콩 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/872-5.jpg

단계 6: 6. 냄비에 다시마 국물을 붓고 소금으로 약하게 간을 한 다음 해산물과 채소를 번갈아 가면서 익혀 소스에 찍어 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/872-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고등어구이

## 기본 정보

일련번호: 873

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 279.9 kcal

탄수화물: 6.3g

단백질: 14.7g

지방: 20.3g

나트륨: 105mg

## 재료 정보

고등어 70g, 밀가루 4g[소스소개]저나트륨발사믹소스:간장 1g, 올리브오일 13g, 발사믹식초 6g, 꿀 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 손질된 고등어는 5cm 길이로 토막낸 뒤 껍질에 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/873-1.jpg

단계 2: 2. 칼집 낸 고등어에 밀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/873-2.jpg

단계 3: 3. 오븐을 200℃로 예열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/873-3.jpg

단계 4: 4. 간장, 올리브오일, 발사믹식초, 꿀을 섞어 소스를 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/873-4.jpg

단계 5: 5. 고등어를 팬에 넣어 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/873-5.jpg

단계 6: 6. 저나트륨발사믹소스와 구운 고등어를 함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/873-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 골뱅이무침

## 기본 정보

일련번호: 874

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 104 kcal

탄수화물: 17.5g

단백질: 5.1g

지방: 2.4g

나트륨: 202mg

## 재료 정보

골뱅이 25g, 양파 13g, 대파 0.8g, 오이 25g, 미나리 13g, 깻잎 3g [소스소개]저나트륨초고추장소스:고추가루 1g, 생강즙 1g, 사과주스 10g, 설탕 10g, 고추장 2g, 식초 3g, 깨소금 1g, 참기름 1.3g, 마늘다진것 1g, 청고추 5g, 홍고추 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 대파는 채 썰고 오이는 반달썰기한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/874-1.jpg

단계 2: 2. 미나리와 깻잎은 다지듯 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/874-2.jpg

단계 3: 3. 골뱅이는 물기를 제거하고 한 입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/874-3.jpg

단계 4: 4. 대파 채는 얼음물에 담가 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/874-4.jpg

단계 5: 5. 저나트륨 초고추장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/874-5.jpg

단계 6: 6. 내기 직전에 무친 후 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/874-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 골뱅이

변경일자: None

# 굴 두부 국

## 기본 정보

일련번호: 875

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 49.5 kcal

탄수화물: 3.5g

단백질: 4.8g

지방: 2.8g

나트륨: 257mg

## 재료 정보

굴 20g, 두부 20g, 마늘다진것 1g, 실파 2g, 김 0.3g, 새우젓 0.5g, 소금 0.2g, 참기름 1g, 다시마 육수 100g, 홍고추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 굴은 소금으로 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/875-1.jpg

단계 2: 2. 두부는 2x2x1cm 크기로 썰고, 실파는 2cm 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/875-2.jpg

단계 3: 3. 김은 구워서 잘게 찢거나 가위로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/875-3.jpg

단계 4: 4. 고추는 채썰어 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/875-4.jpg

단계 5: 5. 다시마 육수를 끓이다가 두부와 굴을 넣고 뭉근히 끓인 뒤 새우젓과 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/875-5.jpg

단계 6: 6. 실파와 홍고추를 넣고 마지막에 김과 참기름을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/875-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일퓨레수제함박스테이크

## 기본 정보

일련번호: 3073

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 112g

열량: 166 kcal

탄수화물: 14.9g

단백질: 11.7g

지방: 6.6g

나트륨: 377.5mg

## 재료 정보

쇠고기(우둔) 12g, 돼지고기(전지) 23g, 도라지 1.3g, 사과 2.2g, 배 2.2g, 깐연근 1.7g, 토마토 9g, 깐양파 9.5g, 양송이버섯 1.3g, 당근 11.4g, 청피망 2.3g, 달걀 7g, 빵가루 5g, 파인애플 6.6g, 방울토마토 3g, 버터 1.2g, 밀가루 1.2g, 레몬 0.8g, 후추 1g, 생강 1g, 소금 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 도라지, 사과, 배, 연근은 갈아서 뭉근하게 조려 퓨레를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102854\_1584062934752.JPG

단계 2: 2. 연근, 토마토, 양파, 양송이버섯, 당근, 청피망 등 모든 채소는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313102910\_1584062950180.JPG

단계 3: 3. 고기에 퓨레, 달걀, 후추, 생강, 빵가루를 넣어 찰지게 반죽하고 납작하게 빚어서 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103314\_1584063194662.jpg

단계 4: 4. 소스제조를 위해 밀가루, 버터를 볶아 루를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103350\_1584063230679.JPG

단계 5: 5. ④에 ②에서 다져놓은 야채를 넣어 끓이고, 소금간과 레몬즙을 뿌려준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103417\_1584063257771.JPG

단계 6: 6. 구운 수제함박스테이크에 새싹채소-파인애플-방울토마토 순으로 장식하고 소스와 함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103434\_1584063274927.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 달콤과일깍두기

## 기본 정보

일련번호: 3169

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 40g

열량: 19.9 kcal

탄수화물: 3.8g

단백질: 0.7g

지방: 0.2g

나트륨: 19.8mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 무(20g), 배(10g), 참외(10g), 마늘(1g), 새우젓(0.5g), 생강(0.5g), 실파(1g)  
•양념 : 고춧가루(1g), 통깨(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 배와 참외는 1~1.5cm 크기로 깍둑 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021440\_1678252480988.jpg

단계 2: 2. 무는 1~1.5cm 크기로 깍둑 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021457\_1678252497862.jpg

단계 3: 3. 실파는 1cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021515\_1678252515896.jpg

단계 4: 4. 새우젓, 마늘, 생강은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021529\_1678252529699.jpg

단계 5: 5. 고춧가루, 새우젓, 마늘, 생강, 통깨를 버무려 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021551\_1678252551009.jpg

단계 6: 6. 배, 참외, 무, 실파에 양념장을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308021610\_1678252570691.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비트 단호박 파스타

## 기본 정보

일련번호: 3216

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 160g

열량: 340.5 kcal

탄수화물: 40.5g

단백질: 6.9g

지방: 16.8g

나트륨: 136.4mg

## 재료 정보

삶은 스파게티(80g), 감자(10g), 파르메산 치즈가루(약간), 어린잎채소(약간), 비트(40g), 올리브유(30g), 스리라차소스(5g), 마늘(10g), 미니 단호박(70g), 생크림(100g), 설탕(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 믹서에 비트소스 재료를 넣어 곱게 갈아 삶은 스파게티에 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308042418\_1615188258180.jpg

단계 2: 2. 미니 단호박은 잘게 자른 뒤 끓는 물에 3분간 익혀 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308042432\_1615188272490.jpg

단계 3: 3. 익힌 미니 단호박은 믹서에 곱게 간 뒤 생크림으로 농도를 맞추고 설탕으로 간하여 단호박소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308042455\_1615188295967.jpg

단계 4: 4. 감자는 얇게 모양대로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308042521\_1615188321909.jpg

단계 5: 5. 중간 불로 달군 팬에 얇게 썬 감자를 2분간 볶아 바삭하게 만들어 잘게 부순다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308042538\_1615188338503.jpg

단계 6: 6. 그릇에 단호박소스를 붓고, 비트소스를 버무린 스파게티를 담은 뒤 어린잎채소, 파르메산 치즈가루, 잘게 부순 감자를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308042551\_1615188351249.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 해조비빔국수

## 기본 정보

일련번호: 3271

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 335.6g

열량: 106.2 kcal

탄수화물: 21.2g

단백질: 2.7g

지방: 1.2g

나트륨: 357.6mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 오이(⅓개), 양파(⅓개), 파프리카(빨강, 노랑 각 ½개), 도토리묵(250g), 해조국수(1팩=180g), 스테비아(0.3Ts), 식초(1Ts), 간장(0.5Ts), 스리라차소스(1Ts), 매실청(0.5Ts), 다진 마늘(1.5Ts), 참깨(0.5Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이, 양파, 파프리카는 같은 길이로 채 썰고, 도토리묵은 2~3cm 두께로 채 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91Ik

단계 2: 2. 양파는 찬물에 5분간 담가 매운맛을 제거하고, 해조국수는 찬물에 헹궈 건진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91K0

단계 3: 3. 양념장을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91LL

단계 4: 4. 그릇에 해조국수를 가운데 담고, 손질한 채소와 묵을 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91N4

단계 5: 5. 양념장을 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91Ra

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭봉 로제스튜

## 기본 정보

일련번호: 3276

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 239.1g

열량: 379 kcal

탄수화물: 14.3g

단백질: 28g

지방: 23.3g

나트륨: 340.6mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(3개), 마늘(5쪽), 감자(1개), 파프리카(빨강, 노랑 각 ⅓개), 당근(½개), 브로콜리(½개), 닭봉(20개), 통조림 홀토마토(2캔=822g), 생크림(1컵), 파르메산 치즈가루(1컵) 월계수잎(1장), 소금(0.5Ts), 후춧가루(0.3Ts), 올리브유(5Ts), 화이트와인(⅓컵), 강황(1Ts), 코리앤더가루(0.5Ts), 커민(1Ts), 레드크러쉬드 페퍼(1Ts), 바질가루(0.5Ts), 오레가노가루(1Ts), 버터(2Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 마늘은 다지고, 감자, 파프리카, 당근은 한입 크기로 썰고, 브로콜리는 송이만 떼어낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr960Z

단계 2: 2. 닭봉은 밑간해 15분간 재운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9629

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 올리브유를 두르고, 다진 양파와 마늘을 넣어 양파가 갈색이 될 때까지 볶고, 화이트와인을 넣어 자작해질 때까지 볶고, 월계수잎과 홀토마토를 넣어 으깬 뒤 5분간 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr963i

단계 4: 4. 강황, 코리앤더가루, 커민, 레드크러쉬드 페퍼, 바질가루, 오레가노 가루를 넣어 섞고, 한 김 식힌 뒤 믹서에 곱게 갈아 토마토소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr965W

단계 5: 5. 밑간한 닭봉은 중간 불로 달군 팬에 버터를 둘러 앞뒤로 노릇하게 익혀 꺼낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr966b

단계 6: 6. 같은 팬에 손질한 채소를 넣어 볶다가 구운 닭봉, 토마토소스를 넣어 10분간 끓이고, 생크림과 파르메산 치즈가루를 넣어 자작해질 때까지 졸여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr969P

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수제새우소시지

## 기본 정보

일련번호: 3280

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 151.5g

열량: 266.5 kcal

탄수화물: 41.7g

단백질: 10.1g

지방: 6.6g

나트륨: 317mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양파(½개), 칵테일새우(14마리), 라이스페이퍼(8장), 깻잎(3장), 감자전분(2Ts), 후춧가루(약간), 레몬즙(1ts), 다진 마늘(2Ts), 올리브유(2ts), 다진 마늘(1Ts), 올리고당(1Ts), 파슬리가루(1ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 깻잎은 곱게 다지고, 칵테일새우는 깨끗하게 씻은 뒤 곱게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9BlB

단계 2: 2. 다진 양파, 깻잎, 새우에 양념을 넣어 고루 섞은 뒤 치대 새우반죽을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9BnG

단계 3: 3. 뜨거운 물(4컵)에 라이스페이퍼를 살짝 담갔다 꺼내 식용유를 바른 도마 위에 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Bp0

단계 4: 4. 지퍼백에 새우반죽을 넣은 뒤 가위로 끝부분을 잘라 라이스페이퍼 위에 반죽을 짜 올리고, 돌돌 말아 새우소시지를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Brx

단계 5: 5. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 둘러 새우소시지를 올린 뒤 겉면이 하얗게 변할 때까지 노릇하게 굽는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Bu2

단계 6: 6. 그릇에 담고 마늘소스를 윗면에 발라 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9CC4

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 금태찜

## 기본 정보

일련번호: 876

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 73.8 kcal

탄수화물: 7.6g

단백질: 10.8g

지방: 0.6g

나트륨: 305mg

## 재료 정보

금태 50g, 소금 0.1g, 흰후춧가루 0.1g, 청주 3g, 생강즙 3g, 녹말가루 1g, 콩나물 16g, 미나리 12g, 느타리버섯 16g, 홍고추 0.8g, 당근 10g, 대파 4g, 무 16g [소스소개] 찜소스:다시마국물 100g, 간장 2g, 맛술 2g, 식초 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 금태는 아가미와 내장을 제거 한 후 몸통에 어슷하게 칼집을 넣어 소금, 흰후추, 청주, 생강즙으로 밑간을 해둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/876-1.jpg

단계 2: 2. 밑간 한 금태의 수분을 닦고 녹말가루를 고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/876-2.jpg

단계 3: 3. 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 미나리는 7cm 길이로 썰고 느타리버섯은 굵게 찢고 홍고추, 대파, 당근, 무는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/876-3.jpg

단계 4: 4. 다시마 국물에 간장, 맛술, 식초를 섞어 찜소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/876-4.jpg

단계 5: 5. 찜그릇에 무, 당근 채썬 것을 놓고 녹말 입힌 도미와 찜소스를 얹어 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/876-5.jpg

단계 6: 6. 중간 중간 소스를 뿌려 주고 느타리버섯, 미나리, 홍고추, 콩나물, 채썬 대파를 얹어 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/876-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 금태

변경일자: None

# 김자반

## 기본 정보

일련번호: 877

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 45.2 kcal

탄수화물: 10.4g

단백질: 4.8g

지방: 0.9g

나트륨: 232mg

## 재료 정보

김 10g, 마늘 8g, 생강 5g, 통깨 1.3g [소스소개]양념간장:물 30g, 간장 2g, 설탕 2g, 물엿 1g, 식초 1g, 홍고추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 김은 티를 골라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/877-1.jpg

단계 2: 2. 홍고추, 마늘, 생강은 곱게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/877-2.jpg

단계 3: 3. 간장소스의 양념들은 모두 합하여 20분 가량 낮은 불에서 끓여서 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/877-3.jpg

단계 4: 4. 김은 먹기 좋은 크기로 12~18등분으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/877-4.jpg

단계 5: 5. 양념간장에 마늘, 생강, 홍고추채를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/877-5.jpg

단계 6: 6. 김을 차곡차곡 쌓은 뒤 양념간장을 위에 부어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/877-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꽁치 양념구이

## 기본 정보

일련번호: 878

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 234.4 kcal

탄수화물: 28.9g

단백질: 12.7g

지방: 7.2g

나트륨: 169mg

## 재료 정보

꽁치 60g, 후춧가루 0.1g, 밀가루 4g, 녹말가루 8g, 식용유 2g [소스소개]저나트륨고추장소스:토마토케첩 2g, 고추장 2g, 마늘 2g, 생강즙 2.4g, 청고추다진것 4g, 홍고추다진것 2g, 물엿 20g, 간장 1g, 물 75g, 맛술 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 꽁치는 머리와 내장을 제거해 손질하고 칼집을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/878-1.jpg

단계 2: 2. 손질한 꽁치에 후춧가루와 청주를 뿌려 밑간해 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/878-2.jpg

단계 3: 3. 밑간해 둔 꽁치의 수분을 제거하고 밀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/878-3.jpg

단계 4: 4. 밀가루 묻힌 꽁치를 팬에서 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/878-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 저나트륨 고추장소스 재료를 넣고 살짝 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/878-5.jpg

단계 6: 6. 구워진 꽁치에 소스를 뿌려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/878-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꽃게강정

## 기본 정보

일련번호: 879

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 261 kcal

탄수화물: 21.9g

단백질: 17.6g

지방: 11.1g

나트륨: 470mg

## 재료 정보

꽃게 120g, 후춧가루 0.3g, 청고추 1g, 홍고추 1g, 토마토케첩 4g, 마늘 1.3g, 생강 0.5g, 생강즙 4g, 찹쌀가루 8g, 식용유 10g [소스소개] 매운고추소스:매운 고춧가루 1.3g, 맛술 8g, 간장 2g, 물엿 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 꽃게를 잘 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/879-1.jpg

단계 2: 2. 손질한 꽃게에 생강즙과 후춧가루로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/879-2.jpg

단계 3: 3. 청·홍고추는 사방 0.7cm로 썰고 생강은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/879-3.jpg

단계 4: 4. 매운 고추소스의 재료들을 모두 섞고 냄비에 넣어 끓이다가 준비해둔 채소들을 넣고 한소큼 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/879-4.jpg

단계 5: 5. 꽃게에 찹쌀가루를 묻혀 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/879-5.jpg

단계 6: 6. 4의 소스에 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/879-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 낙지강회

## 기본 정보

일련번호: 880

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 51.9 kcal

탄수화물: 7.1g

단백질: 6.8g

지방: 0.4g

나트륨: 153mg

## 재료 정보

낙지 50g, 실파 30g, 미역마른것 3g, 쌈다시마 0.5g, 당근 10g [소스소개] 고추장 1g, 식초 2g, 설탕 2g, 사과주스 5g, 고춧가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 낙지는 내장을 손질하고 밀가루로 비벼 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/880-1.jpg

단계 2: 2. 씻어낸 낙지는 끓는 소금물에 살짝 데쳐서 다리를 하나씩 떼어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/880-2.jpg

단계 3: 3. 실파는 데치고 불린 미역과 다시마도 데쳐서 알맞게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/880-3.jpg

단계 4: 4. 당근은 채썰어 준비해 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/880-4.jpg

단계 5: 5. 데친 낙지를 절반씩 실파와 미역, 다시마로 감는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/880-5.jpg

단계 6: 6. 저나트륨 고추장소스를 만들어 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/880-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 낙지 잣소스 냉채

## 기본 정보

일련번호: 881

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 226.7 kcal

탄수화물: 18.5g

단백질: 10g

지방: 14.3g

나트륨: 233mg

## 재료 정보

낙지 50g, 오이 20g, 밤 15g, 미나리 15g, 배 30g, 홍피망 12g [소스소개] 잣소스:잣20g, 배즙 37.5, 흰후춧가루 0.1g레몬즙 5g, 소금 0.3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 낙지는 밀가루를 넣어 주물러 미끈거리는 것을 씻어내고 흐르는 물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/881-1.jpg

단계 2: 2. 끓는 물에 데쳐 한 입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/881-2.jpg

단계 3: 3. 오이는 가운데 씨를 잘라낸 뒤 눈썹 모양으로 썰고 홍피망과 미나리는 5cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/881-3.jpg

단계 4: 4. 배는 굵게 채 썰고 밤은 얇게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/881-4.jpg

단계 5: 5. 잣은 곱게 다져 분마기에 넣고 배즙을 조금씩 넣어가며 뽀얗게 즙을 내고 레몬즙과 흰후춧가루, 소금을 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/881-5.jpg

단계 6: 6. 준비된 재료를 잣소스에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/881-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부 해산물 꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 882

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 182.6 kcal

탄수화물: 2.6g

단백질: 15.6g

지방: 12.8g

나트륨: 146mg

## 재료 정보

두부 100g, 소라살 16g, 패주 16g, 소금 0.2 [소스소개]마늘올리브유소스:마늘 0.2g, 올리브유 7g, 바질다진것 0.6g, 방울토마토 8g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 4x1.5x1cm 크기로 썬 후 소금을 뿌려 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/882-1.jpg

단계 2: 2. 소라살은 내장을 뺀 뒤 반으로 가르고 패주는 주위의 지저분한 막을 벗겨 깨끗이 손질한 뒤 2~3등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/882-2.jpg

단계 3: 3. 바질 잎은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/882-3.jpg

단계 4: 4. 볼에 다진 마늘을 담고 소금 간을 한 뒤 올리브유를 조금씩 넣으면서 한 방향으로 젓다가 다진 바질을 넣어 마늘 올리브유 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/882-4.jpg

단계 5: 5. 두부와 해산물을 차례로 꼬치에 끼워 붓으로 소스를 고루 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/882-5.jpg

단계 6: 6. 예열된 250℃ 오븐이나 그릴에서 노릇하게 구워낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/882-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 마 두부 오징어전

## 기본 정보

일련번호: 883

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 173.3 kcal

탄수화물: 16.8g

단백질: 10.6g

지방: 8.8g

나트륨: 159mg

## 재료 정보

두부 60g, 마 60g, 표고버섯마른것 3.5g, 오징어 6g, 소금 0.2g, 후춧가루 0.1g, 녹말 0.8g, 식용유 4.8g, 홍고추 0.5g[소스소개] 양념장:간장 1.5g, 조미술 1.5g, 설탕 0.5g, 식초 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 소창에 싸서 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/883-1.jpg

단계 2: 2. 마는 껍질을 벗기고 강판에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/883-2.jpg

단계 3: 3. 홍고추는 다지고 표고버섯은 물에 불린 후 잘게 다진다. 오징어도 손질하여 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/883-3.jpg

단계 4: 4. 두부와 마, 다진 재료들을 모두 섞어 소금, 후춧가루로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/883-4.jpg

단계 5: 5. 반죽을 한 스푼씩 떠 식용유를 넣은 팬에 노릇하게 구워낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/883-5.jpg

단계 6: 6. 재료를 섞어 양념장을 만들어 함께 낸다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/883-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 멸치 찹쌀양념 튀김

## 기본 정보

일련번호: 884

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 212.9 kcal

탄수화물: 17.6g

단백질: 8.8g

지방: 13.1g

나트륨: 181mg

## 재료 정보

멸치중간것 10g, 찹쌀가루 5g, 식용유 2g, 땅콩 13g [소스소개]고추장소스:고추장 2g, 간장 0.5g, 양파즙 10g, 마늘즙 1g, 생강즙 0.5g, 맛술 5g, 설탕 3g, 물엿 3g, 식용유 2g, 참기름 0.3g, 흑임자 4g, 실파 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 멸치는 티를 골라내어 선별해 두고 실파는 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/884-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 식용유를 두르고 소스의 양념들을 넣어 최대한 낮은 불에서 서서히 졸여 농도를 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/884-2.jpg

단계 3: 3. 찹쌀가루 중 1/3분량만 묽게 풀을 쑤어 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/884-3.jpg

단계 4: 4. 멸치에 풀을 가볍게 익히고 남은 찹쌀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/884-4.jpg

단계 5: 5. 튀김기름의 온도를 170~180℃에 맞추어 4의 멸치를 재빨리 튀겨낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/884-5.jpg

단계 6: 6. 식은 후에 (2)의 소스에 버무리거나 끼얹어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/884-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미역 물오징어 연두부 초회

## 기본 정보

일련번호: 885

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 48.3 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 7g

지방: 1.2g

나트륨: 171mg

## 재료 정보

연두부큰것 25g, 불린미역 25g, 물오징어 25g, 꽈리고추 4.2g [소스소개] 저나트륨양념장:고추장 2.5g, 간장 0.8g, 물엿 1g, 레몬즙 0.8g, 식초 0.8g, 마늘다진것 0.2g, 생강즙 1g, 파다진것 0.2g, 참기름 0.1g, 통깨 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 연두부는 작은 숟가락으로 떠 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/885-1.jpg

단계 2: 2. 불린 미역은 4cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/885-2.jpg

단계 3: 3. 오징어는 껍질을 벗기고 칼집을 넣어 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/885-3.jpg

단계 4: 4. 데친 오징어는 솔방울 모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/885-4.jpg

단계 5: 5. 꽈리고추는 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/885-5.jpg

단계 6: 6. 재료를 보기좋게 담고 양념장을 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/885-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 연두부

변경일자: None

# 부추조개살 콩비지조림

## 기본 정보

일련번호: 886

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 36 kcal

탄수화물: 5.3g

단백질: 3.3g

지방: 0.5g

나트륨: 62mg

## 재료 정보

콩비지 20g, 조갯살 20g, 부추 5g, 당근 5g [소스소개]조림장:간장 1g, 청주 1g, 조미술 1g, 설탕 1g, 생강즙 1g, 마늘다진것 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 조갯살은 연한 소금물로 헹구어 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/886-1.jpg

단계 2: 2. 부추는 2~3cm 길이로 썰고 당근은 짧게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/886-2.jpg

단계 3: 3. 냄비에 분량의 조림장 재료를 전부 넣고 한소큼 끓어 오르면 조갯살을 넣어 살짝 데쳐 건져둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/886-3.jpg

단계 4: 4. 3의 냄비에 물 3컵을 더 넣고 당근을 넣어 조림장 분량이 2/3정도가 될 때까지 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/886-4.jpg

단계 5: 5. 다른 팬에 기름을 두르지 않고 콩비지를 넣어 보슬보슬해질 때 까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/886-5.jpg

단계 6: 6. 5에 4를 전부 붓고 채썬 부추와 데친 조갯살도 넣어 간이 고루 들도록 저어가며 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/886-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연어냉채

## 기본 정보

일련번호: 888

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 129 kcal

탄수화물: 7.4g

단백질: 9.4g

지방: 6.7g

나트륨: 398mg

## 재료 정보

훈재연어 40g, 흰후춧가루 0.01g, 녹말가루 2.4g, 오이 3.8g, 래디쉬 15g, 샐러리 7.5g, 배 7.5g [소스소개] 저나트륨파인애플소스:파인애플 3g, 파인애플 통조림 국물 4.5g, 올리브오일 3.6g, 레몬즙 1.5g, 사과 4.5g, 소금 0.2g, 설탕 1.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 연어는 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/888-1.jpg

단계 2: 2. 흰후춧가루를 살짝 뿌린 후 녹말가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/888-2.jpg

단계 3: 3. 녹말을 묻힌 연어는 김 오른 찜통에 찌고 식혀둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/888-3.jpg

단계 4: 4. 오이, 래디쉬, 셀러리, 배는 곱게 채썰어 냉수에 담갔다가 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/888-4.jpg

단계 5: 5. 캔 파인애플을 잘게 썰어 분량의 재료들과 함께 믹서기에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/888-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 준비된 채소와 찐 연어를 담고 소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/888-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어말이 케첩조림

## 기본 정보

일련번호: 889

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 152.2 kcal

탄수화물: 8.8g

단백질: 20g

지방: 4.3g

나트륨: 190mg

## 재료 정보

오징어 80g, 당근 17g, 시금치 17g, 달걀 19g, 표고버섯마른것 7g, 식용유 1.4g, 밀가루 1.1g [소스소개] 토마토케첩소스:마늘다진것 1.1g, 양파다진것 1.1g, 토마토케첩 2g, 물 60g, 후춧가루0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 껍질을 벗긴 후 안쪽에 대각선으로 칼집을 넣어 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/889-1.jpg

단계 2: 2. 당근, 시금치, 불린 표고버섯은 0.5cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/889-2.jpg

단계 3: 3. 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/889-3.jpg

단계 4: 4. 달걀은 잘 풀어 도톰하게 달걀말이를 만 후 당근처럼 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/889-4.jpg

단계 5: 5. 오징어의 물기를 제거하고 밀가루를 살짝 뿌린후 2, 3의 재료를 모두 넣어 김밥 말듯이 돌돌말아 꼬치로 두군데를 고정시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/889-5.jpg

단계 6: 6. 토마토케첩소스의 재료를 섞어 팬에서 졸이다가 4의 오징어를 넣고 소스를 끼얹어가며 졸여 1.5cm의 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/889-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어보쌈과 저나트륨 된장소스

## 기본 정보

일련번호: 890

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 46.2 kcal

탄수화물: 1.8g

단백질: 8.1g

지방: 0.7g

나트륨: 192mg

## 재료 정보

갑오징어 50g, 당근 9g, 오이 9g, 상추 7g [소스소개] 저나트륨된장소스:된장 1.6g, 양파 1.3g, 물 6.6g, 식초 0.4g, 설탕 0.2g, 청고추 0.2g, 홍고추 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 반으로 갈라 껍질을 제거하고 몸통 안쪽에 대각선으로 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/890-1.jpg

단계 2: 2. 칼집 낸 오징어를 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/890-2.jpg

단계 3: 3. 데친 오징어는 한 입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/890-3.jpg

단계 4: 4. 오이는 돌려 깎아 3cm 길이로 채썰고 당근도 4cm 길이로 얇게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/890-4.jpg

단계 5: 5. 드레싱에 들어갈 양파, 청·홍고추는 잘게 다져 분량의 재료와 섞어 저나트륨 된장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/890-5.jpg

단계 6: 6. 상추에 준비된 오징어와 오이, 당근, 저나트륨 된장소스를 기호에 맞게 곁들여 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/890-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 칠리새우

## 기본 정보

일련번호: 891

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 192.6 kcal

탄수화물: 16.3g

단백질: 10.7g

지방: 8.9g

나트륨: 159mg

## 재료 정보

백새우 40g, 케첩 4g, 대파 6g, 녹말가루 3g, 밀가루 6g, 달걀 10g, 완두콩 4g, 식용유 5g, 참기름 0.5g [소스소개] 저나트륨칠리소스:두반장 1g, 고추기름 3g, 설탕 6g, 마늘 2g, 생강 0.2g, 청주 2g, 식초 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 손질하여 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/891-1.jpg

단계 2: 2. 달걀, 녹말가루, 밀가루로 튀김옷을 만들어 새우에 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/891-2.jpg

단계 3: 3. 튀김옷을 입힌 새우를 170℃ 식용유에 두 번 튀겨낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/891-3.jpg

단계 4: 4. 대파, 마늘, 생강은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/891-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 고추기름을 두르고 2를 넣고 볶다가 청주, 두반장, 케첩을 첨가하여 볶은 후 물을 넣고 설탕, 식초로 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/891-5.jpg

단계 6: 6. 살짝 졸인 뒤 튀긴 새우와 완두콩을 넣고 물녹말로 농도를 맞추고 마지막으로 참기름을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/891-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 두반장

변경일자: None

# 연근샐러드, 흑임자소스

## 기본 정보

일련번호: 2984

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 20g

열량: 28.76 kcal

탄수화물: 3.82g

단백질: 0.69g

지방: 1.19g

나트륨: 4.9mg

## 재료 정보

흑임자 30g, 연근 80g, 레몬 20g, 마요네즈 15g, 플레인요거트 15g, 식초 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근은 세척 후 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409091835\_1554769115905.jpg

단계 2: 2. 연근을 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409091846\_1554769126603.jpg

단계 3: 3. 물에 식초를 넣고 끓으면 연근을 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409091922\_1554769162313.jpg

단계 4: 4. 레몬즙을 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409091943\_1554769183645.jpg

단계 5: 5. 흑임자, 마요네즈, 플레인요거트를 믹서 하여 흑임자 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409091958\_1554769198466.jpg

단계 6: 6. 연근에 흑임자소스를 곁들여 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409092009\_1554769209491.jpg

## 기타 정보

해시태그: 연근

변경일자: None

# 단호박함박스테이크

## 기본 정보

일련번호: 3074

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 164g

열량: 323.8 kcal

탄수화물: 36.5g

단백질: 17.5g

지방: 12g

나트륨: 311.5mg

## 재료 정보

돼지고기 30g, 소고기 20g, 단호박 20g, 양파 10g, 마늘 1g, 당근 7g, 계란20g, 빵가루 5g, 우유 50ml, 콩기름 2g, 소금 0.4g, 후추 0.1g, 올리고당 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 쪄서 속을 파내고, 우유와 올리고당을 넣고 끓여 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103654\_1584063414640.JPG

단계 2: 2. 소고기, 돼지고기, 양파, 마늘, 당근은 모두 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103707\_1584063427359.JPG

단계 3: 3. ②에 빵가루, 달걀, 소금, 후추를 넣고 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103719\_1584063439598.JPG

단계 4: 4. 치댄 반죽을 둥글고 납작하게 만들어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103732\_1584063452995.JPG

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103746\_1584063466050.JPG

단계 6: 6. 함박스테이크에 단호박 크림소스를 부어 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313103801\_1584063481612.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배깍두기

## 기본 정보

일련번호: 3170

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 92g

열량: 65.06 kcal

탄수화물: 13.74g

단백질: 0.96g

지방: 0.42g

나트륨: 6.56mg

## 재료 정보

배 80g, 부추 5g, 고춧가루 5g, 매실청 3g, 설탕 2g, 참깨 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 배는 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053055\_1611822655036.JPG

단계 2: 2. 껍질 벗긴 배를 깍뚝썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053110\_1611822670864.JPG

단계 3: 3. 부추는 먹기 좋은 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053128\_1611822688565.JPG

단계 4: 4. 배와 부추에 고춧가루를 버무려 색이 베이도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053141\_1611822701973.JPG

단계 5: 5. 매실청과 설탕을 넣어 새콤달콤하게 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053156\_1611822716616.JPG

단계 6: 6. 참깨를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053212\_1611822732341.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭고기 찰깨빵

## 기본 정보

일련번호: 3217

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 203g

열량: 500.6 kcal

탄수화물: 80.1g

단백질: 16.7g

지방: 12.6g

나트륨: 852.1mg

## 재료 정보

방울토마토(60g), 양파(70g), 파프리카(120g), 할라피뇨(10g), 훈제 닭가슴살(40g), 찰깨빵(45g), 모차렐라치즈(30g), 파슬리가루(약간), 설탕(1g), 소금(0.5g), 레몬즙(15㎖), 후춧가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 방울토마토, 양파, 파프리카, 할라피뇨, 훈제 닭가슴살은 작게 깍둑썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308051305\_1615191185710.jpg

단계 2: 2. 손질한 재료에 양념을 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308051326\_1615191206193.jpg

단계 3: 3. 찰깨빵의 윗부분 1cm를 도려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308051339\_1615191219134.jpg

단계 4: 4. 빵 안에 버무린 재료를 채운 뒤 모차렐라치즈를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308051355\_1615191235281.jpg

단계 5: 5. 180℃로 예열한 오븐에 속을 채운 빵을 넣고 5분간 구워 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308051408\_1615191248084.jpg

단계 6: 6. 그릇에 구운 빵을 올린 뒤 파슬리가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308051423\_1615191263725.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 레몬연어 파피요트

## 기본 정보

일련번호: 3272

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 310.2g

열량: 431.7 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 33.3g

지방: 29.5g

나트륨: 121.1mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 브로콜리(¼개), 애호박(½개), 레몬(½개), 양파(½개), 노랑 파프리카(¼개), 방울토마토(5개), 마늘(8쪽), 연어 필레(270g), 로즈메리(3줄기), 올리브유(1Ts), 레몬즙(3.5Ts), 올리브유(7Ts), 소금(약간), 후춧가루(약간), 다진 양파(½컵)

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리는 송이만 떼어내고, 애호박과 레몬은 4mm 두께로 둥글게 썰고, 양파와 노랑 파프리카는 한입 크기로 썰고, 방울토마토는 4등분하고, 마늘은 꼭지를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91Yj

단계 2: 2. 볼에 레몬즙을 넣고 올리브유를 조금씩 부어가며 거품기로 골고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91cc

단계 3: 3. 올리브유를 섞은 레몬즙에 소금, 후춧가루, 다진 양파를 넣고 고루 섞어 레몬소스를 만든 뒤 연어에 버무려 15분간 재운다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91gB

단계 4: 4. 종이포일에 애호박, 연어, 레몬, 로즈메리 순으로 깔고, 손질한 채소를 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91jK

단계 5: 5. 올리브유(1Ts)를 뿌리고 종이포일 양끝을 돌돌 만 뒤 작은 구멍을 2~3개 낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91m5

단계 6: 6. 찜기에 김이 오르면 연어를 넣고, 뚜껑을 덮어 센 불로 25분간 익혀 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr91p3

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 떡꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 3365

조리방법: 굽기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 70g

열량: 160.9 kcal

탄수화물: 34.9g

단백질: 3.1g

지방: 1g

나트륨: 214mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 떡볶이떡(40g), 파(3.5g), 양파(7g), 식용유(3g)  
•양념장 : 케첩(8g), 스리라차(3g), 올리고당(2g), 다진마늘(2g), 간장(1g), 참기름(1g), 통깨(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 떡볶이 떡은 끓는 물에 데쳐 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308054806\_1678265286395.jpg

단계 2: 2. 꼬치에 데친 떡을 꽂는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308054822\_1678265302582.jpg

단계 3: 3. 파와 양파는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308054839\_1678265319326.jpg

단계 4: 4. 양념장 재료에 다진 양파와 파를 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308054854\_1678265334882.jpg

단계 5: 5. 팬에 식용유를 두른 뒤 양념장을 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230308/20230308054910\_1678265350129.jpg

단계 6: 6. 양념장을 떡꼬치에 묻힌 뒤 통깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230310/20230310091616\_1678407376975.jpg

## 기타 정보

해시태그: 떡

변경일자: None

# 아보카도 두부 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 895

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 246.2 kcal

탄수화물: 8.5g

단백질: 11.6g

지방: 38.7g

나트륨: 362mg

## 재료 정보

연두부 50g, 아보카도작은것 35g, 게살냉동 50g, 양파 25g, 민트 0.25g[소스소개] 고추냉이 드레싱:고추냉이 갠것 6g, 간장 1g, 소금 0.2g, 레몬즙 10g, 올리브유엑스트라버전 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 아보카도는 검은 빛이 돌면서 윤기가 흐르는 것을 골라 세로로 칼날을 넣어 칼날이 씨에 닿으면 한바퀴 돌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/895-1.jpg

단계 2: 2. 양손으로 아보카도 양 끝을 잡고 비틀면서 반으로 나누고 칼날 안쪽 모서리로 씨를 찔러서 빼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/895-2.jpg

단계 3: 3. 아보카도 과육을 5cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/895-3.jpg

단계 4: 4. 냉동 게살은 하룻밤 전에 냉장고로 옮겨 놓거나, 실온에서 해동시킨 후 잘게 찢는다. 양파는 얇게 채썰고 민트도 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/895-4.jpg

단계 5: 5. 고추냉이 드레싱 재료를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/895-5.jpg

단계 6: 6. 두부는 원형틀로 찍어두고 양파와 게살, 아보카도를 곁들이고 민트를 올린 뒤 드레싱을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/895-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 젤리

## 기본 정보

일련번호: 897

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 143.4 kcal

탄수화물: 32.8g

단백질: 1.1g

지방: 0.1g

나트륨: 25.3mg

## 재료 정보

젤라틴 5g, 자몽주수 100g, 귤통조림 20g, 파인애플통조림 5g, 체리 15g, 설탕 15g

## 조리 방법

단계 1: 1. 젤라틴을 물에 불려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/897-1.jpg

단계 2: 2. 자몽주스에 설탕을 넣고 가열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/897-2.jpg

단계 3: 3. 불린 젤라틴을 넣어 약한 불에서 젤라틴을 녹인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/897-3.jpg

단계 4: 4. 틀에 귤과 파인애플, 체리를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/897-4.jpg

단계 5: 5. 틀에 젤라틴을 녹인 자몽주스를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/897-5.jpg

단계 6: 6. 냉장고에서 식혀 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/897-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 복숭아샤벳

## 기본 정보

일련번호: 900

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 92.8 kcal

탄수화물: 24.3g

단백질: 1.6g

지방: 0.3g

나트륨: 7mg

## 재료 정보

복숭아 150g, 식혜 100g, 설탕시럽 20g, 민트 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 복숭아는 반으로 갈라 씨를 발라내고 두께 0.5cm가량만 남기고 속을 파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/900-1.jpg

단계 2: 2. 복숭아와 식혜, 설탕시럽을 넣고 믹서기에 굵게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/900-2.jpg

단계 3: 3. 2를 냉동실에서 4~5시간 정도 얼리면서 1시간마다 숟가락으로 긁어 샤벳을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/900-3.jpg

단계 4: 4. 속을 파낸 복숭아도 냉동실에서 얼려 샤벳 그릇으로 사용한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/900-4.jpg

단계 5: 5. 3의 복숭아 식혜 샤벳을 떠서 얼린 복숭아 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/900-5.jpg

단계 6: 6. 민트로 장식하여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/900-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 주스 조림

## 기본 정보

일련번호: 903

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 182 kcal

탄수화물: 39.4g

단백질: 1.5g

지방: 0.5g

나트륨: 7mg

## 재료 정보

천도복숭아 30g, 자두 20g, 체리 40g, 산딸기 20g, 블루베리 10g, 사과 30g, 포도 10g, 포도주스 50g, 설탕 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 천도복숭아는 반으로 잘라 씨를 제거하고 각각 2등분하고 자두는 반으로 갈라 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/903-1.jpg

단계 2: 2. 사과는 8등분하여 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/903-2.jpg

단계 3: 3. 포도는 알알이 떼어내고 체리는 꼭지를 떼어내고 블루베리와 산딸기는 분량대로 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/903-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 포도주스와 설탕, 준비한 과일을 넣고 약한불에서 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/903-4.jpg

단계 5: 5. 천도복숭아가 부드러워지고 포도주스에 농도가 생기면 불을 끈다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/903-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 졸인 과일과 주스를 함께 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/903-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감자를 곁들인 야채스튜

## 기본 정보

일련번호: 907

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 87 kcal

탄수화물: 14.8g

단백질: 3.4g

지방: 2.4g

나트륨: 30mg

## 재료 정보

양파 15, 청피망 15g, 가지 10g, 애호박 18g, 양송이버섯 8g, 마늘다진것 2g, 토마토콩카세 10g, 감자 50g, 올리브오일 1g, 닭육수 15g, 토마토페이스트 8g, 생크림 5g, 우유 8g, 소금적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘은 다지고, 양파, 청피망, 가지, 애호박, 양송이는 1cm 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/907-1.jpg

단계 2: 2. 토마토는 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗긴 뒤 씨를 제거하고 야채들과 같은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/907-2.jpg

단계 3: 3. 감자는 껍질을 벗겨 큼직하게 썰어 삶은 뒤 완전히 익으면 오븐서 수분을 제거하고 으깨 우유, 생크림, 소금, 후추를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/907-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 양파를 투명해질 때까지 볶은 뒤 마늘, 토마토 페이스트를 넣고 볶다가 청피망, 가지, 호박, 양송이, 토마토를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/907-4.jpg

단계 5: 5. 야채가 부드러워지면 닭육수를 넣어 한번 더 끓이고 소금, 후추로 간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/907-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 완성된 으깬 감자를 깔고 그 위에 야채 스튜를 올려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/907-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 김치 고구마밥

## 기본 정보

일련번호: 909

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 247.9 kcal

탄수화물: 54g

단백질: 3.9g

지방: 2.4g

나트륨: 233mg

## 재료 정보

고구마 15g, 쌀 40g, 물 40g, 김치 8g, 사과작은것 95g, 참기름 1g, 마늘다진것 1g[소스1]간장 1g, 국간장 1g, 고춧가루 1g, 다진마늘 1g, 통깨 1g, 실파송송썬것 1.5g, 참기름 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 1cm의 주사위모양으로 썰어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/909-1.jpg

단계 2: 2. 물에 씻은 김치를 송송 썰어서 참기름을 두른 팬에 볶다가 마늘과 소금을 넣어 볶은 뒤 깨소긂으로 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/909-2.jpg

단계 3: 3. 냄비에 불린 쌀과 고구마, 볶은 김치를 넣고 고슬고슬하게 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/909-3.jpg

단계 4: 4. 사과의 꼭지 부분을 자른 뒤 속을 파내고 밥을 채운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/909-4.jpg

단계 5: 5. 160℃로 예열된 오븐에 밥을 채운 사과를 넣고 사과가 익을 정도로 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/909-5.jpg

단계 6: 6. 양념장 재료를 섞어 양념장을 만들고 밥과 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/909-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돈불고기 파인애플볶음

## 기본 정보

일련번호: 2986

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 74g

열량: 113.18 kcal

탄수화물: 5.65g

단백질: 9.03g

지방: 6.05g

나트륨: 187.59mg

## 재료 정보

돼지고기(불고기용) 120g, 파인애플 35g, 양배추 15g, 양파 10g, 당근 7g, 대파 5g, 설탕 5g, 부추 1g, 마늘 2g, 참기름 3g, 간장 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기를 흐르는 물에 담궈 핏물을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033321\_1554791601579.jpg

단계 2: 2. 파인애플 일부는 먹기 좋은 크기로 썰고 나머지는 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033335\_1554791615555.jpg

단계 3: 3. 간 파인애플과 양념을 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033352\_1554791632000.jpg

단계 4: 4. 핏물을 제거한 돼지고기에 양념장을 섞어 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033405\_1554791645133.jpg

단계 5: 5. 프라이팬에 기름을 두르고 양념한 돼지고기와 한 입 크기로 썬 채소를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033419\_1554791659435.jpg

단계 6: 6. 썰어둔 파인애플을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033438\_1554791678280.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비름나물 된장무침

