



제 3 부

**제주 학교급식
추천음식 50선**

가 지 볶음



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	킬슘	인	철
33.5	29.9	1.6	1.8	3.0	0.3	0.6	8.0	23.6	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
206.7	93.4	10.0	0.4	58.6	0.0	0.0	0.4	2.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
가지	25	마늘	0.7	고추장	2
쇠고기(우둔)	5	물엿	3.5		
참기름	0.5	설탕	0.3		
콩기름	1	간장	2		



이렇게 만들어요

- 1 쇠고기는 양념(간장, 마늘, 설탕)하여 재워둔다.
- 2 가지는 굵게 어슷썰기를 한다.
- 3 가지, 쇠고기를 각각 센 불에서 살짝 볶는다.
- 4 가지에 쇠고기, 마늘을 넣고 볶다가 양념장(물엿, 간장, 설탕)을 넣어 볶는다.
- 5 4에 고추장을 넣고 볶다가 참기름을 약간 넣어 마무리한다.

plus Tip

- 가지는 센불에서 단시간에 볶아야 가지 형태 및 고유 맛을 낼 수 있다.
- 학생들이 기피하는 채소 중의 하나인 가지에 쇠고기를 넣어 기호도를 좀 더 높일 수 있다.



감자 브로콜리 샐러드



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
72.9	48.9	1.8	3.8	8.5	0.3	0.7	10.6	48.8	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
41.7	244.0	14.1	1.0	78.0	0.1	0.1	0.5	24.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
감자	40	오이피클	2		
설탕	1	비트	3		
브로콜리	10	마요네즈	5		
양파	3	훈후추	0.1		



이렇게 만들어요

- 1 감자, 브로콜리는 굵은 깍뚫썰기 후 삶아낸다.
- 2 양파, 비트는 작은 사각 썰기 하고 피클은 다진다.
- 3 양파, 비트는 각각 물에 담궜다가 물기를 짜낸다.
- 4 마요네즈, 피클 다진 것, 후추를 넣고 버무려낸다.

plus Tip

- 비트는 아주 소량만 사용해도 충분한 색깔을 낼 수 있다.
- 브로콜리는 살짝 데쳐 씹히는 질감을 살린다.



친환경 요리

김치
홍합국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
39.2	60.5	5.5	0.9	2.7	0.6	2.4	173.7	115.3	2.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
552.8	269.6	28.5	4.5	145.0	0.1	0.1	1.3	8.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
배추김치	35	대파	3	건새우	2
마늘	1	청양고추	0.2	홍합살, 생것	15
콩나물	13	큰멸치(자건품)	3		
청주	0.01	건다시마	0.5		



이렇게 만들어요

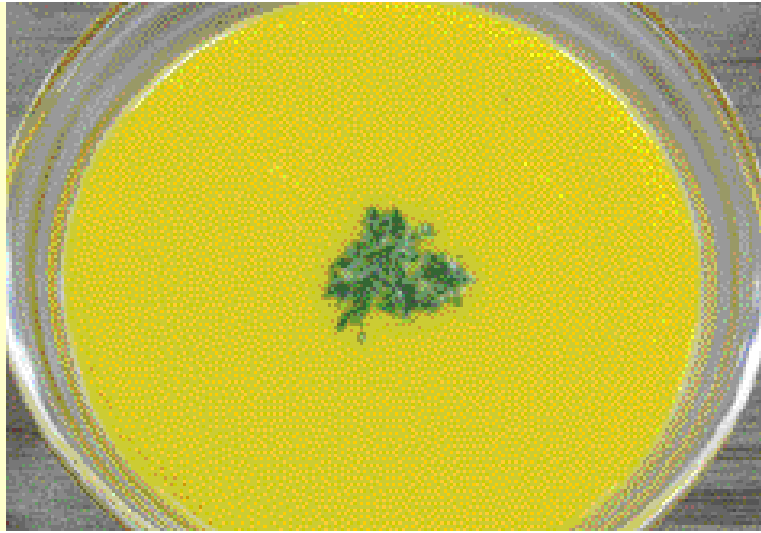
- 1 홍합은 수염을 제거하고 깨끗이 손질한다.
- 2 새우와 멸치, 다시마를 푹 끓여 육수를 낸다.
- 3 2에 청주를 첨가하고 홍합, 콩나물, 김치, 마늘을 넣어 끓인다.
- 4 3에 청양고추, 대파를 넣어 간한다.

plus Tip

- 홍합의 수염을 제거해야 요리가 깔끔하다.
- 홍합은 데쳐서 채소와 함께 새콤달콤하게 무쳐 보쌈찬으로 이용해도 좋다.