## 기본 정보

일련번호: 2994

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 105g

열량: 60.3 kcal

탄수화물: 4.5g

단백질: 3.4g

지방: 3.2g

나트륨: 130.4mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 비름나물(70g), 양파(10g), 마늘(3g), 생강(1g)  
•다시마 육수 : 물(200g), 다시마(5g)  
•양념장 : 된장(2g), 고추장(1g), 마요네즈(2g), 고춧가루(1g)  
•양념 : 참깨(1g), 참기름(4g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 비름나물을 적당한 길이로 잘라 다시마육수에 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032736\_1678343256363.jpg

단계 2: 2. 양파는 2mm 두께로 채 썰고 생강과 마늘은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032751\_1678343271103.jpg

단계 3: 3. 된장을 곱게 다진 뒤 구멍이 큰 체에 걸러 식감을 살리고 고추장, 마요네즈, 고춧가루와 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032806\_1678343286733.jpg

단계 4: 4. 양념장에 다진 생강, 마늘을 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032820\_1678343300854.jpg

단계 5: 5. 비름나물에 양파, 양념장을 넣고 골고루 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032834\_1678343314937.jpg

단계 6: 6. 참기름을 둘러 가볍게 섞은 뒤 깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309032849\_1678343329507.jpg

## 기타 정보

해시태그: 비름나물

변경일자: None

# 소고기 들깨 알토란탕

## 기본 정보

일련번호: 3001

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 297g

열량: 146.42 kcal

탄수화물: 17.4g

단백질: 7.57g

지방: 5.17g

나트륨: 675.68mg

## 재료 정보

소고기(양지) 3g, 무 20g, 알토란 30g, 대파 15g, 느타리버섯 10g, 고사리 10g, 콩나물 10g, 고춧가루 10g, 깻잎순 3g, 들깨가루 15g, 소금 3g, 간장 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양지를 찬물에 담가 핏물을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409052128\_1554798088554.jpg

단계 2: 2. 양지와 무를 냄비에 끓인 뒤 양지를 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409052151\_1554798111041.jpg

단계 3: 3. 알토란은 쌀뜨물에 1시간 정도 담근 뒤 소금물에 삶아 아린 맛을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409052212\_1554798132026.jpg

단계 4: 4. 각종 채소를 손질하고 건져낸 양지를 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409052232\_1554798152349.jpg

단계 5: 5. 육수에 손질한 야채와 양지를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409052251\_1554798171236.jpg

단계 6: 6. 고춧가루와 들깨가루를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409052308\_1554798188714.jpg

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 과일삼겹살조림&파채무침

## 기본 정보

일련번호: 3078

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 92g

열량: 205.5 kcal

탄수화물: 15.9g

단백질: 16.3g

지방: 8.5g

나트륨: 186.9mg

## 재료 정보

돼지고기(삼겹살) 70.8g, 새싹채소 2.8g, 깐대파 3.5g, 파인애플 1.5g, 배 1.5g, 사과 1.5g, 깐양파 2g, 진간장 1.2g, 깐마늘 1.2g, 깐생강 0.3g, 고춧가루 0.17g, 레몬 1g, 식초 0.4g, 설탕 0.1g, 국간장 0.1g,

## 조리 방법

단계 1: 1. 삼겹살은 덩어리로 준비하여 삶아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313112016\_1584066016373.JPG

단계 2: 2. 배, 사과, 파인애플, 양파, 깐마늘, 깐생강은 갈아서 체에 거르고 간장과 함께 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313112029\_1584066029870.JPG

단계 3: 3. ②에 삶아낸 삼겹살을 넣어 윤기 나게 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313112044\_1584066044005.JPG

단계 4: 4. 대파는 가늘게 채 썰고, 새싹채소는 깨끗하게 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313112103\_1584066063252.JPG

단계 5: 5. 레몬즙, 식초, 설탕, 국간장, 고춧가루를 넣어 만든 소스를 야채에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313112116\_1584066076425.JPG

단계 6: 6. 한입 크기로 썬 삼겹살과 ⑤를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313112131\_1584066091305.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약백김치말이

## 기본 정보

일련번호: 3171

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 138g

열량: 46.99 kcal

탄수화물: 3.2g

단백질: 6.28g

지방: 1.01g

나트륨: 171.08mg

## 재료 정보

판곤약 60g, 부추 2g, 파프리카(빨강, 노랑, 청색) 각 7g, 대왕오징어채 30g, 백김치 30g, 양조식초 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약은 얇게 편으로 썰어 데친 뒤, 백김치 국물에 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053501\_1611822901019.JPG

단계 2: 2. 끓는 물에 식초를 넣고 오징어를 질기지 않게 살짝 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053516\_1611822916619.JPG

단계 3: 3. 파프리카는 채썰어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053529\_1611822929572.JPG

단계 4: 4. 백김치는 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053543\_1611822943743.JPG

단계 5: 5. 곤약을 깔고 오징어, 파프리카를 얹어 백김치로 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053559\_1611822959641.JPG

단계 6: 6. 데쳐낸 부추로 풀어지지 않게 매듭을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128053611\_1611822971560.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꽈리고추 닭강정

## 기본 정보

일련번호: 3274

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 277.2g

열량: 566.2 kcal

탄수화물: 32.8g

단백질: 35.8g

지방: 32.4g

나트륨: 744mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 꽈리고추(2줌=100g), 양파(½개), 건고추(3개), 마늘(10쪽), 대파(1대), 닭다릿살(400g), 백후춧가루(0.3Ts), 식용유(8Ts), 참깨(0.3Ts), 전분(2Ts), 달걀흰자(1개), 굴소스(1.5Ts), 올리고당(1Ts), 다진 마늘(0.5Ts), 생강가루(0.5Ts), 후춧가루(0.25Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 꽈리고추, 양파, 건고추는 3cm 길이로 썰고, 마늘은 2등분하고, 대파는 송송 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr92CQ

단계 2: 2. 닭다릿살은 4×4cm 크기로 썰고, 백후춧가루에 버무린 뒤 튀김옷 재료를 입힌다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr92F6

단계 3: 3. 약한 불로 달군 팬에 식용유를 두른 뒤 손질한 건고추, 마늘, 대파를 넣고 볶아 기름을 낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr92Lu

단계 4: 4. 튀김옷을 입힌 닭다릿살을 넣어 노릇해 질 때까지 튀기듯 볶고, 양파를 넣어 투명해질 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr92z4

단계 5: 5. 센 불로 올린 뒤 양념장을 넣어 재빠르게 볶고, 꽈리고추를 넣어 10초간 볶아 꺼낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr92\_V

단계 6: 6. 참깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr92-s

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참치두부 주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 3291

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): 262.1g

열량: 299.7 kcal

탄수화물: 20.9g

단백질: 24.7g

지방: 13.1g

나트륨: 248.3mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 두부(1모=300g), 파프리카(빨강, 노랑 각 ¼개), 깻잎(4장), 잡곡밥(70g), 통조림 참치(50g), 스테비아(0.5Ts), 간장(0.5Ts), 참기름(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 큰 볼에 두부를 담은 뒤 물이 담긴 무거운 그릇을 3분간 올려 수분을 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RXM

단계 2: 2. 두부 속을 사각형 모양으로 파내고, 파낸 두부 속은 물기를 꼭 짜 으깬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Ra2

단계 3: 3. 파프리카와 깻잎은 잘게 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RbK

단계 4: 4. 통조림 참치는 체에 밭친 뒤, 뜨거운 물을 부어 기름과 염분을 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Rdz

단계 5: 5. 볼에 으깬 두부, 손질한 채소, 잡곡밥, 참치를 넣은 뒤 양념해 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RgP

단계 6: 6. 주먹밥을 동그랗게 만들고, 속을 판 두부 속에 넣어 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Rk-

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 대구 크림스튜

## 기본 정보

일련번호: 912

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 186 kcal

탄수화물: 4.4g

단백질: 28.1g

지방: 5.5g

나트륨: 406mg

## 재료 정보

양파다진것 10g, 청피망다진것 10g, 마늘다진것 2g, 청고추다진것 2g, 대구살 35g, 토마토콩카세 30g, 땅콩버터 1g, 생크림 13g, 파프리카가루 1g, 새우 20g, 올리브오일 1g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 청피망, 마늘, 고추는 다지고, 대구살은 굵직하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/912-1.jpg

단계 2: 2. 토마토는 데친 뒤 껍질을 벗기고 씨를 제거해 과육만 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/912-2.jpg

단계 3: 3. 기름을 두른 팬에 양파, 고추를 넣고 볶다가 마늘을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/912-3.jpg

단계 4: 4. 생크림과 땅콩버터를 넣은 후 토마토, 파프리카, 새우 순서대로 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/912-4.jpg

단계 5: 5. 썰어둔 대구살을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/912-5.jpg

단계 6: 6. 소금, 후추로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/912-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 대추죽

## 기본 정보

일련번호: 913

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 132 kcal

탄수화물: 29.4g

단백질: 3g

지방: 0.8g

나트륨: 2mg

## 재료 정보

좁쌀 15g, 대추 10g, 깐밤 5g, 찹쌀가루 10g, 물 70g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 좁쌀을 씻어 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/913-1.jpg

단계 2: 2. 대추와 깐 밤을 냄비에 넣고 물 4컵을 넣고 대추가 무르도록 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/913-2.jpg

단계 3: 3. 삶은 대추를 손으로 주물러 대추 속살이 나오도록 한 뒤 밤과 함께 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/913-3.jpg

단계 4: 4. 좁쌀은 5배의 물을 부어 저어가면서 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/913-4.jpg

단계 5: 5. 3을 4에 넣어 잘 섞은 뒤 찹쌀물을 넣어 농도가 나도록 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/913-5.jpg

단계 6: 6. 소금으로 간을 맞추고 준비한 그릇에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/913-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지고기 토마토 두부볶음

## 기본 정보

일련번호: 914

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 157 kcal

탄수화물: 8g

단백질: 10.1g

지방: 9.8g

나트륨: 294mg

## 재료 정보

돼지고기목살 30g, 두부 30g, 토마토 50g, 생강다진것 5g, 파다진것 5g, 땅콩기름 5g, 간장 5g, 닭육수 10g, 물전분 10g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 깨끗이 손질한 뒤 잘게다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/914-1.jpg

단계 2: 2. 두부는 1cm 정사각형 모양으로 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/914-2.jpg

단계 3: 3. 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 두부와 같은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/914-3.jpg

단계 4: 4. 기름을 두른 팬에 파와 생강을 넣고 볶아 향이 나면 1을 넣고 볶은 뒤 따로 담아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/914-4.jpg

단계 5: 5. 기름을 두른 팬에 토마토, 두부, 고기를 넣고 볶다가 육수를 자작하게 부은 뒤 간장, 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/914-5.jpg

단계 6: 6. 소스가 졸아들면 두부를 넣고 물 전분을 넣어 소스 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/914-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 목살

변경일자: None

# 멜론스프

## 기본 정보

일련번호: 915

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 86 kcal

탄수화물: 21.9g

단백질: 1.9g

지방: 0.2g

나트륨: 22mg

## 재료 정보

멜론 110g, 오렌지 30g, 레몬 5g, 탄산수 30g, 레몬껍질 2g, 전분 3g, 설탕 5g[장식재료선택] 멜론,자두,생크림,민트

## 조리 방법

단계 1: 1. 메론은 적당한 크기로 잘라 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/915-1.jpg

단계 2: 2. 오렌지와 레몬은 과육만 잘라내 믹서에 각각 갈아 주스형태로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/915-2.jpg

단계 3: 3. 2에 탄산수, 오렌지껍질, 레몬껍질을 넣어 향이 우러나도록 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/915-3.jpg

단계 4: 4. 3에 전분을 넣어 농도를 맞춘 뒤 덩어리지지 않게 체에 걸러 차갑게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/915-4.jpg

단계 5: 5. 1에 4를 넣고 잘 섞은 뒤 설탕으로 맛을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/915-5.jpg

단계 6: 6. 생크림을 휘핑해 올리고 자두, 메론, 민트로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/915-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미니버거

## 기본 정보

일련번호: 916

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 123 kcal

탄수화물: 8.4g

단백질: 10.2g

지방: 5.5g

나트륨: 226mg

## 재료 정보

양파다진것 3g, 브로컬리다진것 3g, 당근다진것 3g, 바질다진것 1g, 달걀 6g, 쇠고기다진것 25g, 돼지고기갈은것 10g, 빵가루 5g, 마요네즈 1g, 토마토케첩 1g, 미니,버거빵 12g, 양상추 2g, 토마토 8g, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 바질과 양파, 브로콜리, 당근은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/916-1.jpg

단계 2: 2. 소고기와 돼지고기는 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/916-2.jpg

단계 3: 3. 2를 1:1 비율로 섞고 1과 달걀, 케첩, 후추, 빵가루와 섞어 패티를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/916-3.jpg

단계 4: 4. 미니버거빵의 안쪽 면에 버터를 바른 후 팬에서 살짝 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/916-4.jpg

단계 5: 5. 3을 팬에서 갈색이 나도록 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/916-5.jpg

단계 6: 6. 4에 마요네즈를 바르고 양상추, 패티, 케첩, 토마토, 양상추 순으로 올리고 마요네즈를 바른 빵으로 덮는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/916-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바질 고구마 옥수수빵(플렌타)

## 기본 정보

일련번호: 917

조리방법: 찌기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 161 kcal

탄수화물: 23.3g

단백질: 7.8g

지방: 4.6g

나트륨: 229mg

## 재료 정보

시금치 10g, 바질 3g, 고구마 30g, 옥수수가루플렌타가루 15g, 파마산치즈 10g, 모짜렐라 치즈 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치와 바질을 팬에서 볶다가 소금, 후추로 간한 뒤 모짜렐라 치즈를 넣어 식히고 고구마는 삶아 껍질을 벗긴 뒤 1cm 주사위 모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/917-1.jpg

단계 2: 2. 소스팬에 물 2컵반을 넣고 끓이다가 찬물 1컵에 소금을 넣고 섞은 옥수수 가루를 천천히 넣어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/917-2.jpg

단계 3: 3. 다시 끓어오를 때까지 천천히 젓다가 낮은 온도에서 아주 되직해질 때까지 익힌 뒤 파마산 치즈를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/917-3.jpg

단계 4: 4. 버터를 바른 사기그릇에 3을 절반가량 넣고 그위에 1과 2를 올리고, 남은 반죽을 올려 그릇을 채워 냉장고에서 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/917-4.jpg

단계 5: 5. 4가 완전히 굳으면 176℃의 오븐에서 윗면에 갈색이 나도록 40분정도 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/917-5.jpg

단계 6: 6. 5를 적당한 크기로 잘라 접시에 담고 기호에 따라 토마토케첩을 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/917-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 밥스틱

## 기본 정보

일련번호: 918

조리방법: 튀기기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 219.2 kcal

탄수화물: 32.8g

단백질: 6.1g

지방: 7.6g

나트륨: 227mg

## 재료 정보

당근다진것 10g, 양파다진것 15g, 홍피망다진것 10g, 청피망다진것 10g, 햄다진것 10g, 밥 10g, 카레가루 2g, 춘권피 30g, 치즈 5g, 튀김기름 3g, 소금적당량, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 양파, 청피망, 홍피망, 햄은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/918-1.jpg

단계 2: 2. 달군 팬에 1을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/918-2.jpg

단계 3: 3. 2에 밥을 넣고 볶으면서 카레가루와 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/918-3.jpg

단계 4: 4. 치즈는 적당한 크기로 잘라준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/918-4.jpg

단계 5: 5. 춘권피에 3과 4를 넣고 스틱 모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/918-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 5를 튀겨준다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/918-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 춘권피

변경일자: None

# 버섯 리조또

## 기본 정보

일련번호: 919

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 325 kcal

탄수화물: 59g

단백질: 807g

지방: 4.9g

나트륨: 125mg

## 재료 정보

쌀 70g, 양송이버섯 15g, 마늘다진것 2g, 닭육수 180g, 파슬리다진것 2g, 타임다진것 0.5, 올리브오일 1.5g, 파마산치즈 3g, 버터 1g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘은 잘게 다지고 양송이 버섯은 2mm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/919-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양송이버섯을 넣고 볶아 접시에 담아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/919-2.jpg

단계 3: 3. 2의 팬에 쌀을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/919-3.jpg

단계 4: 4. 3에 닭육수를 넣고 수분을 흡수 할 때까지 잘 젓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/919-4.jpg

단계 5: 5. 쌀이 어느 정도 익으면 2를 넣고 쌀이 완전히 익을 때까지 조리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/919-5.jpg

단계 6: 6. 파마산치즈, 소금, 후추, 다진 타임, 다진 파슬리를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/919-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯 참치 무른밥

## 기본 정보

일련번호: 920

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 145 kcal

탄수화물: 23.3g

단백질: 5.4g

지방: 3g

나트륨: 1mg

## 재료 정보

불린 쌀 30g, 물 92g, 참치살 10g, 표고버섯 5g, 무 5g, 양파 5g, 참기름 2g, 통깨 1g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 불린 쌀은 믹서나 절구를 이용하여 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/920-1.jpg

단계 2: 2. 참치 살, 표고버섯, 무, 양파는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/920-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 참기름을 두르고 1과 다진 표고버섯, 무, 양파를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/920-3.jpg

단계 4: 4. 3에 물을 넣어 무른 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/920-4.jpg

단계 5: 5. 4의 밥이 끓어오르면 다진 참치 살을 넣고 저어가며 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/920-5.jpg

단계 6: 6. 참치 살이 다 익으면 통깨를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/920-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 참치살

변경일자: None

# 송이 미역국

## 기본 정보

일련번호: 922

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 136 kcal

탄수화물: 25.7g

단백질: 4.3g

지방: 2.4g

나트륨: 309mg

## 재료 정보

불린 쌀 30g, 양송이버섯 10g, 당근 10g, 양파 3g, 마른미역 5g, 참기름 2g, 물 90g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗하게 씻어 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/922-1.jpg

단계 2: 2. 1을 분쇄기로 살짝 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/922-2.jpg

단계 3: 3. 양송이버섯과 채소를 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/922-3.jpg

단계 4: 4. 마른 미역은 30분 정도 불렸다가 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/922-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 참기름을 두르고 2를 볶다가 3, 4를 넣고 한번 더 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/922-5.jpg

단계 6: 6. 5에 물을 넣은 뒤 쌀알이 퍼지도록 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/922-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 송이버섯

변경일자: None

# 시금치 배 미음

## 기본 정보

일련번호: 923

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 137 kcal

탄수화물: 30.1g

단백질: 3.5g

지방: 0.4g

나트륨: 12mg

## 재료 정보

불린쌀 30g, 물 90g, 배 25g, 시금치 20g, 꿀 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗하게 씻어 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/923-1.jpg

단계 2: 2. 2를 믹서나 절구로 곱게 갈아 냄비에 물과 함께 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/923-2.jpg

단계 3: 3. 배는 껍질과 씨를 제거하고 강판에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/923-3.jpg

단계 4: 4. 시금치는 끓는 물에 데친 후 물기를 꼭 짜서 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/923-4.jpg

단계 5: 5. 2가 끓어오르면 3,4를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/923-5.jpg

단계 6: 6. 입맛에 맞게 꿀로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/923-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 어린이 스시

## 기본 정보

일련번호: 925

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 135 kcal

탄수화물: 11.3g

단백질: 6.7g

지방: 6.4g

나트륨: 200mg

## 재료 정보

밥 120g, 달걀 삶은것 20g, 슬라이스햄 5g, 슬라이스치즈 5g, 양파 3g, 샐러리 3g, 캔참치 3g, 칵테일새우 5g, 날치알 3g, 마요네즈 5g[초대리] 식초 5g, 설탕 3g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 초대리 재료를 분량대로 섞어 설탕, 소금이 녹을 정도로만 가열해 초대리를 만들어 고슬고슬하게 지은 따듯한 밥에 넣고 섞어 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/925-1.jpg

단계 2: 2. 달걀은 삶아 흰자와 노른자로 따로 체에 내려 가루를 만들어 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/925-2.jpg

단계 3: 3. 햄, 치즈는 원하는 모양틀로 찍는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/925-3.jpg

단계 4: 4. 기름을 제거한 참치에 다진 양파와 셀러리, 마요네즈를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/925-4.jpg

단계 5: 5. 칵테일 새우는 데쳐서 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/925-5.jpg

단계 6: 6. 모양틀에 밥을 찍어내고 그 위에 준비한 재료들을 올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/925-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 에멘탈 치즈 퐁듀

## 기본 정보

일련번호: 926

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 109 kcal

탄수화물: 10.1g

단백질: 6.9g

지방: 5g

나트륨: 106mg

## 재료 정보

에멘탈 치즈 20g, 마늘 2g, 넉맥약간, 닭육수 30g,물전분 2g, 바케트빵 6g, 방울토마토 30g, 키위 20g, 소금적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 바닥이 두꺼운 팬의 표면에 마늘을 문질러 마늘 즙을 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/926-1.jpg

단계 2: 2. 1을 가열한 뒤 버터를 녹인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/926-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 닭육수와 물전분을 넣고 약한 불에서 덩어리가 생기지 않도록 저어가며 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/926-3.jpg

단계 4: 4. 자른 에멘탈치즈를 넣고 나무 주걱을 이용하여 한 방향으로 젓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/926-4.jpg

단계 5: 5. 치즈가 다 녹으면 기호에 맞게 넉맥, 소금, 후추를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/926-5.jpg

단계 6: 6. 바케트, 방울토마토, 키위 등을 적당한 크기로 잘라 꼬치에 꼿아 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/926-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부구이, 버섯소스

## 기본 정보

일련번호: 2987

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 65g

열량: 91.12 kcal

탄수화물: 2.85g

단백질: 7.02g

지방: 5.74g

나트륨: 1.97mg

## 재료 정보

두부 100g, 느타리버섯 10g, 발사믹크림 5g, 올리브유 5g, 올리고당 5g, 쪽파 1g, 간장 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부를 1.5cm 두께로 잘라 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033742\_1554791862874.jpg

단계 2: 2. 프라이팬에 올리브유를 두르고 두부를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033758\_1554791878109.jpg

단계 3: 3. 느타리버섯을 먹기 좋은 크기로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033813\_1554791893702.jpg

단계 4: 4. 느타리버섯을 올리브유에 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033832\_1554791912004.jpg

단계 5: 5. 4에 발사믹크림, 올리고당을 넣어 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033847\_1554791927240.jpg

단계 6: 6. 두부구이 위에 소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409033904\_1554791944845.jpg

## 기타 정보

해시태그: 두부

변경일자: None

# 고구마 김치

## 기본 정보

일련번호: 2990

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 62g

열량: 95.86 kcal

탄수화물: 22.44g

단백질: 0.91g

지방: 0.27g

나트륨: 1.44mg

## 재료 정보

고구마 35g, 미나리 3g, 홍고추 1g, 고춧가루 0.8g, 올리고당 0.5g, 마늘 1g, 젓갈 0.5g, 참깨 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마를 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409040259\_1554793379581.jpg

단계 2: 2. 고구마를 젓갈에 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409040320\_1554793400853.jpg

단계 3: 3. 미나리, 홍고추를 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409040349\_1554793429348.jpg

단계 4: 4. 양념 재료를 모두 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409040418\_1554793458444.jpg

단계 5: 5. 절인 고구마와 썰어둔 미나리, 홍고추, 양념을 섞어 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409040444\_1554793484270.jpg

단계 6: 6. 참깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409040507\_1554793507506.jpg

## 기타 정보

해시태그: 고구마

변경일자: None

# 담양식떡갈비&야채쌈

## 기본 정보

일련번호: 3076

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 144g

열량: 200.4 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 23.9g

지방: 8.9g

나트륨: 197.1mg

## 재료 정보

우육(분쇄육) 60g, 돈육(분쇄육) 30g, 두부 30g, 양파 5g, 대파 5g, 상추 30g, 깻잎 10g, 해바라기씨 2g, 간장 0.5g, 설탕 5g, 쌈장 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 분쇄 우육과 돈육은 해동 후 핏물을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313104524\_1584063924063.JPG

단계 2: 2. 두부는 끓는 물에 데쳐낸 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313104557\_1584063957402.JPG

단계 3: 3. 우육, 돈육, 다진양파, 다진대파, 으깬 두부(15g)에 간장과 설탕으로 간을 한 후 여러번 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313104616\_1584063976952.JPG

단계 4: 4. 점성이 생긴 고기를 동그랗게 성형한 후 팬에 구워낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313104631\_1584063991222.JPG

단계 5: 5. 쌈장에 으깬 두부(15g)와 해바라기 씨를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313104654\_1584064014577.JPG

단계 6: 6. 떡갈비와 양념장, 야채쌈을 함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313104711\_1584064031363.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단감피클

## 기본 정보

일련번호: 3172

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 120g

열량: 148.51 kcal

탄수화물: 36.44g

단백질: 0.25g

지방: 0.19g

나트륨: 5.24mg

## 재료 정보

단감 60g, 식초 15g, 설탕 25g, 물 15ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 단감의 껍질과 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054123\_1611823283009.JPG

단계 2: 2. 단감을 깍둑썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054135\_1611823295849.JPG

단계 3: 3. 식초와 설탕과 물을 섞어 단촛물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054148\_1611823308432.JPG

단계 4: 4. 단촛물을 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054201\_1611823321317.JPG

단계 5: 5. 단촛물을 식혀 단감에 부워 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054216\_1611823336523.JPG

단계 6: 6. 30분 정도 숙성시켜 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054228\_1611823348472.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 들깨 삼계면

## 기본 정보

일련번호: 3219

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 477g

열량: 448.5 kcal

탄수화물: 69.9g

단백질: 27.4g

지방: 6.6g

나트륨: 214.4mg

## 재료 정보

삼계탕용 닭(250g), 우유(500㎖), 삼계탕 티백(70g), 메밀면(100g), 깻잎(5장), 바질(5장), 삼계탕 육수(100㎖), 사과식초(30g), 홍고추(2개), 사과(½개), 삼계탕 육수(30㎖), 들깻가루(20g), 소금(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 우유에 담가 20분간 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308052327\_1615191807585.jpg

단계 2: 2. 냄비에 물(1.5L)과 닭, 삼계탕 티백, 소금을 넣어 30분간 삶아 건진 뒤 살을 발라 한입 크기로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308052341\_1615191821496.jpg

단계 3: 3. 끓는 삼계탕 육수(800㎖)에 메밀면을 4분간 삶아 건져 얼음에 비벼 식힌 뒤 돌돌 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308052354\_1615191834939.jpg

단계 4: 4. 끓는 물(500㎖)에 깻잎을 넣어 1분간 살짝 데쳐 건진 뒤 펼쳐 찢은 닭고기, 들깨소스, 바질을 얹어 돌돌 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308052407\_1615191847952.jpg

단계 5: 5. 믹서에 국물 재료를 넣어 간 뒤 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308052420\_1615191860456.jpg

단계 6: 6. 그릇에 메밀면과 깻잎말이를 담은 뒤 국물을 부어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308052435\_1615191875734.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 골뱅이무침과 삼겹살수육

## 기본 정보

일련번호: 3275

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 227.6g

열량: 504.8 kcal

탄수화물: 12.6g

단백질: 30.4g

지방: 37g

나트륨: 709.8mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 삼겹살(900g), 파채(100g), 월계수잎(3~5장), 맛술(3Ts), 설탕(1Ts), 고춧가루(1.5Ts), 간장(1Ts), 고추장(3Ts), 다진 마늘(1Ts), 레몬즙(1Ts), 골뱅이 국물(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 도톰하게 모양대로 썰고, 대파는 2등분하고, 마늘은 꼭지를 제거하고, 알배추는 깨끗하게 씻는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr95Hs

단계 2: 2. 통조림 골뱅이는 체에 밭쳐 국물을 거르고, 끓는 물에 30초간 데쳐 건진 뒤 찬물에 헹군다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr95KY

단계 3: 3. 냄비에 양파, 대파를 깔고, 통마늘, 삼겹살, 월계수잎, 맛술을 넣어 센 불로 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr95l\_

단계 4: 4. 채즙이 나오면 약한 불로 줄여 45분간 고기를 삶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr95nl

단계 5: 5. 파채에 데친 골뱅이와 양념장을 넣어 골고루 버무린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr95qW

단계 6: 6. 삶은 수육은 한 김 식힌 뒤 한입 크기로 썰고, 알배추, 골뱅이무침을 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr95w0

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 완두콩 스프

## 기본 정보

일련번호: 927

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 169 kcal

탄수화물: 20.8g

단백질: 12.4g

지방: 4.7g

나트륨: 117mg

## 재료 정보

양파다진것 10g, 샐러리다진것 5g, 베이컨 13g, 완두콩 80g, 육수 120g, 생크림 2g, 소금 적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 셀러리는 다지고, 베이컨은 적당한 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/927-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 베이컨을 넣고 볶다가 양파, 셀러리를 넣고 색이 나지 않게 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/927-2.jpg

단계 3: 3. 야채가 볶아지면 완두콩을 넣고 충분히 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/927-3.jpg

단계 4: 4. 완두콩이 반 정도 익으면 육수를 넣고 푹 끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/927-4.jpg

단계 5: 5. 완두콩이 다 익으면 믹서에 간 뒤 체에 걸러낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/927-5.jpg

단계 6: 6. 5를 냄비에 옮기고 기호에 맞게 소금, 후춧가루, 생크림을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/927-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유부 만두찜

## 기본 정보

일련번호: 928

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 114 kcal

탄수화물: 8.7g

단백질: 9.31g

지방: 6.1g

나트륨: 163mg

## 재료 정보

유부 10g, 미나리 10g, 두부 20g, 닭가슴살 15g, 양파채썬것 15g, 당근채썬것 10g, 건표고버섯 5g, 시금치 10g, 소금적당량, 흰 후춧가루 적당량, 깨소금 1g, 참기름 1g [초간장] 멸치 육수 3g, 간장 2g, 식초 2g, 설탕 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 유부는 윗면을 살짝 잘라 내고 입을 벌려 주머니를 만든 뒤 끓는 물에 데쳐 냉수에 헹구고 미나리는 잎을 떼고 데쳐 냉수에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/928-1.jpg

단계 2: 2. 두부는 면보에 물기를 짠 뒤 곱게 으깨고 닭고기는 껍질을 제거하여 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/928-2.jpg

단계 3: 3. 양파와 당근, 불린 표고버섯은 곱게 채썰고 시금치는 끓는 물에 데쳐 물기를 짜고 2cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/928-3.jpg

단계 4: 4. 볼에 2, 3을 담고 소금, 흰 후춧가루, 깨소금과 참기름을 넣고 양념하여 만두소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/928-4.jpg

단계 5: 5. 준비한 유부주머니에 만두소를 넣고 미나리로 묶어 김 오른 찜통에 10분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/928-5.jpg

단계 6: 6. 초간장을 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/928-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 펜네 파스타 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 929

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 213 kcal

탄수화물: 34.2g

단백질: 7.3g

지방: 4.7g

나트륨: 72mg

## 재료 정보

펜넬파스타 40g, 청피망 10g, 홍피망 10g, 양파 10g, 완두콩 5g, 블랙올리브 2g, 아스파라거스 2g, 토마토콩카세 15g, 파마산치즈 4g, 소금적당량 [바질 페스토] 잣 2g, 올리브오일 2g, 바질 3g, 믹서에 갈아줌

## 조리 방법

단계 1: 1. 펜네 파스타를 끓는 소금물에 기름을 약간 넣고 10분정도 삶아 체에 밭쳐 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/929-1.jpg

단계 2: 2. 청피망, 홍피망, 양파는 펜네 파스타 길이로 썰고, 완두콩은 끓는 물에 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/929-2.jpg

단계 3: 3. 아스파라거스도 펜네 파스타 길이로 썰어 끓는 소금물에 데쳐 찬물에 식힌 뒤 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/929-3.jpg

단계 4: 4. 블랙올리브를 링 형태로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/929-4.jpg

단계 5: 5. 볼에 1과 바질 페스토, 소금을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/929-5.jpg

단계 6: 6. 5와 나머지 야채들을 같이 섞어 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/929-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 펜네

변경일자: None

# 해산물 옥수수 오븐구이

## 기본 정보

일련번호: 930

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 112 kcal

탄수화물: 8.5g

단백질: 9g

지방: 4.7g

나트륨: 211mg

## 재료 정보

달걀 30g, 새우 5g, 바지락 3g, 도미살 5g, 슬라이스 햄 3g, 실파 2g, 토마토 10g, 애호박 25g, 캔 옥수수 20g, 슬라이스 치즈 8g, 홍고추 1g, 바질 1g, 올리브오일 1g, 마늘다진것 1g, 소금적당량, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 껍질과 내장을 제거하고 바지락은 살짝 데쳐 입이 열리면 살을 발라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/930-1.jpg

단계 2: 2. 해산물은 0.5cm 크기로 썰고 실파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/930-2.jpg

단계 3: 3. 토마토는 껍질을 벗겨 햄과 비슷한 크기로 썰고 바질은 굵게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/930-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 올리브오일은 두르고 햄, 옥수수를 넣어 볶다가 풀어둔 달걀을 넣고 스크램블을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/930-4.jpg

단계 5: 5. 4가 반 정도 익었을 때 해산물, 토마토, 바질을 넣고 홍고추로 장식하고 다 익으면 오븐용 용기에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/930-5.jpg

단계 6: 6. 5에 치즈를 0.5cm 넓이로 잘라 격자로 올리고 오븐에서 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/930-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 향향 볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 931

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 104 kcal

탄수화물: 18.9g

단백질: 5.6g

지방: 1.3g

나트륨: 10mg

## 재료 정보

감자 10g, 오이 10g, 목이버섯 5g, 닭고기 15g, 닭 육수 10g, 밥 50g, 파 9g, 식물성기름 1g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기를 깍둑썰기한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/931-1.jpg

단계 2: 2. 감자, 오이는 깍둑썰기 하고 목이버섯은 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/931-2.jpg

단계 3: 3. 기름을 두른 팬에 1을 넣고 볶다가 닭 육수를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/931-3.jpg

단계 4: 4. 닭고기가 익으면 감자, 목이버섯을 넣고 끓인 뒤 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/931-4.jpg

단계 5: 5. 깨끗한 팬에 기름을 두르고 밥과 송송 썬 파를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/931-5.jpg

단계 6: 6. 5에 오이와 익힌 닭고기, 목이버섯, 소금을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/931-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 흑임자 두부국

## 기본 정보

일련번호: 932

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 164 kcal

탄수화물: 23.6g

단백질: 7.1g

지방: 4.8g

나트륨: 2mg

## 재료 정보

불린 쌀 30g, 으깬 두부 35g, 검은 깨 5g, 물 90g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 씻어 불린 뒤 믹서나 절구에 넣고 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/932-1.jpg

단계 2: 2. 두부를 곱게 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/932-2.jpg

단계 3: 3. 검은깨를 물에 넣어 돌맹이가 없도록 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/932-3.jpg

단계 4: 4. 3의 물기를 빼고 볶은 뒤 동량의 물을 넣고 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/932-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 쌀과 두부, 적당량의 물을 넣고 센불에서 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/932-5.jpg

단계 6: 6. 불을 줄여 쌀이 퍼지면 2의 검은깨를 넣고 더 끓여 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/932-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 요구르트 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 934

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 77 kcal

탄수화물: 18.2g

단백질: 2.6g

지방: 0.2g

나트륨: 20mg

## 재료 정보

멜론 30g, 사과 30g, 바나나 20g, 오렌지 30g, 플레인 요구르트 30g, 레몬주스 5g, 오렌지주스 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 메론의 껍질을 벗기고 2cm 정도의 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/934-1.jpg

단계 2: 2. 사과는 껍질을 벗기고 메론과 같은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/934-2.jpg

단계 3: 3. 바나나도 껍질을 벗기고 같은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/934-3.jpg

단계 4: 4. 오렌지는 칼로 껍질을 도려내고 속살만 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/934-4.jpg

단계 5: 5. 플레인 요구르트와 레몬주스, 오렌지주스를 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/934-5.jpg

단계 6: 6. 볼에 과일을 한데 섞고 드래싱으로 버무려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/934-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 스프

## 기본 정보

일련번호: 935

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 102 kcal

탄수화물: 16g

단백질: 3.1g

지방: 3.8g

나트륨: 46mg

## 재료 정보

버터 2g, 마늘 1g, 양파 10g, 샐러리 5g, 생강 1g, 닭육수 100g, 단호박 50g, 고구마 15g, 우유 10g, 라임주스 1g, 생크림 5g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 버터를 녹인 후 마늘, 양파, 셀러리, 생강을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/935-1.jpg

단계 2: 2. 양파와 셀러리가 부드러워지면 닭육수를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/935-2.jpg

단계 3: 3. 2에 단호박, 고구마를 넣고 단호박이 부드러워질 때까지 약한불로 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/935-3.jpg

단계 4: 4. 단호박이 다 익으면 믹서에 부드러운 상태가 되도록 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/935-4.jpg

단계 5: 5. 4를 다시 냄비에 넣고 중간불로 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/935-5.jpg

단계 6: 6. 5에 우유, 라임주스, 소금, 후추, 크림을 넣어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/935-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새우 완자탕

## 기본 정보

일련번호: 937

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 87 kcal

탄수화물: 9.3g

단백질: 9.9g

지방: 1.1g

나트륨: 205mg

## 재료 정보

새우 살 40g, 달걀흰자 5g, 전분 4g, 당면불린것 10g, 팽이버섯 10g, 부추 5g, 홍고추 3g, 다시마육수 70g, 국간장 1g, 마늘다진것 2g, 소금적당량, 흰 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 곱게 다진 새우살에 소금, 흰 후춧가루로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/937-1.jpg

단계 2: 2. 1에 달걀흰자, 전분을 넣어 치댄후 지름 2cm 정도의 완자를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/937-2.jpg

단계 3: 3. 불린 당면, 팽이버섯, 부추는 5cm 길이로 자르고 홍고추는 2cm 길이로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/937-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 다시마 육수를 넣어 끓으면 2의 완자를 넣고 불을 줄인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/937-4.jpg

단계 5: 5. 완자가 떠오르면 불린 당면, 팽이버섯, 부추, 홍고추 순으로 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/937-5.jpg

단계 6: 6. 다진마늘, 국간장, 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/937-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생강향의 고구마 크로켓

## 기본 정보

일련번호: 938

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 205 kcal

탄수화물: 25.2g

단백질: 2.2g

지방: 10.9g

나트륨: 49mg

## 재료 정보

고구마 60g, 생강 2g, 생크림 3g, 버터 2g, 꿀 2g, 밀가루 3g, 달걀물 5g, 빵가루 3g, 튀김기름 8g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마를 삶아 껍질을 제거하고 오븐에 넣어 수분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/938-1.jpg

단계 2: 2. 생강을 편으로 썰어 생크림과 섞어 생강향이 우러나도록 살짝 끓인 후 체에 거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/938-2.jpg

단계 3: 3. 볼에 1을 넣고 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/938-3.jpg

단계 4: 4. 3에 2를 넣고 골고루 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/938-4.jpg

단계 5: 5. 버터, 꿀, 소금, 후추를 넣어 맛을 내고 원하는 모양으로 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/938-5.jpg

단계 6: 6. 5에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻혀 180℃ 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/938-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 알파벳 스프

## 기본 정보

일련번호: 939

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 109 kcal

탄수화물: 17.4g

단백질: 4.6g

지방: 2.1g

나트륨: 36mg

## 재료 정보

양파 1cm 정사각형 14g, 샐러리 1cm 정사각형 7g, 당근 1cm 정사각형 7g, 마늘다진것 1g, 식용유 1g, 닭육수 150g, 후추적당량, 소금적당량, 월계수잎, 알파벳파스타 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 기름을 두르고 중간불로 열을 가열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/939-1.jpg

단계 2: 2. 1에 양파, 셀러리, 당근을 넣고 색이 나지 않도록 부드러워 질 때까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/939-2.jpg

단계 3: 3. 야채가 익을 때 쯤 마늘을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/939-3.jpg

단계 4: 4. 3에 닭육수, 후추, 월계수잎을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/939-4.jpg

단계 5: 5. 중간불로 줄이고 35분 정도 은근하게 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/939-5.jpg

단계 6: 6. 여기에 알파벳 파스타를 넣고 약 10분간 저어주며 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/939-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 알파벳면

변경일자: None

# 야채 과일 돌구이

## 기본 정보

일련번호: 940

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 71 kcal

탄수화물: 18.2g

단백질: 1.2g

지방: 0.2g

나트륨: 5mg

## 재료 정보

단호박 30g, 고구마 30g, 오렌지 30g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비 전체에 작은 돌을 깔고 돌이 뜨거워질 때까지 불에 올려놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/940-1.jpg

단계 2: 2. 단호박, 고구마, 오렌지를 0.5cm 두께로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/940-2.jpg

단계 3: 3. 2의 표면에 소금을 살짝 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/940-3.jpg

단계 4: 4. 뜨거워진 돌 위에 3을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/940-4.jpg

단계 5: 5. 뚜껑을 닫고 약한 불에서 속이 익을 때 까지 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/940-5.jpg

단계 6: 6. 소금, 된장소스, 참깨소스 등 취향에 맞는 소스를 골라 찍어 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/940-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 야채볶음

## 기본 정보

일련번호: 941

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 91 kcal

탄수화물: 15.4g

단백질: 2.4g

지방: 3.1g

나트륨: 10mg

## 재료 정보

감자 20g, 양송이버섯 15g, 당근 15g, 건목이버섯 5g, 산마 10g, 참기름 1g, 물전분 6g, 육수 6g, 식용유 2g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근과 감자를 2cm 주사위모양으로 자르고 버섯은 4등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/941-1.jpg

단계 2: 2. 산마를 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/941-2.jpg

단계 3: 3. 기름을 두른 팬을 가열한 후 당근, 감자, 데친 마를 넣고 볶은 뒤 육수를 넣는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/941-3.jpg

단계 4: 4. 육수가 끓으면 양송이버섯과 목이버섯을 넣고 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/941-4.jpg

단계 5: 5. 물 전분을 넣어 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/941-5.jpg

단계 6: 6. 참기름을 넣어 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/941-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 야채빵

## 기본 정보

일련번호: 942

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 194 kcal

탄수화물: 33.7g

단백질: 6g

지방: 3.2g

나트륨: 188mg

## 재료 정보

밀가루 30g, 베이킹파우더 1g, 버터 2g, 달걀 12g, 설탕 5g, 당근 10g, 양파 10g, 캔옥수수 10g, 완두콩 10g, 우유 10g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루와 베이킹파우더를 섞어 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/942-1.jpg

단계 2: 2. 녹인 버터에 달걀, 소금, 설탕을 넣고 1을 넣어 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/942-2.jpg

단계 3: 3. 당근, 양파는 0.5cm 주사위모양으로 썰어 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/942-3.jpg

단계 4: 4. 옥수수, 완두콩을 물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/942-4.jpg

단계 5: 5. 2에 당근, 양파, 옥수수, 완두콩, 우유를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/942-5.jpg

단계 6: 6. 모양 틀에 넣어 김이 오른 찜통에서 10분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/942-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 영양 달걀찜

## 기본 정보

일련번호: 943

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 76 kcal

탄수화물: 7.1g

단백질: 5.8g

지방: 3g

나트륨: 87mg

## 재료 정보

죽순 5g, 밤 5g, 찐 어묵 5g, 건표고버섯 3g, 은행 5g, 새우 5g, 잣 1g, 달걀 20g, 쑥갓 1g, 멸치 육수 50g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 죽순은 빗살을 살려 썰고 밤은 껍질을 벗겨 4등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/943-1.jpg

단계 2: 2. 찐 어묵은 얇게 썰고 표고버섯은 미지근한 물에 불려 어슷하게 4등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/943-2.jpg

단계 3: 3. 볼에 달걀 풀고 달걀 부피의 2.5배의 멸치 육수를 넣고 소금으로 간을 한 뒤 거품기로 잘 풀어 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/943-3.jpg

단계 4: 4. 끓는 물에 은행, 죽순, 밤, 새우 순으로 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/943-4.jpg

단계 5: 5. 데쳐 낸 은행은 껍질을 벗기고 새우는 머리와 껍질을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/943-5.jpg

단계 6: 6. 찜 용기에 준비한 속 재료들을 담고 준비한 달걀 물을 부어 찜통에서 약 12분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/943-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유부 달걀찜

## 기본 정보

일련번호: 944

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 87 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 6.1g

지방: 5.4g

나트륨: 209mg

## 재료 정보

유부 8g, 달걀 30g, 당근 7g, 멸치 육수 50g, 간장 3g, 설탕 2g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 유부는 윗면을 잘라 내고 입을 벌려서 주머니를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/944-1.jpg

단계 2: 2. 1을 끓는 물에 데친 뒤 냉수에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/944-2.jpg

단계 3: 3. 달걀을 그릇에 풀고 다진 당근과 소금을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/944-3.jpg

단계 4: 4. 2에 3을 넣어 꼬지로 주름을 잡아 끝부분을 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/944-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 멸치 육수와 간장, 설탕, 소금을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/944-5.jpg

단계 6: 6. 5에 4를 넣어 10분정도 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/944-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 찰 어묵찜

## 기본 정보

일련번호: 945

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 103 kcal

탄수화물: 11g

단백질: 9.4g

지방: 2.2g

나트륨: 397mg

## 재료 정보

찰어묵 50g, 새우살 20g, 전분 5g 양념 마늘다진것 2g, 참기름 1g, 깨소금 1g, 청주 1g, 소금적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 찰어묵을 2cm 두께로 썬 후 가운데 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/945-1.jpg

단계 2: 2. 새우살을 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/945-2.jpg

단계 3: 3. 2에 양념재료를 넣고 잘 버무린다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/945-3.jpg

단계 4: 4. 찰어묵의 칼집 사이에 전분을 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/945-4.jpg

단계 5: 5. 칼집 사이에 3를 끼워 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/945-5.jpg

단계 6: 6. 김이 오른 찜통에 10분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/945-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유부 우엉 잡채

## 기본 정보

일련번호: 2989

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 19g

열량: 40.71 kcal

탄수화물: 3.02g

단백질: 1.13g

지방: 2.68g

나트륨: 128.73mg

## 재료 정보

우엉 20g, 유부 6g, 양파 10g, 당근 10g, 올리브유 5g, 올리고당 6g, 간장 5g, 설탕 0.5g, 참깨 0.5g, 참기름 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 우엉을 깨끗이 씻어 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409035109\_1554792669874.jpg

단계 2: 2. 양파와 당근을 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409035124\_1554792684076.jpg

단계 3: 3. 간장과 양념들을 넣고 채 썬 우엉을 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409035138\_1554792698990.jpg

단계 4: 4. 3이 80% 정도 졸았을 대 채 썬 양파와 당근을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409035323\_1554792803242.jpg

단계 5: 5. 거의 다 졸여지면 채 썬 유부를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409035344\_1554792824527.jpg

단계 6: 6. 참깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409035412\_1554792852277.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 치즈두부샐러드

## 기본 정보

일련번호: 2998

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 65g

열량: 104.06 kcal

탄수화물: 7.87g

단백질: 6.2g

지방: 5.31g

나트륨: 101.08mg

## 재료 정보

까망베르치즈 8g, 두부 25g, 새싹채소 5g, 아몬드슬라이스 1g, 유자청 6g, 식초 1g, 레몬즙 2g, 올리브유 3g, 저염간장 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 유자청을 잘게 다진 뒤 저염간장, 식초, 올리브유, 레몬즙을 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050451\_1554797091852.jpg

단계 2: 2. 두부는 2cm 크기로 깍둑썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050514\_1554797114758.jpg

단계 3: 3. 까망베르치즈도 깍둑썰기 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050544\_1554797144440.jpg

단계 4: 4. 새싹채소는 세척 후 건져 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050607\_1554797167204.jpg

단계 5: 5. 그릇에 새싹채소를 담고 두부, 치즈를 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050630\_1554797190258.jpg

단계 6: 6. 드레싱과 아몬드를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050652\_1554797212730.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 된장숙성저수분수육

## 기본 정보

일련번호: 3077

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 165g

열량: 342.6 kcal

탄수화물: 17.2g

단백질: 33.1g

지방: 15.7g

나트륨: 178mg

## 재료 정보

앞다리살 돈육(보쌈용) 100g, 양파 40g, 대파 20g,저염된장 4g, 통후추 1g, 월계수잎 1g, 생강가루 2g, 다진마늘 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기 앞다리 살에 칼집을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313105606\_1584064566814.JPG

단계 2: 2. 돼지고기에 된장, 생강가루, 다진마늘, 통후추, 월계수잎을 입혀 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313105622\_1584064582123.JPG

단계 3: 3. 파와 대파는 큼지막하게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313110500\_1584065100167.JPG

단계 4: 4. 냄비 혹은 오븐용기의 밑 부분에 양파와 대파를 놓아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313111201\_1584065521105.JPG

단계 5: 5. ④에 숙성시킨 돼지고기를 올려 약 50분 정도 가열하여 완전히 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313111213\_1584065533975.JPG

단계 6: 6. 0.5cm 두께로 썰어서 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313111230\_1584065550759.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 스마일오이피클

## 기본 정보

일련번호: 3173

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 214g

열량: 52.15 kcal

탄수화물: 10.83g

단백질: 1.01g

지방: 0.54g

나트륨: 9.69mg

## 재료 정보

오이 80g, 배 50g, 홍피망 5g, 청피망 5g, 노랑파프리카 5g, 식초 3g, 설탕 6g, 물 100ml, 피클링스파이스 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이를 3등분하여 속을 파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054439\_1611823479386.JPG

단계 2: 2. 피망 및 파프리카는 U모양으로 휘어지게 썰어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054452\_1611823492918.JPG

단계 3: 3. 배를 채 썰어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054508\_1611823508719.JPG

단계 4: 4. 오이 중앙에 파프리카와 배를 채워 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054522\_1611823522219.JPG

단계 5: 5. 물, 식초, 설탕, 피클링 스파이스를 넣어 피클물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054535\_1611823535170.JPG

단계 6: 6. ④에 피클물을 넣고 30분 정도 숙성시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054549\_1611823549441.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참나물 소보로덮밥

## 기본 정보

일련번호: 3220

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 194g

열량: 293.9 kcal

탄수화물: 51.5g

단백질: 9.3g

지방: 5.6g

나트륨: 583.6mg

## 재료 정보

건취나물(10g), 건표고버섯(20g), 불린 쌀(80g), 불린 곤약쌀(60g), 다진 돼지고기(20g), 달걀(1개), 참나물(10g), 간장(7g), 참기름(3g), 소금(1g), 식용유(3㎖)

## 조리 방법

단계 1: 1. 건취나물과 건표고버섯은 뜨거운 물(200㎖)에 담가 30분간 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308053301\_1615192381240.jpg

단계 2: 2. 밥솥에 불린 쌀과 곤약쌀, 불린 건취나물, 물(100㎖)을 넣어 취사 버튼을 눌러 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308053318\_1615192398267.jpg

단계 3: 3. 불린 표고버섯은 잘게 다져 중간 불로 달군 팬에 넣고 다진 돼지고기, 간장(5g), 참기름(2g)을 넣어 3분간 볶아 꺼낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308053334\_1615192414868.jpg

단계 4: 4. 중간 불로 달군 다른 팬에 식용유(3㎖)를 두른 뒤 달걀을 넣어 스크램블드에그를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308053349\_1615192429833.jpg

단계 5: 5. 끓는 물(300㎖)에 참나물을 넣고 1분간 데쳐 찬물에 헹군 뒤 소금(1g), 간장(2g), 참기름(1g)을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308053402\_1615192442489.jpg

단계 6: 6. 그릇에 취나물 곤약밥을 담은 뒤 볶은 버섯과 고기, 스크램블드에그, 양념한 참나물을 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308053420\_1615192460093.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯초계탕

## 기본 정보

일련번호: 3279

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 307.3g

열량: 277.3 kcal

탄수화물: 31.4g

단백질: 24.6g

지방: 5.9g

나트륨: 178.9mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 닭(1마리), 양파(1개), 대파(1대), 미나리(½줌), 새송이버섯(3개), 팽이버섯(1봉), 마늘(6쪽), 양송이버섯(4개), 달걀(1개), 전분(0.7Ts), 간장(0.5Ts), 소금(0.3ts), 후춧가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 깨끗하게 씻어 준비하고, 양파와 대파는 4등분한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr96\_L

단계 2: 2. 새송이버섯은 모양대로 두툼하게 썰고, 팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 낱낱이 가르고, 미나리는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr971Y

단계 3: 3. 냄비에 닭을 넣고 잠길 만큼 물을 붓고, 양파, 대파, 미나리(½분량), 마늘을 넣어 센 불로 올린 뒤 닭이 익을 때까지 끓인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr975h

단계 4: 4. 닭, 양파, 미나리를 건져내 한 김 식히고, 닭은 살을 발라낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr97AN

단계 5: 5. 닭고기, 양파, 남은 미나리, 달걀, 전분을 고루 섞어 닭볼을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr97DC

단계 6: 6. 육수에 닭볼, 새송이버섯, 팽이버섯, 양송이버섯, 남은 미나리를 넣고, 양념으로 간한 뒤 한소끔 끓여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr97Fo

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 사과채소타코

## 기본 정보

일련번호: 3287

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 195.6g

열량: 277.9 kcal

탄수화물: 41.5g

단백질: 6.7g

지방: 9.5g

나트륨: 845.7mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양상추(2장), 사과(½개), 토르티야(4장), 슈레드 모차렐라치즈(약간), 양파(⅛개), 파프리카(⅛개), 토마토(½개), 할라피뇨 피클(4개), 스리라차 소스(1Ts), 스테비아(0.5Ts), 아보카도(½개), 살사소스(1Ts), 라임즙(1Ts), 무가당 플레인 요거트(2Ts), 마요네즈(1Ts), 다진 마늘(1Ts), 파슬리가루(0.5Ts), 라임즙(1Ts), 후춧가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양상추는 채 썰고, 사과는 모양대로 얇게 썰고, 양파, 파프리카, 토마토, 할라피뇨 피클은 잘게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GZ0

단계 2: 2. 다진 양파, 파프리카, 토마토, 할라피뇨 피클에 나머지 살사소스 재료를 넣어 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GaG

단계 3: 3. 아보카도는 씨와 껍질을 제거하고, 골고루 으깬 뒤 나머지 과카몰레 재료와 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GdV

단계 4: 4. 갈릭요거트소스를 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Gge

단계 5: 5. 약한 불로 달군 마른 팬에 토르티야를 올려 1~2분간 구워 꺼내고, 맥주잔에 감아 모양을 잡는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GjT

단계 6: 6. 토르티야에 채 썬 양상추, 사과, 슈레드 모차렐라치즈를 올리고 살사소스, 과카몰레, 갈릭요거트소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GkX

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 케첩 완자

## 기본 정보

일련번호: 946

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 142 kcal

탄수화물: 13.8g

단백질: 10.8g

지방: 4.9g

나트륨: 156mg

## 재료 정보

돼지목살다진것 50g, 청경채 20g, 케첩 10g, 파다진것 5g, 생강다진것 5g, 전분 5g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 그릇에 다진고기, 파, 생강, 소금, 물 전분을 넣어 골고루 버무린 뒤 케첩을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/946-1.jpg

단계 2: 2. 1을 한 방향으로 치댄 뒤 고기에 양념이 베도록 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/946-2.jpg

단계 3: 3. 청경채는 1cm 정사각형 모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/946-3.jpg

단계 4: 4. 2에 끈기가 생기도록 다시 치대준 뒤 지름 1.5cm의 완자 모양으로 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/946-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 물을 넣고 끓으면 완자를 넣어 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/946-5.jpg

단계 6: 6. 청경채를 넣고 살짝 끓인 뒤 소금으로 간을 하고 소스가 약간 남도록 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/946-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 목살

변경일자: None

# 홍시 생밤 무침

## 기본 정보

일련번호: 947

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 118 kcal

탄수화물: 22.3g

단백질: 2.1g

지방: 3.7g

나트륨: 6mg

## 재료 정보

홍시 40g, 바나나 40g, 생밤 10g, 대추 5g, 호두 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 홍시는 껍질을 제거하여 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/947-1.jpg

단계 2: 2. 바나나는 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/947-2.jpg

단계 3: 3. 1과 2를 잘 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/947-3.jpg

단계 4: 4. 생밤은 납작납작하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/947-4.jpg

단계 5: 5. 대추는 돌려 깎아 씨를 제거하고 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/947-5.jpg

단계 6: 6. 3과 4, 5를 잘 무쳐 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/947-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마 경단

## 기본 정보

일련번호: 948

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 209 kcal

탄수화물: 44g

단백질: 2.7g

지방: 3.5g

나트륨: 51mg

## 재료 정보

고구마 50g, 카스텔라 20g, 우유 5g, 버터 2g, 꿀 3g, 건포도 20g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마를 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/948-1.jpg

단계 2: 2. 고구마의 껍질을 벗기고 체에 곱게 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/948-2.jpg

단계 3: 3. 카스텔라는 윗면의 갈색 부분을 잘라내고 믹서에 곱게 갈아 가루로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/948-3.jpg

단계 4: 4. 2에 우유와 버터, 꿀, 소금을 넣고 섞어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/948-4.jpg

단계 5: 5. 3의 반죽 속에 건포도를 1~2개 넣고 경단을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/948-5.jpg

단계 6: 6. 경단에 카스텔라 가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/948-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부 깻잎 과자

## 기본 정보

일련번호: 949

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150 kcal

탄수화물: 20.6g

단백질: 7.1g

지방: 4.9g

나트륨: 190mg

## 재료 정보

두부 30g, 깻잎 10g, 밀가루박력분 10g, 베이킹파우더 2g, 설탕 10g, 달걀 20g, 검은깨 3g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 면보를 이용해 물기를 꼭 짠 후 곱게 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/949-1.jpg

단계 2: 2. 밀가루와 베이킹파우더를 섞어 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/949-2.jpg

단계 3: 3. 으깬 두부를 볼에 담고 설탕, 달걀, 검은깨를 넣고 거품기로 잘 저어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/949-3.jpg

단계 4: 4. 3에 채 썬 깻잎을 넣은 뒤 2의 밀가루를 넣어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/949-4.jpg

단계 5: 5. 도마에 밀가루를 살짝 뿌리고 4를 밀대로 2mm 두께로 민 뒤 너비 1cm, 길이 4cm의 직사각형으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/949-5.jpg

단계 6: 6. 자른 반죽을 오븐팬에 올려 180℃로 예열된 오븐에 10분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/949-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 박력분

변경일자: None

# 두부양갱

## 기본 정보

일련번호: 950

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 67 kcal

탄수화물: 11.9g

단백질: 2.8g

지방: 1.7g

나트륨: 2.5mg

## 재료 정보

치자 2g, 백련초가루 1g, 두부 30g, 한천 2g, 설탕 10g, 물 40g

## 조리 방법

단계 1: 1. 치자를 따뜻한 물에 담궈 색을 우려내고, 백련초가루는 물에 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/950-1.jpg

단계 2: 2. 두부는 면보에 물기를 짠 뒤 칼로 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/950-2.jpg

단계 3: 3. 두 개의 냄비에 한천을 필요량 만큼 넣고 1을 각각 넣고 30분 정도 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/950-3.jpg

단계 4: 4. 3에 으깬 두부를 반씩 나누어 넣고 설탕을 넣은 뒤 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/950-4.jpg

단계 5: 5. 4를 모양 틀에 넣고 냉장고에서 굳힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/950-5.jpg

단계 6: 6. 양갱이 굳으면 틀 째 미지근한 물에 담궈 뒤집어 뺸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/950-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 멸치 누룽지과자

## 기본 정보

일련번호: 951

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 191 kcal

탄수화물: 29.4g

단백질: 11.6g

지방: 4g

나트륨: 177mg

## 재료 정보

밥 70g, 잔멸치 20g, 통깨 5g, 설탕 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 잔멸치는 잡티를 제거하고 기름을 두르지 않은 팬에서 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/951-1.jpg

단계 2: 2. 고슬고슬하게 지은 밥에 1과 통깨, 설탕을 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/951-2.jpg

단계 3: 3. 사각 틀에 2를 넣고 랩을 씌워 밀대로 평평하게 민다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/951-3.jpg

단계 4: 4. 3을 바람이 잘 통하는 곳에서 건조 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/951-4.jpg

단계 5: 5. 175℃로 예열된 오븐에 4를 넣고 밥이 바삭해질 때 까지 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/951-5.jpg

단계 6: 6. 먹기 좋은 크기로 부숴 접시에 담고 설탕을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/951-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 복숭아 화채

## 기본 정보

일련번호: 952

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 73 kcal

탄수화물: 16.7g

단백질: 1.3g

지방: 1.2g

나트륨: 2mg

## 재료 정보

오미자 5g, 천도복숭아 30g, 배 10g, 설탕 10g, 물 45g, 잣 1g 설탕시럼 설탕과 물을 동량으로 하여 중불에서 서서히 녹인다. 기호에 맞게 만든다.

## 조리 방법

단계 1: 1. 오미자에 7배의 물에 8시간 담궈 맛과 색이 우러나도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/952-1.jpg

단계 2: 2. 천도복숭아는 사방 0.5cm의 주사위모양으로 썰어 설탕을 뿌려 30분 정도 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/952-2.jpg

단계 3: 3. 배를 모양 틀로 찍어 0.3cm 두께로 썰어 설탕에 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/952-3.jpg

단계 4: 4. 오미자 국물을 면보에 거르고 시럽으로 단맛을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/952-4.jpg

단계 5: 5. 4에 복숭아와 배를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/952-5.jpg

단계 6: 6. 5에 잣과 얼음을 띄운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/952-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 사과 포도주스 조림

## 기본 정보

일련번호: 953

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 135 kcal

탄수화물: 25.1g

단백질: 1.8g

지방: 4.2g

나트륨: 25mg

## 재료 정보

사과 60g, 포도주스 60g, 계피가루 2g, 아이스크림 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과씨를 통째로 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/953-1.jpg

단계 2: 2. 1을 2cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/953-2.jpg

단계 3: 3. 냄비에 사과와 포도주스를 넣고 중불에서 서서히 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/953-3.jpg

단계 4: 4. 졸여진 사과를 냉장고에 넣어 시원하게 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/953-4.jpg

단계 5: 5. 접시에 사과를 담고 계피가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/953-5.jpg

단계 6: 6. 5에 아이스크림을 떠서 위에 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/953-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 홍시 쉐이크

## 기본 정보

일련번호: 954

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 70 kcal

탄수화물: 18.3g

단백질: 1.1g

지방: 0.6g

나트륨: 5mg

## 재료 정보

냉동홍시 70g, 오미자 5g, 물 35g, 레몬즙 4g, 꿀 5g, 민트 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 냉동 홍시의 껍질을 벗기고 씨를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/954-1.jpg

단계 2: 2. 1을 잘게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/954-2.jpg

단계 3: 3. 오미자를 7배의 물에 8시간 이상 우려 맛과 색이 우러나오도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/954-3.jpg

단계 4: 4. 믹서에 홍시, 오미자물, 꿀, 레몬즙을 넣어 함께 갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/954-4.jpg

단계 5: 5. 4를 컵에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/954-5.jpg

단계 6: 6. 민트로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/954-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 김치떡

## 기본 정보

일련번호: 956

조리방법: 찌기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 302 kcal

탄수화물: 53.4g

단백질: 13.7g

지방: 3.4g

나트륨: 293mg

## 재료 정보

메밀가루 20g, 찹쌀가루 20g, 밀가루 20g, 물 20g, 소금적당량 [소재료] 김치 20g, 오징어 30g [양념] 설탕 5g, 깨소금 1g, 파다진것 4g, 마늘다진것 3g, 참기름 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 메밀가루, 밀가루, 찹쌀가루에 소금을 넣어 체에 내린 뒤 끓는 물을 넣어 익반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/956-1.jpg

단계 2: 2. 김치는 송송 썰고 오징어는 껍질을 벗겨 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/956-2.jpg

단계 3: 3. 가열된 팬에 기름을 두르고 김치를 볶은 다음 오징어를 넣고 볶아 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/956-3.jpg

단계 4: 4. 반죽을 떼어 10cm 둥근 모양으로 빚은 다음 가운데에 3을 넣고 반달모양으로 접어 모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/956-4.jpg

단계 5: 5. 김이 오른 찜통에 면보를 깔고 14분간 찐 다음 5분 정도 뜸을 들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/956-5.jpg

단계 6: 6. 한 김 식힌 뒤 접시에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/956-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 누룽지 피자

## 기본 정보

일련번호: 958

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 280 kcal

탄수화물: 57.4g

단백질: 10.9g

지방: 2.6g

나트륨: 350mg

## 재료 정보

잡곡밥흑미 검은콩 50g, 피자치즈 20g, 양파 10g, 청 피망 8g, 홍 피망 8g, 양송이 10g, 햄 5g, 캔옥수수 10g, 실파 5g[피자소스] 마늘다진것 2g, 양파다진것 5g, 쇠고기다진것 5g, 토마토케첩 8g, 설탕 3g, 간장 1g, 소금적당량, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 잡곡밥에 소량의 물을 넣고 밥알을 풀어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/958-1.jpg

단계 2: 2. 기름을 두르지 않은 팬에 1을 0.4cm두께로 노릇하게 양면을 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/958-2.jpg

단계 3: 3. 양파와 청, 홍피망, 햄은 적당한 크기로 썰고 캔 옥수수는 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/958-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 다진 양파, 다진 소고기를 넣고 볶은 뒤 토마토 케첩과 물을 약간 넣어 졸이면서 설탕, 간장, 후춧가루로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/958-4.jpg

단계 5: 5. 누룽지에 4를 골고루 펴 바르고 그 위에 토핑 재료, 피자치즈, 송송 썬 실파를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/958-5.jpg

단계 6: 6. 5번을 예열된 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/958-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 새우찜

## 기본 정보

일련번호: 959

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 202 kcal

탄수화물: 38.6g

단백질: 11.1g

지방: 3.5g

나트륨: 395mg

## 재료 정보

단호박작은것 125g, 잔새우살다진것 20g, 두부 20g, 건표고버섯 10g, 청피망다진것 10g, 홍피망다진것 10g, 실파 5g, 밀가루 8g, 마늘 3g, 깨소금 1g, 참기름 1g, 소금 1g, 흰후춧가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 표면을 깨끗하게 씻어 물기를 제거하고 꼭지 부분의 윗면을 자르고 수저로 속을 파낸 후 소금을 뿌려 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/959-1.jpg

단계 2: 2. 새우살은 다지고 두부는 면보로 싸서 물기를 제거하고 곱게 으깨고 불린 건표고버섯과 청, 홍피망은 곱게 다지고 실파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/959-2.jpg

단계 3: 3. 2의 재료를 한 데 섞고 소금, 다진 마늘, 깨소금, 참기름, 흰 후춧가루를 넣고 양념하여 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/959-3.jpg

단계 4: 4. 1의 내부에 수분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/959-4.jpg

단계 5: 5. 4의 안쪽에 밀가루를 살짝 뿌리고 밀가루가 골고루 잘 묻도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/959-5.jpg

단계 6: 6. 준비된 소를 채운 후 잘라둔 꼭지 부분의 뚜껑을 덮어 김 오른 찜통에 20분가량 찐 뒤 4~6등분 하여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/959-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 960

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 190 kcal

탄수화물: 22.3g

단백질: 8.3g

지방: 9.6g

나트륨: 8mg

## 재료 정보

두부 80g, 키위 20g, 오렌지 20g, 토마토 20g, 바나나 20g, 사과 20g, 꿀 10g, 소금적당량, 식용유 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 3cm 주사위모양으로 썰고 소금을 뿌려 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/960-1.jpg

단계 2: 2. 과일은 5mm 주사위모양으로 썬 뒤 꿀을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/960-2.jpg

단계 3: 3. 기름을 두른 팬에 1을 넣고 5면을 노릇하게 지진 뒤 종이타월로 기름기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/960-3.jpg

단계 4: 4. 3의 지지지 않은 한 쪽 면을 숟가락을 이용해 뚫리지 않게 조심스럼게 파낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/960-4.jpg

단계 5: 5. 속을 파낸 두부에 2를 채워 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/960-5.jpg

단계 6: 6. 민트로 장식한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/960-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라이스페이퍼 새우롤

## 기본 정보

일련번호: 961

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 141.6 kcal

탄수화물: 22.9g

단백질: 7.2g

지방: 2.4g

나트륨: 86mg

## 재료 정보

새우 20g, 홍피망 5g, 팽이버섯 5g, 숙주 15g, 무순 3g, 상추 5g, 차이브 5g, 쌀국수가는것 15g, 라이스페이퍼 20g[새콤 달콤 소스] 양파 5g, 마늘 1g, 홍고추 1g, 청고추 1g, 물전분 약간, 물 약간, 식초 3g, 설탕 1g, 고추기름 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 끓는 물에 대친 뒤 찬물에 담궈 식히고 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/961-1.jpg

단계 2: 2. 홍피망은 얇게 채 썰고 팽이버섯은 밑동을 잘라 준비하고 숙주는 거두절미하여 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 식혀서 물기를 빼고 상추는 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/961-2.jpg

단계 3: 3. 쌀국수를 물에 불렸다가 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 식혀 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/961-3.jpg

단계 4: 4. 따뜻한 물에 라이스페이퍼를 담궜다가 꺼내 면보 위에 놓고 물기를 살짝 제거하고 1, 2, 3을 올리고 조심스럽게 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/961-4.jpg

단계 5: 5. 마늘은 다지고 양파, 홍고추, 청고추는 0.3mm로 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/961-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 고추기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파를 넣고 청, 홍고추를 넣어 살짝 볶은 뒤 물, 식초, 설탕을 넣고 물전분으로 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/961-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 라이스페이퍼

변경일자: None

# 레몬, 파슬리 빵가루를 입힌 도미

## 기본 정보

일련번호: 962

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 88 kcal

탄수화물: 8.4g

단백질: 10g

지방: 1.7g

나트륨: 62mg

## 재료 정보

도미 40g, 마늘다진것 2g, 빵가루 10g, 버터 1g, 레몬주스 3g, 레몬제스트 2g, 파슬리다진것 2g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 도미에는 소금과 후추로 밑간을 하고 마늘, 파슬리는 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/962-1.jpg

단계 2: 2. 버터를 두른 팬에 다진 마늘을 넣고 마늘 향을 낸 버터물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/962-2.jpg

단계 3: 3. 2에 빵가루를 섞어 믹싱볼로 옮겨 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/962-3.jpg

단계 4: 4. 3에 다진 파슬리, 레몬주스, 레몬제스트, 소금, 후추를 넣고 고무주걱으로 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/962-4.jpg

단계 5: 5. 도미를 양념하고 도미위에 4을 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/962-5.jpg

단계 6: 6. 5를 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/962-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 롤피자

## 기본 정보

일련번호: 964

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 374 kcal

탄수화물: 63.8g

단백질: 13.9g

지방: 5g

나트륨: 524mg

## 재료 정보

밀가루중력분 80g, 이스트 2g, 따뜻한물 20g, 소금 1g, 올리브오일 1g, 청피망 10g, 홍피망 10g, 베이컨 5g, 양파 10g, 양송이 5g, 토마토소스 5g, 모짜렐라 치즈 12g, 바질 1g, 오레가노 1g, 파마산치즈 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 볼에 밀가루를 담고 가운데에 웅덩이를 만들어 따뜻한 물과 이스트를 넣어 녹인 후 소금을 넣고 밀가루를 조금씩 섞으며 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/964-1.jpg

단계 2: 2. 반죽이 하나로 뭉쳐지면 랩으로 싸서 따뜻한 곳에서 30분 정도 발효시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/964-2.jpg

단계 3: 3. 발효된 반죽을 밀대를 이용하여 넓게 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/964-3.jpg

단계 4: 4. 청, 홍피망은 꼭지부분을 썰어내고 링 모양으로 썰어 심지를 제거하고 베이컨, 양파, 양송이는 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/964-4.jpg

단계 5: 5. 3을 오븐용 팬에 옮긴 뒤 토마토소스를 바르고 준비된 재료들과 피자치즈를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/964-5.jpg

단계 6: 6. 반죽을 말아서 윗부분에 칼집을 넣은 뒤 175℃로 예열된 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/964-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭곰탕

## 기본 정보

일련번호: 2991

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): 250g

열량: 46.5 kcal

탄수화물: 2.5g

단백질: 7.6g

지방: 0.7g

나트륨: 63.5mg

## 재료 정보

•필수재료 : 닭 정육(90g), 대파(10g), 무(70g), 양파(20g), 홍고추(5g), 마늘(3g), 청양고추(5g)  
•육수재료 : 닭뼈(200g), 다시마(3g), 대파(5g), 마늘(2g), 물(600g)  
•양념 : 후추(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭정육과 닭뼈를 깨끗이 씻어 물, 마늘, 대파, 다시마를 넣고 육수를 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306031512\_1678083312934.jpg

단계 2: 2. 닭 정육이 익으면 건져 잘게 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306031545\_1678083345384.jpg

단계 3: 3. 무는 나박썰기하고 대파와 홍고추, 청양고추는 어슷썰기 하고 양파와 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306031606\_1678083366956.jpg

단계 4: 4. 육수가 우러나면 체에 육수를 걸러낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306031629\_1678083389828.jpg

단계 5: 5. 냄비에 마늘을 볶다가 닭고기를 넣고 함께 볶은 뒤 육수와 손질한 채소를 넣어 푹 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306031646\_1678083406084.jpg

단계 6: 6. 후추로 간을 해 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230306/20230306031705\_1678083425528.jpg

## 기타 정보

해시태그: 닭가슴살

변경일자: None

# 미나리버섯고기말이&산채소스

## 기본 정보

일련번호: 3079

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 153g

열량: 287.6 kcal

탄수화물: 8.7g

단백질: 31.6g

지방: 14.1g

나트륨: 83.6mg

## 재료 정보

돈등심 80g, 새송이버섯 24g, 미나리 18g, 후추 0.3g, 찹쌀가루 15g, 참나물 5g, 취나물 5g, 올리브오일 10g, 땅콩 2g, 파마산치즈 1g, 마늘 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돈등심은 널찍하게 성형한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313010624\_1584072384126.JPG

단계 2: 2. 새송이 버섯은 길게 채썰고, 미나리도 비슷한 사이즈로 썰어 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313010641\_1584072401819.JPG

단계 3: 3. 고기에 미나리, 새송이를 감싸 말아 찹쌀가루를 묻혀 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313010841\_1584072521978.JPG

단계 4: 4. 참나물, 취나물, 올리브오일, 땅콩, 마늘, 후추를 믹서에 갈아 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313010854\_1584072534740.JPG

단계 5: 5. 소스에 파마산 치즈를 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313010908\_1584072548412.JPG

단계 6: 6. 구워진 고기에 소스를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313010923\_1584072563077.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오이파프리카새콤무침

## 기본 정보

일련번호: 3174

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 24g

열량: 11.45 kcal

탄수화물: 2.59g

단백질: 0.18g

지방: 0.04g

나트륨: 1.05mg

## 재료 정보

오이 10g, 파프리카(빨강/노랑) 각 5g, 식초 2g, 설탕 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이는 굵은 소금으로 문질러 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054807\_1611823687977.JPG

단계 2: 2. 오이를 적당한 두께로 썰고 4등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054820\_1611823700226.JPG

단계 3: 3. 파프리카는 깨끗이 씻은 후 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054835\_1611823715831.JPG

단계 4: 4. 파프리카를 적당한 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054847\_1611823727434.JPG

단계 5: 5. 식초, 설탕, 물을 섞어 단촛물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054900\_1611823740996.JPG

단계 6: 6. 단촛물에 오이, 파프리카를 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128054913\_1611823753087.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양상추샐러드 & 과일드레싱

## 기본 정보

일련번호: 3177

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 57.4 kcal

탄수화물: 9.9g

단백질: 1.9g

지방: 1.1g

나트륨: 33.8mg

## 재료 정보

•필수 재료 : 양상추(60g), 당근(10g), 적양배추(10g), 치커리(5g)  
•소스 : 사과(20g), 파인애플(15g), 레몬즙(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양상추는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309093710\_1678322230252.jpg

단계 2: 2. 당근과 적양배추는 곱게 채 썰고, 치커리는 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309093729\_1678322249387.jpg

단계 3: 3. 사과는 껍질과 심을 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309093744\_1678322264726.jpg

단계 4: 4. 파인애플은 껍질과 심을 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309093804\_1678322284599.jpg

단계 5: 5. 손질한 과일과 레몬즙을 믹서에 넣어 곱게 갈아 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309093823\_1678322303857.jpg

단계 6: 6. 양상추와 당근, 적양배추를 접시에 깔고 드레싱을 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230309/20230309093844\_1678322324340.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치들깨무침

## 기본 정보

일련번호: 3181

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 159.24 kcal

탄수화물: 12.03g

단백질: 10.05g

지방: 7.88g

나트륨: 32.68mg

## 재료 정보

시금치 70g, 파 5g, 마늘 5g, 들깨가루 15g, 통깨 5g, 들기름 5g, 소금(데치는용) 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 파, 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129102234\_1611883354676.JPG

단계 2: 2. 냄비에 물과 소금을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129102250\_1611883370481.JPG

단계 3: 3. 세척한 시금치를 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129102302\_1611883382002.JPG

단계 4: 4. 데친 시금치는 찬물에 헹구어 물기를 짠 다음 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129102315\_1611883395132.JPG

단계 5: 5. 시금치에 들깨가루, 파, 마늘, 통깨, 들기름을 넣고 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129102327\_1611883407007.JPG

단계 6: 6. 접시에 담아서 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129102338\_1611883418881.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 채소롤초밥

## 기본 정보

일련번호: 3281

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): 287.4g

열량: 384.1 kcal

탄수화물: 77.2g

단백질: 7.5g

지방: 5.1g

나트륨: 267.4mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 가지(1개), 오이(1개), 밥(400g), 소금(0.4ts), 다시마가루(2Ts), 매실식초(2ts), 참기름(2Ts), 참깨(2Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지와 오이는 세로로 얇게 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9E2s

단계 2: 2. 얇게 썬 오이는 소금(0.2ts)에 10분간 절인 뒤 물기를 꼭 짠다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9E4x

단계 3: 3. 얇게 썬 가지는 약한 불로 달군 마른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 구워 꺼낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Et\_

단계 4: 4. 밥에 남은 양념을 넣어 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9EwQ

단계 5: 5. 소금에 절인 오이와 구운 가지 위에 밥을 한입 크기로 뭉쳐 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Ez8

단계 6: 6. 돌돌 말아 그릇에 담아 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9F0W

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미니 떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 965

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 145 kcal

탄수화물: 13.5g

단백질: 15g

지방: 3.9g

나트륨: 308mg

## 재료 정보

쇠고기샄코기 80g, 새송이버섯 40g, 밀가루 4g, 잣가루 1g<br /> [떡갈비 양념] 간장 5g, 배즙 5g, 양파즙 5g, 꿀 4g, 다진 파 5g, 다진 마늘 3g, 깨소금 1g, 참기름 1g, 후춧가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/965-1.jpg

단계 2: 2. 다진 소고기에 떡갈비 양념을 넣고 골고루 치대 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/965-2.jpg

단계 3: 3. 새송이버섯은 폭 1.5cm, 길이 6cm로 썰어 밀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/965-3.jpg

단계 4: 4. 3에 2를 버섯 위, 아래로 1cm를 남기고 감싸듯이 부쳐 떡갈비를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/965-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 앞뒤로 타지 않도록 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/965-5.jpg

단계 6: 6. 잣가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/965-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 배추 달걀볶음

## 기본 정보

일련번호: 966

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 1311 kcal

탄수화물: 7.3g

단백질: 8.3g

지방: 7.5g

나트륨: 188mg

## 재료 정보

배추 50g, 달걀 30g, 돼지고기 20g, 파 3g, 생강다진것 2g, 간장 2g, 목이버섯 10g, 닭육수 10g, 물전분 10g, 식용유 3g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추는 잎을 떼서 크게 썬 다음 3cm 길이로 결대로 찢는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/966-1.jpg

단계 2: 2. 기름을 넣어 가열 된 팬에 배추를 넣고 살짝 볶아 낸 후 수분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/966-2.jpg

단계 3: 3. 달걀을 풀어 팬에 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/966-3.jpg

단계 4: 4. 채 썬 돼지고기를 팬에 볶고 파, 다진 생강, 간장을 넣고 다시 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/966-4.jpg

단계 5: 5. 4에 목이버섯, 배추, 달걀을 넣고 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/966-5.jpg

단계 6: 6. 5에 육수, 소금, 물전분을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/966-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 사과와 양파를 곁들인 돼지등심 요리

## 기본 정보

일련번호: 967

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 294 kcal

탄수화물: 6g

단백질: 17.9g

지방: 21g

나트륨: 36mg

## 재료 정보

돼지등심 100g, 오레가노마른것 1g, 바질마른것 1g, 올리브오일 1g, 양파 15g, 사과 20g, 소금적당량, 통후추부순것 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지등심은 4cm 정도 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/967-1.jpg

단계 2: 2. 볼에 건오레가노, 건바질, 소금, 통후추 간 것을 섞어 허브 믹스를 만들어 1에 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/967-2.jpg

단계 3: 3. 팬을 가열하여 올리브오일을 두르고 등심의 양면이 갈색이 되게 구운 뒤 알루미늄 호일에 싸서 오븐에서 완전히 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/967-3.jpg

단계 4: 4. 양파는 슬라이스하고, 사과는 껍질과 씨를 제거한 후 얇게 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/967-4.jpg

단계 5: 5. 또 다른 팬에 기름을 두르고 고기가 완전히 익을 동안 양파와 사과를 옅은 갈색이 나도록 볶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/967-5.jpg

단계 6: 6. 고기가 다 익었으면 꺼내서 적당한 두께로 썰고 볶은 양파와 사과를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/967-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 새우 속을 채운 리치와 감자튀김

## 기본 정보

일련번호: 969

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 258 kcal

탄수화물: 24.5g

단백질: 14.7g

지방: 11.5g

나트륨: 196mg

## 재료 정보

새우 60g, 달걀흰자 10g, 실파 5g, 물밤다진것 15g, 소금적당량, 후추적당량, 리치캔 35g, 감자 30g, 전분 3g, 튀김기름 10g [소스] 올ㄹ브오일 1g, 다진 양파 3g, 다진생강 1g, 다진마늘 1g, 고추기름 0.5g, 식초 3g, 설탕 1.5g, 소금적당량, 후추적당량, 전분 1g, 다진 레몬껍질 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 잘게 다지고 흰자, 소금, 후추와 함께 섞어서 간이 배도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/969-1.jpg

단계 2: 2. 다진 물밤과 실파를 1과 섞어준 뒤 종이타월을 이용해서 물기를 제거한 리치의 속의 채운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/969-2.jpg

단계 3: 3. 속이 채워진 리치에 전분을 묻혀 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/969-3.jpg

단계 4: 4. 가열된 팬에 올리브오일을 두르고 양파, 마늘, 생강 다진 것을 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/969-4.jpg

단계 5: 5. 4에 물, 고추기름, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣고 간을 한 뒤 물전분으로 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/969-5.jpg

단계 6: 6. 감자는 껍질을 벗겨 채칼로 얇게 슬라이스 한 뒤 물에 담궈 전분을 빼고 튀겨 접시에 깔고 3, 4를 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/969-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생선살 완자 찹쌀 찜

## 기본 정보

일련번호: 970

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 213 kcal

탄수화물: 30g

단백질: 20.1g

지방: 0.7g

나트륨: 263mg

## 재료 정보

찹쌀 30g, 치자 5g, 시금치 10g, 당근 10g, 흰살생선 100g [흰 살생선 양념] 달걀흰자 15g, 생강즙 2g, 소금적당량, 흰후춧가루 적당량, 전분 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀을 깨끗이 씻어 40분 가량 치차 물에 불린 뒤 물기를 빼고 소금을 약간 넣어 버무리고 마른 면보로 옮겨 수분을 빼면서 반 정도 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/970-1.jpg

단계 2: 2. 시금치는 소금물에 데쳐 냉수에 헹군 뒤 물기를 짜서 다지고 당근도 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/970-2.jpg

단계 3: 3. 흰 살 생선은 면보로 물기를 꼭 짠 다음 곱게 다지고 끈기가 생기도록 치대면서 생강즙, 소금, 후춧가루를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/970-3.jpg

단계 4: 4. 3에 달걀 흰자, 전분을 첨가하여 계속 치대 끈기가 생기도록 한 뒤 다져놓은 시금치와 당근을 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/970-4.jpg

단계 5: 5. 4를 조금씩 떼어 생선 완자를 만든 뒤 1을 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/970-5.jpg

단계 6: 6. 찜통에 젖은 면보를 깔고 생선 완자가 서로 붙지 않도록 놓고 20분 정도 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/970-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 서양식 씨리얼(뮤즐리)

## 기본 정보

일련번호: 972

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 159 kcal

탄수화물: 25.8g

단백질: 5.2g

지방: 4.8g

나트륨: 27mg

## 재료 정보

오트밀 15g, 꿀 5g, 플레인 요거트 18g, 아몬드 5g, 사과 8g, 건포도 4g, 우유 30g, 계피가루적당량, 바나나 10g, 키위 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 아몬드는 기름 두르지 않은 팬에 옅은 갈색이 나도록 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/972-1.jpg

단계 2: 2. 사과는 껍질을 제거하고 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/972-2.jpg

단계 3: 3. 바나나와 키위는 껍질을 제거하고 사과와 같은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/972-3.jpg

단계 4: 4. 볼에 꿀, 플레인 요거트, 우유를 넣고 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/972-4.jpg

단계 5: 5. 깨끗한 볼에 오트밀을 담고 4를 넣어 잘 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/972-5.jpg

단계 6: 6. 5에 준비된 과일과 아몬드, 건포도를 올리고 기호에 따라 계피가루를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/972-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수퍼 브리또

## 기본 정보

일련번호: 973

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 253 kcal

탄수화물: 40.5g

단백질: 9.4g

지방: 6.4g

나트륨: 110mg

## 재료 정보

양파 10g, 할라피뇨 3g, 쇠고기갈은것 10g, 토마토콩카세 10g, 양상추 10g, 올리브오일 1g, 또띠아8인치 30g, 아보카도 6g, 사워크림 3g, 소금적당량, 후춧가루 적당량[강낭콩 퓨레]강낭콩 40g, 베이컨 2g, 마늘 1g, 양파 10g, 바질마른것 약간 [살사] 배 3g, 오렌지 3g, 레몬주스 2g, 파프리카 가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 할라피뇨는 잘게 다지고 토마토는 끓는 물에 데쳐 껍질과 씨를 제거하고 잘게 썰어 볶다가 간 소고기를 넣고 소금, 후추로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/973-1.jpg

단계 2: 2. 베이컨, 마늘, 양파는 잘게 썰고 강낭콩은 체에 받쳐 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/973-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 베이컨을 볶아 기름을 제거하고 2의 마늘, 양파를 볶다가 강낭콩을 넣고 건바질 조금, 소금, 후추로 간을 한 뒤 믹서에 갈아 퓨레로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/973-3.jpg

단계 4: 4. 배, 오렌지를 1cm 주사위모양으로 썰고 레몬주스, 파프리카 가루와 섞어 살사를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/973-4.jpg

단계 5: 5. 기름 없는 팬에 또띠아를 살짝 구운 뒤 강낭콩 퓨레를 얇게 바르고 볶은 소기기, 채 썬 양상추, 아보카도, 베이컨, 토마토, 사워크림을 넣고 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/973-5.jpg

단계 6: 6. 5에 배, 오렌지 살사를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/973-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 아보카도 달걀 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 974

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 153 kcal

탄수화물: 20.3g

단백질: 5.9g

지방: 4.9g

나트륨: 272mg

## 재료 정보

달걀 20g, 마요네즈 1g, 디존 머스타드 1g, 레몬주스 2g, 식빵 35g, 아보카도 6g, 워터크레스 1g, 소금 약간, 후추 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 달걀을 완숙으로 삶아 찬물에 담궈 식혀 껍질을 벗긴 뒤 볼에 넣어 포크로 거칠게 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/974-1.jpg

단계 2: 2. 으깬 달걀에 머스타드, 레몬주스, 소금, 후춧가루, 마요네즈를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/974-2.jpg

단계 3: 3. 아보카도는 껍질을 제거하고 얇게 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/974-3.jpg

단계 4: 4. 식빵은 노릇하게 양면을 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/974-4.jpg

단계 5: 5. 4에 아보카도를 얹고 그 위에 달걀 샐러드를 얹어 식빵으로 덮는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/974-5.jpg