단호박스프



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
151.8	81.4	2.2	11.4	10.7	0.5	1.3	55.0	59.8	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
234.7	250.4	122.6	32.5	440.7	0.0	0.1	0.7	14.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
단호박	30	우유	30	소금	0.5
고구마	20	생크림	15		
버터	5	양파	5		
물	40	파슬리	2		



이렇게 만들어요

- 1 단호박은 껍질과 씨를 제거하여 푹 찐다.
- 2 고구마는 삶아 으갠다.
- 3 양파는 다진 후 버터에 볶는다.
- 4 3에 고구마, 단호박, 우유를 넣고 한번 끓어오르면 식힌 뒤 믹서에 곱게 간다.
- 5 4에 물, 우유, 생크림을 넣고 농도 조절하며 끓인다.
- 6 소금으로 간하고 파슬리를 살짝 뿌려 마무리한다.

plus Tip

- 계속 잘 저어 주어야 눌려 붙지 않는다.
- 일반적인 단호박죽에 비해 고구마, 생크림이 첨가되어 한층 더 부드럽고 고소한 맛이 일품이다.



건도토리묵찜 돼지고기



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	킬슘	인	철
203.8	114.0	17.3	12.5	4.5	0.2	2.2	17.1	264.2	2.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
419.6	209.9	42.8	2.0	245.0	0.9	0.2	3.6	3.1	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
건도토리묵	22	대파	8	간장	7
마늘	1	깻잎	2		
생강	0.5	돼지고기	100		
양파	10	참기름	0.1		



이렇게 만들어요

- 1 채썬 돼지고기는 불고기 양념하여 재워둔다.
- 2 양파는 굵은 채썰기, 대파는 어슷썰기, 깻잎은 채썬다.
- 3 건도토리묵은 끓는 물에 10~15분간 가량 삶아내 물기를 제거한다.
- 4 돼지고기를 볶다가 거의 익으면 도토리묵을 넣고 완전히 익힌다.
- 5 깻잎을 위에 살짝 뿌려준다.

plus Tip

- 건도토리묵의 쫄깃거림이 색다른 요리이며 깻잎의 향긋함이 돼지고기의 잡냄새를 줄여준다.
- 도토리묵을 데친 뒤 밀간을 하면 간이 배어들어 좋다.



친환경 요리

김치 롤 튀김
돼지고기



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
417.6	112.2	23.0	25.4	23.3	0.5	2.5	94.3	275.4	1.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
520.4	399.9	106.6	69.7	215.1	0.6	0.3	6.7	16.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
돼지고기(등심)	80	양파	7	콩기름	5
배추김치	25	빵가루	15	치즈(모짜렐라)	15
청피망	5	달걀	20		
홍피망	5	밀가루	10		



이렇게 만들어요

- 1 채소는 세척 후 가늘게 채썰고, 김치는 국물을 제거 후 송송썬다.
- 2 얇은 슬라이스로 준비한 돼지고기 위에 채소, 배추김치, 치즈를 넣어 돌돌만다.
- 3 2에 밀가루 ⇒ 계란 ⇒ 빵가루를 묻혀 바삭하게 튀긴다.
- 4 적당한 크기로 썬다.

plus Tip

- 돼지고기 부위 중 등심 대신 뒷다리를 사용할 경우 요리 완성 후 어슷썰어 배식하면 좋다.
- 오븐 이용 시 훨씬 깔끔하고 담백하다.
- 김치를 기피하는 아이들에게 돼지고기를 넣어 기호도를 높일 수 있는 요리이다.



친환경 요리

된장
채소
소스
스러
와드



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	킬슘	인	철
35.6	57.5	1.6	0.8	6.0	0.7	1.4	22.4	40.5	0.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
360.7	183.1	68.8	0.6	408.9	0.0	0.0	0.4	6.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
백설탕	2	치커리	1.5	호상요구르트	2
청상추	2	가시오이	12	된장	7
양상추	17	방울토마토	13	고추장	3
적상추	2	배	5		
식초	0.5	사과	3		



이렇게 만들어요

- 1 채소는 씻어 양상추는 손으로 찢고, 청상추 · 치커리 · 적상추는 굵은 채썰기를 하고, 오이 · 토마토는 반달 썬다.
- 2 사과, 배는 믹서기를 이용하여 간다.
- 3 된장과 고추장에 간 과즙과 요구르트를 넣어 된장 소스를 만든다.
- 4 3에 설탕과 식초로 간한다.

plus Tip

● 우리 된장과 고추장을 이용한 소스로 4절다 이용할 수 있으며 육류용 요리에도 잘 어울리는 소스다.