단계 6: 6. 샌드위치의 가장자리 부분은 잘라내고 원하는 적당한 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/974-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 알록달록 시금치 당근 수제비

## 기본 정보

일련번호: 975

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 236 kcal

탄수화물: 42.3g

단백질: 9.7g

지방: 2.1g

나트륨: 484mg

## 재료 정보

시금치 10g, 당근 15g, 밀가루 50g, 물 10g, 감자 10g, 애호박 15g, 실파 5g, 멸치육수 200g, 다진 마늘 2g, 간장 2g, 소금 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치와 당근은 각각 믹서에 물을 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/975-1.jpg

단계 2: 2. 밀가루는 반으로 나눠 시금치 즙과 당근 즙을 넣고 소금을 넣어 각각 반죽 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/975-2.jpg

단계 3: 3. 2의 반죽을 직경 1.5cm 정도의 동그란 경단모양으로 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/975-3.jpg

단계 4: 4. 감자와 애호박은 1.5cm 주사위모양으로 자르고 실파는 2cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/975-4.jpg

단계 5: 5. 멸치 육수에 감자, 수제비 경단, 애호박, 다진마늘, 실파 순서로 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/975-5.jpg

단계 6: 6. 5에 간장과 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/975-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 인도식만두구이(사모사)

## 기본 정보

일련번호: 977

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 156 kcal

탄수화물: 19.9g

단백질: 7.8g

지방: 4.8g

나트륨: 213mg

## 재료 정보

양파다진것 15g, 마늘다진것 2g, 생강다진것 1g, 청고추다진것 1g, 새우다진것 25g, 버터 1g, 레몬주수 1g, 생선육수 3g, 카레가루 2g, 토마토페이스트 3g, 달걀물 5g, 춘권피 20g, 올리브오일 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 마늘, 생강, 고추, 새우를 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/977-1.jpg

단계 2: 2. 버터를 두른 팬에 양파, 생강, 마늘, 고추, 카레가루 순으로 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/977-2.jpg

단계 3: 3. 2에 토마토페이스트, 레몬즙, 새우를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/977-3.jpg

단계 4: 4. 3에 육수를 약간 붓고 약한 불로 끓이면서 수분을 증발시킨 뒤 볼에 담아 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/977-4.jpg

단계 5: 5. 춘권피에 4를 적당히 넣고 끝부분에 달걀물을 발라 붙여 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/977-5.jpg

단계 6: 6. 겉면에 올리브 오일을 약간 발라 오븐 팬에 놓고 170℃ 오븐에서 바삭하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/977-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 춘권피

변경일자: None

# 중국식 바비큐 폭립

## 기본 정보

일련번호: 979

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 311 kcal

탄수화물: 13.5g

단백질: 22.8g

지방: 18g

나트륨: 352mg

## 재료 정보

돼지갈비(바비큐용) 120g [소스] 양파작게자른것 20g, 마늘다진것 4g, 식용유 1g, 레드와인식초 2g, 황설탕 2g, 꿀 5g, 데미글라스 10g, 토마토케첩 2g, 머스타드 2g, 우스터소스 2g, 케이엔페퍼약간, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 소스재료를 볼에 넣고 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/979-1.jpg

단계 2: 2. 소스를 돼지갈비에 골고루 바른 뒤 6시간 이상 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/979-2.jpg

단계 3: 3. 재운 돼지갈비를 호일로 감싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/979-3.jpg

단계 4: 4. 3을 170℃의 오븐에서 30분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/979-4.jpg

단계 5: 5. 구운 돼지갈비의 호일을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/979-5.jpg

단계 6: 6. 5의 갈비가 부드러워 질 때까지 약 30분간 소스를 골고루 발라가며 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/979-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 제주도 빙떡, 귤간장소스

## 기본 정보

일련번호: 2953

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 80g

열량: 94.02 kcal

탄수화물: 20g

단백질: 1.33g

지방: 0.97g

나트륨: 9.56mg

## 재료 정보

메밀가루 50g, 무 30g, 후추 2g, 다시마 2g, 다진 마늘 5g, 다진 파 5g, 저염간장 5g, 통깨 2g, 귤 즙 10g, 참기름 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 메밀가루에 물을 섞어 메밀 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190405/20190405055507\_1554454507606.jpg

단계 2: 2. 무를 채 썰어 다시마 육수에 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190405/20190405055525\_1554454525900.jpg

단계 3: 3. 다진 파, 마늘을 볶은 뒤 무와 통깨, 참기름과 섞어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190405/20190405055539\_1554454539480.jpg

단계 4: 4. 전병을 부친 뒤 무를 넣어 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190405/20190405055555\_1554454555679.jpg

단계 5: 5. 귤 즙을 조린 뒤 저염간장을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190405/20190405055610\_1554454570754.jpg

단계 6: 6. 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190405/20190405055623\_1554454583606.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 퓨전떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 2992

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 85g

열량: 195.85 kcal

탄수화물: 24.74g

단백질: 12.58g

지방: 5.18g

나트륨: 265.63mg

## 재료 정보

소고기 40g, 돼지고기 6g, 양파 15g, 배 10g, 마늘 5g, 생강 2g, 저염간장 3g, 찹쌀가루 5g, 참기름 2g, 참깨 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고기는 곱게 다지고 야채는 껍질을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409042454\_1554794694442.jpg

단계 2: 2. 배는 갈아 즙을 만들고 양파는 다진 뒤 기름을 두르지 않은 팬에 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409042513\_1554794713780.jpg

단계 3: 3. 마늘과 생강을 곱게 다져 배즙과 섞은 뒤 다진 고기에 넣어 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409042540\_1554794740636.jpg

단계 4: 4. 떡갈비 반죽에 저염간장, 참기름을 이용해 밑간을 하고 찹쌀가루를 넣어 찰기를 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409042555\_1554794755373.jpg

단계 5: 5. 둥근 모양으로 빚은 뒤 중간을 살짝 눌러 기름을 두른 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409042613\_1554794773000.jpg

단계 6: 6. 170℃ 오븐에 3분 정도 구워 속까지 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409042627\_1554794787570.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 마늘칩 감자샐러드

## 기본 정보

일련번호: 2999

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 55g

열량: 80.12 kcal

탄수화물: 10.18g

단백질: 1.19g

지방: 3.85g

나트륨: 51.78mg

## 재료 정보

감자 50g, 마늘 5g, 양파 5g, 마요네즈 10g, 플레인요거트 5g, 머스터드 1g, 설탕 2g, 파슬리 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 깨끗이 씻어 껍질째 한입 크기로 깍둑썰기 한 뒤 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050945\_1554797385380.jpg

단계 2: 2. 마늘은 얇게 편으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409050956\_1554797396990.jpg

단계 3: 3. 양파는 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409051009\_1554797409611.jpg

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 다진양파를 볶은 뒤 마늘은 바삭하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409051023\_1554797423839.jpg

단계 5: 5. 마요네즈, 머스터드, 플레인요거트, 설탕을 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409051039\_1554797439434.jpg

단계 6: 6. 감자와 볶은 양파, 드레싱을 골고루 버무리고 마늘칩과 파슬리를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409051055\_1554797455737.jpg

## 기타 정보

해시태그: 감자

변경일자: None

# 시래기닭조림

## 기본 정보

일련번호: 3082

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 200g

열량: 210.1 kcal

탄수화물: 12.5g

단백질: 19.3g

지방: 9.2g

나트륨: 198.3mg

## 재료 정보

•필수재료 : 닭고기(120g), 무(30g), 당근(20g), 양파(10g), 홍고추(1g), 청고추(1g), 무청시래기(삶은 것, 80g)  
•양념 : 다진마늘(2g), 후추(1g), 저염간장(5g), 설탕(3g), 물엿(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭고기는 부위별로 토막 내어 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307043826\_1678174706548.jpg

단계 2: 2. 데친 닭고기에 양념 재료를 섞어 30분 이상 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307043855\_1678174735830.jpg

단계 3: 3. 무, 당근, 양파는 사각 썰고, 고추는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307043910\_1678174750474.jpg

단계 4: 4. 무청시래기는 끓는 물에 한 번 더 살짝 데치고, 6cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307043925\_1678174765315.jpg

단계 5: 5. 냄비에 물(30g)과 닭고기, 시래기를 넣고, 청홍고추를 제외한 손질한 채소를 넣어 조린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307043946\_1678174786376.jpg

단계 6: 6. 홍고추와 청고추를 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20230307/20230307044000\_1678174800866.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부튀김&무소스

## 기본 정보

일련번호: 3084

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 106g

열량: 138.1 kcal

탄수화물: 10.8g

단백질: 9.1g

지방: 6.5g

나트륨: 132.8mg

## 재료 정보

두부 70g, 계란 20g, 깻잎 2.5g, 옥수수전분 10g, 식용유 10g, 혼다랑어가쓰오부시 1g, 무 10g, 레몬쥬스 2g, 2배 양조식초 1.5g, 저염간장 3g, 미향 6g, 설탕 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 2cm의 정사각형으로 썰어 전분과 계란물을 무쳐 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023732\_1584077852105.JPG

단계 2: 2. 무는 믹서기나 강판에 갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023743\_1584077863990.JPG

단계 3: 3. 끓는 물에 가쓰오부시를 살짝 넣었다 빼내어 국물을 우려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023756\_1584077876100.JPG

단계 4: 4. 무와 가쓰오부시 국물에 설탕, 미향, 레몬즙, 식초, 저염간장을 넣고 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023812\_1584077892602.JPG

단계 5: 5. 깻잎은 곱게 채를 쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023824\_1584077904445.JPG

단계 6: 6. 접시에 두부와 깻잎을 담고, 소스를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023912\_1584077952278.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오징어튀김&딸기쨈

## 기본 정보

일련번호: 3086

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 129g

열량: 591.6 kcal

탄수화물: 39.6g

단백질: 17g

지방: 40.6g

나트륨: 135.9mg

## 재료 정보

오징어 35g, 밀가루 70g, 물 50g, 계란 32.5g 후추 0.1g, 식용유 500g, 딸기쨈 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어를 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313053452\_1584088492597.JPG

단계 2: 2. 오징어를 살짝 데친 후 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313053503\_1584088503310.JPG

단계 3: 3. 밀가루에 물, 계란, 후추를 넣어 튀김반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313053514\_1584088514732.JPG

단계 4: 4. 오징어에 튀김 반죽을 묻혀 식용유에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313053526\_1584088526973.JPG

단계 5: 5. 키친타올에 올려 기름을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313053537\_1584088537565.JPG

단계 6: 6. 딸기잼과 같이 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313053550\_1584088550945.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감귤콩샐러드

## 기본 정보

일련번호: 3175

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 72g

열량: 145.7 kcal

탄수화물: 17.73g

단백질: 3.54g

지방: 6.74g

나트륨: 13.62mg

## 재료 정보

감귤 20g, 완두콩 8g, 수수 4g, 율무 10g, 병아리콩 20g, 유자청 10g, 치커리 6g, 올리브오일 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감귤은 껍질을 제거하고 알을 분리하여 반을 갈라 준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055129\_1611823889463.JPG

단계 2: 2. 치커리는 한입크기로 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055142\_1611823902804.JPG

단계 3: 3. 완두콩, 수수, 율무, 병아리콩은 하루 전에 물에 불린 후 삶아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055156\_1611823916060.JPG

단계 4: 4. 삶은 콩은 체에 받쳐 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055214\_1611823934480.JPG

단계 5: 5. 손질한 재료를 모두 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055227\_1611823947471.JPG

단계 6: 6. 올리브오일과 유자청을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055240\_1611823960715.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바질향이 향긋한 고구마 찰 바케트

## 기본 정보

일련번호: 3190

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 286 kcal

탄수화물: 47.11g

단백질: 7.97g

지방: 7.34g

나트륨: 2.07mg

## 재료 정보

(반죽재료) 강력분 675g, 소금 6g, 생이스트 10g, 물 375ml(바게트반죽용), 파인소프트 T 300g, 파인소프트 C 50g, 강력분 50g, 소금 8g, 분유 8g, 아몬드 분말 74g, 드라이 이스트(골드) 10g, 무염버터 54g, 달걀 50g(1개), 물 200ml(찰반죽용)  
(속재료) 크림치즈 200g, 바질 페스토 30g, 노른자 20g, 고구마 다이스 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. 반죽을 모두 섞어 30분 발효 후 punch 후 40분 발효한다.  
★punch는 가스를 빼는 과정을 얘기해요.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042834\_1611905314166.JPG

단계 2: 2. 150g으로 분할 후 중간발효 20분을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042845\_1611905325969.JPG

단계 3: 3. 찰 반죽 80g 분할 후 밀대로 얇게 펴서 크림치즈와 바질페스토를 섞은 속재료를 짜고 삶아 낸 고구마 다이스를 촘촘한 간격으로 올린 후 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042900\_1611905340177.JPG

단계 4: 4. 중간발효를 마친 바게트 반죽은 최대한 기공을 살려 조심히 펴 준다. 펴준 반죽 위에 찰 반죽을 놓고 가볍게 환목모양으로 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042912\_1611905352692.JPG

단계 5: 5. 반죽에 물을 뿌린 후 덧 가루를 묻혀 1시간 동안 2차 발효한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042926\_1611905366067.JPG

단계 6: 6. 빵이 터지지 않게 꾸쁘는 사선으로 세 번 내고 , 195℃의 컨벡션 오븐에 16분 스팀 8초 설정을 하여 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129042940\_1611905380986.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두유 크림 현미리소토

## 기본 정보

일련번호: 3222

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 365g

열량: 847.4 kcal

탄수화물: 113.1g

단백질: 28.4g

지방: 31.3g

나트륨: 712.2mg

## 재료 정보

손질된 고등어(60g), 양파(10g), 마늘(6g), 양송이버섯(1개), 청양고추(2g), 깻잎(1g), 불린 현미(150g), 검은콩 두유(200㎖), 달걀노른자(1개), 다시마(2g), 간장(5g), 레몬즙(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물(500㎖)과 다시마(2g)를 넣어 3분간 끓이고 다시마는 건져 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308060349\_1615194229274.jpg

단계 2: 2. 고등어는 에어프라이어에 넣어 180℃에서 10~15분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308060412\_1615194252072.jpg

단계 3: 3. 양파와 마늘, 양송이버섯, 청양고추는 잘게 다지고, 깻잎은 얇게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308060425\_1615194265256.jpg

단계 4: 4. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 두른 뒤 다진 양파와 마늘, 양송이버섯, 간장을 넣어 2분간 볶은 뒤 불린 현미를 넣어 2분간 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308060440\_1615194280139.jpg

단계 5: 5. 다시마 육수(250㎖)를 2~3번에 나눠 넣어 현미를 익히다가 검은콩 두유를 넣어 졸이고 레몬즙과 다진 청양고추를 넣어 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308060456\_1615194296344.jpg

단계 6: 6. 그릇에 현미 리소토를 담고 고등어구이 → 채 썬 깻잎 → 달걀노른자 순으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210308/20210308060511\_1615194311102.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 당근새우 카나페

## 기본 정보

일련번호: 3283

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): 244.4g

열량: 349.6 kcal

탄수화물: 50g

단백질: 19.8g

지방: 7.8g

나트륨: 701.4mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 칵테일새우(2마리), 사과(½개), 양파(⅓개), 당근(¼개), 바게트(2조각), 다진 파슬리(0.5Ts), 블루베리(6알), 애플민트잎(6장), 당근(⅓개), 양파(⅓개), 레몬(⅓개), 후춧가루(3t), 레몬즙(6Ts), 식초(0.6Ts), 올리브유(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 물(3컵)에 육수 재료와 칵테일새우를 넣어 새우가 익을 때까지 데친 뒤 건진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FYp

단계 2: 2. 사과와 양파는 잘게 다지고, 당근은 길게 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Faa

단계 3: 3. 다진 사과와 양파, 채 썬 당근, 후춧가루, 레몬즙, 식초, 올리브유를 넣어 고루 섞는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Fc1

단계 4: 4. 바게트 위에 버무린 재료를 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Fer

단계 5: 5. 데친 새우를 올리고, 다진 파슬리와 후춧가루를 뿌린 뒤 블루베리를 올린다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Fh8

단계 6: 6. 애플민트를 올려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FkA

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 아보카도 수란샐러드

## 기본 정보

일련번호: 3290

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 220.9g

열량: 172.1 kcal

탄수화물: 17.7g

단백질: 4.2g

지방: 9.4g

나트륨: 88.2mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 상추(3장), 레몬(½개), 아보카도(1개), 토마토(1개), 달걀(1개), 파프리카(빨강, 노랑 각 ½개), 소금(0.2ts), 식초(0.5ts), 소금(0.3ts), 후춧가루(약간), 바질가루(0.5t), 오레가노가루(0.5t), 올리브유(1Ts), 레몬즙(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 상추는 깨끗하게 씻어 한입 크기로 뜯고, 레몬은 모양대로 얇게 썰고, 아보카도는 씨와 껍질을 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RN0

단계 2: 2. 파프리카는 씨를 제거한 뒤 한입 크기로 썰고, 토마토는 한입 크기로 썬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9ROb

단계 3: 3. 끓는 소금물(물4컵+소금0.2ts)에 식초를 넣은 뒤 달걀을 넣고 수란을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RQ2

단계 4: 4. 드레싱을 만든다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RQl

단계 5: 5. 그릇에 손질한 채소를 담고 수란과 얇게 썬 레몬을 올려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9RSG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 참깨 오렌지 쇠고기

## 기본 정보

일련번호: 980

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 183 kcal

탄수화물: 9.8g

단백질: 21.1g

지방: 6.2g

나트륨: 269mg

## 재료 정보

쇠고기사태 100g, 전분 2g, 간장 2g, 오렌지주스 10g, 굴소스 2g, 꿀 3g, 참깨 1g, 식용유 1g, 생강 1g, 오렌지 20g, 파인애플 28g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 길이 6cm, 넓이 2cm, 두께 0.5cm 정도의 직사각형 모양으로 썬 뒤 전분과 간장을 섞어 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/980-1.jpg

단계 2: 2. 생강은 다지고 오렌지는 껍질을 벗겨 속만 잘라내고 파인애플은 껍질과 속심을 제거하고 0.5cm 크기의 주사위모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/980-2.jpg

단계 3: 3. 오렌지주스, 굴소스, 꿀, 전분을 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/980-3.jpg

단계 4: 4. 기름을 두르지 않은 팬에 깨를 볶은 뒤 식히고 팬에 기름을 두르고 재운 소고기를 앞뒤로 골고루 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/980-4.jpg

단계 5: 5. 4에 소스를 넣고 저어주면서 끓여 농도가 나기 시작하면 오렌지와 파인애플을 넣고 살짝 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/980-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 5를 담고 제공하기 직전에 깨를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/980-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 사태

변경일자: None

# 치킨 버거 스테이크

## 기본 정보

일련번호: 981

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 128 kcal

탄수화물: 9.5g

단백질: 21.5g

지방: 0.7g

나트륨: 89mg

## 재료 정보

닭가슴살 80g, 빵가루 5g, 차이브 2g, 바질 1g, 파슬리 1g, 소금적당량, 후추적당량[양송이 속양파다진것 10g, 버터적당량, 양송이 30g, 빵가루 5g, 생크림 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 곱게 다지고 양송이는 0.5cm로 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/981-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 버터를 넣고 녹으면 양파를 볶다가 양송이를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/981-2.jpg

단계 3: 3. 생크림, 소금, 후추로 간을 하고 양송이에서 물이 빠져나오면 빵가루를 넣어 되직하게 농도를 맞춘 뒤 그릇에 옮겨 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/981-3.jpg

단계 4: 4. 차이브, 오레가노, 바질, 파슬리를 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/981-4.jpg

단계 5: 5. 간 닭고기와 3, 4를 볼에 넣고 섞어 치대 찰지게 만든 뒤 지름 10cm 정도의 원형 모양이나 럭비공 모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/981-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 기름을 두른 뒤 치킨 스테이크를 익혀주거나 팬에서 색만 내고 오븐에서 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/981-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 토마토소스 달걀볶음

## 기본 정보

일련번호: 982

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 111 kcal

탄수화물: 10.2g

단백질: 4.4g

지방: 5.9g

나트륨: 107mg

## 재료 정보

달걀 35g, 파 4g, 토마토소스 10g, 설탕 8g, 소금 적당량, 식물성기름 2g, 참기름 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 볼에 달걀을 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/982-1.jpg

단계 2: 2. 달군 팬에 1을 볶아 스크램블을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/982-2.jpg

단계 3: 3. 파를 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/982-3.jpg

단계 4: 4. 기름을 두른 팬에 3을 먼저 볶아 향을 낸 뒤 토마토소스를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/982-4.jpg

단계 5: 5. 4에 설탕, 소금, 2를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/982-5.jpg

단계 6: 6. 참기름을 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/982-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 낫토 시래기 라이스전

## 기본 정보

일련번호: 985

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 138 kcal

탄수화물: 22.9g

단백질: 6.3g

지방: 2.9g

나트륨: 163mg

## 재료 정보

밥 40g, 양파다진것 10g, 당근다진것 5g, 낫토 15g, 시래기불린것 10g, 카레가루 3g, 파다진것 2g, 밀가루 5g, 달걀 10g, 식용유 적당량, 소금 적당량, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파와 당근은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/985-1.jpg

단계 2: 2. 시래기는 불려 물기를 꼭 짜낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/985-2.jpg

단계 3: 3. 2번의 시래기를 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/985-3.jpg

단계 4: 4. 뜨거운 밥에 1, 3을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/985-4.jpg

단계 5: 5. 4에 낫토, 카레가루, 다진 파를 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/985-5.jpg

단계 6: 6. 5에 소금, 후춧가루로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/985-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 나스와 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 986

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 92 kcal

탄수화물: 5.1g

단백질: 8.1g

지방: 41g

나트륨: 79mg

## 재료 정보

달걀 20g, 완두콩 5g, 오이 10g, 토마토 20g, 레드어니언 10g, 로메인 10g, 홍고추 2g, 블랙올리브 2g, 바질 1g, 캔참치 20g<strong>[드래싱]</strong> 올리브오일 2g, 레드와인식초 2g, 디존 머스타드 1g, 마늘 1g, 설탕적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 달걀은 완숙으로 삶아 껍질을 벗긴 뒤 세로로 4등분하고 완두콩은 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/986-1.jpg

단계 2: 2. 오이는 1cm 주사위모양으로 썰고 양파는 링으로 슬라이스 하고 로메인은 먹기 좋게 뜯어 찬물에 담군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/986-2.jpg

단계 3: 3. 토마토는 달걀과 같은 모양으로 자르고 홍고추는 어슷하게 썰고 참치는 덩어리가 있게 기름기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/986-3.jpg

단계 4: 4. 바질은 슬라이스하고 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/986-4.jpg

단계 5: 5. 볼에 올리브오일과 레드와인식초, 머스타드, 설탕, 다진마늘을 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/986-5.jpg

단계 6: 6. 다른 볼에 준비해둔 야채들과 달걀, 참치를 넣고 드래싱을 끼얹어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/986-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 디종머스타드

변경일자: None

# 다시마전

## 기본 정보

일련번호: 987

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 79 kcal

탄수화물: 13.2g

단백질: 4.3g

지방: 1.6g

나트륨: 311mg

## 재료 정보

다시마 30g, 영양부추 3g, 청고추다진것 3g, 홍고추다진것 3g, 새우살다진것 10g, 밀가루 10g, 물 8g, 소금적당량[멸치액적소스]멸치액젓 2g, 물 3g, 설탕 2g, 깨소금 2g, 고춧가루 1g, 실파 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 다시마가 잠길 정도의 물을 붓고 중불에서 삶아 10여분 두었다가 건져 찬물에 휑군 뒤 18cm 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/987-1.jpg

단계 2: 2. 청, 홍고추는 씨를 빼 잘게 다지고 부추와 새우 살도 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/987-2.jpg

단계 3: 3. 밀가루에 물과 소금을 넣고 반죽을 한 뒤 다진 채소들을 넣고 골고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/987-3.jpg

단계 4: 4. 3에 다시마를 넣어 반죽 물을 입히고 팬에 기름을 둘러 노릇하게 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/987-4.jpg

단계 5: 5. 다시마전이 한 김 식은 후 돌돌 말아 자를 수 있도록 꼬치로 고정시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/987-5.jpg

단계 6: 6. 5를 4cm 정도 길이로 자르고 멸치액젓소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/987-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 모듬옥수수

## 기본 정보

일련번호: 988

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 127 kcal

탄수화물: 15g

단백질: 9.9g

지방: 3.6g

나트륨: 109mg

## 재료 정보

옥수수 35g, 잣 3g, 청피망 25g, 당근 25g, 닭고기 35g, 식용유 1g, 물전분 6g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 청피망, 당근, 닭고기를 옥수수알 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/988-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 닭고기를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/988-2.jpg

단계 3: 3. 2에 당근을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/988-3.jpg

단계 4: 4. 3에 잣, 청피망, 옥수수를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/988-4.jpg

단계 5: 5. 4에 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/988-5.jpg

단계 6: 6. 물전분으로 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/988-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯 들깨탕

## 기본 정보

일련번호: 989

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 124 kcal

탄수화물: 17.3g

단백질: 3.9g

지방: 5.3g

나트륨: 32mg

## 재료 정보

느타리버섯 15g, 생표고버섯 15g, 팽이버섯 15g, 새송이벗서 15g, 우엉 15g, 조랭이떡 15g, 들깨 8g, 물 50g, 들기름 2g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 끓는 물에 데친 느타리 버섯을 손으로 찢고 생 표고버섯은 데쳐서 물기를 짠 뒤 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/989-1.jpg

단계 2: 2. 팽이버섯은 밑동을 제거한 뒤 반으로 자르고 새송이버섯은 팽이버섯 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/989-2.jpg

단계 3: 3. 조랭이떡은 물에 휑구고 우엉은 껍질을 벗겨 길이로 3등분 하여 어슷하게 썬 뒤 냉수에 여러번 휑구고 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/989-3.jpg

단계 4: 4. 들깨는 분무기를 이용하여 물을 조금씩 넣으면서 곱게 갈아 체에 밭쳐 들깨 물을 준비하고 찌꺼기는 버린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/989-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 들기름을 두르고 우엉을 볶은 뒤 들깨 물을 부어 끓이다가 조랭이 떡을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/989-5.jpg

단계 6: 6. 5의 떡이 둥둥 떠오르면 버섯을 넣고 한소끔 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/989-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 산마드래싱과 실곤약 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 990

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 97 kcal

탄수화물: 7.2g

단백질: 7g

지방: 4.9g

나트륨: 36mg

## 재료 정보

그린비타민 8g, 치커리 8g, 배 15g, 포도주스 10g, 훈제오리가슴살 30g, 실곤약 20g [산마드래싱] 산마 10g, 우유 10g, 레몬주스 3g, 오렌지주스 3g, 호두 3g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 비타민과 치커리는 한입 크기로 적당히 뜯어 찬물에 담궈 두었다가 먹기 전에 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/990-1.jpg

단계 2: 2. 믹서에 산마와 우유, 레몬주스, 오렌지주스, 호두, 소금을 넣고 곱게 갈아 드래싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/990-2.jpg

단계 3: 3. 배는 껍질을 제거하고 4등분 한 뒤 씨를 제거하고 4~5mm 정도의 두께로 슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/990-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 포도주스를 붓고 슬라이스한 배를 넣어 배가 포도색이 되도록 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/990-4.jpg

단계 5: 5. 훈제오리가슴살을 얇게 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/990-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 5와 4, 실곤약, 야채들을 보기 좋게 담고 드래싱을 끼얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/990-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 훈제가슴살

변경일자: None

# 산호두부

## 기본 정보

일련번호: 991

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 89.4 kcal

탄수화물: 8.5g

단백질: 7g

지방: 3.4g

나트륨: 55mg

## 재료 정보

두부 35g, 돼지고기다진것 15g, 당근다진것 10g, 고추기름 2g, 완두콩 10g, 파 5g, 생강 3g, 물전분 10g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부를 1cm 주사위모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/991-1.jpg

단계 2: 2. 1을 뜨거운 물에 넣었다가 꺼내 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/991-2.jpg

단계 3: 3. 당근과 돼지고기를 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/991-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 고추기름을 두른 뒤 3을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/991-4.jpg

단계 5: 5. 파, 다진생강, 물, 완두콩, 소금, 두부를 넣고 간이 들도록 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/991-5.jpg

단계 6: 6. 물 전분을 넣어 소스의 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/991-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 섭산삼

## 기본 정보

일련번호: 992

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 233 kcal

탄수화물: 26.9g

단백질: 4.7g

지방: 8.2g

나트륨: 4mg

## 재료 정보

더덕 40g, 젖은 찹쌀가루 30g, 가루녹차 2g, 백년초 가루 2g, 설탕 1g, 꿀 5g, 소금 적당량, 튀김기름 8g

## 조리 방법

단계 1: 1. 더덕은 껍질을 벗기고 0.3cm 두께로 편 썰어 소금물에 담궈 쓴 맛을 뺀 뒤 면보에 옮겨 밀대로 밀거나 두들겨 얇게 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/992-1.jpg

단계 2: 2. 찹쌀가루는 소금을 넣고 혼합하여 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/992-2.jpg

단계 3: 3. 2를 3등분 하여 가루녹차와 백년초가루를 각각 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/992-3.jpg

단계 4: 4. 3에 더덕을 각각 넣고 앞, 뒤로 꼭꼭 눌러 찹쌀가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/992-4.jpg

단계 5: 5. 170℃의 기름에 2번 튀긴 뒤 기름을 빼고 뜨거울 때 설탕을 약간 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/992-5.jpg

단계 6: 6. 꿀을 곁들여 찍어 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/992-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치 돼지고기 볶음

## 기본 정보

일련번호: 993

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 105 kcal

탄수화물: 7.4g

단백질: 9.2g

지방: 4.5g

나트륨: 284mg

## 재료 정보

돼지고기살코기 40g, 물전분 10g, 소금 적당량, 시금치 25g, 부추 10g, 간장 5g, 파 5g, 생강 3g, 식용유 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 채 썬 뒤 소금, 물전분을 넣고 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/993-1.jpg

단계 2: 2. 양념한 고기를 기름 두른 팬에 볶으면서 달라붙지 않도록 저어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/993-2.jpg

단계 3: 3. 시금치와 부추를 4~5cm 가량으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/993-3.jpg

단계 4: 4. 가열된 팬에 기름을 두르고 파, 생강, 팔각을 넣어 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/993-4.jpg

단계 5: 5. 4에 2와 간장을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/993-5.jpg

단계 6: 6. 물 전분을 넣어 농도를 맞춘 뒤 마직막으로 부추, 시금치를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/993-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 발사믹과 로즈마리로 향을 낸 오븐구이 야채

## 기본 정보

일련번호: 994

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 136 kcal

탄수화물: 34.3g

단백질: 1.9g

지방: 0.6g

나트륨: 52mg

## 재료 정보

단호박 40g, 당근 40g, 비트 40g, 고구마 40g, 꿀 8g, 발사믹식초 30g, 로즈마리 2g, 소금적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박, 비트, 고구마, 당근은 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/994-1.jpg

단계 2: 2. 1을 자연스럽게 2~2.5cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/994-2.jpg

단계 3: 3. 볼에 2와 발사믹 식초, 꿀, 로즈마리 잎을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/994-3.jpg

단계 4: 4. 소금, 후추로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/994-4.jpg

단계 5: 5. 150℃의 예열된 오븐에서 익을 때까지 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/994-5.jpg

단계 6: 6. 중간에 뒤집어 주어 고루 익히도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/994-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 발사믹

변경일자: None

# 종이에 싸서 구운 도미(파필로테)

## 기본 정보

일련번호: 995

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 104 kcal

탄수화물: 2.2g

단백질: 13.8g

지방: 4.5g

나트륨: 51mg

## 재료 정보

도미살 65g, 소금 적당량, 후추 적당량, 샐러리 채친것 3g, 당근 채친것 3g, 대파채친것 3g, 양파채친것 6g, 피망채친것 5g, 브러컬리 5g, 레몬제스트 1g, 팽이버섯 3g, 버터 2g, 유산지 [허브버터] 버터 2g, 파마산치즈 1g, 통후추 약간, 오레가노 0.2g, 마늘 0.3g, 양파 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 도미살에 소금, 후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/995-1.jpg

단계 2: 2. 셀러리, 당근, 대파, 양파, 피망은 채 썰고 브로컬리는 작은 송이로 자르고 레몬 껍질은 얇게 제스트하고 팽이버섯은 밑동을 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/995-2.jpg

단계 3: 3. 유산지는 반을 접었다가 편 뒤 안쪽에 부드러운 버터를 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/995-3.jpg

단계 4: 4. 4의 버터를 바른 한 쪽 면에 셀러리, 당근, 대파, 팽이버섯, 양파, 피망, 레몬 제스트를 준비된 분량의 반 정도 놓고 밑간한 도미살을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/995-4.jpg

단계 5: 5. 다시 남은 야채들을 도미위에 올리고 유산지의 한 면으로 야채를 덮어주고, 모서리의 뚫린 곳을 접어 봉해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/995-5.jpg

단계 6: 6. 160℃로 예열된 오븐에서 익혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/995-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 무염 겉절이

## 기본 정보

일련번호: 2993

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 32g

열량: 11.96 kcal

탄수화물: 2.53g

단백질: 0.45g

지방: 0.01g

나트륨: 1.67mg

## 재료 정보

알배추 50g, 적양파 15g, 대파 5g, 풋고추 3g, 마늘 5g, 무청 3g, 고춧가루 5g, 매실액 2g, 식초 5g, 사과 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 알배추는 세척 후 먹기 좋은 크기로 잘라 물에 담군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409043237\_1554795157968.jpg

단계 2: 2. 대파와 풋고추는 어슷썰고 양파는 굵게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409043250\_1554795170276.jpg

단계 3: 3. 마늘은 곱게 다지고 사과는 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409043305\_1554795185948.jpg

단계 4: 4. 사과즙, 다진마늘, 고춧가루, 매실액, 식초를 섞어 겉절이 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409043320\_1554795200264.jpg

단계 5: 5. 물에 담궈뒀던 알배추를 건져 물기를 뺀 뒤 넓은 볼에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409043337\_1554795217596.jpg

단계 6: 6. 알배추와 양파, 대파, 풋고추, 무청을 겉절이 양념에 골고루 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409043351\_1554795231237.jpg

## 기타 정보

해시태그: 알배추

변경일자: None

# 닭가슴살호두크로켓

## 기본 정보

일련번호: 3083

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 300g

열량: 623.5 kcal

탄수화물: 50.8g

단백질: 43.8g

지방: 27.2g

나트륨: 312.9mg

## 재료 정보

닭가슴살 80g, 두부 20g, 양파 12.5g, 대파 5g, 호두 5g, 땅콩 2.5g, 마늘 2g, 생강 0.5g, 후추 0.3g, 설탕 3.8g, 식초 2.5g, 계란 65g(1.5개), 쌀가루 7g, 빵가루 25g, 순무 24g, 두유 45ml, 홀그레인 2.5g, 땅콩버터 5g, 레몬 7g, 파슬리 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 대파, 호두, 닭가슴살은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023251\_1584077571164.JPG

단계 2: 2. ①에 물기를 제거한 두부와 생강, 마늘, 후추를 섞어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023303\_1584077583683.JPG

단계 3: 3. 반죽을 쌀가루, 계란물, 빵가루 순으로 묻히고 튀겨 크로켓을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023318\_1584077598621.JPG

단계 4: 4. 믹서에 두부, 두유를 넣고 갈아 두부 마요네즈를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023410\_1584077650685.JPG

단계 5: 5. 순무와 양파는 다지고, 계란은 삶아 다져 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023444\_1584077684540.JPG

단계 6: 6. 두부 마요네즈에 ⑤의 재료와 설탕, 레몬, 식초, 땅콩버터, 후추, 홀그레인, 파슬리가루를 넣어 타르소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313023508\_1584077708825.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 누룽지상추샐러드&유자드레싱

## 기본 정보

일련번호: 3176

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 44g

열량: 105.56 kcal

탄수화물: 19.51g

단백질: 0.67g

지방: 2.75g

나트륨: 8.32mg

## 재료 정보

누룽지 5g, 로메인상추 7.5g, 파프리카(빨간색/노란색) 12.5g, 유자청 7.5g, 식용유 500g, 올리브유 3.5g, 레몬즙 1g, 식초 1g, 후추 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 로메인 상추를 한 입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055718\_1611824238396.JPG

단계 2: 2. 파프리카는 사방 0.3cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055729\_1611824249881.JPG

단계 3: 3. 누룽지를 튀긴 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055745\_1611824265798.JPG

단계 4: 4. 유자청, 레몬즙, 올리브유, 식초, 후추를 섞어 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055758\_1611824278574.JPG

단계 5: 5. 로메인 상추 위에 파프리카와 튀긴 누룽지를 고명으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055812\_1611824292423.JPG

단계 6: 6. 드레싱을 얹어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210128/20210128055826\_1611824306126.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 견과류 미숫가루 빵

## 기본 정보

일련번호: 3194

조리방법: 기타

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 100g

열량: 353 kcal

탄수화물: 44.89g

단백질: 12.56g

지방: 13.64g

나트륨: 5.64mg

## 재료 정보

(반죽재료) 강력분60g, 박력분 30g, 미숫가루 150g, 이스트 4g, 소금 5g, 달걀 50g(1개) , 버터 30g, 아몬드20g, 해바라기씨 30g, 호박씨 10g, 건포도 20g   
(아몬드우유) 아몬드 30g, 우유 180g   
(토핑) 버터10g, 아몬드 슬라이스10g, 미숫가루10g

## 조리 방법

단계 1: 1. (아몬드우유) 믹서기에 아몬드와 우유를 갈아 아몬드 우유를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129052455\_1611908695113.jpg

단계 2: 2. 밀가루, 미숫가루, 이스트, 소금, 달걀, 아몬드 우유를 넣어 손으로 반죽하다가 아몬드, 해바라기씨, 호박씨 넣고 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129052508\_1611908708170.jpg

단계 3: 3. ②이 한 덩어리가 되면 무염버터를 넣어 반죽을 하고 마지막으로 건포도를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129052703\_1611908823337.jpg

단계 4: 4. "크기가 2.5배가 될 때까지 1차 발효하고 반죽을 접어 공기를 빼고 3등분으로 나눠 둥글리기 후 10분 정도 중간 발효한다.  
★반죽이 달라붙으면 덧가루를 뿌리면서 작업하면 수월해요."

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129052717\_1611908837618.jpg

단계 5: 5. 발효가 끝나면 다시 둥글리기를 해주고 반죽의 매끄러운 면이 위로 가도록 팬닝 후 40~50분 2차 발효 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129052731\_1611908851161.jpg

단계 6: 6. "180℃ 오븐에서 20~25분 동안 구워서 완성시킨 뒤 위에 버터를 바르고 아몬드 슬라이스와 미숫가루로 토핑한다.  
★ 버터는 살짝 녹여 사용하세요."

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129052744\_1611908864616.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지 함초 덮밥

## 기본 정보

일련번호: 3223

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 430g

열량: 816.8 kcal

탄수화물: 83.6g

단백질: 43.3g

지방: 34.4g

나트륨: 498.9mg

## 재료 정보

양파(10g), 쪽파(3g), 레몬(3g), 무순(20개), 멸치(7~8마리), 건함초(3g), 다시마(5g), 밥(210g), 꽈리고추(5개), 돼지고기(등심, 120g), 수란(1개), 김가루(2g), 고추냉이(2g), 마늘(3쪽), 생강(1톨), 건고추(3개), 팔각(1개), 참기름(1T), 후춧가루(⅓Ts), 식용유(20ml)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 채 썰고, 쪽파는 송송 썰고, 레몬은 슬라이스하고, 마늘은 으깨고, 생강은 납작 썰고, 건고추는 굵게 부순다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094015\_1615336815863.jpg

단계 2: 2. 중간 불로 달군 마른 팬에 멸치를 넣어 3분간 볶아 수분을 날린 뒤 건함초, 다시마와 함께 믹서에 넣어 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094031\_1615336831781.jpg

단계 3: 3. 중간 불로 달군 팬에 식용유(20㎖)와 손질한 향신료를 넣고 3분간 볶아 향유를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094045\_1615336845532.jpg

단계 4: 4. 향유에 참기름과 후춧가루, 곱게 간 멸치가루를 넣어 섞은 뒤 밥에 넣어 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094108\_1615336868082.jpg

단계 5: 5. 중간 불로 달군 팬에 남겨둔 향유(10g)를 두르고 꽈리고추와 돼지고기를 넣어 9분간 구운 뒤 돼지고기는 얇게 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094122\_1615336882486.jpg

단계 6: 6. 그릇에 비빔밥, 구운 돼지고기와 꽈리고추, 손질한 양파, 쪽파, 레몬, 김가루, 고추냉이, 무순, 수란을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094134\_1615336894810.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 닭가슴살 채소쌈

## 기본 정보

일련번호: 3284

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 329.2g

열량: 266.3 kcal

탄수화물: 22.1g

단백질: 23.7g

지방: 9.2g

나트륨: 349.1mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 양상추(3장), 양파(¼개), 토마토(중간 크기 1개), 청양고추(2개), 할라피뇨 피클(10개), 닭가슴살(270g), 단호박(1개), 라이스페이퍼(7장), 플레인 요거트(1컵), 마늘(3~4쪽), 대파(½대), 후춧가루(0.5ts), 카레가루(1Ts)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양상추는 채 썰고, 양파와 토마토는 작게 한입 크기로 썰고, 청양고추와 할라피뇨 피클은 잘게 다진다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Fo7

단계 2: 2. 냄비에 물(10컵), 닭가슴살, 닭가슴살 삶는 재료와 후춧가루(0.3ts)를 넣어 7분 정도 삶은 뒤 건져 얇게 찢는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Frc

단계 3: 3. 호박은 4조각으로 잘라 씨를 제거하고, 찜기에 물(1컵)을 넣어 쪄내고, 껍질을 벗긴 뒤 물(1컵)을 부어가며 으깬다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9FyK

단계 4: 4. 약한 불로 달군 팬에 으깬 단호박, 닭가슴살, 다진 청양고추, 카레가루, 후춧가루(0.2ts)를 넣어 수분이 날아갈 때까지 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9Fzl

단계 5: 5. 팬에 식용유(2컵)를 부은 뒤 중간 불로 예열하고, 라이스페이퍼를 넣어 튀긴 뒤 바로 건져낸다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9F-c

단계 6: 6. 튀긴 라이스페이퍼에 단호박 볶음과 손질한 채소, 플레인 요거트를 올려 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9G1V

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 호두 사과 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 997

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 110 kcal

탄수화물: 13.7g

단백질: 1.2g

지방: 6.5g

나트륨: 31mg

## 재료 정보

사과 60g, 샐러리 5g, 마요네즈 4g, 레몬주스 1g, 식초 1g, 호두 5g, 건포도 4g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 사과는 4등분하고 씨를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/997-1.jpg

단계 2: 2. 1을 다시 4등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/997-2.jpg

단계 3: 3. 셀러리는 껍질을 제거하고 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/997-3.jpg

단계 4: 4. 마요네즈, 레몬주스, 식초, 소금을 섞어 드래싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/997-4.jpg

단계 5: 5. 볼에 사과, 셀러리, 호두, 건포도를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/997-5.jpg

단계 6: 6. 5에 만들어 놓은 드래싱을 넣어 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/997-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마란

## 기본 정보

일련번호: 998

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 166 kcal

탄수화물: 36.6g

단백질: 2.9g

지방: 2.7g

나트륨: 13mg

## 재료 정보

고구마 70g, 꿀 10g, 계피가루 2g, 대추 5g, 호박씨 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 큼직하게 썰어 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/998-1.jpg

단계 2: 2. 다 쪄진 고구마를 체에 곱게 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/998-2.jpg

단계 3: 3. 2에 꿀과 계피가루를 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/998-3.jpg

단계 4: 4. 대추는 씨를 제거한 뒤 0.5mm 마름모꼴로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/998-4.jpg

단계 5: 5. 고구마를 조금씩 떼어 둥글게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/998-5.jpg

단계 6: 6. 호박씨와 썰어둔 대추로 꼭지를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/998-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 파이

## 기본 정보

일련번호: 999

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 182 kcal

탄수화물: 38.7g

단백질: 2.8g

지방: 2.4g

나트륨: 29mg

## 재료 정보

오렌지 25g, 사과 25g, 설탕 15g, 물전분 4g, 버터 1g, 식빵 30g

## 조리 방법

단계 1: 1. 오렌지는 껍질을 벗긴 뒤 잘게 썰고 사과는 껍질 째 깨끗하게 씻어서 잘게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/999-1.jpg

단계 2: 2. 냄비에 오렌지와 사과를 각각 넣고 설탕을 넣어 중간 불에서 타지 않도록 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/999-2.jpg

단계 3: 3. 졸이는 도중에 과일에서 나온 물로 질척해지면 물전분을 넣어 농도를 맞춘 뒤 차게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/999-3.jpg

단계 4: 4. 식빵은 가장자리를 잘라낸 다음 밀대로 납작하게 밀어 버터를 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/999-4.jpg

단계 5: 5. 졸인 과일을 얹고 돌돌 만 다음 양끝을 포크로 눌러 붙인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/999-5.jpg

단계 6: 6. 식빵의 표면에 버터를 얇게 바르고 170℃로 예열된 오븐에 넣어 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/999-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 수삼당근정과

## 기본 정보

일련번호: 1000

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 110 kcal

탄수화물: 28.3g

단백질: 2.1g

지방: 0.2g

나트륨: 23mg

## 재료 정보

당근 50g, 수삼 30g, 꿀 20g, 물 10g, 계피가루 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근과 수삼을 깨끗하게 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1000-1.jpg

단계 2: 2. 1을 믹서에 넣고 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1000-2.jpg

단계 3: 3. 냄비에 2를 붓고 꿀을 넣어 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1000-3.jpg

단계 4: 4. 계피가루를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1000-4.jpg

단계 5: 5. 빵이나 크래커를 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1000-5.jpg

단계 6: 6. 5의 위에 수삼 당근 정과를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1000-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 식혜 팥빙수

## 기본 정보

일련번호: 1001

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 136 kcal

탄수화물: 33g

단백질: 3.6g

지방: 0g

나트륨: 5mg

## 재료 정보

팥 10g, 찹쌀가루 15g, 쑥가루 5g, 물 10g, 식혜 110g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 팥을 깨끗하게 씻어 물을 부어 끓인 뒤 물을 버리고 다시 찬물을 부어 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1001-1.jpg

단계 2: 2. 부드럽게 삶아진 팥의 물기를 제거한 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1001-2.jpg

단계 3: 3. 찹쌀가루를 둘로 나누어 하나는 쑥가루를 넣고 하나는 맨 찹쌀가루에 뜨거운 물로 익반죽 하여 경단을 만든 뒤 끓는 물에 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1001-3.jpg

단계 4: 4. 익힌 경단을 바로 차가운 얼음물에 담궈 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1001-4.jpg

단계 5: 5. 식혜에 으깬 팥을 넣고 소금 간을 한 뒤 그릇에 담아 냉동실에 얼리면서 1시간 마다 공기가 들어가도록 포크로 저어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1001-5.jpg

단계 6: 6. 샤베트가 부드럽게 얼면 준비한 그릇에 경단과 함께 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1001-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 식혜

변경일자: None

# 야채칩

## 기본 정보

일련번호: 1002

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 72 kcal

탄수화물: 17.7g

단백질: 1.8g

지방: 0g

나트륨: 17mg

## 재료 정보

연근 20g, 고구마 20g, 감자 20g, 단호박 20g, 당근 20g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 준비된 야채들을 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1002-1.jpg

단계 2: 2. 연근, 고구마, 감자, 단호박, 당근은 0.2cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1002-2.jpg

단계 3: 3. 연근, 고구마, 감자는 물에 담궈 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1002-3.jpg

단계 4: 4. 오븐 팬에 썰어 놓은 재료를 넣고 소량의 소금을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1002-4.jpg

단계 5: 5. 130~150℃로 예열한 오븐에 4를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1002-5.jpg

단계 6: 6. 구워진 야채칩을 식혀 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1002-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 잡곡강정

## 기본 정보

일련번호: 1003

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 153 kcal

탄수화물: 29.2g

단백질: 5.5g

지방: 2.4g

나트륨: 10mg

## 재료 정보

검은콩튀밥 10g, 쌀튀밥 10g, 메닐튀밥 10g, 물엿 6g, 설탕 6g, 물 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 검은콩, 쌀, 메밀의 튀밥을 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1003-1.jpg

단계 2: 2. 물엿에 설탕, 물을 넣고 약한불에서 투명하게 녹인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1003-2.jpg

단계 3: 3. 오목한 팬에 2를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1003-3.jpg

단계 4: 4. 3의 팬에 1을 넣고 시럽에서 실이 생길 때 까지 불 위에서 젓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1003-4.jpg

단계 5: 5. 강정이 굳기 전에 타원형 모양으로 빚거나 밀대로 밀어 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1003-5.jpg

단계 6: 6. 밀어 편 강정을 마름모 모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1003-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 잣 호두 강정

## 기본 정보

일련번호: 1004

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 94 kcal

탄수화물: 7.9g

단백질: 2.1g

지방: 6.8g

나트륨: 1mg

## 재료 정보

잣 3g, 호두 3g, 대추 3g, 통깨 5g [시럽] 물엿 3g, 설탕 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 잣은 고깔을 떼어낸 뒤 젖은 행주로 문질러 먼지를 닦는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1004-1.jpg

단계 2: 2. 호두는 미지근한 물에 불려 껍질을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1004-2.jpg

단계 3: 3. 대추는 얇게 돌려 깎아 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1004-3.jpg

단계 4: 4. 물엿과 설탕을 냄비에 담고 물을 조금 넣은 뒤 약한불에서 투명한 시럽으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1004-4.jpg

단계 5: 5. 잣, 호두, 통깨에 다진 대추와 시럽을 넣고 덩어리지게 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1004-5.jpg

단계 6: 6. 살짝 뜨거울 때 손으로 동그랗게 뭉쳐준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1004-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 현미 크레이프

## 기본 정보

일련번호: 1005

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 259 kcal

탄수화물: 56.2g

단백질: 7g

지방: 0.7g

나트륨: 42mg

## 재료 정보

현미가루 10g, 밀가루 20g, 우유 30g, 참기름적당량, 소금적당량 [팥소]팥 15g, 설탕 10g [당근조림] 당근 20g, 설탕 10g, 물 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 팥을 깨끗하게 씻어 끓인 뒤 물을 따라 버리고 다시 물을 부어 팥이 무르게 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1005-1.jpg

단계 2: 2. 당근을 1cm 주사위 모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1005-2.jpg

단계 3: 3. 1, 2에 각각 설탕을 넣고 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1005-3.jpg

단계 4: 4. 볼에 현미가루, 밀가루, 우유를 넣고 덩어리가 생기지 않도록 잘 갠 뒤 30분간 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1005-4.jpg

단계 5: 5. 가열된 팬에 참기름을 두르고 약한 불에서 4를 한 국자 정도 떠서 둥글게 부친 뒤 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1005-5.jpg

단계 6: 6. 크레이프를 펴고 각각 팥소와 당근조림을 각각 얹은 후 둥글게 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1005-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감자 주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 1006

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 240 kcal

탄수화물: 41.9g

단백질: 8.9g

지방: 5.6g

나트륨: 67mg

## 재료 정보

감자 80g, 밥 80g, 당근다진것 20g, 시금치 20g, 잔멸치 5g, 삶은 달걀 노른자 5g, 검은깨 1g, 흰깨 2g[밥양념] 참기름 2g, 소금적당량, 흰 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자를 깨끗하게 씻어 찜통에 찐 뒤 껍질을 벗기고 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1006-1.jpg

단계 2: 2. 기름 두른 팬에 다진 당근을 볶으면서 소금 간을 하고 시금치는 손질하여 데친 뒤 냉수에 헹궈 물기를 짜고 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1006-2.jpg

단계 3: 3. 잔멸치는 팬에 살짝 볶아서 굵직하게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1006-3.jpg

단계 4: 4. 볼에 1, 2, 3, 4를 넣고 소금과 흰 후춧가루, 참기름을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1006-4.jpg

단계 5: 5. 삶은 달걀노른자를 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1006-5.jpg

단계 6: 6. 4를 원형 또는 삼각형으로 만들어 달걀 노른자와 검은깨, 흰깨에 골고루 굴려 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1006-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고기완두조림

## 기본 정보

일련번호: 1007

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 183 kcal

탄수화물: 18.9g

단백질: 11.4g

지방: 7g

나트륨: 45mg

## 재료 정보

돼지고기살코기 40g, 완두콩 30g, 물 5g, 육수 10g, 설탕 7g, 소금적당량, 전분 5g, 식용유 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기는 손질한 뒤 완두콩 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1007-1.jpg

단계 2: 2. 완두콩을 믹서에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1007-2.jpg

단계 3: 3. 기름을 두른 팬에 1을 넣고 달라붙지 않게 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1007-3.jpg

단계 4: 4. 2에 3과 설탕을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1007-4.jpg

단계 5: 5. 4에 소금으로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1007-5.jpg

단계 6: 6. 물전분으로 소스의 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1007-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 니고랭

## 기본 정보

일련번호: 1010

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229 kcal

탄수화물: 35.9g

단백질: 11.5g

지방: 3.8g

나트륨: 310mg

## 재료 정보

달걀물 10g, 식용유 1g, 홍고추 3g, 마늘다진것 1g, 닭가슴살 12g, 새우 12g, 양파 12g, 청경채 20g, 스파게티면 40g, 방울토마토 15g, 버터 적당량[소야소스] 간장 3g, 발사믹식초 1g, 굴소스 2g, 꿀 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 팬에 기름을 두르고 홍고추와 마늘을 향이 날 때까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1010-1.jpg

단계 2: 2. 1에 달걀물을 넣고 달걀이 부드럽게 부풀어 오르도록 기다렸다가 반 정도 익었을 때 가볍게 젓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1010-2.jpg

단계 3: 3. 2에 닭고기, 새우, 양파를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1010-3.jpg

단계 4: 4. 3에 준비된 스파게티면을 넣고 한 번 볶은 뒤 소야소스를 넣고 면에 간이 충분히 베이도록 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1010-4.jpg

단계 5: 5. 면이 볶아지면 청경채, 방울토마토를 넣고 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1010-5.jpg

단계 6: 6. 5에 차갑게 한 버터를 넣어 소스에 윤기와 농도가 나도록 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1010-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 돼지갈비 볶음

## 기본 정보

일련번호: 1012

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 151 kcal

탄수화물: 6.7g

단백질: 12.1g

지방: 8.3g

나트륨: 293mg

## 재료 정보

돼지갈비 60g, 굵은소금적당량, 마늘다진것 3g, 생강다진것 2g, 대파 10g, 토마토 25g[양념장] 간장 5g, 물 10g, 식초 2g, 설탕 3g, 통깨 적당량, 참기름 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지갈비는 4cm 길이로 준비하여 기름기를 제거하고 찬물에 담가 핏물을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1012-1.jpg

단계 2: 2. 1에 굵은 소금을 넣고 주물러 갈비를 연하게 한 뒤 소금을 씻어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1012-2.jpg

단계 3: 3. 돼지갈비에 칼집을 넣은 뒤 대파, 마늘, 생강을 넣고 끓인 물에 데쳐서 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1012-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 기름을 두르고 데쳐낸 갈비를 볶다가 양념장을 붓고 뚜껑을 덮어 서서히 익히면서 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1012-4.jpg

단계 5: 5. 갈비에 간이 베이면 센불에서 저어주면서 윤기 나게 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1012-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 얇게 썬 토마토를 깔고 볶아낸 돼지갈비를 담은 뒤 통깨를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1012-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미니 그라탕

## 기본 정보

일련번호: 1013

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 236 kcal

탄수화물: 44.6g

단백질: 6.3g

지방: 5.6g

나트륨: 58mg

## 재료 정보

사과 50g, 참마 25g, 레몬주스 10g, 건포도 5g, 슬라이스아몬드 5g, 설탕 6g[소스] 참마 25g, 두유 40g, 물엿 5g, 밀가루 3g, 올리브오일 1g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 껍질을 벗기지 않은 사과와 반을 잘라 껍질을 벗긴 참마를 0.7cm 주사위모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1013-1.jpg

단계 2: 2. 사과에 레몬주스, 소금을 넣고 부드러워질 때 까지 익힌 뒤 참마를 넣고 살짝 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1013-2.jpg

단계 3: 3. 나머지 참마는 껍질을 벗긴 뒤 토막내 두유, 물엿, 밀가루, 올리브오일과 같이 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1013-3.jpg

단계 4: 4. 3이 퓨레 상태가 되면 약 불에서 걸쭉하게 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1013-4.jpg

단계 5: 5. 2에 건포도를 섞은 뒤 틀에 담고 4를 펴서 얹고 그 위에 슬라이스 아몬드와 설탕을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1013-5.jpg

단계 6: 6. 200℃로 예열한 오븐에서 표면이 노릇해 질 때 까지 약 10분 간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1013-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 밀라노 스타일 포크 커틀렛

## 기본 정보

일련번호: 1014

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229 kcal

탄수화물: 7.6g

단백질: 13.8g

지방: 15.1g

나트륨: 98mg

## 재료 정보

돼지등심 60g, 밀가루 4g, 달걀 12g, 빵가루 4.5g, 바질 0.5g, 건타임 0.5g, 버터 0.5g, 식용유 1g, 레몬 5g, 파마산치즈 2g, 소금 적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 돼지고기(등심)을 고기망치로 두드려 1cm 정도 두께로 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1014-1.jpg

단계 2: 2. 돼지등심에 소금, 후추로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1014-2.jpg

단계 3: 3. 파마산치즈, 빵가루, 건바질, 타임을 섞어 허브 빵가루를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1014-3.jpg

단계 4: 4. 고기에 밀가루, 달걀물, 허브 빵가루 순으로 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1014-4.jpg

단계 5: 5. 가열한 팬에 기름을 두르고 커틀렛을 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1014-5.jpg

단계 6: 6. 커틀렛이 익으면 기름을 빼고 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1014-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 바지락 볶음면

## 기본 정보

일련번호: 1015

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 235 kcal

탄수화물: 36.3g

단백질: 12.6g

지방: 4g

나트륨: 448mg

## 재료 정보

바지락살 20g, 칵테일새우 20g, 청고추 5g, 홍고추 5g, 대파 10g, 마늘다진것 3g, 생강다진것 2g, 칼국수면 80g, 식용유 적당량, 물전분 4g[간장소스]멸치육수 50g, 간장 5g, 설탕 5g, 양파즙 5g, 다진 파 5g, 다진 마늘 3g, 참기름 2g, 깨소금 1g, 소금 적당량, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 바지락살과 새우는 소금물에 흔들어 씻어 체에 받쳐 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1015-1.jpg

단계 2: 2. 대파, 청, 홍고추는 송송 썰고, 마늘, 생강은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1015-2.jpg

단계 3: 3. 끓는 물에 칼국수 면을 삶아 냉수에 헹군 뒤 참기름으로 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1015-3.jpg

단계 4: 4. 멸치 육수에 분량의 재료를 넣고 간장 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1015-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 생강, 고추를 넣어 볶다가 센 불에서 바지락살과 새우, 청주를 넣어 볶은 뒤 간장소스를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1015-5.jpg

단계 6: 6. 5가 반정도 졸면 칼국수 면을 넣어 볶으면서 물전분으로 농도를 맞춘 뒤 송송 썬 파와 참기름을 넣고 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1015-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 칼국수면

변경일자: None

# 삼색 꽃 화전

## 기본 정보

일련번호: 2995

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 52g

열량: 160.6 kcal

탄수화물: 22.36g

단백질: 2.11g

지방: 6.97g

나트륨: 1.31mg

## 재료 정보

찹쌀가루 60g, 시금치 30g, 치자 5g, 식용꽃 5g, 타임 5g, 설탕 15g, 꿀 20g

## 조리 방법

단계 1: 1. 시금치는 데친 뒤 믹서에 곱게 갈고 치자는 따뜻한 물에 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409044806\_1554796086957.jpg

단계 2: 2. 곱게 간 시금치에 데쳤던 물을 넣고 가열한 뒤 찹쌀가루 절반에 조금씩 부어 익반죽 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409044823\_1554796103141.jpg

단계 3: 3. 남은 절반의 찹쌀가루에 가열한 치자물을 조금씩 부어 익반죽 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409044839\_1554796119933.jpg

단계 4: 4. 30분 간 휴지시킨 뒤 팬에 기름을 두르고 적당한 크기로 빚은 화전을 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409044901\_1554796141995.jpg

단계 5: 5. 한쪽 면을 익힐 때 위에 꽃을 올린 뒤 뒤집어 살짝만 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409044916\_1554796156256.jpg

단계 6: 6. 꿀과 설탕, 물을 1:2:3 비율로 섞어 끓여 시럽을 만들어 화전 위에 끼얹고 타임으로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20190409/20190409044937\_1554796177499.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 알록달록연근튀김

## 기본 정보

일련번호: 3085

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 34g

열량: 66.9 kcal

탄수화물: 10.2g

단백질: 1.1g

지방: 2.4g

나트륨: 103.4mg

## 재료 정보

깐연근 22.18g, 비트 2.12g, 시금치 2.12g, 카레가루 1.52g, 건새우 0.3g, 전분 2.25g, 튀김가루 4.25g, 소금 0.05g, 식물성기름 500ml

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근은 얇게 썰어 찬물에 담가 전분기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313045628\_1584086188105.JPG

단계 2: 2. 건새우는 곱게 갈아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313045639\_1584086199911.JPG

단계 3: 3. 시금치, 비트는 각각 믹서기에 갈아 즙을 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313045651\_1584086211037.JPG

단계 4: 4. 튀김가루에 새우가루와 물을 넣어 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313045708\_1584086228342.JPG

단계 5: 5. 반죽에 시금치, 카레, 비트를 각각 넣어 3가지 색의 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313045720\_1584086240520.JPG

단계 6: 6. 연근에 전분가루를 묻히고 튀김옷을 입혀 바삭하게 튀겨낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313045731\_1584086251610.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 잎채소튀김

## 기본 정보

일련번호: 3087

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 41g

열량: 222.6 kcal

탄수화물: 10.2g

단백질: 2.3g

지방: 19.2g

나트륨: 70.5mg

## 재료 정보

깻잎 5g, 상추 6g, 배추 7g, 계란 10g, 튀김가루 10g, 콩기름 5g, 얼음

## 조리 방법

단계 1: 1. 볼에 튀김가루, 계란 물을 섞어 반죽을 만든 후 얼음을 넣어 차갑게 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313054053\_1584088853759.JPG

단계 2: 2. 깻잎, 상추, 배추는 깨끗하게 씻어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313054108\_1584088868485.JPG

단계 3: 3. 재료를 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313054119\_1584088879283.JPG

단계 4: 4. 냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 될 때까지 가열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313054130\_1584088890895.JPG

단계 5: 5. 야채에 반죽을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313054144\_1584088904300.JPG

단계 6: 6. 노릇하게 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20200313/20200313054202\_1584088922129.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 포항초사과샐러드

## 기본 정보

일련번호: 3179

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): 31g

열량: 10.34 kcal

탄수화물: 1.52g

단백질: 0.77g

지방: 0.13g

나트륨: 15.81mg

## 재료 정보

포항초 20g, 사과 5g, 당근 2g, 양파 2g, 파프리카 1g, 레몬즙(또는 식초) 0.2g, 저염간장 0.4g, 설탕 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 포항초는 세척하고 3cm 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129101431\_1611882871711.JPG

단계 2: 2. 당근은 얇게 채 썰어주고, 사과는 껍질 채로 채 썰어 설탕물에 담가 둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129101445\_1611882885083.JPG

단계 3: 3. 양파와 파프리카는 작은 큐브 모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129101457\_1611882897735.JPG

단계 4: 4. 저염간장, 레몬즙, 설탕, 양파, 파프리카를 넣어 오리엔탈 드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129101511\_1611882911331.JPG

단계 5: 5. 포항초에 당근과 사과를 넣어 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129101526\_1611882926047.JPG

단계 6: 6. 샐러드에 오리엔탈 드레싱을 곁들여 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210129/20210129101538\_1611882938493.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생선 파피요트

## 기본 정보

일련번호: 3224

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): 189g

열량: 162 kcal

탄수화물: 9.5g

단백질: 22.1g

지방: 4g

나트륨: 881.6mg

## 재료 정보

양파(⅓개), 파프리카(⅓개), 레몬(1개), 방울토마토(4개), 손질된 흰살생선(½마리), 대하(2마리), 바지락(4개), 월계수잎(3장), 타임(4~5줄기), 소금(2g), 후춧가루(1g), 화이트와인(15g), 올리브유(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 파프리카는 채 썰고, 레몬은 얇게 썰고, 방울토마토는 2등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094939\_1615337379572.jpg

단계 2: 2. 손질된 흰살생선에 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310094956\_1615337396610.jpg

단계 3: 3. 종이 포일에 채 썬 양파를 깐 뒤 밑간한 생선 → 손질한 파프리카 → 레몬 → 방울토마토 순으로 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310095120\_1615337480563.jpg

단계 4: 4. 대하, 바지락, 월계수잎, 타임을 올린 뒤 화이트와인과 올리브유를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310095134\_1615337494612.jpg

단계 5: 5. 종이 포일로 감싸고 200℃로 예열한 오븐에 15~25분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/20210310/20210310095147\_1615337507323.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치 후무스

## 기본 정보

일련번호: 3285

조리방법: 끓이기

요리종류: 기타

## 영양 정보

중량(1인분): 166.6g

열량: 195.8 kcal

탄수화물: 27.3g

단백질: 9.4g

지방: 5.4g

나트륨: 34.5mg

## 재료 정보

[ 2인분 ] 대파(15cm), 시금치(1줌=60g), 불린 병아리콩(½컵), 우유(1컵), 올리브유(0.5Ts), 천일염(0.5Ts), 라임즙(0.3Ts), 백후춧가루(약간), 넛맥가루(약간)

## 조리 방법

단계 1: 1. 대파는 송송 썰고, 시금치는 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9G7H

단계 2: 2. 약한 불로 달군 팬에 올리브유를 두른 뒤 불린 병아리콩을 넣고 3분간 볶는다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9G8B

단계 3: 3. 물(5컵)을 부어 중간 불로 삶고, 물이 졸아들면 우유를 넣은 뒤 양이 절반이 될 때까지 졸인다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GBN

단계 4: 4. 끓는 소금물(물5컵+천일염0.5Ts)에 시금치를 넣어 5분간 데치고, 찬물에 담가 헹군 뒤 물기를 꼭 짠다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GDs

단계 5: 5. 믹서에 병아리콩조림, 데친 시금치, 라임즙, 백후춧가루, 넛맥가루를 넣어 곱게 갈아 마무리한다.

이미지: https://www.foodsafetykorea.go.kr/common/ecmFileView.do?ecm\_file\_no=1NxSkgr9GFn

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매생이조랭이떡국

## 기본 정보

일련번호: 743

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 380.8 kcal

탄수화물: 77.3g

단백질: 11.2g

지방: 2.1g

나트륨: 637.3mg

## 재료 정보

조랭이떡 140g, 매생이 15g, 굴 30g, 파 5g, 다진 마늘 2g, 국멸치 3g, 국간장 1g, 소금 0.2g, 물 300g

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물 1컵 반과 국멸치를 넣고 끓여 멸치국물 1컵을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/743-1.jpg

단계 2: 2. 매생이는 물로 서너 번 헹궈 고운체에 받쳐 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/743-2.jpg

단계 3: 3. 굴에 소금을 넣고 으깨지지 않도록 살살 주무른 후 물로 서너 번 헹궈 체에 받친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/743-3.jpg

단계 4: 4. 파는 얇게 어슷썰고, 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/743-4.jpg

단계 5: 5. 멸치국물에 조랭이떡, 매생이, 굴을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/743-5.jpg

단계 6: 6. 파와 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓이고, 국간장과 소금으로 간하여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/743-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 조랭이떡

변경일자: None

# 문어핫바

## 기본 정보

일련번호: 744

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 191.5 kcal

탄수화물: 22.3g

단백질: 11g

지방: 6.7g

나트륨: 324.6mg

## 재료 정보

문어 50g, 톳 5g, 감자 20g, 당근 5g, 양파 5g, 우리밀가루 20g, 다진 마늘 2g, 후춧가루 0.1g, 토마토케첩 5g, 허니머스터드소스 5g, 현미유 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 손질한 문어를 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/744-1.jpg

단계 2: 2. 양파와 감자를 적당한 크기로 자르고 톳과 당근은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/744-2.jpg

단계 3: 3. 데친 문어와 양파, 감자를 믹서기에 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/744-3.jpg

단계 4: 4. 2와 3에 우리밀가루, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 반죽을 치대 직사각형 모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/744-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 현미유를 두르고 4의 문어를 넣고 지진 후 꼬치에 끼운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/744-5.jpg

단계 6: 6. 토마토케첩과 허니머스터드소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/744-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 매실장아찌와 과매기구이

## 기본 정보

일련번호: 745

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 230.2 kcal

탄수화물: 16.7g

단백질: 13.5g

지방: 12.1g

나트륨: 412.7mg

## 재료 정보

과메기 60g, 매실장아찌 15g, 양파 5g, 다진 생강 1g, 마늘 1g 고추장 10g, 양파 5g, 다진 마늘 3g, 다진 파 3g, 간장 2g, 매실액 2g, 고춧가루 1g, 물 15g, 통깨 0.1g, 후춧가루 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 과메기는 꼬리를 잘라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/745-1.jpg

단계 2: 2. 다진 생강과 마늘즙을 내어 손질한 과메기 위에 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/745-2.jpg

단계 3: 3. 고추장, 다진 마늘, 다진 파, 매실액, 고춧가루, 후춧가루, 물을 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/745-3.jpg

단계 4: 4. 매실장아찌는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/745-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 과메기를 놓고 고추장양념을 발라가며 살짝 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/745-5.jpg

단계 6: 6. 매실장아찌를 구운 과메기위에 올려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/745-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 과메기

변경일자: None

# 자색고구마호떡

## 기본 정보

일련번호: 747

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229.2 kcal

탄수화물: 38.4g

단백질: 3.7g

지방: 6.5g

나트륨: 71.9mg

## 재료 정보

찹쌀 30g, 자색고구마 20g, 소금 0.2g, 현미유 3g, 물 17g 황설탕 7g, 검정깨 2g, 땅콩 2g, 호두 2g, 찹쌀가루 0.5g, 계피가루 0.2g,

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀을 3~5시간 불린 후 물기를 제거하고 믹서기에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/747-1.jpg

단계 2: 2. 고구마는 껍질을 벗기고 작게 썰어 찜통에 넣고 찐 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/747-2.jpg

단계 3: 3. 검정깨는 믹서기에 갈고, 호두와 땅콩은 굵게 다지고 황설탕과 찹쌀가루를 함께 섞어 호떡소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/747-3.jpg

단계 4: 4. 으깬 고구마에 찹쌀가루를 넣고 반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/747-4.jpg

단계 5: 5. 4의 반죽을 동그랗게 빚어 3의 호떡소를 넣고 둥글납작하게 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/747-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 현미유를 두르고 호떡을 눌러가며 앞뒤로 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/747-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 김치밥그라탕

## 기본 정보

일련번호: 748

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 515.1 kcal

탄수화물: 69.3g

단백질: 14.5g

지방: 18.9g

나트륨: 679.8mg

## 재료 정보

밥 180, 배추김치(줄기부분) 30, 양파 20, 생 표고버섯 40, 방울토마토 200, 올리브유 12, 간장 4, 피자치즈(모짜렐라) 30, 다진 실파 5

## 조리 방법

단계 1: 1. 김치, 양파, 버섯은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/748-1.jpg

단계 2: 2. 방울토마토는 4등분한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/748-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 올리브유를 두르고 김치, 양파, 버섯, 토마토를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/748-3.jpg

단계 4: 4. 밥을 넣어 볶은 뒤 간장으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/748-4.jpg

단계 5: 5. 3, 4를 그릇에 담고 피자치즈를 올려 전자렌지에 치즈가 녹을 정도로 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/748-5.jpg

단계 6: 6. 실파를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/748-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 누룽지굴죽

## 기본 정보

일련번호: 749

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 239.3 kcal

탄수화물: 47.9g

단백질: 8.4g

지방: 2.9g

나트륨: 337.6mg

## 재료 정보

굴 50, 누룽지 50, 다시마국물(건다시마 2, 물 450), 부추 10, 간장 3, 참기름 2, 파래김 0.5

## 조리 방법

단계 1: 1. 굴은 소금물에 흔들어 씻어 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/749-1.jpg

단계 2: 2. 부추는 씻어 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/749-2.jpg

단계 3: 3. 누룽지에 다시마국물을 넣고 2분간 불린 뒤 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/749-3.jpg

단계 4: 4. 누룽지가 거의 퍼졌을 때 굴을 넣고 살짝 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/749-4.jpg

단계 5: 5. 죽이 퍼지면 부추를 넣고 잠시 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/749-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담고 구운 파래김을 부스러뜨려 얹어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/749-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 콩비지완자탕

## 기본 정보

일련번호: 750

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 154.6 kcal

탄수화물: 16.5g

단백질: 9.7g

지방: 5g

나트륨: 699mg

## 재료 정보

완자: 콩비지 50, 다진 돼지고기(기름기 없는 부위) 25, 깍두기 5, 새우젓 2.5, 계란 5, 감자전분 10, 후추 0.02, 다진 파 4, 다진 마늘 2 국물: 멸치다시마국물(물 300, 건멸치 2.5, 건다시마 2), 청경채 20, 어슷 썬 대파 5, 다진 마늘 1, 국간장 5

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩비지를 체에 받혀 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/750-1.jpg

단계 2: 2. 깍두기와 새우젓을 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/750-2.jpg

단계 3: 3. 1에 다진 돼지고기, 깍두기, 새우젓, 계란, 전분, 후추, 파, 마늘을 넣고 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/750-3.jpg

단계 4: 4. 치댄 반죽을 한입 크기로 동그랗게 완자를 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/750-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 멸치다시마 국물을 넣고 끓으면 완자를 넣어 거품을 걷어가며 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/750-5.jpg

단계 6: 6. 완자가 익어서 떠오르면 청경채, 대파, 마늘을 넣고 살짝 끓여 국간장으로 간하여 불에서 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/750-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 돼지갈비구이와 백김치와인조림

## 기본 정보

일련번호: 751

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 252 kcal

탄수화물: 13.1g

단백질: 13.8g

지방: 13.7g

나트륨: 446.7mg

## 재료 정보

주재료: 돼지등갈비 200(갈비살 70), 물 500, 된장 2, 대파 10, 생강 3, 올리브유 4, 후추 0.02, 소금 0.38 김치조림: 백김치 60, 적포도주 40, 맛술 15, 꿀 3

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물을 넣고 된장을 풀어 대파, 생강을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/751-1.jpg

단계 2: 2. 물이 끓으면 돼지갈비를 넣고 5분간 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/751-2.jpg

단계 3: 3. 백김치는 5cm 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/751-3.jpg

단계 4: 4. 적포도주를 냄비에 넣고 불에 올려 알코올을 날려준 뒤 김치, 맛술, 꿀을 넣고 맛이 배도록 졸인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/751-4.jpg

단계 5: 5. 삶아 낸 등갈비에 소금을 뿌리고 올리브유를 발라 팬에 구워낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/751-5.jpg

단계 6: 6. 구운 갈비에 백김치 와인조림을 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/751-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등갈비

변경일자: None

# 오징어오곡밥순대

## 기본 정보

일련번호: 752

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 105 kcal

탄수화물: 12.5g

단백질: 7.8g

지방: 2.6g

나트륨: 617.2mg

## 재료 정보

주재료: 오징어 30, 오곡밥 30, 데친 취나물 10, 간장 3, 다진 마늘 2.5, 후추 0.01, 참기름 1 소스: 데쳐서 다진 취나물 5, 청양고추 2, 간장 1.5, 참기름 1, 설탕 1, 다진 마늘 1, 된장 0.75

## 조리 방법

단계 1: 1. 오징어는 다리를 떼 내서 내장과 눈을 제거하고, 데친 취나물은 물기를 짜내고 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/752-1.jpg

단계 2: 2. 오곡밥에 다진 취나물, 간장, 마늘, 후추, 참기름을 넣어 고루 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/752-2.jpg

단계 3: 3. 오징어 몸통에 양념한 밥을 넣어 이쑤시개로 끝을 고정시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/752-3.jpg

단계 4: 4. 김이 오른 찜통에 오징어를 넣고 3분간 쪄낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/752-4.jpg

단계 5: 5. 소스 재료를 섞어 취나물된장소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/752-5.jpg

단계 6: 6. 쪄낸 오징어순대를 썰어 접시에 담고 소스를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/752-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 코다리 양념구이

## 기본 정보

일련번호: 753

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 133 kcal

탄수화물: 10g

단백질: 12.1g

지방: 5.1g

나트륨: 258.1mg

## 재료 정보

주재료: 코다리 50, 누룽지가루 7.5, 콩기름 4, 다진 홍고추 2, 다진 실파 2 양념장: 간장 3, 설탕 1.5, 맛술 1.25, 고운 고추가루 1, 간 양파 5, 다진 마늘 1

## 조리 방법

단계 1: 1. 코다리는 배를 갈라 길이로 2등분하여 뼈를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/753-1.jpg

단계 2: 2. 손질한 코다리를 반으로 잘라 안쪽에 누룽지 가루를 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/753-2.jpg

단계 3: 3. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/753-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 코다리를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/753-4.jpg

단계 5: 5. 코다리에 양념장을 발라 다시 한번 살짝 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/753-5.jpg

단계 6: 6. 다진 홍고추와 실파를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/753-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 대구버섯구이

## 기본 정보

일련번호: 754

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 197.9 kcal

탄수화물: 14.9g

단백질: 13.3g

지방: 9.5g

나트륨: 237.6mg

## 재료 정보

주재료: 대구살 60, 소금 0.3, 흰후추 0.02, 찹쌀가루 12, 새송이버섯 40, 마늘 2, 올리브유 6, 베이비채소 5 소스: 마요네즈 4, 와사비 갠 것1, 레몬즙 2, 후추 0.02

## 조리 방법

단계 1: 1. 대구살에 소금, 흰후추를 뿌려 밑간 한 뒤 찹쌀가루를 가볍게 묻힌다. (a)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/754-1.jpg

단계 2: 2. 버섯과 마늘을 얇게 썬다. (b)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/754-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶아 향을 낸 뒤 마늘은 따로 건져두고 버섯을 굽는다. (c)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/754-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 1을 앞뒤로 노릇하게 굽는다. (d)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/754-4.jpg

단계 5: 5. 분량의 재료를 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/754-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 대구, 버섯, 마늘을 켜켜이 담아 소스를 뿌리고 베이비채소를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/754-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 대구살

변경일자: None

# 잔멸치땅콩볶음

## 기본 정보

일련번호: 755

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 145.6 kcal

탄수화물: 7.8g

단백질: 7.4g

지방: 9.8g

나트륨: 352.7mg

## 재료 정보

땅콩 10, 잔멸치 10, 맛술 2.5, 올리브유 2, 건홍고추 1, 참기름 1, 콩기름 1, 다진 마늘 1, 굴소스 0.3, 두반장 1, 물엿 6, 통깨 0.5

## 조리 방법

단계 1: 1. 멸치를 마른팬에 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/755-1.jpg

단계 2: 2. 살짝 볶아낸 멸치에 올리브유와 맛술을 넣고 부드러워질 때까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/755-2.jpg

단계 3: 3. 땅콩을 찬물에 20분 담갔다 체에 건져 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/755-3.jpg

단계 4: 4. 건고추는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/755-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 올리브유, 참기름, 콩기름을 섞어 두르고 다진 마늘을 넣어 향을 낸 후 땅콩과 고추를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/755-5.jpg

단계 6: 6. 볶은 멸치와 굴소스, 두반장, 물엿을 넣고 고루 섞은 다음 통깨를 뿌려낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/755-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 잔멸치

변경일자: None

# 밥 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 1016

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 322 kcal

탄수화물: 50.6g

단백질: 14.9g

지방: 8.1g

나트륨: 476mg

## 재료 정보

맛살 50g, 마요네즈 3g, 오이 25g, 밥 120g, 치즈슬라이스 20g, 검은깨 2g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 맛살을 잘게 다져 마요네즈와 소금을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1016-1.jpg

단계 2: 2. 오이는 다져서 소금을 뿌려 놓았다가 면보에 짜서 수분을 제거한 뒤 마요네즈에 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1016-2.jpg

단계 3: 3. 밥에 소금을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1016-3.jpg

단계 4: 4. 네모난 플라스틱 통에 랩을 깐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1016-4.jpg

단계 5: 5. 4에 밥, 치즈, 밥, 오이나 맛살, 밥 순서로 얹어 꼭꼭 누른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1016-5.jpg

단계 6: 6. 랩을 통째로 꺼내 칼로 조심스럽게 썰어 검은깨로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1016-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 버섯을 넣은 가지 라자냐

## 기본 정보

일련번호: 1017

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 136 kcal

탄수화물: 14.8g

단백질: 8.1g

지방: 5.1g

나트륨: 243mg

## 재료 정보

돼지고기다진것 12g, 느타리벗서 15g, 표고버섯 10g, 새송이버섯 15g, 가지 15g, 밀가루 6g, 버터 0.5g, 우유 25g, 파마산치즈 3g, 모짜렐라 치즈 7g, 토마토소스 20g, 바질 2g, 오레가노 0.5g, 빵가루 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지에 세로로 칼집을 넣어 소금을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1017-1.jpg

단계 2: 2. 표고버섯, 느타리버섯은 채 썰고 새송이버섯은 세로로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1017-2.jpg

단계 3: 3. 돼지고기를 곱게 다진 뒤 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1017-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 버터를 넣어 녹으면 밀가루를 넣고 볶아서 루를 만든 뒤 우유를 넣어 화이트소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1017-4.jpg

단계 5: 5. 오븐용기에 화이트소스를 깔고 그 위에 가지를 올린 뒤 가지 사이에 버섯, 토마토소스, 화이트소스, 버섯을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1017-5.jpg

단계 6: 6. 남은 화이트소스와 치즈, 빵가루 순으로 얹고 180℃로 예열된 오븐에서 윗면이 노릇한 색이 나도록 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1017-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 생선찜 채소말이

## 기본 정보

일련번호: 1019

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 163 kcal

탄수화물: 1838g

단백질: 15.5g

지방: 3.4g

나트륨: 346mg

## 재료 정보

흰살 생선 70g, 죽순 20g, 청피망 15g, 홍피망 15g, 건표고버섯 10g, 전분 5g, 치즈슬라이스 10g, 참기름 적당량, 소금 적당량, 흰후춧가루 적당량[소스] 잣 3g, 물 4g, 설탕 3g, 레몬즙 3g, 간장 2g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 흰 살 생선을 얇게 포를 떠서 소금과 흰 후춧가루로 밑간을 한 뒤 생선살의 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1019-1.jpg

단계 2: 2. 죽순은 5cm 길이로 채 썬 뒤 끓는 물에 데쳐 소금과 참기름으로 무치고 청, 홍피망은 같은 길이로 채썰어 팬에 볶으면서 소금 간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1019-2.jpg

단계 3: 3. 건 표고버섯을 불려서 얇게 포를 떠 채 썬 뒤 소금과 참기름으로 무쳐서 볶고 슬라이스 치즈도 같은 길이로 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1019-3.jpg

단계 4: 4. 1의 생선살을 2장씩 겹쳐 놓고 전분을 위에 뿌려 준비한 속 재료를 올려 돌돌 말아준 뒤 겉면에서 전분을 묻혀 찜통에서 8분간 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1019-4.jpg

단계 5: 5. 믹서에 잣과 물, 설탕, 소금, 레몬즙, 간장을 넣고 뽀얗게 즙이 나도록 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1019-5.jpg

단계 6: 6. 완성된 찜에 소스를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1019-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 쇠고기말이 쌈밥

## 기본 정보

일련번호: 1020

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 204 kcal

탄수화물: 27.5g

단백질: 11.3g

지방: 6g

나트륨: 354mg

## 재료 정보

쇠고기살코기 40g, 당근 10g, 오이피클 10g, 양파 15g, 깻잎 10g, 밥 50g, 전분 6g, 식용유 적당량[밥밑간]깨소금 2g, 참기름 2g, 소금 적당량[쇠고기밑간] 간장 2g, 청주 2g, 참기름 1g, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 살코기로 손바닥 크기로 얇게 저며 양념에 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1020-1.jpg

단계 2: 2. 당근과 양파는 채 썰어 팬에 볶으면서 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1020-2.jpg

단계 3: 3. 오이피클은 물기를 제거하여 채 썰고 깻잎은 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1020-3.jpg

단계 4: 4. 밥을 고슬고슬하게 지어 밑간을 하고 준비한 당근과 양파, 오이피클을 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 뭉쳐 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1020-4.jpg

단계 5: 5. 밑간한 소고기를 넓게 펴고 전분을 뿌린 뒤 깻잎을 깔고 준비한 밥을 올려 싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1020-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 식용유를 두르고 말아놓은 쌈밥을 굴려가며 소고기가 익을 때 까지 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1020-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 스테이크 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 1021

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 177 kcal

탄수화물: 3.5g

단백질: 17g

지방: 10.1g

나트륨: 404mg

## 재료 정보

쇠고기등심 80g, 로메인 30g, 워터크레스 2g, 래디쉬 5g, 방울토마토 10g, 레드어니언 8g, 발사믹식초 4g, 올리브오일 1g, 소금적당량, 통후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기등심에 소금, 후추로 간하고 팬에서 기호에 따라 굽는다. (스테이크 굽기 정도는 기호에 따라 조절한다.)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1021-1.jpg

단계 2: 2. 양파는 얇게 링으로 썰고 로메인은 적당한 크기로 찢고 래디쉬도 얇게 썰어 찬 물에 담궈둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1021-2.jpg

단계 3: 3. 발사믹 식초에 올리브오일, 소금, 후추를 넣고 소스를 만든다. (기호에 따라 양파 다진 것 등을 첨가할 수 있다.)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1021-3.jpg

단계 4: 4. 2를 건져내 물기를 제거하고 소금, 후추로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1021-4.jpg

단계 5: 5. 스테이크를 슬라이스 하여 접시에 앞 쪽에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1021-5.jpg

단계 6: 6. 준비된 야채에 드래싱을 넣고 섞은 뒤 스테이크 옆에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1021-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 씨앗죽

## 기본 정보

일련번호: 1023

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 198 kcal

탄수화물: 27.3g

단백질: 5.4g

지방: 7.9g

나트륨: 20mg

## 재료 정보

쌀 30g, 참깨 3g, 통아몬드 4g, 땅콩 4g, 호박씨 4g, 물 90g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 깨끗이 씻어 5시간 정도 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1023-1.jpg

단계 2: 2. 불린 쌀을 절구에 넣어 쌀알이 반 정도 부서지도록 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1023-2.jpg

단계 3: 3. 참깨, 아몬드, 땅콩, 호박씨를 믹서기에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1023-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 쌀과 물을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1023-4.jpg

단계 5: 5. 쌀알이 익으면 3의 씨앗가루를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1023-5.jpg

단계 6: 6. 소금간을 하고 준비한 그릇에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1023-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오븐에 구운 또띠아 칩과 아보카도 딥

## 기본 정보

일련번호: 1024

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 139 kcal

탄수화물: 24.1g

단백질: 2.6g

지방: 3.9g

나트륨: 40mg

## 재료 정보

또띠아 25g, 양파다진것 5g, 할라피뇨다진것 2g, 마늘다진것 3g, 아보카도 12g, 라임주스 3g, 토마토 30g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 또띠아는 6등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1024-1.jpg

단계 2: 2. 양파, 할라피뇨, 마늘을 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1024-2.jpg

단계 3: 3. 아보카도는 껍질을 제거하고 토마토는 씨를 제거하여 각각 1cm 주사위모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1024-3.jpg

단계 4: 4. 170℃로 예열한 오븐에 또띠아를 넣어 바삭하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1024-4.jpg

단계 5: 5. 볼에 2를 넣고 잘 섞어 페이스트를 만들다가 아보카도를 함께 넣고 으깬 후 토마토를 넣고 라임주스, 소금으로 맛을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1024-5.jpg