두부 생 버섯



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
56.2	65.1	5.7	3.2	2.6	0.3	1.2	68.0	92.3	1.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
206.8	119.9	3.9	0.0	23.3	0.0	0.1	0.4	0.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
두부	50	간장	2	소금	0.3
애너타리버섯	20	설탕	1	참기름	0.3
대파	3	식초	1	후추	0.05
마늘	0.5	참깨	0.1		



이렇게 만들어요

- 1 두부는 세척 후 직사각(두께 1.5cm, 가로 1.5cm, 세로 5cm) 모양으로 길게 썰어 소금밀간한다.
- 2 채소는 세척 후 대파는 송송썰고, 애너타리버섯은 가닥가닥 찢어놓는다.
- 3 두부를 노릇하게 부친 뒤 버섯과 어울리게 썰다.
- 4 버섯은 끓는 소금물에 데쳐 물기 제거 후 살짝 볶는다.
- 5 양념장(간장, 간장 분량의 물, 식초, 마늘, 다진 파, 설탕, 참기름, 깨, 후추)을 준비한다.
- 6 배식 직전 두부와 버섯을 혼합한다.
- 7 양념장을 곁들여 배식한다.

plus Tip

- 대량 조리에서는 두부를 길게 토막내어 부쳐야 조리시간을 단축시킬 수 있다.
- 애너타리버섯은 데친 뒤 물기를 제거해야 요리가 깔끔하다.
- 양념장에 불 대신 다시마육수를 넣으면 한층 더 깊은 맛이 나서 좋다.



두부 스낵



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
122.5	11.0	2.8	4.0	20.4	0.1	0.3	24.0	29.6	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
38.0	39.5	38.1	0.0	228.7	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
두부	10	설탕	7		
밀가루(박력분)	15	콩기름	3		
당근	3	소금	0.1		
흑임자	0.5				



이렇게 만들어요

- 1 당근은 믹서에 간다.
- 2 두부는 으개어서 물기를 제거한다.
- 3 밀가루에 소금, 설탕을 넣고 체로 2번 친다.
- 4 체친 밀가루에 두부, 검정깨를 넣고 간 당근즙으로 반죽을 한다.
- 5 반죽을 밀대로 얇게 밀어 먹기 좋은 크기로 자른 뒤 노릇하게 튀긴다.

plus Tip

- 밀가루는 반드시 박력분을 사용하고 반죽은 밀대로 최대한 얇게 밀어줘야 바삭한 스낵이 된다.
- 기호에 따라 생강즙, 계피가루, 팥가루를 넣어주면 좋다.



미역 연두부 과



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
33.7	69.3	3.3	1.7	2.1	0.3	1.6	74.6	51.5	1.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
87.2	61.7	86.4	0.0	517.4	0.0	0.1	0.5	4.9	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
물엿	0.5	쪽파	0.3	소금	0.1
연두부	50	생미역	25	과일식초	0.3
참깨, 흰깨	0.4	참기름	0.2	고춧가루	0.2
홍고추	0.2	양조간장	1		



이렇게 만들어요

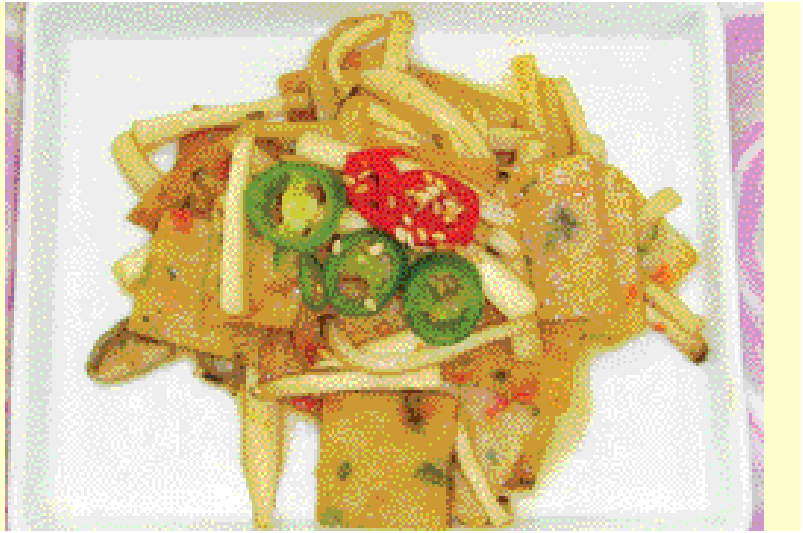
- 1 미역은 깨끗이 씻어 살짝 데친 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 쪽파, 홍고추는 손질 후 씻어 송송 썬다.
- 3 썰어둔 쪽파, 홍고추에 갖은 양념을 넣어 양념장을 만든다.
- 4 손질해 놓은 미역을 적당히 썰어 그릇에 담고 그 위에 연두부를 올린다.
- 5 양념장을 곁들여 낸다.

plus Tip

- 미역은 식초를 넣지 않고 참기름을 넣어 고소하게 무치고, 연두부 양념장에는 식초를 첨가하여 새콤하게 만들어 조화를 이룬다.