단계 6: 6. 구워 낸 또띠아 칩을 찍어 먹을 수 있도록 아보카도딥을 작은 그릇에 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1024-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 또띠아

변경일자: None

# 참치 쇠고기 양상추 쌈

## 기본 정보

일련번호: 1026

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 181 kcal

탄수화물: 24.9g

단백질: 9.2g

지방: 5.2g

나트륨: 313mg

## 재료 정보

쇠고기 25g, 밥 60g, 상추 5g, 캔참치 5g[밑간] 후추약간, 달걀흰자 10g, 간장 3g, 설탕 2g, 전분 2g[참치양념] 마요네즈 3g, 양파다진것 3g, 샐러리다진것 2g, 소금적당량, 설탕 적당량, 후춧가루 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 소금, 후추로 밑간을 하고 실파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1026-1.jpg

단계 2: 2. 참치는 기름을 제거하고 양파, 셀러리, 마요네즈, 소금, 후추, 설탕을 넣고 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1026-2.jpg

단계 3: 3. 상추는 작게 다듬어 얼음물에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1026-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 넣고 볶다가 밑간한 소고기를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1026-4.jpg

단계 5: 5. 4에 기호에 맞게 참기름과 실파를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1026-5.jpg

단계 6: 6. 물기를 제거한 상추에 밥 한 숟가락을 놓고 볶은 소고기, 참치, 마요네즈, 소스 순으로 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1026-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 캔참치

변경일자: None

# 치킨 쇠고기 땅콩소스 꼬치

## 기본 정보

일련번호: 1027

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 148 kcal

탄수화물: 8.3g

단백질: 14.4g

지방: 6.2g

나트륨: 536mg

## 재료 정보

닭가슴살 30g, 쇠고기 등심 30g, 간장 3g, 카레가루 2g, 땅콩버터 3g, 참기름 0.5g, 올리브오일 2g, 설탕 1.5g, 생강다진것 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살과 소고기안심을 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1027-1.jpg

단계 2: 2. 간장, 카레가루, 땅콩버서, 참기름, 올리브오일, 설탕, 다진 생강을 섞어 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1027-2.jpg

단계 3: 3. 꼬치에 1을 번갈아 끼운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1027-3.jpg

단계 4: 4. 고기를 끼운 꼬치에 2의 소스를 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1027-4.jpg

단계 5: 5. 오븐을 176℃로 예열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1027-5.jpg

단계 6: 6. 예열된 오븐에 소스를 바른 꼬치를 구워준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1027-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 커리향이 들어간 치킨샐러드 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 1028

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 194 kcal

탄수화물: 23.3g

단백질: 8.8g

지방: 7.4g

나트륨: 77mg

## 재료 정보

닭가슴살 20g, 올리브오일 0.5g, 마요네즈 2g, 식빵 40g, 아몬드 3g, 건포도 2g, 카레가루 0.5g, 레몬주스 2g, 바질약간, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살에 소금, 후추로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1028-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 기름을 두르고 닭가슴살을 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1028-2.jpg

단계 3: 3. 구워 낸 닭가슴살을 다져서 볼에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1028-3.jpg

단계 4: 4. 올리브오일, 카레가루, 레몬주스, 건포도, 아몬드, 마요네즈를 3에 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1028-4.jpg

단계 5: 5. 식빵을 팬에 바삭하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1028-5.jpg

단계 6: 6. 식빵에 치킨 샐러드를 얹은 뒤 남은 식빵으로 덮고, 사방을 잘라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1028-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 클럽 샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 1030

조리방법: 기타

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 1 kcal

탄수화물: 1g

단백질: 1g

지방: 1g

나트륨: 1mg

## 재료 정보

식빵 40g, 마요네즈 2g, 삶은달걀 15g, 양상추 8g, 닭가슴살 13g, 토마토 20g, 치즈슬라이스 4g, 슬라이스햄 4g, 베이컨 4g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 식빵은 앞뒤로 바삭하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1030-1.jpg

단계 2: 2. 양상추는 뜯어서 찬물에 담가 두고 토마토는 얇게 슬라이스 하고 달걀도 삶아 egg slicer로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1030-2.jpg

단계 3: 3. 닭가슴살에 소금, 후추로 간을 한 뒤 팬에서 익히고 햄과 베이컨도 살짝 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1030-3.jpg

단계 4: 4. 식빵 한 면에 마요네즈를 바른 뒤 양상추, 베이컨, 토마토를 얹고 다시 식빵 양면에 마요네즈를 바르고 토마토 위에 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1030-4.jpg

단계 5: 5. 그 위에 양상추, 치즈, 햄, 달걀, 닭고기를 올린 다음 나머지 빵 한 면에 마요네즈를 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1030-5.jpg

단계 6: 6. 빵 칼로 샌드위치의 사방의 테두리를 잘라내고 대각선으로 먹기 좋게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1030-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 토마토 야채 오븐구이

## 기본 정보

일련번호: 1031

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 103 kcal

탄수화물: 17.4g

단백질: 3.1g

지방: 2.8g

나트륨: 67mg

## 재료 정보

감자 20g, 고구마 20g, 오릴브오일 2g, 홍피망 15g, 당근 12g, 후추적당량, 소금적당량, 레드어니언 12g, 토마토 25g, 돼지호박 12g, 파마산치즈 2g, 빵가루 5g, 바질약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 링으로 자르고 나머지 야채는 0.5cm 주사위모양으로 잘라 볼에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1031-1.jpg

단계 2: 2. 볼에 담긴 야채에 소금을 뿌려 골고루 간이 베이도록 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1031-2.jpg

단계 3: 3. 오븐용기에 야채를 가지런히 깔고 올리브 오일을 뿌리뒤 소금과 후추로 간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1031-3.jpg

단계 4: 4. 그릇에 파마산 치즈와 빵가루를 넣고 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1031-4.jpg

단계 5: 5. 3의 야채 위에 4를 뿌려 덮는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1031-5.jpg

단계 6: 6. 180℃로 예열된 오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1031-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치비트무침

## 기본 정보

일련번호: 756

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 38 kcal

탄수화물: 5.6g

단백질: 2g

지방: 1.3g

나트륨: 152.6mg

## 재료 정보

주재료: 시금치(포항초) 30, 적양파 10, 비트 10 드레싱: 발사믹식초 5, 올리고당 3, 올리브유 1, 소금 0.38

## 조리 방법

단계 1: 1. 포항초는 깨끗이 씻어 잎을 떼어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/756-1.jpg

단계 2: 2. 적양파는 얇게 슬라이스한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/756-2.jpg

단계 3: 3. 비트는 채 썰어 찬물에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/756-3.jpg

단계 4: 4. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/756-4.jpg

단계 5: 5. 포항초, 적양파, 비트의 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/756-5.jpg

단계 6: 6. 물기를 제거한 포항초, 적양파, 비트를 소스에 버무려 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/756-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 발사믹

변경일자: None

# 해초탕수

## 기본 정보

일련번호: 757

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 128.7 kcal

탄수화물: 19.5g

단백질: 2.1g

지방: 4.9g

나트륨: 132.8mg

## 재료 정보

불린 미역(혹은 물미역) 7, 파래(생것) 10, 김 1.3, 양파 7, 유자청 15, 물 20, 다진 파 4, 다진 마늘 1, 감자전분 10, 계란 7, 콩기름 4

## 조리 방법

단계 1: 1. 미역과 파래는 깨끗이 씻어 물기를 짜서 잘게 다지고, 김은 살짝 구워 부스러뜨린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/757-1.jpg

단계 2: 2. 양파와 유자청 건더기는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/757-2.jpg

단계 3: 3. 1과 2를 합해 감자전분과 달걀을 넣어 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/757-3.jpg

단계 4: 4. 반죽을 동그랗게 뭉쳐 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/757-4.jpg

단계 5: 5. 유자청 국물에 물을 섞어 팬에 넣고 걸쭉하게 끓여 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/757-5.jpg

단계 6: 6. 해초튀김에 소스를 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/757-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 호두떡볶이

## 기본 정보

일련번호: 759

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 383.1 kcal

탄수화물: 57.1g

단백질: 5.8g

지방: 15g

나트륨: 219.7mg

## 재료 정보

호두 15, 올리브유 4, 떡볶이 떡 80, 올리고당 20, 간장 1.5, 검정깨(볶은 것) 0.5

## 조리 방법

단계 1: 1. 호두는 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/759-1.jpg

단계 2: 2. 다진 호두는 마른 팬에 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/759-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 떡이 말랑해질 때까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/759-3.jpg

단계 4: 4. 떡이 익으면 올리고당과 간장을 넣어 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/759-4.jpg

단계 5: 5. 호두를 넣어 맛이 어우러지도록 조금 더 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/759-5.jpg

단계 6: 6. 검은깨를 뿌려내 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/759-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 죽순콩나물밥

## 기본 정보

일련번호: 760

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 368 kcal

탄수화물: 75.1g

단백질: 10.1g

지방: 2.3g

나트륨: 226.4mg

## 재료 정보

주재료: 쌀 90, 콩나물 30, 삶은 죽순 40, 녹차 우린 물 90 양념장: 간장 4, 고춧가루 0.5, 설탕 1, 깨소금 0.5, 다진파 2.5, 다진마늘 1.25, 청양고추 2.5, 홍고추 1.25, 맛술 3.75, 참기름 1

## 조리 방법

단계 1: 1. 콩나물은 깨끗이 씻어 꼬리를 뗀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/760-1.jpg

단계 2: 2. 죽순은 빗살무늬를 살려 한입 크기로 얄팍하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/760-2.jpg

단계 3: 3. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/760-3.jpg

단계 4: 4. 솥에 씻은 쌀을 넣고 콩나물과 죽순을 올리고 녹차 우린 물을 부어 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/760-4.jpg

단계 5: 5. 밥이 다 되면 뜸을 들여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/760-5.jpg

단계 6: 6. 밥을 푸고 양념장을 넣어 비벼 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/760-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 멍게비빔밥

## 기본 정보

일련번호: 761

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 399.5 kcal

탄수화물: 73.3g

단백질: 9.7g

지방: 6.2g

나트륨: 532.8mg

## 재료 정보

비빔밥: 쌀밥 210, 멍게살 50, 부추 10, 무순 5, 김 0.5, 참기름 4, 통깨 1.5 양념장: 고추장 5, 설탕 1, 레몬즙 3, 간 양파 3, 매실액 3

## 조리 방법

단계 1: 1. 멍게는 꼭지를 따고 껍질을 벗겨 한입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/761-1.jpg

단계 2: 2. 부추는 2cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/761-2.jpg

단계 3: 3. 김도 부추와 같은 길이로 가늘게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/761-3.jpg

단계 4: 4. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/761-4.jpg

단계 5: 5. 손질한 멍게에 참기름을 넣어 가볍게 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/761-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 밥을 담고 부추, 무순, 멍게, 김, 통깨를 올리고 양념장을 넣어 비벼 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/761-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 키조개샤브샤브

## 기본 정보

일련번호: 762

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 85.4 kcal

탄수화물: 10.6g

단백질: 9.3g

지방: 1g

나트륨: 424.8mg

## 재료 정보

주재료: 키조개관자 60, 당근 10, 참나물 10, 애호박 10, 표고버섯 20, 느타리버섯 30, 팽이버섯 30, 다시마 국물 200(물 300, 다시마 1, 대파 5) 소스: 간장 4.5, 사과식초 2.5, 올리고당 3.5

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물, 건다시마, 대파를 넣고 약불에서 30분간 맛이 우러나게 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/762-1.jpg

단계 2: 2. 체에 걸러 다시마 국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/762-2.jpg

단계 3: 3. 키조개 관자를 얇게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/762-3.jpg

단계 4: 4. 당근은 껍질을 벗기고 채소와 버섯은 깨끗이 씻어 한입 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/762-4.jpg

단계 5: 5. 소스 재료를 냄비에 넣고 약불에서 5분간 끓여 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/762-5.jpg

단계 6: 6. 샤브샤브 냄비에 1을 넣고 끓으면 키조개 관자, 채소, 버섯을 넣고 살짝 익혀 소스에 찍어 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/762-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 관자

변경일자: None

# 가자미쑥국

## 기본 정보

일련번호: 763

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 123.4 kcal

탄수화물: 3.7g

단백질: 15.2g

지방: 4.9g

나트륨: 567.7mg

## 재료 정보

가자미 50, 모시조개 15, 쑥 20, 물 200, 된장 9, 대파 4, 들깨가루 6

## 조리 방법

단계 1: 1. 가자미는 비늘, 내장, 지느러미를 제거하고 3등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/763-1.jpg

단계 2: 2. 물에 된장을 풀어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/763-2.jpg

단계 3: 3. 가자미와 모시조개를 넣고 20분 더 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/763-3.jpg

단계 4: 4. 쑥을 넣고 5분간 팔팔 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/763-4.jpg

단계 5: 5. 대파와 들깨가루를 넣어 살짝 끓여낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/763-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 가자미, 쑥을 우선 담고 국믈을 곁에 부어주며 담아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/763-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 달래바싹불고기

## 기본 정보

일련번호: 764

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 197 kcal

탄수화물: 5.3g

단백질: 13.4g

지방: 13.4g

나트륨: 237.6mg

## 재료 정보

주재료: 쇠고기등심 60, 달래 5, 올리브유 5 양념장: 간장 4, 설탕 3, 다진 양파 15, 다진 마늘 2, 후추 0.01

## 조리 방법

단계 1: 1. 달래를 3cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/764-1.jpg

단계 2: 2. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/764-2.jpg

단계 3: 3. 소고기에 달래와 양념장을 넣고 간이 배도록 잘 주무른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/764-3.jpg

단계 4: 4. 기름 두른 팬에 양념한 고기를 한 덩이씩 떼서 모양을 잡아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/764-4.jpg

단계 5: 5. 뭉친 고기는 앞뒤로 고루 익혀낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/764-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 마무리 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/764-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 등심

변경일자: None

# 오리고기곰피쌈

## 기본 정보

일련번호: 765

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 137.3 kcal

탄수화물: 7.8g

단백질: 10.3g

지방: 7.1g

나트륨: 355.9mg

## 재료 정보

주재료: 오리고기 50g, 곰피 20g, 무순 10g, 올리브유 4 소스: 오미자 액기스 1g, 고추장 6g, 설탕 2g, 식초 2.5g, 물 2.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 곰피를 데쳐 찬물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/765-1.jpg

단계 2: 2. 헹군 곰피는 10cm길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/765-2.jpg

단계 3: 3. 오미자액기스, 고추장, 설탕, 식초, 물을 섞어 오미자 초고추장 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/765-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 오리고기를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/765-4.jpg

단계 5: 5. 곰피에 오리구이와 무순을 올리고 오미자 초고추장을 발라 돌돌 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/765-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/765-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바지락수제비볶음

## 기본 정보

일련번호: 766

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 271.6 kcal

탄수화물: 43.5g

단백질: 10.6g

지방: 7.1g

나트륨: 295.2mg

## 재료 정보

주재료: 밀가루 50, 물 25, 바지락 100(바지락살 50), 양파 20, 마늘 5, 청양고추 5, 실파 5, 콩기름 4, 맛술 5, 참기름 2 양념장: 물 25, 굴소스 1.5, 간장 1, 매실액 1.5, 피쉬소스 1

## 조리 방법

단계 1: 1. 밀가루에 물을 넣고 수제비 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/766-1.jpg

단계 2: 2. 반죽을 끓는 물에 떼어 넣어 익혀 체에 받쳐둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/766-2.jpg

단계 3: 3. 양파는 굵게 채 썰고 마늘은 편으로 청양고추는 어슷 썰고 실파는 송송 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/766-3.jpg

단계 4: 4. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/766-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다 바지락과 맛술을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/766-5.jpg

단계 6: 6. 양파, 청양고추를 넣어 볶은 뒤 양념장, 수제비, 참기름을 넣어 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/766-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 민들레무침

## 기본 정보

일련번호: 767

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 24.9 kcal

탄수화물: 4g

단백질: 1g

지방: 0.9g

나트륨: 127.9mg

## 재료 정보

주재료: 민들레 15, 양파 10 양념: 고춧가루 1.25, 깨소금 1, 소금 0.25, 다진 파 1.25, 다진 마늘 0.5, 매실액 4.5

## 조리 방법

단계 1: 1. 민들레는 흐르는 물에 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/767-1.jpg

단계 2: 2. 깨끗이 씻은 민들레는 한입 크기로 뜯고 물기를 살짝 제거해준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/767-2.jpg

단계 3: 3. 양파는 얇게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/767-3.jpg

단계 4: 4. 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/767-4.jpg

단계 5: 5. 양파와 민들레를 볼에 담고 양념을 넣어 가볍게 무쳐낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/767-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 담아 마무리 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/767-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 취나물들깨무침

## 기본 정보

일련번호: 768

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 83.4 kcal

탄수화물: 5.5g

단백질: 3.5g

지방: 5.7g

나트륨: 256.1mg

## 재료 정보

참취 70g, 간장 1.5g, 소금 0.5g, 다진 파 2.25g, 다진 마늘 1g, 들기름 3g, 거피들깨가루 6g

## 조리 방법

단계 1: 1. 취나물을 끓는 물에 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/768-1.jpg

단계 2: 2. 데친 취나물은 찬물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/768-2.jpg

단계 3: 3. 취나물을 가볍게 짜서 물기를 제거하고 5cm 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/768-3.jpg

단계 4: 4. 나머지 재료를 모두 섞어 양념장을 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/768-4.jpg

단계 5: 5. 볼에 취나물을 담고 양념장을 넣어 조물조물 무쳐낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/768-5.jpg

단계 6: 6. 무쳐낸 나물을 그릇에 담아 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/768-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 토마토소박이

## 기본 정보

일련번호: 769

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 30 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 1.4g

지방: 0.7g

나트륨: 316.6mg

## 재료 정보

주재료: 토마토 70, 영양부추 5, 적양파 8 양념: 까나리액젓 2.5, 고춧가루 0.6, 소금 0.5, 통깨 1, 설탕 2

## 조리 방법

단계 1: 1. 재료를 깨끗이 씻어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/769-1.jpg

단계 2: 2. 토마토는 끝이 떨어지지 않게 6등분 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/769-2.jpg

단계 3: 3. 영양부추는 1cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/769-3.jpg

단계 4: 4. 적양파는 곱게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/769-4.jpg

단계 5: 5. 영양부추와 적양파에 양념을 넣고 버무려 소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/769-5.jpg

단계 6: 6. 토마토에 소를 넣어 30분 정도 냉장고에 두었다가 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/769-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 풋마늘오징어김치

## 기본 정보

일련번호: 770

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 39.2 kcal

탄수화물: 3.8g

단백질: 4.7g

지방: 0.8g

나트륨: 220.8mg

## 재료 정보

주재료: 풋마늘 20, 물 200, 건오징어 5 양념: 밀가루 1.25, 물 20, 소금 0.25, 고춧가루 0.6, 새우젓 0.75, 멸치액젓 0.2g, 설탕 1, 통깨 0.5, 생강즙 0.25

## 조리 방법

단계 1: 1. 풋마늘을 깨끗이 씻어 5cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/770-1.jpg

단계 2: 2. 물에 풋마늘을 30분 정도 담가 매운맛을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/770-2.jpg

단계 3: 3. 오징어를 1cm x 5cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/770-3.jpg

단계 4: 4. 밀가루와 물을 섞어 약불에서 풀을 쑤어 차게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/770-4.jpg

단계 5: 5. 풀에 나머지 양념장 재료를 모두 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/770-5.jpg

단계 6: 6. 풋마늘과 오징어에 양념장을 넣고 버무려 즉석에서 먹거나 살짝 익혀 먹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/770-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 절편꽃말이떡

## 기본 정보

일련번호: 771

조리방법: 찌기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 115.6 kcal

탄수화물: 20.2g

단백질: 3.2g

지방: 1.7g

나트륨: 132.5mg

## 재료 정보

절편 35, 거피녹두 12.5, 물 200, 다진 호두 2, 진달래꽃 2.5, 설탕 2, 소금 0.2

## 조리 방법

단계 1: 1. 거피녹두를 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/771-1.jpg

단계 2: 2. 씻은 녹두에 물을 넣고 푹 삶아낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/771-2.jpg

단계 3: 3. 삶아 낸 녹두를 체에 밭쳐 물기를 제거하고 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/771-3.jpg

단계 4: 4. 마른 팬에 녹두 소를 넣어 살짝 볶아 수분을 날린 다음 설탕, 소금으로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/771-4.jpg

단계 5: 5. 절편을 5cm 길이로 잘라 밀대로 얇게 민다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/771-5.jpg

단계 6: 6. 절편에 녹두소와 호두를 넣고 돌돌 말아 진달래를 붙인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/771-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 절편

변경일자: None

# 가지볶음

## 기본 정보

일련번호: 1034

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 37.6 kcal

탄수화물: 4.7g

단백질: 0.9g

지방: 2.5g

나트륨: 68mg

## 재료 정보

가지 70g, 생강 0.5g, 고추장 2g, 물엿 2g, 통깨 0.5g, 들기름 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지를 깨끗하게 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1034-1.jpg

단계 2: 2. 가지를 1x1x4cm 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1034-2.jpg

단계 3: 3. 생강을 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1034-3.jpg

단계 4: 4. 다진 생강과 고추장, 물엿, 통깨를 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1034-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 들기름을 넣고 센불에서 가지를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1034-5.jpg

단계 6: 6. 가지가 다 볶아지면 양념장을 넣고 섞일 정도로만 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1034-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고등어 강정

## 기본 정보

일련번호: 1036

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 154.6 kcal

탄수화물: 10.1g

단백질: 7.8g

지방: 9.1g

나트륨: 207mg

## 재료 정보

고등어 35g, 전분 5g, 땅콩 1g, 튀김기름 5g [고등어 밑 양념]생강즙 1g, 청주 2g, 소금적당량, 후춧가루 적당량[조림장]간장 1g, 고추장 3g, 토마토케첩 3g, 설탕 1g, 물엿 3g, 물 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고등어는 머리를 자른 뒤 내장을 빼고 잘 씻어 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1036-1.jpg

단계 2: 2. 1의 살만 포를 떠서 한입 크기로 자른 뒤 청주, 생강즙, 소금, 후춧가루를 뿌려 밑간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1036-2.jpg

단계 3: 3. 전분을 앞, 뒤로 묻혀 170℃ 튀김 기름에 2번 바삭하게 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1036-3.jpg

단계 4: 4. 땅콩은 껍질을 벗긴 뒤 비닐봉지에 담아 밀대로 찧어 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1036-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 간장, 고추장, 설탕, 물엿을 넣고 끓여 조림장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1036-5.jpg

단계 6: 6. 조림장이 반으로 졸아들면 튀긴 고등어와 땅콩을 넣고 살살 뒤집어가며 윤기나게 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1036-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 꽃게볶음

## 기본 정보

일련번호: 1037

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 109 kcal

탄수화물: 10.1g

단백질: 10.3g

지방: 2.9g

나트륨: 317mg

## 재료 정보

꽃게 70g, 청주 2g, 전분 3g, 실파 5g, 참기름 2g, 건고추 3g, 마늘다진것 3g, 생강다진것 2g, 소금적당량, 후춧가루적당량 [양념장]간장 2g, 청주 2g, 설탕 3g, 물 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 솔을 이용해 게를 깨끗이 씻어 물기를 뺀 뒤 등딱지를 떼고 먹기 좋은 크기로 토막내 소금, 후춧가루, 청주로 밑간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1037-1.jpg

단계 2: 2. 전분을 묻힌 뒤 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1037-2.jpg

단계 3: 3. 마늘, 생강은 얇게 편썰고 실파는 3cm 길이로 썰고 건 고추는 어슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1037-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 마늘, 생강, 건고추를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1037-4.jpg

단계 5: 5. 매콤한 향이 나면 양념장을 넣고 살짝 볶으면서 찐 게를 넣어 맛이 베이도록 뒤적이며 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1037-5.jpg

단계 6: 6. 마지막에 실파를 넣고 참기름으로 향을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1037-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 다시마칩

## 기본 정보

일련번호: 1038

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 61 kcal

탄수화물: 10.3g

단백질: 1.6g

지방: 2.5g

나트륨: 139mg

## 재료 정보

다시마 25g, 꿀 7g, 참께 4g, 오트밀 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 다시마를 젖은 행주로 깨끗하게 닦는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1038-1.jpg

단계 2: 2. 다시마를 4x5cm 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1038-2.jpg

단계 3: 3. 자른 다시마를 파이팬에 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1038-3.jpg

단계 4: 4. 예열된 오븐에서 다시마를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1038-4.jpg

단계 5: 5. 구운 다시마에 꿀을 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1038-5.jpg

단계 6: 6. 참깨나 오트밀을 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1038-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 브로콜리 쇠고기 볶음

## 기본 정보

일련번호: 1039

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 124 kcal

탄수화물: 13.9g

단백질: 1.2g

지방: 4.1g

나트륨: 300mg

## 재료 정보

브로콜리 70g, 쇠고기안심 30g, 물전분 6g, 당근 10g, 마늘다진것 3g, 간장 3g, 생강 3g, 설탕 3g, 식물성기름 2g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리는 소금물에 담궜다가 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1039-1.jpg

단계 2: 2. 브로콜리를 작은 송이로 자른 뒤 기름, 소금을 넣은 물에 데쳐 찬물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1039-2.jpg

단계 3: 3. 생강과 당근, 마늘, 소고기를 얇게 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1039-3.jpg

단계 4: 4. 소고기를 밑간 한 뒤 10분 정도 재웠다가 기름을 두르고 살짝 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1039-4.jpg

단계 5: 5. 마늘, 생강, 당근, 익혀둔 소고기를 팬에 넣고 브로콜리를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1039-5.jpg

단계 6: 6. 물 전분을 이용해 소스의 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1039-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 안심

변경일자: None

# 새우살을 채운 두부 스프(미네스트로네)

## 기본 정보

일련번호: 1040

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 117 kcal

탄수화물: 5.9g

단백질: 13.8g

지방: 4.6g

나트륨: 361mg

## 재료 정보

새우 35g, 두부 50g, 당근 10g, 돼지호박 10g, 참기름 1g, 생강 1g, 양파 10g, 마늘다진것 1g, 닭육수 70g, 굴소스 3g, 간장 2g, 소금적당량[새우 마리네이션]달걀흰자 5g, 전분 2g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우살을 다져서 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1040-1.jpg

단계 2: 2. 두부는 4x3cm로 썰어 한 쪽 면은 속을 파내고 간이 된 새우살을 채운 뒤 전분을 묻혀 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1040-2.jpg

단계 3: 3. 당근, 양파, 돼지호박은 1.5x1.5x0.2cm 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1040-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 참기름을 두르고 3을 타지 않도록 잘 볶은 뒤 생강, 다진 마늘을 넣고 볶다가 닭육수를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1040-4.jpg

단계 5: 5. 육수에 간장과 굴소스로 간을 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1040-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 지져낸 새우살을 채운 두부를 넣고 끓인 미네스트로네를 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1040-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시저 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 1042

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 213 kcal

탄수화물: 24.5g

단백질: 14.5g

지방: 6.4g

나트륨: 220mg

## 재료 정보

상추/로메인 60g, 마늘다진것 3g, 앤쵸비 3g, 소금 적당량, 후추 적당량, 달걀노른자 5g, 레몬주스 3g, 올리브오일 1g, 파마산 치즈 5g, 도미살 30g, 밀가루 8g, 달걀물 5g, 빵가루 4g[크루퉁]파슬리다진것 2g, 오레가노다진것 1g, 식빵 20g, 소금적당량, 후추 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 상추 잎을 떼내어 잘 씻은 다음 물기를 제거하고 적당한 크기로 잘라 냉장고에서 보관한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1042-1.jpg

단계 2: 2. 크루통을 만들고 서빙하기 전까지 따로 보관한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1042-2.jpg

단계 3: 3. 마늘, 앤초비, 소금, 후추를 넣고 페이스트를 만든 뒤 달걀 노른자, 레몬주스를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1042-3.jpg

단계 4: 4. 3에 올리브오일을 넣어 진한 농도가 나도록 한 뒤 파마산치즈를 넣고 상추를 넣어 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1042-4.jpg

단계 5: 5. 도미살을 손가락 길이로 썰어 소금, 후추로 간을 하고 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻혀 170℃ 정도의 기름에서 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1042-5.jpg

단계 6: 6. 차가운 접시에 4, 5를 담고 크루통을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1042-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연두부 무순 냉국

## 기본 정보

일련번호: 1043

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 71 kcal

탄수화물: 6.3g

단백질: 6g

지방: 3g

나트륨: 223mg

## 재료 정보

연두부 75g, 무순 10g, 대파 5g, 청고추 3g, 홍고추 3g, 쑥갓 2g, 통깨 1g, 소금적당량[냉국 국물재료] 다시마육수 90g, 간장 4g, 맛술 2g, 식초 2g, 설탕 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 무순의 잡티를 제거한 뒤 물에 흔들어 씻어 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1043-1.jpg

단계 2: 2. 연두부는 적당한 크기로 나눈다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1043-2.jpg

단계 3: 3. 다시마 육수에 분량의 재료를 섞어 냉국 국물을 만든 뒤 냉장고에 넣어 차갑게 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1043-3.jpg

단계 4: 4. 청, 홍고추, 대파는 2cm 길이로 곱게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1043-4.jpg

단계 5: 5. 냉국 그릇에 2의 연두부를 담고 무순, 채썬 대파, 청, 홍고추를 가지런히 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1043-5.jpg

단계 6: 6. 5의 연두부에 차게 준비한 냉국 국물을 붓고 쑥갓을 얹은 뒤 통깨를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1043-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 차가운 당근 수프

## 기본 정보

일련번호: 1045

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 84 kcal

탄수화물: 13.2g

단백질: 2.3g

지방: 3.3g

나트륨: 57mg

## 재료 정보

당근 80g, 버터 2g, 양파다진것 10g, 생강다진것 1g, 마늘다진것 2g, 야채육수 50g, 오렌지주스 20g, 생크림 5g, 당근주스 30g, 소금적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 버터를 녹인 냄비에 양파, 생강, 마늘 다진 것을 넣고 양파가 반투명해 질 때까지 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1045-1.jpg

단계 2: 2. 1에 얇게 썬 당근을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1045-2.jpg

단계 3: 3. 2에 야채육수, 오렌지주스를 넣고 당근이 익을 때까지 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1045-3.jpg

단계 4: 4. 믹서에 3을 넣고 갈아준 뒤 차갑게 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1045-4.jpg

단계 5: 5. 제공하기 직전에 크림을 넣어 섞은 뒤 당근주스를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1045-5.jpg

단계 6: 6. 소금, 후추로 마지막 간을 하고 차가운 볼에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1045-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 태국식 불고기 샐러드

## 기본 정보

일련번호: 1046

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 89 kcal

탄수화물: 8.8g

단백질: 8.3g

지방: 3.1g

나트륨: 242mg

## 재료 정보

쇠고기 30g, 애호박 20g, 토마토 25g, 가지 15g, 양파 8g, 새송이버섯 15g, 그린 샐러드적당량[불고기 드래싱] 풋고추 3g, 홍고추 3g, 마늘 1g, 고춧가루 1g, 레몬주스 3g, 타바스코 1g[카레오일]올리브오일 1g, 로즈마리 1g, 민트 1g, 카레가루 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 불고기용으로 손질하여 소금, 후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1046-2.jpg

단계 2: 2. 애호박, 토마토, 가지, 양파, 새송이버섯을 채 썬 뒤 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1046-3.jpg

단계 3: 3. 밑간해 둔 소고기를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1046-4.jpg

단계 4: 4. 접시에 밥을 깔고 그 위에 그린샐러드를 올린 뒤 익혀놓은 고기와 볶아놓은 야채들을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1046-5.jpg

단계 5: 5. 마지막으로 드래싱을 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1046-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 팽이버섯 야채볶음

## 기본 정보

일련번호: 1047

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 83 kcal

탄수화물: 10.9g

단백질: 2.6g

지방: 4.4g

나트륨: 14mg

## 재료 정보

팽이버섯 70g, 청경채 50g, 참기름 2g, 식용유 2g, 물전분 6g, 소금 적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 팽이버섯은 밑동을 제거하고 4cm 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1047-1.jpg

단계 2: 2. 청경채는 겉잎을 떼어낸 뒤 반으로 가른 뒤 팽이버섯과 같은 길이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1047-2.jpg

단계 3: 3. 썰어 놓은 팽이버섯과 청경채를 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1047-3.jpg

단계 4: 4. 기름을 두른 팬에 팽이버섯과 청경채를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1047-4.jpg

단계 5: 5. 물 전분을 넣어 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1047-5.jpg

단계 6: 6. 참기름을 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1047-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 딸기연두부쉐이크

## 기본 정보

일련번호: 772

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 121 kcal

탄수화물: 25.3g

단백질: 4g

지방: 1.5g

나트륨: 5.5mg

## 재료 정보

딸기 100g, 연두부 50g, 바나나 50g, 올리고당 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 딸기를 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/772-1.jpg

단계 2: 2. 딸기의 꼭지를 뗀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/772-2.jpg

단계 3: 3. 딸기, 바나나를 잘게 썰어 믹서에 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/772-3.jpg

단계 4: 4. 연두부를 믹서에 넣고 함께 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/772-4.jpg

단계 5: 5. 올리고당을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/772-5.jpg

단계 6: 6. 컵에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/772-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 봄주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 774

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 252.4 kcal

탄수화물: 19.63g

단백질: 4.29g

지방: 2.12g

나트륨: 118.1mg

## 재료 정보

재료 1인분 봄동 10g, 깻잎 6g, 낙지다리 6g, 참기름 3g 두릎 8g, 올리브유 4g, 미나리 3g 주먹밥 데친꼬막살 12g, 올리브유 4g, 밥 100g, 참깨 3g 두부강된장 참기름 10g, 다진양파 14g, 다진당근 14g, 다진애호박 14g, 물 150g, 된장 14g, 고춧가루 4g, 다진마늘 4g, 붉은고추 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 봄동과 깻잎은 데친 뒤 체에 밭쳐 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/774-1.jpg

단계 2: 2. 데친 꼬막살은 물기를 제거하고 다져 올리브유로 양념한 밥에 참께와 함께 버무린 후 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/774-2.jpg

단계 3: 3. 낙지 다리는 데처 찬물에 담가 식힌 뒤 참기름(3g)에 양념하고, 두릅은 데쳐 물기를 제거한 뒤 올리브유로 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/774-3.jpg

단계 4: 4. 봄동에 꼬막밥을 넣고 만 뒤 껫잎으로 싸고 데친 미나리로 묶어 봄주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/774-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 참기름을 두르고 양파, 당근, 애호박을 볶은 뒤 물, 된장, 고춧가루, 다진마늘, 붉은고추, 청양고추, 두부를 넣고 조려 두부강된장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/774-5.jpg

단계 6: 6. 봄주먹밥에 낙지와 두릅, 두부강된장을 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/774-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 구운 주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 775

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 335.1 kcal

탄수화물: 35.43g

단백질: 5.79g

지방: 6.84g

나트륨: 79.4mg

## 재료 정보

현미(100g), 톳(30g), 생김(5g), 달걀(50g), 밥 밑간 참기름(4g), 참깨(2g), 톳 무침양념 설탕(2g), 식초(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 현미로 밥을 지은 뒤 밥 밑간을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/775-1.jpg

단계 2: 2. 톳에 톳 무침양념을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/775-2.jpg

단계 3: 3. 밥에 톳을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/775-3.jpg

단계 4: 4. 밥을 먹기 좋은 크기로 둥글게 뭉친 뒤 부순 생김을 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/775-4.jpg

단계 5: 5. 주먹밥을 달걀물을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/775-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 구워 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/775-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 깻잎장아찌롤

## 기본 정보

일련번호: 776

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 375.2 kcal

탄수화물: 18.4g

단백질: 2.6g

지방: 3.4g

나트륨: 750.7mg

## 재료 정보

쌀(200g), 깻잎장아찌(30g), 김(5g), 새싹(20g), 밥 밑간 참기름(5g), 참깨(3g), 허브타르타르드레싱 양파(20g), 피클(20g), 삶은달걀(60g), 마요네즈(20g), 머스터드소스 설탕(3g), 물(5g), 머스터드조스(1.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 씻어 밥을 지은 뒤 밥 밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/776-1.jpg

단계 2: 2. 양파, 피클, 삶은 달걀은 다진 뒤 마요네즈에 섞어 허브타르타르드레싱을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/776-2.jpg

단계 3: 3. 김 위에 밥을 펴고 허브타르타르드레싱을 위에 올리 후 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/776-3.jpg

단계 4: 4. 깻잎장아찌를 바닥에 깔고 말아놓은 롤을 올린 후 한 번 더 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/776-4.jpg

단계 5: 5. 머스트드소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/776-5.jpg

단계 6: 6. 한입 크기로 롤을 썬 뒤 새싹과 소스를 곁들여 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/776-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 롤 삼계탕

## 기본 정보

일련번호: 777

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 103.4 kcal

탄수화물: 4.3g

단백질: 11.9g

지방: 4.3g

나트륨: 50.2mg

## 재료 정보

●주재료: 마 30g(1/3개), 대추20g(10개), 은행35g(25개), 단호박 40g(1/8개), 아스파라거스 15g(1/3개), 영콘 20g(1개), 마늘 10g(2개), 쌀 200g(1컴)  
●육수 : 닭 550g(1마리), 파 15g(1큰술), 마늘 15(3개)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭은 살을 발라낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/777-1.jpg

단계 2: 2. 남은 뼈는 파, 마늘을 넣고 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/777-2.jpg

단계 3: 3. 마와 단호박은 1x1x5cm로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/777-3.jpg

단계 4: 4. 마늘, 아스파라거스, 영콘은 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/777-4.jpg

단계 5: 5. 닭에 마, 대추, 쌀, 단호박, 은행을 넣고 랩으로 감싸 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/777-5.jpg

단계 6: 6. 곁들일 단호박과 찜통에 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/777-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 효종갱(曉鍾羹)

## 기본 정보

일련번호: 779

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 186.1 kcal

탄수화물: 0.99g

단백질: 4.95g

지방: 1.69g

나트륨: 220.6mg

## 재료 정보

재료: 배추(20g), 무(10g), 느타리버섯(20g) 육수: 쇠고기(양지 50g, 갈비 50g), 양파(40g), 마늘(10g), 물(300g) 양념: 저염간장(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 핏물을 제거한 뒤 양파, 마늘을 넣고 물(300g)을 부어 1시간 이상 끓인 뒤 면포에 걸러 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/779-1.jpg

단계 2: 2. 삶은 소고기는 건져내 결 반대 방향으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/779-2.jpg

단계 3: 3. 배추, 무, 느타리버섯, 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/779-3.jpg

단계 4: 4. 전복은 깨끗이 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/779-4.jpg

단계 5: 5. 육수를 끓인 뒤 끓어오르면 무를 넣어 반투명해지면 배추, 버섯, 전복을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/779-5.jpg

단계 6: 6. 전복이 익으면 소고기를 넣고 저염간장으로 간을 해 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/779-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 양지

변경일자: None

# 갯벌의 여왕 모시조개의 달콤한 유혹

## 기본 정보

일련번호: 781

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 155 kcal

탄수화물: 7g

단백질: 11g

지방: 9g

나트륨: 760mg

## 재료 정보

바지락(모시조개( 200g(30개), 양파 15g(2\*4cm), 마늘 10g(2쪽), 마른 홍고추 1g(1/5개), 올리브유 15g(1큰술), 호이트와인 15ml(1큰술), 쳥양고추 3g(1/3개), 저염치즈 10g(2작은술), 후추 약간, 바질 약간

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파는 잘게 썰고 청양고추는 어슷썰기를 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/781-1.jpg

단계 2: 2. 마늘은 편으로 썰고 마른 홍고추도 둥글게 썰어 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/781-2.jpg

단계 3: 3. 조개는 흐르는 물에 여러 번 씻어 해감을 시킨 후 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/781-3.jpg

단계 4: 4. 달궈진 팬에 올리브오일을 두르고 마늘, 마른홍고추, 양파를 넣어 볶아 향을 낸 후, 센불로 불을 키우고 모시조개를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/781-4.jpg

단계 5: 5. 조개가 입을 벌리면 바질과 화이트와인을 넣어 잡내를 없앤다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/781-5.jpg

단계 6: 6. 한소끔 끓여낸 후 붕간 불로 줄이고 저염치즈, 청양고추, 후추를 넣어 칼칼한 맛을 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/781-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 화이트와인

변경일자: None

# 고구마 타락죽

## 기본 정보

일련번호: 782

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 362.9 kcal

탄수화물: 37.2g

단백질: 7.2g

지방: 21.4g

나트륨: 161mg

## 재료 정보

고구마 20g, 양송이버섯 15g, 양파 10g, 느타리버섯 7g, 현미(불린것) 30g, 저지방우유 130g, 식용유 20g, 물 100g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 껍질을 벗겨 1cm 크기로 깍둑썰기 한 뒤 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/782-1.jpg

단계 2: 2. 양송이버섯과 양파는 굵게 다지고 느타리버섯은 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/782-2.jpg

단계 3: 3. 냄비에 식용유를 넣어 양파, 고구마, 양송이버섯 순으로 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/782-3.jpg

단계 4: 4. 현미 1/2공기와 물 1/2컵을 넣어 믹서에 굵게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/782-4.jpg

단계 5: 5. 3에 4와 나머지 우유를 넣어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/782-5.jpg

단계 6: 6. 5를 그릇에 담고 고구마, 데친 느타리버섯을 가운데 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/782-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부 채소 볶음밥

## 기본 정보

일련번호: 784

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 322 kcal

탄수화물: 60.3g

단백질: 13.5g

지방: 6.5g

나트륨: 213mg

## 재료 정보

밥 150g, 두부 70g, 표고버섯(마른것) 10g, 당근 5g, 감자 5g, 청피망 5g, 홍피망 5g, 오이 10g, 애호박 10g, 소금 0.2g [소스소개] 간장 2g, 청고추 0.5g, 홍고추 0.5g, 통깨 0.2g, 참기름 2g, 다시마물 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부는 으깨서 소창을 이용하여 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/784-1.jpg

단계 2: 2. 후라이팬에 납작하게 펴서 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/784-2.jpg

단계 3: 3. 구워진 두부를 대충 부서뜨린 후 간장을 넣어서 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/784-3.jpg

단계 4: 4. 당근, 감자, 피망, 애호박, 불린 표고버섯, 오이는 작은 정육면체로 썰어 각각 소금간 해서 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/784-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 감자, 표고버섯, 두부, 밥을 넣고 볶다가 나머지 채소를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/784-5.jpg

단계 6: 6. 양념장을 만들어 함께 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/784-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 건강 마늘 꿀환

## 기본 정보

일련번호: 1049

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 167 kcal

탄수화물: 29.5g

단백질: 4.8g

지방: 4.9g

나트륨: 13mg

## 재료 정보

마늘 50g, 잣 2g, 꿀 10g, 검은깨 5g, 카스텔라가루 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘은 꼭지를 떼고 찜통에 무르도록 찐다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1049-1.jpg

단계 2: 2. 쪄 낸 마늘을 손절구에 곱게 으깬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1049-2.jpg

단계 3: 3. 잣은 고깔을 떼고 겉면을 깨끗하게 닦은 뒤 가루를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1049-3.jpg

단계 4: 4. 2에 꿀, 검은깨, 잣가루를 넣고 잘 혼합한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1049-4.jpg

단계 5: 5. 4에 카스텔라 가루를 넣어 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1049-5.jpg

단계 6: 6. 반죽을 조금씩 떼어 동그랗게 굴려 꿀환을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1049-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 샐러드 또띠아

## 기본 정보

일련번호: 1051

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 277 kcal

탄수화물: 58.1g

단백질: 5.5g

지방: 3.5g

나트륨: 84mg

## 재료 정보

자몽 30g, 오렌지 30g, 키위 30g, 사과 30g, 플레인 요구르트 30g, 꿀 5g, 또띠아 45g

## 조리 방법

단계 1: 1. 자몽은 껍질을 벗겨내고 과육만 0.5cm 주사위모양으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1051-1.jpg

단계 2: 2. 오렌지는 껍질을 벗겨내고 과육만 자몽과 같은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1051-2.jpg

단계 3: 3. 키위도 껍질을 벗겨내고 자몽과 같은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1051-3.jpg

단계 4: 4. 썰어 둔 과일에 플레인 요거트, 꿀을 넣고 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1051-4.jpg

단계 5: 5. 또띠아를 반으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1051-5.jpg

단계 6: 6. 버무린 과일을 넣고 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1051-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 또띠아

변경일자: None

# 수박 화채

## 기본 정보

일련번호: 1054

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 126 kcal

탄수화물: 28.3g

단백질: 3.4g

지방: 0.7g

나트륨: 2mg

## 재료 정보

찹쌀가루 12g, 물 8g, 수박 180g, 팥 5g, 설탕 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀가루에 뜨거운 물을 넣어 익반죽을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1054-1.jpg

단계 2: 2. 찹쌀 반죽을 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1054-2.jpg

단계 3: 3. 찹쌀 경단을 끓는 물에 삶은 뒤 차갑게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1054-3.jpg

단계 4: 4. 수박은 씨를 제거한 뒤 곱게 갈아 차갑게 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1054-4.jpg

단계 5: 5. 그릇에 3과 4를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1054-5.jpg

단계 6: 6. 기호에 따라 팥을 삶아 설탕에 졸여 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1054-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 우유 생강차

## 기본 정보

일련번호: 1055

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 108 kcal

탄수화물: 15.7g

단백질: 5.9g

지방: 2.8g

나트륨: 185mg

## 재료 정보

우유 180g, 생강 10g, 꿀 6g, 깨소금 3g, 계피가루 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 생강을 깨끗이 씻는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1055-1.jpg

단계 2: 2. 생강을 강판에 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1055-2.jpg

단계 3: 3. 냄비에 우유와 간 생강을 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1055-3.jpg

단계 4: 4. 가장자리가 보글보글 끓어 오르면 불에서 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1055-4.jpg

단계 5: 5. 믹서에 4를 붓고 깨소금, 꿀을 넣어 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1055-5.jpg

단계 6: 6. 컵에 5를 붓고 계피가루를 살짝 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1055-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 레몬 들깨 소스를 품은 떡꼬치

## 기본 정보

일련번호: 1056

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 735 kcal

탄수화물: 100g

단백질: 12g

지방: 32g

나트륨: 573mg

## 재료 정보

●떡꼬치: 쌀떡 90g, ghen 10g(1알), 잣 5g(5알), 식용유 30g(2큰술), 꼬치용 꼬치 6개  
●레몬 들깨 소스: 들깨가루 45g(3큰술), 두유 45g(3큰술), 꿀 15g(1큰술), 물 15ml(1큰술), 참기름 7g(1작은술), 레몬즙 7g(1작은술), 검은깨 5g(1작은술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 들깨가루, 검은깨, 두유, 레몬즙, 꿀, 물, 참기름을 섞어 레몬 들깨 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1056-1.jpg

단계 2: 2. 떡 군데군데 꼬챙이로 찌르거나 칼집을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1056-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 160℃ 정도에서 기름이 튀지 않도록 주의하며 떡을 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1056-3.jpg

단계 4: 4. 꼭지를 땐 잣과 호두를 굵게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1056-4.jpg

단계 5: 5. 떡은 꼬치에 꽂아 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1056-5.jpg

단계 6: 6. 레몬 들깨소스를 바르고 잣, 호두를 고명으로 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1056-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 떡볶이떡

변경일자: None

# 누룽지 요거트 파르페

## 기본 정보

일련번호: 1057

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 0 kcal

탄수화물: 0g

단백질: 0g

지방: 0g

나트륨: 0mg

## 재료 정보

●누룽지: 밥 210g(1공기)  
●요거트파르페: 오렌지 40g(1/5개), 사과 30g(1/5개), 요거트 200g(1컵), 블루베리 30g(2큰술)

## 조리 방법

단계 1: 1. 프라이팬에 밥을 얇게 펴 약한 불에서 뚜껑을 덮어 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1057-1.jpg

단계 2: 2. 노릇하게 누룽지가 되면 식혀서 굵게 부순다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1057-2.jpg

단계 3: 3. 오렌지는 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1057-3.jpg

단계 4: 4. 사과를 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 굵게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1057-4.jpg

단계 5: 5. 컵에 요거트-오렌지-요거트-누룽지-요거트-사과-요거트-누룽지 순으로 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1057-5.jpg

단계 6: 6. 마지막에 누룽지와 블루베리로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1057-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 자색고구마 호떡

## 기본 정보

일련번호: 1058

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 229.2 kcal

탄수화물: 38.4g

단백질: 3.7g

지방: 6.5g

나트륨: 71.9mg

## 재료 정보

반죽: 찹쌀(30g), 자색고구마 20g, 소금(0.2g), 현미휴(3g), 물(17g), 황설탕(7g) 호떡소: 검정깨, 땅콩, 호두(각 2g), 찹쌀가루(0.5g), 계피가루(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀을 3-5시간 불려둔 뒤 물기를 제거하고 믹서기에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1058-1.jpg

단계 2: 2. 고구마는 껍질을 벗기고 작게 썰어 찜통에 찐 뒤 말랑말랑해지면 잘 으깨어 반죽하기 편할 정도로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1058-2.jpg

단계 3: 3. 검정깨는 믹서기에 곱게 갈고 호두와 땅콩은 잘게 다진 뒤 황설탕과 섞어 호떡소를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1058-3.jpg

단계 4: 4. 으깬 고구마에 찹쌀가루를 넣은 뒤 호떡 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1058-4.jpg

단계 5: 5. 완성된 반죽을 적당량 떼어내 동그랗게 빚어 준비해둔 호떡소를 적당량 넣고 봉합한 뒤 납작하게 누른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1058-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 현미유를 두르고 호떡을 살짝 눌러가면서 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/1058-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 청국장지짐 케일쌈밥

## 기본 정보

일련번호: 1059

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 398 kcal

탄수화물: 65.4g

단백질: 19.2g

지방: 6.6g

나트륨: 4.3mg

## 재료 정보

돼지고기(20g), 청국장(30g), 밥(100g),  
케일(50g), 멸치(10g), 무(40g), 양파(80g),  
사과(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 멸치와 무, 양파 절반, 사과를  
끓여 육수를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01059\_1.JPG

단계 2: 2. 남은 양파와 돼지고기는 곱게  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01059\_2.JPG

단계 3: 3. 청국장에 육수, 다진 양파,  
돼지고기를 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01059\_3.JPG

단계 4: 4. 케일은 끓는 물에 살짝 데친 뒤  
식히고 물기를 없앤다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01059\_4.JPG

단계 5: 5. 밥에 청국장 지짐을 비빈 뒤  
케일로 돌돌 말아 반을 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01059\_5.JPG

단계 6: 6. 그릇에 담고 어슷썬 홍고추로  
장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01059\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 마늘 불고기 덮밥

## 기본 정보

일련번호: 1060

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 598.4 kcal

탄수화물: 85g

단백질: 24.6g

지방: 17.8g

나트륨: 3.1mg

## 재료 정보

소고기(불고기용, 250g), 쌀(150g),  
새송이버섯(50g), 당근(30g), 양파(30g),  
대파(20g), 마늘, 배(30g), 진간장(30g),  
후춧가루(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀은 깨끗이 씻고 불려 밥을  
짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01060\_1.JPG

단계 2: 2. 소고기는 핏기를 제거하고 버섯,  
당근, 양파, 대파는 한 입 크기로  
썰어서 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01060\_2.JPG

단계 3: 3. 절반의 마늘과 진간장, 양파, 배,  
후춧가루를 넣고 믹서에 갈아  
양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01060\_3.JPG

단계 4: 4. 핏기를 제거한 소고기에 3번의  
양념을 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01060\_4.JPG

단계 5: 5. 나머지 마늘은 얇게 편썰어  
기름에 튀겨 마늘 칩을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01060\_5.JPG

단계 6: 6. 숙성 시킨 불고기를 팬에 볶고,  
그릇에 담은 밥 위에 올리고 마늘  
칩으로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01060\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 잡곡강정밥

## 기본 정보

일련번호: 1061

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 594.3 kcal

탄수화물: 120.1g

단백질: 15.2g

지방: 5.9g

나트륨: 1.3mg

## 재료 정보

잡곡(50g), 찹쌀(50g), 호두(20g),  
은행(20g), 밤(20g), 대추고(60g), 꿀(5g),  
간장(15g), 소금(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 잡곡과 찹쌀은 물에 씻어 불린 뒤  
소금을 넣고 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01061\_1.JPG

단계 2: 2. 호두는 껍질을 제거하고 굵게  
부숴 마른 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01061\_2.JPG

단계 3: 3. 은행은 기름에 볶아 껍질을  
제거하고 4등분 한다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01061\_3.JPG

단계 4: 4. 생밤은 껍질을 벗기고 작은  
주사위 모양으로 자른 뒤 기름에  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01061\_4.JPG

단계 5: 5. 물 40g에 간장, 대추고, 꿀을 넣고  
끓인 뒤 2,3,4번을 넣고 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01061\_5.JPG

단계 6: 6. 잡곡밥을 넓게 펼친 뒤 5번을  
넣고 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01061\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 잡곡쌀

변경일자: None

# 함박스테이크 볼 밥

## 기본 정보

일련번호: 1062

조리방법: 굽기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 439.5 kcal

탄수화물: 62.4g

단백질: 22.3g

지방: 11.2g

나트륨: 8mg

## 재료 정보

소고기(60g), 돼지고기(60g), 가래떡(20g),  
양파(20g), 새송이버섯(20g),  
파프리카(15g), 사과(20g), 배(30g),  
고추장(5g), 파(10g), 마늘(5g), 간장(5g),  
청주(5g), 후춧가루(0.5g), 참기름(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기, 돼지고기, 가래떡, 양파,  
새송이버섯, 파는 잘게 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01062\_1.JPG

단계 2: 2. 사과와 배는 믹서에 간 뒤 간장,  
청주, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고  
양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01062\_2.JPG

단계 3: 3. 다진 고기와 양념장을 섞은 뒤  
다진 재료를 넣고 잘 치대어 먹기  
좋은 크기로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01062\_3.JPG

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고  
함박스테이크를 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01062\_4.JPG

단계 5: 5. 파프리카는 다지고, 사과, 배는  
갈아서 고추장, 간장, 다진 마늘을  
섞은 뒤 끓여 소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01062\_5.JPG

단계 6: 6. 밥에 참기름을 넣고  
함박스테이크를 담은 뒤 소스를  
올려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01062\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤드레 밥버거

## 기본 정보

일련번호: 1063

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 467 kcal

탄수화물: 76.5g

단백질: 12g

지방: 12.6g

나트륨: 22.7mg

## 재료 정보

쌀(80g), 찹쌀(40g), 흑미(40g), 곤드레나물(50g),  
파프리카(30g), 양상추(30g), 감자(20g),  
양파(50g), 깻잎(5장), 바나나(1/2개), 김(10g),  
호두(10g), 사과(1/4개), 밀가루(30g), 빵가루(50g),  
마요네즈(50g), 된장(30g), 식초(30g), 간장(15g),  
참기름(15g), 들기름(15g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤드레나물에 들기름, 간장으로  
양념하고 쌀, 찹쌀, 흑미와 밥을  
지은 뒤 참기름, 소금 간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01063\_1.JPG

단계 2: 2. 식초와 식초2배의 물을 넣고  
끓이다가 사과를 한 입 크기로  
썰어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01063\_2.JPG

단계 3: 3. 감자를 삶아 으깨고, 다진 양파,  
호두, 밀가루를 넣고 섞은 뒤 겉에  
빵가루를 묻혀 팬에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01063\_3.JPG

단계 4: 4. 파프리카는 잘게 채 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01063\_4.JPG

단계 5: 5. 마요네즈, 깻잎, 바나나, 된장을  
믹서에 갈아 소스를 만들고  
피클을 다져 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01063\_5.JPG

단계 6: 6. 종이호일을 깔고 중간중간  
소스를 뿌리면서 김-양상추-  
패티-파프리카-양상추-밥  
순으로 얹어 버거를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01063\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 곤드레나물

변경일자: None

# 대추닭살리조또

## 기본 정보

일련번호: 1064

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 498.3 kcal

탄수화물: 70.3g

단백질: 21.2g

지방: 14.7g

나트륨: 8.4mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 30g), 쌀(50g), 양파(10g),  
표고버섯(10g), 대추(2알), 당근(5g),  
피망(5g), 치즈(10g), 우유(50g), 마늘(3g),  
소금(0.5g), 후춧가루(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀을 씻어 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01064\_1.JPG

단계 2: 2. 양파, 표고버섯, 당근, 피망은  
입자있게 다지고 대추는 씨를  
제거한 뒤 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01064\_2.JPG

단계 3: 3. 닭가슴살은 먹기 좋은 크기로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01064\_3.jpg

단계 4: 4. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을  
볶은 뒤 닭가슴살을 볶는다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01064\_4.JPG

단계 5: 5. 닭가슴살이 다 익으면 손질한  
채소를 넣고 볶다가 밥, 우유,  
치즈, 대추를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01064\_5.JPG

단계 6: 6. 우유가 반으로 졸아들면 불을  
줄이고 소금, 후추로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01064\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 먹골배 카레주먹밥

## 기본 정보

일련번호: 1065

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 379.2 kcal

탄수화물: 445.4g

단백질: 10.8g

지방: 11.5g

나트륨: 1.1mg

## 재료 정보

쌀(150g), 카레가루(70g), 묵은지(15g),  
양파(15g), 애호박(5g), 가지(5g),  
참치(50g), 마요네즈(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 카레가루를 미지근한 물에 개어  
쌀을 넣고 밥을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01065\_1.JPG

단계 2: 2. 묵은지는 헹궈서 다지고 양파도  
다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01065\_2.JPG

단계 3: 3. 참치의 기름을 빼고 묵은지,  
양파를 넣고 마요네즈에  
버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01065\_3.JPG

단계 4: 4. 3번을 넣고 카레밥으로 주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01065\_4.jpg

단계 5: 5. 주먹밥을 배 모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01065\_5.JPG

단계 6: 6. 애호박과 가지 껍질로 배 꼭지와  
잎을 만들어 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01065\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 신호등 통통이(어린이 곤약삼색주먹밥)

## 기본 정보

일련번호: 1066

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 441 kcal

탄수화물: 81.6g

단백질: 8.6g

지방: 5.6g

나트륨: 0.9mg

## 재료 정보

소고기(10g), 곤약미(30g), 쌀(30g),  
시금치(20g), 당근(20g), 멸치(5g),  
대파(0.5g), 달걀(1개), 간장(1g),  
참기름(5g), 소금(1g), 후춧가루(0.2g),  
올리고당(3.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀과 곤약은 깨끗이 씻어 밥을  
짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01066\_1.JPG

단계 2: 2. 시금치는 데쳐 잘게 다지고  
당근은 잘게 다져 팬에 볶고,  
달걀은 삶아 노른자만 체에  
거른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01066\_2.JPG

단계 3: 3. 소고기는 간장, 참기름, 대파,  
마늘, 물엿, 후춧가루를 버무려  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01066\_3.JPG

단계 4: 4. 멸치는 올리고당으로 볶고 밥은  
소금과 참기름으로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01066\_4.JPG

단계 5: 5. 밥과 멸치, 밥과 소고기를 각각  
버무려 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01066\_5.JPG

단계 6: 6. 동그랗게 빚은 밥은 시금치, 당근,  
달걀노른자에 각각 굴린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01066\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양배추롤&참치두부쌈장

## 기본 정보

일련번호: 1067

조리방법: 찌기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 295 kcal

탄수화물: 52.5g

단백질: 12.9g

지방: 3.7g

나트륨: 4.5mg

## 재료 정보

밥(150g), 양배추(60g), 참치(캔, 30g),  
두부(30g), 양파(8g), 파(5g), 마늘(5g),  
된장(5g), 고추장(2g), 매실청(3g),  
참기름(1.5g), 깨(1g), 물(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양배추는 손질하여 찜통에 10분간  
찐 후 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01067\_1.JPG

단계 2: 2. 참치는 체에 받쳐 기름을 빼고, 두부는 물기를 제거한 뒤 으깬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01067\_2.JPG

단계 3: 3. 양파와 파, 마늘은 잘게 다진다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01067\_3.JPG

단계 4: 4. 팬에 된장, 고추장, 매실청, 다진   
양파, 파, 마늘, 물을 넣고 섞어  
끓이다가 참치, 두부를 넣고 볶은  
뒤 참기름, 깨를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01067\_4.JPG

단계 5: 5. 찐 양배추에 밥을 얹어 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01067\_5.JPG

단계 6: 6. 양배추롤을 적당한 크기로 썰고  
참치두부쌈장을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01067\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라비올리 크림소스

## 기본 정보

일련번호: 785

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 735.7 kcal

탄수화물: 101.2g

단백질: 29.6g

지방: 16.9g

나트륨: 242mg

## 재료 정보

양파 17.5g, 마늘 2.1g, 새우살 70g, 게살 17.5g, 식용유 4.2g, 크림 17.5g, 파마산치즈 4.9g, 버터 2.1g[라비올리 반죽] 중력분 35g, 강력분 100g, 달걀 38.5g, 물 40g, 시금치 3.5g, 비트 3.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파, 마늘, 새우살, 게살을 다진다. 팬에 마늘과 양파를 볶다가 새우살과 게살을 넣고 볶아 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/785-1.jpg

단계 2: 2. 시금치는 데친 뒤 믹서에 갈아 즙을 내고, 비트도 갈아 체에 걸러 즙을 낸 뒤 밀가루, 달걀과 섞어 라비올리 반죽을 색깔별로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/785-2.jpg

단계 3: 3. 라비올리 반죽을 0.1mm 두께로 밀어 편다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/785-3.jpg

단계 4: 4. 반죽을 5X5cm크기로 자른 후 볶아둔 새우살 등의 속을 가운데 놓고 삼각형으로 반을 접어 모서리를 봉한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/785-4.jpg

단계 5: 5. 끓는 물에 라비올리를 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/785-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 식용유를 넣고 다진 양파를 볶다가 크림을 넣고 졸인 뒤 라비올리, 파마산치즈, 비트를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/785-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 라비올리 토마토소스

## 기본 정보

일련번호: 786

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 330.8 kcal

탄수화물: 55.2g

단백질: 14.2g

지방: 5.7g

나트륨: 115mg

## 재료 정보

중력분 25g, 강력분 25g, 달걀 12g, 물 12g, 양파 25g, 당근 12g, 토마토 120g 토마토소스:셀러리 8g, 바질 8g, 오레가노 2.5g, 로즈마리 2.5g,물필요량,설탕 2g,마늘다진것 2g 리코타치즈:우유 125g, 레몬즙 8g, 차이브 2.5g, 파마산치즈 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 반죽 재료를 섞어 라비올리 반죽을 만든 뒤 냉장고에 휴지 시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/786-1.jpg

단계 2: 2. 우유가 끓이다 레몬즙을 넣고 응어리가 생기면 면보에 걸러 응고시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/786-2.jpg

단계 3: 3. 우유가 차갑게 식으면 차이브와 파마산 치즈를 섞어 리코타치즈를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/786-3.jpg

단계 4: 4. 냉장 휴지시킨 라비올리 반죽을 1mm두께로 민 뒤 4x4cm 크기로 잘라 리코타치즈로 속을 채워 끎는 물에 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/786-4.jpg

단계 5: 5. 양파,당근,토마토은 슬라이스하고 셀러리와 마늘은 잘게 다져 냄비에 바질, 오레가노, 로즈마리, 물, 설탕과 함께 끓여 토마토소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/786-5.jpg

단계 6: 6. 라비올리와 토마토소스를 곁들여낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/786-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 미역 조랭이 떡국

## 기본 정보

일련번호: 787

조리방법: 끓이기

요리종류: 국&찌개

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 368.7 kcal

탄수화물: 66g

단백질: 9.2g

지방: 10.9g

나트륨: 774mg

## 재료 정보

미역마른것 5g, 우엉 20g, 조랭이 떡 100g, 들깨 18g, 들기름 4g, 마늘 4g, 물 300g, 국간장 4g

## 조리 방법

단계 1: 1. 마른 미역은 물에 담가 불린 후 먹기 좋은 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/787-1.jpg

단계 2: 2. 우엉은 연필깍기 하여 냉수에 여러 번 주물러 씻어 쓴맛을 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/787-2.jpg

단계 3: 3. 들깨는 믹서기에 물을 넣어 곱게 갈아 준비한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/787-3.jpg

단계 4: 4. 냄비에 들기름을 넣고 우엉을 넣어 부드럽게 볶다가 미역을 넣어 함께 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/787-4.jpg

단계 5: 5. 4에 들깨물을 넣어 미역이 부드러우질 때까지 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/787-5.jpg

단계 6: 6. 들깨 미역국이 부드러워지면 조랭이 떡을 넣고 다진 마늘을 넣어 떡국을 끓여낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/787-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 조랭이떡

변경일자: None

# 버섯 리조또

## 기본 정보

일련번호: 788

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 325 kcal

탄수화물: 59g

단백질: 8.7g

지방: 4.9g

나트륨: 125mg

## 재료 정보

쌀 70g, 양송이버섯 15g, 마늘다진것 2g, 닭육수 180g, 파슬리다진것 2g, 타임다진것 0.5, 올리브오일 1.5g, 파마산치즈 3g, 버터 1g, 소금적당량, 후추적당량

## 조리 방법

단계 1: 1. 기름을 두른 팬에 다진 마늘을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/788-1.jpg

단계 2: 2. 2mm 두께로 썬 양송이버섯을 넣고 볶아준 뒤 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/788-2.jpg

단계 3: 3. 버섯을 볶은 팬에 쌀을 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/788-3.jpg

단계 4: 4. 볶은 쌀에 닭육수를 넣고 수분이 흡수 될 때까지 잘 저어가며 조리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/788-4.jpg

단계 5: 5. 쌀이 어느 정도 익으면 볶아놓은 버섯을 넣고 쌀이 완전히 익을 때까지 조리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/788-5.jpg

단계 6: 6. 파마산치즈, 소금, 후추, 타임 다진것, 다진 파슬리를 넣어 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/788-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 서리태 잣국수

## 기본 정보

일련번호: 789

조리방법: 끓이기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 478.7 kcal

탄수화물: 61g

단백질: 18.2g

지방: 18.3g

나트륨: 83mg

## 재료 정보

잣 20g, 서리태 20g, 오이 10g, 밀가루 70g, 소금 0.2g, 체리토마토 10g, 흑임자 0.5g, 물 300g

## 조리 방법

단계 1: 1. 서리태를 씻어 물에 충분히 불리고 오이는 곱게 채썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/789-1.jpg

단계 2: 2. 냄비에 서리태를 넣고 자작하게 물을 부어 한소끔 끓고 나면 불을 끄고 삶아진 서리태를 차가운 물에 헹구면서 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/789-2.jpg

단계 3: 3. 믹서에 서리태와 잣을 넣고 물을 넣어 곱게 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/789-3.jpg

단계 4: 4. 밀가루에 소금을 소량 넣어 반죽 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/789-4.jpg

단계 5: 5. 반죽을 가늘고 얇게 국수로 만들어 끓는 물에 넣고 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/789-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 국수를 담고 잣, 콩물을 부은 후 채썬 오이와 반 가른 체리토마토를 얹고 흑임자를 뿌려 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/789-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 쌈밥

## 기본 정보

일련번호: 791

조리방법: 볶기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 315.1 kcal

탄수화물: 57.5g

단백질: 13.3g

지방: 3.5g

나트륨: 558mg

## 재료 정보

밥 140g, 쇠고기다진것 15g, 후춧가루 0.01g, 참기름 2g, 근대 20g, 쌈다시마 15g, 양배추 20g, 케일20g, 앤다이브 20g, 깻잎 10g, 미나리 1g, 오징어 10g [소스 소개] 저나트륨 양념간장:간장 6g, 물 30g, 홍고추 3g, 청고주 2g<br />저나트륨 초고추장:고추장 1g, 식초 0.5g,설탕 0.5g,사이다 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고슬고슬하게 지은밥에 참기름을 섞고 다진 소고기는 후춧가루, 참기름에 무친 뒤 볶아서 밥과 섞어 주먹밥을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/791-1.jpg

단계 2: 2. 근대는 데친 뒤 소금, 다진 마늘, 참기름으로 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/791-2.jpg

단계 3: 3. 쌈다시마는 물에 헹군 뒤 끓는 물에 파랗게 데쳐 6cm폭으로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/791-3.jpg

단계 4: 4. 케일, 앤다이브는 씻어서 물기를 빼고 깻잎은 저나트륨 양념간장에 재운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/791-4.jpg

단계 5: 5. 미나리와 오징어는 손질하여 살짝 데치고 오징어는 얇게 저며 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/791-5.jpg

단계 6: 6. 1의 주먹밥을 준비한 각각의 재료로 말아 싼 다음 쌈장, 저나트륨 초고추장을 올려 마무리 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/791-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 영양밥

## 기본 정보

일련번호: 792

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 321.5 kcal

탄수화물: 63.6g

단백질: 6.3g

지방: 5.2g

나트륨: 102mg

## 재료 정보

쌀 30g, 현미찹쌀 30g, 표고버섯 30g, 당근 30g, 대추 7.5g, 은행 3g, 밤 12g, 다시마 육수 20g [소스소개]저나트륨 간장양념장:간장 1g, 사과쥬스 4g, 겨자 0.5g, 참기름 3g, 깨소금 1g, 청고추 1g, 홍고추 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 쌀과 현미찹쌀을 씻어 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/792-1.jpg

단계 2: 2. 표고버섯, 당근은 은행크기로 썬다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/792-2.jpg

단계 3: 3. 대추도 돌려깍아 은행크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/792-3.jpg

단계 4: 4. 1에 표고버섯, 당근, 대추와 은행, 밤을 고루 섞어 솥에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/792-4.jpg

단계 5: 5. 다시마 육수를 평상시 밥물보다 적게 넣고 밥을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/792-5.jpg

단계 6: 6. 밥이 뜸이 들면 간장양념과 함께 제공한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/792-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 팥죽

## 기본 정보

일련번호: 793

조리방법: 끓이기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 287.1 kcal

탄수화물: 60g

단백질: 11.8g

지방: 0.1g

나트륨: 9mg

## 재료 정보

팥 40g, 찹쌀가루 30g, 찹쌀 10g, 물 300g, 설탕기호에따라

## 조리 방법

단계 1: 1. 찹쌀을 씻어 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/793-1.jpg

단계 2: 2. 팥을 씻어서 건진 후 잠길 만큼 물을 붓고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/793-2.jpg

단계 3: 3. 검붉은 물이 우러나오면 제거하고 팥 분량의 3배 정도 물을 넣어서 완전히 뭉그러질 때까지 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/793-3.jpg

단계 4: 4. 찹쌀가루는 끓는 물로 익반죽하여 1.5cm 가량의 찹쌀경단을 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/793-4.jpg

단계 5: 5. 삶은 팥을 손으로 주무른 다음 체에 거르고 앙금을 가라앉도록 하여 웃물을 먼저 끓으면 불린 찹쌀을 넣고 퍼질 때 까지 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/793-5.jpg

단계 6: 6. 앙금과 찹쌀경단을 차례로 넣고 끓인 뒤 경단이 떠오르면 2~3분 더 끓여 완성한다.(설탕이나 꿀은 기호에 따라 사용한다.)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/793-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 호박만두

## 기본 정보

일련번호: 794

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 211.2 kcal

탄수화물: 34.4g

단백질: 6.1g

지방: 4.8g

나트륨: 150mg

## 재료 정보

애호박 50g, 표고버섯 10g, 청고추 5g, 소금 0.1g, 시금치 10g, 참기름 2g, 통깨 0.4g, 식용유 2g, 후춧가루 0.2g, 밀가루 40g, 물 20g [소스소개] 초간장:간장 2g, 식초 5g, 물 5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 호박은 채썰어 굵게 다진 뒤 소금을 뿌렸다가 물기를 제거하고 센불에 충분히 볶아 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/794-1.jpg

단계 2: 2. 표고버섯은 불려서 꼭지를 떼고 두꺼운 것은 포를 뜬 뒤 채썰어 들기름을 넣고 무쳐 센불에 볶고 청고추는 다진 뒤 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/794-2.jpg

단계 3: 3. 볶은 호박과 고추, 버섯이 완전히 식으면 섞어서 통깨, 후춧가루, 참기름에 무친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/794-3.jpg

단계 4: 4. 분량의 밀가루와 물을 섞어 반죽을 만든 뒤 0.2cm 두께로 밀어 지름 7~8cm 정도의 동그란 틀을 이용해 찍어 만두피를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/794-4.jpg

단계 5: 5. 만두피에 만두소를 넣어 만두를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/794-5.jpg

단계 6: 6. 김이 오른 찜통에 젖은 소창을 깔고 만두를 넣어 찌거나 끓는 물에 소금을 약간 넣고 터지지 않게 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/794-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 애호박

변경일자: None

# 감자 팬케익

## 기본 정보

일련번호: 795

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 399.7 kcal

탄수화물: 75.7g

단백질: 13.4g

지방: 4.5g

나트륨: 320mg

## 재료 정보

감자 100g, 양파다진것 15g, 체리 20g, 사과 20g, 청포도 35g, 식초 1g, 물 200g, 달걀흰자 80g, 밀가루 16g, 베이킹 파우더 1g, 마늘가루 1g, 후춧가루 0.1g, 식용유 4g [소스소개]과일조림:설탕 30g, 포도주스 50g, 레몬주수 15g, 계피가루 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 껍질을 벗긴 후 곱게 채썰어 식초를 살짝 탄 물에 담가 갈변을 방지한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/795-1.jpg

단계 2: 2. 달걀흰자에 밀가루, 베이킹 파우더를 넣어 덩어리 지지 않게 푼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/795-2.jpg

단계 3: 3. 마늘가루, 후춧가루를 넣어 잘 섞어 반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/795-3.jpg

단계 4: 4. 썰어 둔 감자를 체에 받쳐 물기를 뺀 후 키친타올을 이용해 완전히 물기를 제거한 후 만들어 둔 반죽에 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/795-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 식용유를 넣고 반죽을 부어 지름 6cm 정도로 둥글게 편 뒤 양면을 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/795-5.jpg

단계 6: 6. 체리, 사과, 청포도 등의 제철 과일을 설탕물에 졸여 팬케익에 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/795-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 두부 포타주

## 기본 정보

일련번호: 796

조리방법: 굽기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 92.6 kcal

탄수화물: 12.1g

단백질: 6.6g

지방: 3.8g

나트륨: 379mg

## 재료 정보

단호박 40g, 두부작은것 40g, 두유 40g, 다시마국물 150g, 소금 0.5g, 후춧가루 0.1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 속을 숟가락으로 깨끗하게 긁어낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/796-1.jpg

단계 2: 2. 껍질을 군데군데 깎은 후 작은 토막으로 잘라 물에 넣어 삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/796-2.jpg

단계 3: 3. 식힌 단호박과 두부를 믹서에 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/796-3.jpg

단계 4: 4. 단호박 크기가 작아지면 멈추었다가 두유를 넣고 한번 더 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/796-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 넣고 다시마 국물을 조금씩 부어가며 잘 풀어주면서 약한 불에서 뭉근하게 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/796-5.jpg

단계 6: 6. 소금, 후춧가루로 간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/796-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 쇠고기와 검은콩 요리

## 기본 정보

일련번호: 798

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 346.5 kcal

탄수화물: 36.4g

단백질: 24.3g

지방: 13g

나트륨: 199mg

## 재료 정보

쇠고기갈은것 50g, 서리태 30g, 셀러리 3g, 양파 7.5g, 청피망 4.5g, 토마토 61.5g, 베이컨 4.5g, 현미 30g, 닭육수 30g, 물 40.5g, 마늘다진것 0.8g, 월계수잎마른것 0.2g, 타임마른것 0.3g, 후춧가루 0.2g, 카엔페퍼 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 서리태를 2시간 정도 물에 불려둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/798-1.jpg

단계 2: 2. 셀러리, 양파, 청피망, 토마토를 굵게 다지고 베이컨은 얇게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/798-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶아 향을 낸 뒤 다진 소고기를 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/798-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 베이컨, 양파, 셀러리, 토마토, 청피망 순으로 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/798-4.jpg

단계 5: 5. 냄비에 현미, 볶은 소고기, 닭육수를 넣어 현미가 반쯤 익도록 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/798-5.jpg

단계 6: 6. 불린 서리태, 볶은 채소, 월계수잎, 타임, 카엔페퍼를 넣고 현미와 서리태가 완전히 익도록 낮은불에서 은근히 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/798-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 채소 커리를 곁들인 팬케익

## 기본 정보

일련번호: 799

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 258.6 kcal

탄수화물: 30.8g

단백질: 15g

지방: 7g

나트륨: 261mg

## 재료 정보

.

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리는 작은 송이로 나누고 실파와 그린빈은 0.8cm의 정육면체로 썬 뒤 브로콜리와 그린빈은 끓는 물에 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/799-1.jpg

단계 2: 2. 당근, 양배추, 홍파프리카, 양파, 청고추는 0.8cm의 정육면체로 썰고 파슬리를 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/799-2.jpg

단계 3: 3. 볼에 밀가루, 우유, 달걀, 버터, 다진 파슬리를 넣고 잘 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/799-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 식용유를 두르고 브로콜리와 그린빈을 뺀 나머지 재료를 볶다가 커리파우더를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/799-4.jpg

단계 5: 5. 닭육수를 넣어 재료가 익을 때까지 끓인 뒤 물이 자작하게 줄어들면 브로콜리와 그린빈을 넣어 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/799-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 식용유를 살짝 두르고 국자로 반죽을 떠 넣어 지름 10cm 정도의 얇은 팬케익을 부친다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/799-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 양송이버섯 달걀 크레페

## 기본 정보

일련번호: 800

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 319 kcal

탄수화물: 48g

단백질: 16.1g

지방: 7.1g

나트륨: 105mg

## 재료 정보

양송이버섯 12.8g, 달걀 11g, 에벤탈치즈 20g, 메밀가루 20g, 달걀 22g, 밀가루 20g, 우유 80g, 설탕 10g, 양파 8g, 파슬리다진것 0.4g, 감자 20g, 로즈마리다진것 0.2g, 마늘다진것 1.2g, 식용유 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 메밀가루, 달걀, 우유, 밀가루, 설탕을 믹서에 갈아 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/800-1.jpg

단계 2: 2. 양송이버섯과 양파는 얇게 썬다. 감자는 1cm 정육면체로 잘라서 삶아 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/800-2.jpg

단계 3: 3. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 로즈마리, 파슬리, 감자를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/800-3.jpg

단계 4: 4. 또 다른 팬에서는 양파를 볶다가 양송이버섯을 넣고 볶아둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/800-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 1의 반죽을 얇게 부친 뒤 뒤집어 볶은 양송이버섯과 3의 감자, 달걀을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/800-5.jpg

단계 6: 6. 에멘탈 치즈를 고루 뿌리고 반을 접어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/800-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 파인애플떡갈비

## 기본 정보

일련번호: 1068

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 336.8 kcal

탄수화물: 33.3g

단백질: 14g

지방: 16.4g

나트륨: 21.1mg

## 재료 정보

소고기(갈빗살, 60g), 파인애플(45g),  
양파(8g), 표고버섯(7g), 전분(10g),  
파(5g), 마늘(2g), 진간장(3g), 설탕(1g),  
참기름(1.5g), 후춧가루(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 파인애플은 7cm로 자르고  
남은 자투리와 파, 마늘, 양파,  
표고버섯은 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01068\_1.JPG

단계 2: 2. 갈빗살은 곱게 다져 간장,  
설탕, 파, 마늘, 참기름, 추후로  
양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01068\_2.JPG

단계 3: 3. 다진 파인애플, 양파, 표고버섯은  
볶아 수분을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01068\_3.JPG

단계 4: 4. 전분 일부와 갈빗살, 다진  
파인애플, 양파, 표고버섯을 섞고  
치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01068\_4.JPG

단계 5: 5. 잘라둔 파인애플에 남은 전분을  
묻힌 뒤 고기반죽으로 감싼다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01068\_5.jpg

단계 6: 6. 팬 또는 오븐(180℃, 15분)에  
노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01068\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 건강가지말이+참깨마요소스

## 기본 정보

일련번호: 1069

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 157.4 kcal

탄수화물: 15.6g

단백질: 1.9g

지방: 9.7g

나트륨: 9.9mg

## 재료 정보

가지(200g), 단호박(30g),  
삼색파프리카(30g), 당근(30g), 사과(30g),  
배(30g), 무순(10g), 청양고추(20g),  
마요네즈(30g), 참깨(40g), 꿀(20g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지는 길이대로 얇게  
슬라이스한 뒤 살짝 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01069\_1.JPG

단계 2: 2. 파프리카, 당근, 사과는 얇게  
채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01069\_2.JPG

단계 3: 3. 단호박은 속을 파내고 쪄서  
으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01069\_3.JPG

단계 4: 4. 참깨에 마요네즈, 꿀, 간 배를  
넣고 섞어 참깨마요소스를  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01069\_4.JPG

단계 5: 5. 구운 가지에 단호박을 얇게   
바르고 야채들을 넣고 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01069\_5.JPG

단계 6: 6. 참깨마요소스를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01069\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 순창 고추장 두부강정

## 기본 정보

일련번호: 1070

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 350.3 kcal

탄수화물: 40.8g

단백질: 14.7g

지방: 14.2g

나트륨: 15.7mg

## 재료 정보

소고기(불고기용, 60g), 두부(400g),  
새송이버섯(40g), 당근(30g), 양파(10g),  
마늘(15g), 생강가루(5g), 고추장(50g),  
튀김가루(200g), 전분(20g), 맥주(200ml),  
소금(1g), 간장(15g), 꿀(15g), 케첩(45g),  
올리고당(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 새송이버섯, 소고기, 양파는  
가늘게 채 썰어 간장, 꿀, 생강가루,  
다진 마늘로 양념한 뒤 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01070\_1.JPG

단계 2: 2. 두부는 반으로 잘라 속에 칼집을   
낸 뒤 소금을 뿌려 수분을  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01070\_2.JPG

단계 3: 3. 두부에 전분을 골고루 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01070\_3.JPG

단계 4: 4. 볶은 야채와 고기를 두부 사이에  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01070\_4.JPG

단계 5: 5. 튀김가루, 전분, 차가운 맥주를  
섞어 튀김 반죽을 만든 뒤 두부에  
입혀 170℃기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01070\_5.JPG

단계 6: 6. 고추장, 케첩, 올리고당을 섞고  
냄비에 졸여 소스를 만들고 튀긴  
두부를 지진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01070\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 곤약 백김치 말이

## 기본 정보

일련번호: 1071

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 44.2 kcal

탄수화물: 7.5g

단백질: 3.2g

지방: 0.1g

나트륨: 2.7mg

## 재료 정보

오징어(30g), 곤약(100g), 백김치(50g),  
삼색파프리카(20g), 부추(10g), 청주(15g),  
통후추(5알), 월계수잎(1장)

## 조리 방법

단계 1: 1. 곤약은 얇게 편으로 썰어 데친 뒤  
백김치 국물에 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01071\_1.JPG

단계 2: 2. 물에 월계수잎, 통후추, 청주를  
넣고 오징어를 질기지 않게 살짝  
삶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01071\_2.JPG

단계 3: 3. 파프리카는 채썰고 백김치는  
물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01071\_3.JPG

단계 4: 4. 곤약을 깔고 백김치, 오징어,  
파프리카를 얹어 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01071\_4.JPG

단계 5: 5. 부추로 풀어지지 않게 단단히  
매듭을 짓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01071\_5.JPG

단계 6: 6. 아랫부분을 정리하고 접시에  
담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01071\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 백김치

변경일자: None

# 묵은지비프롤

## 기본 정보

일련번호: 1072

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 364.2 kcal

탄수화물: 9.2g

단백질: 31g

지방: 22.6g

나트륨: 1.9mg

## 재료 정보

소고기(불고기용, 100g), 묵은지(100g),  
팽이버섯(20g), 아스파라거스(10g),  
삼색파프리카(20g), 참나물(10g),  
달걀(1개), 전분(20g), 올리브오일(50g),  
매실액(30g), 레몬즙(30g), 소금(1g),  
후춧가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 소고기는 올리브오일, 매실액,  
레몬즙, 소금, 후춧가루로  
밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01072\_1.JPG

단계 2: 2. 묵은지는 흐르는 물에 헹궈  
양념을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01072\_2.JPG

단계 3: 3. 팽이버섯은 굵은 가닥으로  
분리하고 아스파라거스는  
밑기둥을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01072\_3.JPG

단계 4: 4. 빨강, 노랑, 주황 파프리카는  
막대모양으로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01072\_4.JPG

단계 5: 5. 묵은지 위에 달걀 흰자를 바르고  
소고기를 펼치고 전분을 묻힌 뒤  
야채를 넣고 돌돌 만다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01072\_5.JPG

단계 6: 6. 200℃로 예열한 오븐에 넣고  
15분간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01072\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 묵은지

변경일자: None

# 바나나를 감싼 일본식 달걀말이

## 기본 정보

일련번호: 1073

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 362.3 kcal

탄수화물: 34.6g

단백질: 17g

지방: 17.3g

나트륨: 25.2mg

## 재료 정보

달걀(3개), 바나나(1개), 전분(5g),  
소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 달걀을 흰자와 노른자로  
분리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01073\_1.JPG

단계 2: 2. 흰자와 노른자를 각각 풀어  
전분과 소금을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01073\_2.JPG

단계 3: 3. 팬에 식용유를 두르고 노른자를  
부어 반정도 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01073\_3.JPG

단계 4: 4. 바나나를 넣고 말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01073\_4.JPG

단계 5: 5. 흰자를 부어 4번을 감싸   
말아준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01073\_5.JPG

단계 6: 6. 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01073\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 그린커리

## 기본 정보

일련번호: 1074

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 465.7 kcal

탄수화물: 34.3g

단백질: 48.5g

지방: 14.9g

나트륨: 17.1mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 50g), 그린커리  
페이스트(50g), 코코넛밀크(40g),  
당근(30g), 가지(50g), 양송이버섯(20g),  
레몬그라스(10g), 마늘(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 마늘은 입자있게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01074\_1.JPG

단계 2: 2. 닭가슴살, 당근, 가지, 양송이  
버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01074\_2.JPG

단계 3: 3. 팬에 기름을 두르고 마늘을  
볶다가 가지, 당근, 양송이버섯  
순으로 넣고 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01074\_3.JPG

단계 4: 4. 그린커리 페이스트를 넣고  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01074\_4.JPG

단계 5: 5. 4번에 레몬그라스, 물 한 컵과  
코코넛밀크 2/3를 넣고 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01074\_5.JPG

단계 6: 6. 코코넛밀크로 농도를 조절하여  
완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01074\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 현미 고구마 아란치니

## 기본 정보

일련번호: 1075

조리방법: 튀기기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 458.6 kcal

탄수화물: 68.4g

단백질: 8.6g

지방: 16.8g

나트륨: 5.1mg

## 재료 정보

고구마(100g), 현미밥(210g),  
새송이버섯(25g), 당근(25g), 양파(25g),  
달걀(1개), 파슬리(3g), 빵가루(200g),  
밀가루(100g), 소금(2g), 후춧가루(1g),  
식용유(500g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 삶아서 식힌 후 으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01075\_1.JPG

단계 2: 2. 새송이버섯, 양파, 당근은 다진  
후 후춧가루와 소금을 넣고 팬에  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01075\_2.JPG

단계 3: 3. 야채가 익으면 현미밥을 넣어  
볶은 후 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01075\_3.JPG

단계 4: 4. 볶은 현미밥은 속에 고구마를  
채우고 동그란 모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01075\_4.JPG

단계 5: 5. 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로   
묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01075\_5.JPG

단계 6: 6. 170~180℃ 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01075\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 유자 치킨 꿔바로우

## 기본 정보

일련번호: 1076

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 376.5 kcal

탄수화물: 45.5g

단백질: 23.9g

지방: 11g

나트륨: 22.4mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살,150g), 생강(5g),  
녹말(50g), 찹쌀가루(50g), 유자청(10g),  
전분(5g), 꿀(10g), 소금(1g),  
후춧가루(1g), 식초(45g), 식용유(10g),  
물(45g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살을 슬라이스하여 소금,  
후춧가루로 밑간을 하고 다진  
생강을 발라 잡냄새를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01076\_1.JPG

단계 2: 2. 밑간한 닭가슴살에 찹쌀가루를  
묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01076\_2.JPG

단계 3: 3. 녹말, 식용유, 물을 섞어 반죽을  
만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01076\_3.JPG

단계 4: 4. 2번에 반죽을 골고루 묻혀 170℃  
기름에서 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01076\_4.JPG

단계 5: 5. 식초와 유자청을 넣고 끓인 후  
간장으로 간을 맞추고 전분을  
풀어 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01076\_5.JPG

단계 6: 6. 튀긴 꿔바로우를 소스에 넣고  
버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01076\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 펌킨크로켓

## 기본 정보

일련번호: 1077

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 335.6 kcal

탄수화물: 27.1g

단백질: 12.2g

지방: 19.8g

나트륨: 8.8mg

## 재료 정보

단호박(80g), 양파(20g),  
당근(10g), 참나물(10g), 달걀(1개),  
모짜렐라치즈(10g), 빵가루(500g),  
식용유(500g), 소금(1g), 후춧가루(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 참나물은 데친 뒤 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01077\_1.JPG

단계 2: 2. 양파와 당근은 잘게 다진 뒤  
볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01077\_2.JPG

단계 3: 3. 단호박을 찐 뒤 으깨고 다진  
참나물, 볶은 양파, 당근을 넣고  
소금, 후춧가루로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01077\_3.JPG

단계 4: 4. 빵가루를 조금 넣고 섞어 되직한  
반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01077\_4.JPG

단계 5: 5. 반죽에 모짜렐라치즈를 넣고  
한입 크기로 빚은 뒤 달걀, 빵가루  
순으로 옷을 입힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01077\_5.JPG

단계 6: 6. 170℃ 기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01077\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 이태리튀밥

## 기본 정보

일련번호: 1078

조리방법: 튀기기

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 508.7 kcal

탄수화물: 58.6g

단백질: 15.9g

지방: 23.4g

나트륨: 3mg

## 재료 정보

쌀(100g), 방울토마토(2개),  
바질(3g), 옥수수(20g), 달걀(1개),  
빵가루(30g), 파마산치즈가루(20g),  
생모짜렐라치즈(20g), 버터(4g),  
올리브오일(3g), 소금(2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 냄비에 물 한 컵을 넣고 끓으면  
소금을 조금 넣고 쌀을 넣어  
끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01078\_1.JPG

단계 2: 2. 쌀이 물을 흡수하면 버터를 넣고  
골고루 섞은 뒤 파마산치즈가루를  
넣고 섞어 접시에 펼쳐 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01078\_2.JPG

단계 3: 3. 방울토마토는 굵게 다진 뒤  
물기를 제거하고 바질은 얇게 채  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01078\_3.JPG

단계 4: 4. 모짜렐라치즈는 손으로 작게  
뜯어 반은 바질, 토마토와 섞어  
소금과 올리브오일로 간을 하고,  
나머지는 옥수수와 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01078\_4.JPG

단계 5: 5. 식은 밥에 4번의 소를 각각 넣고  
동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01078\_5.JPG

단계 6: 6. 달걀물, 빵가루 순으로 묻혀  
170℃ 기름에서 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01078\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 방울토마토

변경일자: None

# 현미 입은 미트볼

## 기본 정보

일련번호: 1079

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 479.3 kcal

탄수화물: 16.6g

단백질: 34.1g

지방: 30.7g

나트륨: 5.7mg

## 재료 정보

소고기(100g), 돼지고기(100g), 대추(4알),  
배(1개), 현미튀밥(30g), 밀가루(20g),  
양파(60g), 마늘(30g), 쪽파(30g),  
생강(5g), 간장(30g), 소금(0.5g),  
후춧가루(0.2g), 참기름(3g), 참깨(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 양파 40g, 마늘 20g, 대추 2알, 배,  
생강, 간장, 물 70g을 넣고 졸여  
소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01079\_1.JPG

단계 2: 2. 소고기, 돼지고기는 다진 뒤 소금,  
후추, 참기름, 깨, 간장 15g을  
넣어 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01079\_2.JPG

단계 3: 3. 양파, 마늘, 대추를 다진 뒤  
밀가루, 식용유와 함께 2번에  
넣고 치댄다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01079\_3.JPG

단계 4: 4. 3번의 반죽을 동그란 모양으로  
빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01079\_4.JPG

단계 5: 5. 팬에 기름을 두르고 미트볼을  
굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01079\_5.JPG

단계 6: 6. 팬에 소스를 부어가며 졸인 뒤  
쪽파, 현미튀밥을 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01079\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 시금치 볶음 쌀국수

## 기본 정보

일련번호: 1080

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 584.8 kcal

탄수화물: 76.4g

단백질: 13.1g

지방: 25.2g

나트륨: 4.9mg

## 재료 정보

새우(100g), 쌀국수(150g), 시금치(40g),  
달걀(1개), 메추리알(20g), 마늘(20g),  
굴소스(20g), 식초(30g), 땅콩(3g),  
전분(10g), 청주(5g), 고추기름(15g),  
소금(0.5g), 후춧가루(3g),  
올리브오일(15g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 미지근한 물에 쌀국수 면을  
부드러워질 때까지 불린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01080\_1.JPG

단계 2: 2. 새우는 소금, 청주, 달걀 흰자,  
전분물로 반죽한 뒤 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01080\_2.JPG

단계 3: 3. 팬에 메추리알을 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01080\_3.JPG

단계 4: 4. 팬에 올리브오일과 고추기름을  
두르고 마늘을 살짝 볶은 뒤  
튀긴새우와 쌀국수 면을 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01080\_4.JPG

단계 5: 5. 굴소스와 식초로 간을 하고  
재료가 다 익어갈 때 시금치를  
넣고 불을 끈다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01080\_5.JPG

단계 6: 6. 땅콩가루와 메추리알을 올려  
마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01080\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 쌀국수

변경일자: None

# 새우채소꼬치구이

## 기본 정보

일련번호: 1081

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 80.7 kcal

탄수화물: 11.2g

단백질: 6.6g

지방: 1g

나트륨: 7.5mg

## 재료 정보

새우(60g), 단호박(60g), 양배추(40g),  
방울토마토(35g), 대파(20g), 후추(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 새우는 꼬리와 껍질을 제거한 뒤   
후추로 밑간한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01081\_1.JPG

단계 2: 2. 단호박은 찜기에 찐다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01081\_2.JPG

단계 3: 3. 대파와 양배추는 4cm 길이로  
썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01081\_3.JPG

단계 4: 4. 찐단호박을 4cm 길이로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01081\_4.JPG

단계 5: 5. 프라이팬에 새우, 단호박, 대파,   
양배추, 방울토마토를 굽는다..

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01081\_5.JPG

단계 6: 6. 꼬지에 보기 좋게 끼운다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01081\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 영유아를 위한 고소한 닭꼬치

## 기본 정보

일련번호: 1082

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 324 kcal

탄수화물: 18.2g

단백질: 25.1g

지방: 16.8g

나트륨: 1.3mg

## 재료 정보

닭고기(가슴살, 25g), 우유(10g),  
아몬드슬라이스(10g), 참깨(2g),  
흑임자(1g), 소금(0.1g), 후춧가루(0.1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 닭가슴살은 10cm 길이로 얇게  
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01082\_1.JPG

단계 2: 2. 닭가슴살에 소금, 후춧가루로  
밑간을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01082\_2.JPG

단계 3: 3. 아몬드슬라이스를 잘게 다지고  
흑임자, 참깨와 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01082\_3.JPG

단계 4: 4. 닭가슴살에 3번을 묻힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01082\_4.JPG

단계 5: 5. 팬에 식용유를 두르고 4번을   
노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01082\_5.jpg

단계 6: 6. 꼬지에 꽂는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01082\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 가슴살

변경일자: None

# 얌얌 맛있게타

## 기본 정보

일련번호: 1083

조리방법: 볶기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 324.1 kcal

탄수화물: 40.1g

단백질: 12.5g

지방: 12.7g

나트륨: 3.7mg

## 재료 정보

바게트(1/4개), 새송이버섯(15g),  
표고버섯(10g), 방울토마토(2개),  
바질(10g), 생모짜렐라치즈(15g),  
마늘(2.5g), 올리브오일(10g), 소금(0.2g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 바게트는 1cm 두께로 잘라 한쪽  
면에 다진 마늘과 올리브오일을  
발라 팬에 굽고 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01083\_1.JPG

단계 2: 2. 방울토마토는 씨를 제거하고  
다진 뒤 물기를 빼주고 바질은  
얇게 슬라이스 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01083\_2.JPG

단계 3: 3. 생모짜렐라치즈를 잘게 찢고  
방울토마토, 바질과 함께 소금,  
올리브오일에 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01083\_3.JPG

단계 4: 4. 새송이버섯, 표고버섯, 마늘은  
잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01083\_4.JPG

단계 5: 5. 팬에 올리브오일을 두르고 다진   
마늘을 볶다가 표고버섯과  
새송이버섯을 넣어 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01083\_5.JPG

단계 6: 6. 바게트에 각각 소를 얹는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01083\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 바게트

변경일자: None

# 오! 푸룻한 뿌리채소

## 기본 정보

일련번호: 1084

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 308.4 kcal

탄수화물: 44.3g

단백질: 8.4g

지방: 10.9g

나트륨: 12.4mg

## 재료 정보

우엉(25g), 연근(50g), 오렌지(100g),  
요거트(50g), 크랜베리(10g), 땅콩(5g),  
호두(3g), 레디쉬(5g), 식초(3g),  
머스터드(3g), 얼음(200g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근, 우엉은 껍질을 벗겨 0.2cm  
두게로 슬라이스한 뒤 식촛물에  
담군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01084\_1.JPG

단계 2: 2. 레디쉬는 얇게 슬라이스하여  
얼음물에 담그고 오렌지는  
껍질을 벗겨 과육만 분리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01084\_2.JPG

단계 3: 3. 우엉과 연근을 끓는 물에 데친  
뒤 얼음물에 담궈 열기를 식히고  
물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01084\_3.JPG

단계 4: 4. 요거트와 머스터드를 섞어  
소스를 만들고 땅콩, 호두는 잘게  
부순다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01084\_4.JPG

단계 5: 5. 연근, 우엉, 레디쉬, 오렌지, 땅콩,   
호두를 만들어둔 소스와 함께  
버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01084\_5.JPG

단계 6: 6. 그릇에 담고 크랜베리를 올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01084\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 채소 팬케익

## 기본 정보

일련번호: 801

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 286.1 kcal

탄수화물: 38.5g

단백질: 14g

지방: 7.6g

나트륨: 275mg

## 재료 정보

당근갈은것 40g, 돼지호박갈은것 20g, 셀러리다진것 10g, 양파다진것 10g, 중력분 32g, 후춧가루 0.21g, 저나트륨 베이킹 파우더 0.5g, 머스터드 파우더 0.5g, 식용유 2g, 달걀 55g, 저지방우유 100g, 메이플시럽 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당근, 돼지호박은 큼직하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/801-1.jpg

단계 2: 2. 셀러리와 양파는 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/801-2.jpg

단계 3: 3. 믹서에 당근, 돼지호박, 저지방우유, 달걀, 중력분, 머스터드 파우더, 저나트륨 베이킹 파우더, 후춧가루를 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/801-3.jpg

단계 4: 4. 3을 그릇에 붓고 셀러리와 양파를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/801-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 식용유를 넣고 팬케이크를 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/801-5.jpg

단계 6: 6. 메이플시럽을 곁들여 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/801-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 중력분

변경일자: None

# 누룽지과자

## 기본 정보

일련번호: 802

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 344.4 kcal

탄수화물: 48g

단백질: 8.4g

지방: 14.9g

나트륨: 62mg

## 재료 정보

밥 20g, 달걀흰자 20g, 밀가루 8g, 식용유 2g, 땅콩 10g, 건포도 10g, 호두 12g, 딸기잼 40g

## 조리 방법

단계 1: 1. 찬밥에 달걀흰자, 밀가루를 넣고 되직하게 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/802-1.jpg

단계 2: 2. 1cm두께로 민 뒤 둥근 모양 또는 하트 모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/802-2.jpg

단계 3: 3. 땅콩, 호두는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/802-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 식용유를 넣고 빚어 놓은 밥을 앞, 뒤로 노릇하게 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/802-4.jpg

단계 5: 5. 구워진 밥 과자 윗면에 딸기잼을 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/802-5.jpg

단계 6: 6. 건포도, 호두, 땅콩을 고루 얹어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/802-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 흰자

변경일자: None

# 단호박 경단

## 기본 정보

일련번호: 803

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 162.9 kcal

탄수화물: 30.5g

단백질: 3.6g

지방: 3.3g

나트륨: 87mg

## 재료 정보

단호박 18g, 찹쌀가루 18g, 카스텔라 18g, 소금 0.2g, 건포도 2g, 호박씨 0.8g, 잣 2g, 물 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 카스텔라는 굵게 떼어 믹서기에 곱게간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/803-1.jpg

단계 2: 2. 단호박은 깨끗이 씻어 찜통에 넣고 쪄낸 뒤 껍질을 제거하고 뜨거울 때 체에 내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/803-2.jpg

단계 3: 3. 찹쌀가루에 소금을 넣고 뜨거운 물을 조금씩 부으면서 익반죽 하다가 2의 으깬 단호박을 넣고 되직해질 때까지 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/803-3.jpg

단계 4: 4. 3의 반죽을 떼어내 손바닥으로 동그랗게 굴려서 가운데 잣을 하나씩 넣고 동그랗게 빚는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/803-4.jpg

단계 5: 5. 끓는 물에 4의 경단을 넣고 삶아 둥둥 떠오르면 잠시 두었다 건져 차가운 물에 헹군다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/803-5.jpg

단계 6: 6. 경단에 카스텔라 가루를 1/3가량 뭍하고 건포도와 호박씨로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/803-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 카스텔라

변경일자: None

# 모듬탕수

## 기본 정보

일련번호: 804

조리방법: 튀기기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 205 kcal

탄수화물: 26.3g

단백질: 5.7g

지방: 1g

나트륨: 120mg

## 재료 정보

표고버섯마른것 20g, 연근 20g, 주황파프리카 20g, 노랑파프리카 20g, 브로컬리 20g, 식용유 10g [소스소개] 탕수소스:감자녹말가루 7g, 레드와인 5g, 간장 2g, 식초 1g, 설탕 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 표고버섯은 불려서 기둥을 떼고 끓는 물에 삶은 다음 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/804-1.jpg

단계 2: 2. 손질한 표고버섯은 간장, 다진마늘, 참기름으로 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/804-2.jpg

단계 3: 3. 연근은 껍질을 벗기고 깍둑 썰기하여 식초 물에 담근다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/804-3.jpg

단계 4: 4. 파프리카는 마름모 형태로 썰고 브로콜리는 한 입 크기의 송이로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/804-4.jpg

단계 5: 5. 준비한 재료에 녹말가루를 충분히 묻혀서 170℃ 정도의 식용유에서 튀겨낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/804-5.jpg

단계 6: 6. 레드와인, 간장, 식초, 설탕을 넣고 20분가량 끓여 졸인다음 녹말과 물을 섞은 물녹말로 농도를 맞추어 4에 끼얹어 낸다

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/804-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 새싹 비빔밥

## 기본 정보

일련번호: 805

조리방법: 기타

요리종류: 밥

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 282.4 kcal

탄수화물: 50.6g

단백질: 8.7g

지방: 7.4g

나트륨: 318mg

## 재료 정보

밥 100g, 각종 새싹 20g, 무순 2g, 샐러리 5g, 쑥갓 5g, 래디쉬 15g [소스소개] 저나트륨 볶음고추장(5인분):고추장 7.5g, 물 15g, 사과 50g, 설탕 2.5g, 참기름 2g, 쇠고기다진것 20g 고기양념(5인분):파다진것 2.5g, 마늘다진것 1.3g, 깨소금 1.3g, 참기름 2g, 후춧가루 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 새싹과 무순은 씻어 물기를 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/805-1.jpg

단계 2: 2. 셀러리는 껍질을 벗겨 3cm로 어슷썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/805-2.jpg

단계 3: 3. 쑥갓은 3cm로 썰고, 래디쉬는 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/805-3.jpg

단계 4: 4. 다진 소고기는 고기양념을 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/805-4.jpg

단계 5: 5. 팬에 식용유를 소량 넣고 양념한 소고기를 볶다가 분량의 소스 재료를 넣고 볶아 저나트륨 볶음고추장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/805-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 밥을 담고 준비된 새싹과 채소를 돌려담고 저나트륨 볶음고추장을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/805-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 가지볶음

## 기본 정보

일련번호: 807

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 37.6 kcal

탄수화물: 4.7g

단백질: 0.9g

지방: 2.5g

나트륨: 68mg

## 재료 정보

가지 70g, 생강 0.5g, 고추장 2g, 물엿 2g, 통깨 0.5g, 들기름 2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 가지를 깨끗하게 씻어 1x1x4cm로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/807-1.jpg

단계 2: 2. 생강을 곱게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/807-2.jpg

단계 3: 3. 고추장, 물엿, 통깨와 섞어 양념장을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/807-3.jpg

단계 4: 4. 팬에 들기름을 넣고 센불에서 가지를 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/807-4.jpg

단계 5: 5. 가지가 다 볶아지면 양념장을 넣어 양념장이 섞일 정도로만 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/807-5.jpg

단계 6: 6. 접시에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/807-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감자냉채

## 기본 정보

일련번호: 808

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 51.2 kcal

탄수화물: 10.7g

단백질: 1.7g

지방: 0.3g

나트륨: 113mg

## 재료 정보

감자 40g, 래디쉬 5g, 오이 10g [소스소개 단촛물:물60g, 식초 1.5g, 설탕 1.5g, 파인애플주스 1.5g, 소금 0.3g 겨자초장:겨자가루 1.5g, 물미지근한것 1g, 설탕 2g, 식초 3g, 소금 0.03g, 파인애플주스 1.6g

## 조리 방법

단계 1: 1. 감자는 껍질을 벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/808-1.jpg

단계 2: 2. 감자는 0.3x0.2x7cm로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/808-2.jpg

단계 3: 3. 오이는 씻어 0.3x0.2x7cm로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/808-3.jpg

단계 4: 4. 래디쉬는 씻어 0.3x0.2x2cm로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/808-4.jpg

단계 5: 5. 단촛물을 감자, 오이, 래디쉬를 각각 담궜다가 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/808-5.jpg

단계 6: 6. 채소를 차게 두었다가 겨자초장을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/808-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고추잡채

## 기본 정보

일련번호: 809

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 150.6 kcal

탄수화물: 4.9g

단백질: 6.2g

지방: 11.7g

나트륨: 147mg

## 재료 정보

돼지고기 30g, 청피망 30g, 죽순통조림 6g, 홍고추 1.4g, 표고버섯 7g, 소금 0.4g, 참기름 1g, 식용유 5g[소스소개] 고기 밑간 양념:후춧가루 0.1g, 정종 1g, 달걀 4g, 녹말가루 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 고추는 반으로 갈라 속을 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/809-1.jpg

단계 2: 2. 손질한 고추는 3cm 길이로 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/809-2.jpg

단계 3: 3. 죽순, 표고버섯, 대파, 생강을 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/809-3.jpg

단계 4: 4. 돼지고기는 얇게 저민 후 0.3x5cm 길이로 곱게 채썰어 밑간 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/809-4.jpg

단계 5: 5. 밑간 한 돼지고기를 달걀흰자, 녹말가루에 묻혀 놓는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/809-5.jpg

단계 6: 6. 팬에 식용유를 넣고 생강을 볶아 향을 내고 채소, 고기를 넣어 볶다가 간을 한 다음 참기름을 두르고 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/809-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 나박김치

## 기본 정보

일련번호: 810

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 39.6 kcal

탄수화물: 9.7g

단백질: 2.4g

지방: 0.3g

나트륨: 196mg

## 재료 정보

배추잎 50g, 무30g, 당근 10g, 실파 5g, 수삼 10g, 마늘 3g, 생강 5g, 고춧가루 2.5g, 미나리 10g, 홍고추 2g, 물 70g, 소금 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 배추, 무는 2x2cm로 나박썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/810-1.jpg

단계 2: 2. 썰어논 배추, 무는 소금에 살짝 절여둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/810-2.jpg

단계 3: 3. 당근은 모양을 내어 썰고 실파, 미나리도 2cm로 썰어둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/810-3.jpg

단계 4: 4. 마늘과 생강, 홍고추는 채썰고 수삼은 어슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/810-4.jpg

단계 5: 5. 물을 끓여 식힌 후 소창에 고춧가루를 싸서 김치국물을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/810-5.jpg

단계 6: 6. 무와 배추가 절여지며 준비한 재료들에 김치국물을 부어 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/810-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 냉잡채

## 기본 정보

일련번호: 811

조리방법: 끓이기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 129 kcal

탄수화물: 21.8g

단백질: 0.9g

지방: 4.1g

나트륨: 272mg

## 재료 정보

당면 20g, 표고버섯 5g, 양배추 5g, 오이 5g, 당근 3g, 깻잎 5g, 상추 5g, 청피망 3g, 홍피망 3g, 팽이버섯 3g, 노랑파프리카 3g, 간장 2g, 들기름 3g [소스소개] 잡채양념:배 10g, 간장 2g, 소금 0.1g, 겨자 1g, 식초 2g, 설탕 1g, 올리브오일 1g

## 조리 방법

단계 1: 1. 당면은 물에 불렸다가 끓는 물에 충분히 삶아 부드러워지면 차가운 물에 헹구어 물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/811-1.jpg

단계 2: 2. 표고버섯은 불려 꼭 짜 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/811-2.jpg

단계 3: 3. 표교버섯은 간장, 들기름에 무쳐 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/811-3.jpg

단계 4: 4. 양배추, 오이, 당근, 깻잎, 상추, 피망, 파프리카는 곱게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/811-4.jpg

단계 5: 5. 배를 강판에 갈아 간장, 소금, 식초, 겨자, 설탕을 넣어 잡채 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/811-5.jpg

단계 6: 6. 큰 접시에 준비된 채소를 예쁘게 돌려 담고 가운데 당면을 놓은 후 양념을 부어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/811-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박 두부찜

## 기본 정보

일련번호: 812

조리방법: 찌기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 37.9 kcal

탄수화물: 5.2g

단백질: 2g

지방: 1.6g

나트륨: 220mg

## 재료 정보

단호박 14g, 두부 14g,마늘 1.4g, 풋고추 10.5g [소스소개] 저나트륨조림소스:간장 2.4g, 청주 1.1g, 다시물 12.3g, 맛술 0.4g, 설탕 0.4g, 소금 0.1g, 식용유 0.7

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 깨끗이 씻어 반을 갈라 씨를 제거하고 찜통에서 쪄낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/812-1.jpg

단계 2: 2. 식힌 단호박은 껍질을 제거하고 한 입 크기로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/812-2.jpg

단계 3: 3. 두부는 1.5cm 정육면체로 썰어 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/812-3.jpg

단계 4: 4. 마늘은 편으로 썰고 청고추는 송송 썰어 팬에 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/812-4.jpg

단계 5: 5. 간장에 분량의 재료를 한데 섞어 살짝 끓여 식힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/812-5.jpg

단계 6: 6. 준비된 재료를 담고 소스를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/812-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 단호박전

## 기본 정보

일련번호: 813

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 310.4 kcal

탄수화물: 46.1g

단백질: 6.7g

지방: 10.7g

나트륨: 77mg

## 재료 정보

단호박 50g, 밀가루 50g, 소금 0.2g, 식용유 10g, 물 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 단호박은 껍질을 벗겨 속살은 그대로 두고 씨만 털어 낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/813-1.jpg

단계 2: 2. 속살은 숟가락으로 긁어내어 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/813-2.jpg

단계 3: 3. 나머지 부분은 채썰어 2~3번 다진 후 소금을 조금 넣고 살짝 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/813-3.jpg

단계 4: 4. 호박에 물기가 생기면 밀가루를 넣어 되직하게 반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/813-4.jpg

단계 5: 5. 팬이 가열되면 식용유를 넣고 한 숟가락씩 떠넣어 얇게 펴서 부친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/813-5.jpg

단계 6: 6. 앞뒤로 노릇하게 부치고 접시에 담아 완성한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/813-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 도라지 검은깨 튀김

## 기본 정보

일련번호: 814

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 134.6 kcal

탄수화물: 23.9g

단백질: 2.4g

지방: 4g

나트륨: 163mg

## 재료 정보

도라지 25g, 검은깨 1.25g, 찹쌀가루 8.75g, 튀김가루 10g, 식용유 3g[소스소개] 저나트륨 간장소스:간장 1g, 식초 2g, 설탕 2g, 물 3g, 고추냉이 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 통 도라지는 껍질을 벗기고 0.3cm 두께로 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/814-1.jpg

단계 2: 2. 손질한 도라지는 옅은 소름물에 잠시 담가 쓴맛을 없애고 차가운 물에 헹궈 물기를 닦는다. (3% 소금물)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/814-2.jpg

단계 3: 3. 그릇에 찹쌀가루와 튀김가루를 넣어 걸쭉한 농도가 되도록 물을 부어 튀김옷의 농도를 맞춘다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/814-3.jpg

단계 4: 4. 농도를 맞춘 튀김옷 반죽에 검은깨를 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/814-4.jpg

단계 5: 5. 손질한 도라지에 튀김옷을 입혀 170℃의 식용유에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/814-5.jpg

단계 6: 6. 저나트륨 간장소스를 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/814-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 발사믹으로 양념한 채소요리

## 기본 정보

일련번호: 815

조리방법: 굽기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 300.6 kcal

탄수화물: 5.6g

단백질: 2.5g

지방: 30.2g

나트륨: 76mg

## 재료 정보

브로컬리 20g, 컬리플라워 20g, 돼지호박 10g, 당근 10g, 양파 10g, 가지 10g [소스소개] 저나트륨 발사믹소스:올리브오일 30g, 포도식초 5g, 오레가노마른것 0.5g, 타임마른것 0.5g, 로즈마리마다진것 0.5g, 저나트륨소금 0.2g

## 조리 방법

단계 1: 1. 브로콜리와 컬리플라워는 한 입 크기로 손질한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/815-1.jpg

단계 2: 2. 당근, 돼지호박, 양파는 5cm 길이로 가늘게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/815-2.jpg

단계 3: 3. 가지는 길게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/815-3.jpg

단계 4: 4. 브로콜리, 컬리플라워, 당근을 끓는 물에 데친 후 냉수에 헹궈낸다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/815-4.jpg

단계 5: 5. 발사믹소스를 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/815-5.jpg

단계 6: 6. 준비한 채소들을 발사믹소스에 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/815-6.jpg

## 기타 정보

해시태그: 콜리플라워

변경일자: None

# 버섯 굴소스 볶음

## 기본 정보

일련번호: 816

조리방법: 볶기

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 38.1 kcal

탄수화물: 3.4g

단백질: 1.6g

지방: 2.7g

나트륨: 32mg

## 재료 정보

표고버섯 5g, 양송이버섯 10g, 느타리버섯 10g, 팽이버섯 5g, 새송이버섯 10g, 식용유 2g [소스소개]굴소스:굴소스 0.3g, 간장 0.3g, 마늘다진것 1g, 물 5g, 참기름 0.6g, 부추 또는 실파 10g

## 조리 방법

단계 1: 1. 버섯들은 잘 씻어 건진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/816-1.jpg

단계 2: 2. 팬에 식용유를 두르고 버섯을 넣어 175℃ 오븐에서 5분 가열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/816-2.jpg

단계 3: 3. 소스 양념을 모두 섞어 끓인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/816-3.jpg

단계 4: 4. 오븐에 구운 버섯에 3의 소스를 뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/816-4.jpg

단계 5: 5. 부추를 버섯크기와 비슷하게 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/816-5.jpg

단계 6: 6. 썬 부추나 실파로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/816-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비트와 호두 요리

## 기본 정보

일련번호: 817

조리방법: 끓이기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 267.7 kcal

탄수화물: 38.8g

단백질: 3.2g

지방: 10.2g

나트륨: 71mg

## 재료 정보

비트 80g, 사워크림 15g, 식용유 1g, 파슬리 다진것 약간[소스소개]비트양념:식초 15g, 설탕 7g, 후추 0.1g, 식용유 1g 호두캐러멜:호두 12g, 황설탕 24g, 물 15g, 게피 0.5g, 넛맥 0.5g

## 조리 방법

단계 1: 1. 비트는 물에 삶아 80%를 익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/817-1.jpg

단계 2: 2. 껍질을 벗기고 모양내어 썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/817-2.jpg

단계 3: 3. 비트는 분량에 맞게 양념한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/817-3.jpg

단계 4: 4. 양념한비트는 175℃ 오븐에서 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/817-4.jpg

단계 5: 5. 호두캐러멜을 만든다. (펜에 설탕과 물을 녹이고 계피, 넉맷을 넣은 뒤 호두를 넣는다.)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/817-5.jpg

단계 6: 6. 그릇에 비트와 호두캐러멜을 담고 사워크림과 다진 파슬리로 장식한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/817-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 상추 겉절이

## 기본 정보

일련번호: 818

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 19.4 kcal

탄수화물: 3.9g

단백질: 1.1g

지방: 0.5g

나트륨: 108mg

## 재료 정보

상추 15g, 간장 2g, 물 2g, 매실농축액 5g, 고춧가루 1g, 통깨 0.4g, 식초 0.4g, 영양부추 10g, 양파 5g, 홍고추 3g

## 조리 방법

단계 1: 1. 상추를 깨끗하게 씻어 물기를 뺀 후 먹기 좋게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/818-1.jpg

단계 2: 2. 영양부추는 3cm 길이로 썰고, 양파는 3cm 길이로 얇게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/818-2.jpg

단계 3: 3. 홍고추도 3cm 길이로 얄게 채썬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/818-3.jpg

단계 4: 4. 모든 채소들을 차가운 물에 담갔다가 물기를 빼서 준비해둔다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/818-4.jpg

단계 5: 5. 간장에 물, 매실농축액, 고춧가루, 통깨, 식초를 넣어 겉절이 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/818-5.jpg

단계 6: 6. 상추에 양념을 넣고 젓가락으로 섞어준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/818-6.jpg

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 연근고구마샌드위치

## 기본 정보

일련번호: 1085

조리방법: 튀기기

요리종류: 일품

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 420.7 kcal

탄수화물: 53.6g

단백질: 10.5g

지방: 18.2g

나트륨: 22.6mg

## 재료 정보

연근(200g), 고구마(200g), 견과류(30g),  
튀김가루(100g), 백년초가루(30g),  
달걀(1개), 식용유(500g), 소금(5g),  
식초(10g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 연근 껍질을 제거하고 0.5cm  
두께로 끓는 물에 소금, 식초를  
넣어 살짝 데친다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01085\_1.JPG

단계 2: 2. 고구마는 껍질을 제거하고 삶아  
으깬다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01085\_2.JPG

단계 3: 3. 견과류는 잘게 다져 삶은  
고구마에 섞어 동그랑땡  
모양으로 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01085\_3.JPG

단계 4: 4. 튀김가루, 달걀, 소금을 넣고 튀김  
반죽을 만든다.(백년초가루로  
2가지 색의 반죽을 만든다)

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01085\_4.JPG

단계 5: 5. 연근 사이에 으깬 고구마를  
넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01085\_5.JPG

단계 6: 6. 연근 샌드위치를 만들어 170℃  
기름에 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01085\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 파프리카깍두기(어린이용)

## 기본 정보

일련번호: 1086

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 122.6 kcal

탄수화물: 24.3g

단백질: 5.5g

지방: 0.4g

나트륨: 19.1mg

## 재료 정보

무(80g), 파프리카(20g), 사과(5g),  
현미(5g), 실파(0.5g), 멸치(5g), 마늘(3g),  
멸치액젓(5g), 올리고당(2g), 천일염(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 무를 깍둑썰기하여 소금에 30분   
간 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01086\_1.JPG

단계 2: 2. 실파를 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01086\_2.JPG

단계 3: 3. 파프리카, 사과, 멸치액젓,  
올리고당을 믹서에 넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01086\_3.JPG

단계 4: 4. 멸치로 다시물을 만들고  
현미밥과 다시물을 1:1로 넣어  
끓인 후 현미풀을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01086\_4.JPG

단계 5: 5. 3번에 실파, 현미풀, 다진 마늘을  
넣고 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01086\_5.JPG

단계 6: 6. 절인 무를 체에 받쳐 소금물을  
제거하고 양념을 넣어 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01086\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 과일 김치

## 기본 정보

일련번호: 1087

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 98.3 kcal

탄수화물: 20.8g

단백질: 2.3g

지방: 0.6g

나트륨: 14.6mg

## 재료 정보

사과(30g), 배(10g), 복숭아(15g),  
토마토(25g), 치커리(3g), 고춧가루(2g),  
마늘(3g), 깨(2g), 참기름(2g), 소금(0.5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 토마토는 십자로 칼집을 내고  
끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을  
벗긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01087\_1.JPG

단계 2: 2. 사과, 복숭아는 깍둑썰고 소금에   
10분 정도 절인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01087\_2.JPG

단계 3: 3. 배를 강판에 갈고, 마늘은 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01087\_3.JPG

단계 4: 4. 갈아둔 배에 고춧가루, 다진 마늘,  
깨, 참기름을 섞어 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01087\_4.JPG

단계 5: 5. 절여둔 과일을 양념과 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01087\_5.JPG

단계 6: 6. 치커리를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01087\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 오이 짱아지 무침

## 기본 정보

일련번호: 1088

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 96.5 kcal

탄수화물: 17.3g

단백질: 4g

지방: 1.2g

나트륨: 8.9mg

## 재료 정보

오이(1/2개), 고춧가루(10g), 매실액(15g),  
양파(10g), 파(5g), 마늘(5g), 참기름(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 오이를 끓는 소금물에 넣고  
돌맹이로 누른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01088\_1.JPG

단계 2: 2. 오이 색이 노랗게 변하면 썰어서   
물기를 완전히 제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01088\_2.JPG

단계 3: 3. 파, 마늘을 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01088\_3.JPG

단계 4: 4. 양파, 고춧가루, 매실액을 믹서에  
넣고 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01088\_4.JPG

단계 5: 5. 4번에 참깨, 다진 파, 마늘,   
참기름을 섞어 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01088\_5.JPG

단계 6: 6. 오이에 양념을 넣고 잘 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01088\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 비트 배추피클

## 기본 정보

일련번호: 1089

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 48.4 kcal

탄수화물: 10.1g

단백질: 1.5g

지방: 0.2g

나트륨: 9.3mg

## 재료 정보

비트(10g), 배추(20g), 무(50g), 사과(50g),  
당근(10g), 식초(25g), 설탕(10g),  
월계수잎(2장), 통후추(2g), 물(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 무와 배추를 1x4x1cm 크기로   
자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01089\_1.JPG

단계 2: 2. 비트는 2x4x0.3cm로 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01089\_2.JPG

단계 3: 3. 당근은 모양내어 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01089\_3.JPG

단계 4: 4. 껍질 벗긴 사과와 물을 1:1 비율로  
넣고 갈아 체에 내려 건더기를  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01089\_4.JPG

단계 5: 5. 4번에 식초를 2:1 비율로 넣고  
월계수잎, 통후추를 넣고  
끓여준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01089\_5.JPG

단계 6: 6. 손질한 무, 배추, 비트, 당근을  
넣고 식혀준다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01089\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 비트

변경일자: None

# 오징어와사비마요무침

## 기본 정보

일련번호: 1090

조리방법: 기타

요리종류: 반찬

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 347.6 kcal

탄수화물: 16.2g

단백질: 19.6g

지방: 22.7g

나트륨: 10.7mg

## 재료 정보

진미채(10g), 유자청(3g), 마요네즈(15g),  
와사비(3g), 레몬즙(2g), 깨(1g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 진미채는 미지근한 물에 불린 뒤  
물기를 뺀다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01090\_1.JPG

단계 2: 2. 물기 뺀 진미채를 따끈해질   
때까지 마른 팬에 살짝 볶는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01090\_2.JPG

단계 3: 3. 유자청은 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01090\_3.JPG

단계 4: 4. 유자청에 마요네즈, 와사비,  
레몬즙을 섞어 양념을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01090\_4.JPG

단계 5: 5. 진미채에 양념을 소량씩   
넣으면서 버무린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01090\_5.JPG

단계 6: 6. 깨를 뿌려 마무리한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01090\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 삼색 버터롤

## 기본 정보

일련번호: 1091

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 446.8 kcal

탄수화물: 68.3g

단백질: 14g

지방: 13.1g

나트륨: 9.9mg

## 재료 정보

홍시(25g), 호두(25g), 곶감(25g),  
대추(25g), 블루베리(25g), 크랜베리(25g),  
강력분(275g), 꿀(20g), 버터(40g),  
달걀(1/2개), 이스트(11g), 소금(5g),  
탈지분유(8g), 제빵개량제(2.5g), 물(140g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 강력분, 꿀, 달걀, 이스트, 소금,  
탈지분유, 제빵개량제, 물을  
믹서에 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01091\_1.JPG

단계 2: 2. 가루가 모두 녹아 섞이면 버터를  
넣고 완전히 섞은 뒤 세 덩어리로  
나눈다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01091\_2.JPG

단계 3: 3. 60분 간 1차 발효 후 40g씩  
분할하여 둥글리기하고 15분 간  
중간 발효 한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01091\_3.JPG

단계 4: 4. 반죽을 손으로 굴려 뭉툭한 원뿔  
모양을 만들고 밀대로 밀어 긴  
삼각형 모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01091\_4.JPG

단계 5: 5. 각 반죽에 홍시/호두, 곶감/대추,  
블루베리/크랜베리를 넣고  
버터롤을 모양을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01091\_5.JPG

단계 6: 6. 40분 간 2차 발효 후 210℃  
오븐에서 10분 간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01091\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 고구마빵&과일잼

## 기본 정보

일련번호: 1092

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 198.4 kcal

탄수화물: 35.9g

단백질: 5.1g

지방: 3.8g

나트륨: 23.1mg

## 재료 정보

고구마(75g), 제철과일(25g), 달걀(1/2개),  
우유(7g), 크랜베리(7g), 아몬드(5g),  
호두(5g), 올리고당(3g), 레몬즙(7g),  
올리브오일(3g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 껍질을 벗기고 적당한  
크기로 썰어 삶은 뒤 50g은  
으깨고 25g은 작게 자른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01092\_1.JPG

단계 2: 2. 으깬 고구마에 달걀노른자,  
우유를 넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01092\_2.JPG

단계 3: 3. 달걀흰자는 머랭을 만들어  
2번과 섞은 뒤 크랜베리, 잘라둔  
고구마와 살살 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01092\_3.JPG

단계 4: 4. 유리용기 안쪽에 올리브오일을  
바르고 잘게 부순 아몬드와 호두를  
뿌린 뒤 3번을 담고 전자레인지로  
7분 간 가열한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01092\_4.JPG

단계 5: 5. 제철과일을 중불에서 10분 간 끓인  
뒤 올리고당을 넣고 한소끔 끓이고,  
레몬즙을 넣고 다시 한소끔 끓여  
저당 과일잼을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01092\_5.JPG

단계 6: 6. 4번을 접시에 뒤집어 담고 저당  
과일잼을 곁들인다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01092\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 감말랭이 찰빵

## 기본 정보

일련번호: 1093

조리방법: 튀기기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 598.5 kcal

탄수화물: 121.8g

단백질: 12.5g

지방: 5.8g

나트륨: 30.3mg

## 재료 정보

감말랭이(10g), 쌀가루(7g), 보릿가루(7g),  
밀가루(6g), 고구마(13g), 냉동딸기(13g),  
흑임자(4g), 소금(0.5g), 식용유(100g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 고구마는 삶은 뒤 껍질을  
제거한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01093\_1.JPG

단계 2: 2. 쌀가루, 보릿가루, 밀가루는 체에  
내린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01093\_2.JPG

단계 3: 3. 체에 내린 가루에 삶은 고구마,  
감말랭이, 냉동딸기, 흑임자를  
넣고 믹서에 간다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01093\_3.JPG

단계 4: 4. 믹서에 간 반죽을 10cm 길이의   
스틱모양으로 성형한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01093\_4.JPG

단계 5: 5. 170℃ 기름에 반죽을 튀긴다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01093\_5.JPG

단계 6: 6. 기름을 제거하고 그릇에 담는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01093\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 바나나 속 달걀빵

## 기본 정보

일련번호: 1094

조리방법: 기타

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 496.2 kcal

탄수화물: 73.8g

단백질: 8.4g

지방: 18.6g

나트륨: 20.9mg

## 재료 정보

달걀(2개), 바나나(30g), 밀가루(20g),  
우유(5g), 베이킹파우더(0.3g),  
버터(0.5g), 소금(0.1g), 물(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 달걀노른자, 밀가루,  
베이킹파우더, 우유, 소금을 섞어  
반죽을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01094\_1.JPG

단계 2: 2. 바나나 절반은 0.5cm 두께로  
자르고 나머지는 잘게 다진다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01094\_2.JPG

단계 3: 3. 타르트팬에 버터를 바른 뒤  
반죽을 얇게 깔고 그 위에  
바나나를 담고 소금을 조금  
뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01094\_3.JPG

단계 4: 4. 3번에 달걀흰자로 만든 머랭을  
올린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01094\_4.JPG

단계 5: 5. 머랭 가운데 바나나 1조각을  
올리고 노른자 물을 바른다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01094\_5.JPG

단계 6: 6. 달군 팬에 물을 넣고 타르트팬  
채로 넣은 뒤 약불에서 15분 간  
익힌다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01094\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 두부빼빼로

## 기본 정보

일련번호: 1095

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 411 kcal

탄수화물: 53g

단백질: 14.3g

지방: 15.7g

나트륨: 8.5mg

## 재료 정보

두부(25g), 포도(10g), 호두(1g),  
검은깨(1g), 식빵(7.5g), 밀가루(5g),  
계피가루(1g), 소금(0.1g), 꿀(2g),  
식용유(5g), 물(8g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 두부를 칼등으로 곱게 으깬 후  
면포에 싸서 물기를 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01095\_1.JPG

단계 2: 2. 식빵은 믹서에 갈아 빵가루를  
만들고, 포도는 믹서에 간 뒤 걸러  
포도즙을 만든다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01095\_2.JPG

단계 3: 3. 냄비에 포도즙, 꿀, 물, 소금을  
넣고 끓으면 불을 끄고 식용유를  
넣고 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01095\_3.JPG

단계 4: 4. 밀가루에 계피가루, 으깬 두부,  
검은깨, 다진 호두를 넣고  
반죽한다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01095\_4.JPG

단계 5: 5. 짤주머니에 반죽을 넣고 15cm  
길이로 팬에 짠다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01095\_5.JPG

단계 6: 6. 반죽표면에 3번을 바르고 180℃  
오븐에 15분 간 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01095\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그:

변경일자: None

# 땅콩호박 타르트

## 기본 정보

일련번호: 1096

조리방법: 굽기

요리종류: 후식

## 영양 정보

중량(1인분): g

열량: 337 kcal

탄수화물: 35.5g

단백질: 7.2g

지방: 18.5g

나트륨: 10.9mg

## 재료 정보

땅콩호박(1/2개), 아몬드가루(13g),  
버터(15g), 박력분(35g), 요거트(10g),  
달걀(1/2개), 사과(1/2개), 전분(5g),  
소금(0.5g), 호두(5g)

## 조리 방법

단계 1: 1. 차가운 버터에 박력분,  
아몬드가루, 소금을 넣어  
으깨가면서 섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01096\_1.JPG

단계 2: 2. 달걀과 물을 넣고 섞어 반죽을  
만들어 휴지시킨다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01096\_2.JPG

단계 3: 3. 휴지시킨 반죽을 밀대로 밀어  
커터로 모양을 찍은 뒤 180℃  
오븐에 굽는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01096\_3.JPG

단계 4: 4. 땅콩호박을 삶아 체에 걸러 으깬  
뒤 사과즙, 달걀을 넣고 중탕하여  
섞는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01096\_4.JPG

단계 5: 5. 4번에 전분을 조금씩 넣으면서  
농도를 맞춘 뒤 요거트를 넣는다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01096\_5.JPG

단계 6: 6. 5번을 짤주머니에 담은 뒤 3번  
위에 굵게 짜주고 다진 호두를  
뿌린다.

이미지: http://www.foodsafetykorea.go.kr/uploadimg/cook/20\_01096\_6.JPG

## 기타 정보

해시태그: 땅콩호박

변경일자: None