어묵볶이 새송이버섯



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
71.4	39.9	5.0	2.4	7.6	0.2	1.5	23.8	55.5	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
416.1	118.5	3.6	0.0	21.6	0.0	0.1	0.9	1.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참깨, 흰깨	0.2	새송이버섯	15	물엿	0.5
마늘	0.5	네모어묵	35	간장	2
풋고추	0.7	참기름	0.5		
홍고추	0.3	콩기름	1		



이렇게 만들어요

- 1 어묵을 물에 살짝 데친다.
- 2 어묵은 3×3cm로 사각 썰기를 한다.
- 3 새송이버섯은 반으로 썰어 채썰고 고추는 송송 썬다.
- 4 어묵과 새송이버섯에 양념을 하여 볶다가 고추를 넣어 볶아낸다.

plus Tip

- 버섯을 싫어하는 학생들에게 적당한 요리법이다.
- 어묵은 사용 전 끓는 물에 살짝 데치는 것이 좋으며 오래 데칠 경우 어묵이 퍼져서 질감이 나빠지므로 주의한다.



컵 시금치 헛케이크



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
106.4	26.3	3.4	3.0	17.9	0.2	0.8	48.6	85.9	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
170.2	102.1	31.8	12.7	112.5	0.0	0.1	0.3	2.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
시금치	3	달걀	5		
헛케이크가루	25	우유	10		
슬라이스아몬드	1.5				
건포도	2				



이렇게 만들어요

- 1 시금치는 믹서기에 갈아 즙을 낸다.
- 2 시금치즙, 헛케이크가루, 우유, 달걀을 넣고 반죽을 한다.
- 3 호일컵(50ml)에 2/3 정도 부은 뒤 위에 아몬드와 건포도를 얹는다.
- 4 찜솥(15분~20분 소요) 또는 오븐에서 찜다.

plus Tip

- 반죽 농도는 숟가락으로 떠서 옆으로 기울면 주르륵 떨어질 정도가 좋다.
- 호일컵에 너무 많이 붓거나 가열시간이 길어지면 모양이 깨지므로 주의한다.
- 호일컵 이용시 하나하나 떼기가 번거로우므로 호일컵 분리는 전날 해 두는 것이 좋다.



채소무침 실곤약



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
39.6	83.5	0.9	0.7	8.0	0.6	0.8	46.4	31.0	0.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
171.4	153.2	57.6	0.0	345.1	0.0	0.0	0.4	4.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
곤약(생것, 국수형)	45	사과	5	설탕	1
붉은양배추	3	고추장	5	물엿	1
가시오이	20	마늘	0.5	참기름	0.5
배	12	고춧가루	1	식초	0.5



이렇게 만들어요

- 1 채소는 씻어 가늘게 채썰고 사과는 믹서에 간다.
- 2 초고추장을 준비한다.
(사과 간 것, 고추장, 고춧가루, 설탕, 물엿, 참기름, 마늘, 식초)
- 3 실곤약은 뜨거운 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한다.
- 4 실곤약과 채소를 넣고 초고추장에 무친다.

plus Tip

- 실곤약은 국수 소면 모양과 비슷하나 소면에 비해 불지 않고 윤기도 좋아 대량 조리에도 안심맞춤이다.
- 입맛 없는 여름철에 채소를 듬뿍 넣고 새콤달콤하게 무쳐 먹으면 좋다.

친환경 요리

양배추샐러드와
굴소스



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
21.5	35.2	0.4	0.1	5.4	0.2	1.2	12.4	9.3	0.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
170.7	85.5	58.6	0.0	351.4	0.0	0.0	0.1	18.9	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
백설탕	3	깻잎	2	과일식초	1
마늘	0.3	생강	0.1		
양배추	20	굴	10		
파프리카(적색)	5	소금	0.5		



이렇게 만들어요

- 모든 재료는 씻어 준비한다.
- 양배추, 파프리카, 깻잎은 얇게 채썬다.
- 굴은 껍질을 벗기고 갈아서 즙만 사용한다.
- 굴즙에 설탕, 마늘즙, 소금, 식초, 생강즙 등 양념을 넣어 굴소스를 만든다.
- 채썬 채소와 굴소스를 버무려 완성한다.

plus Tip

- 양배추는 가늘게 채 썰어 찬물에 행구어 사용하면 양배추의 씹는 맛이 한층 사각거려 음식의 맛을 좋게 한다.



친환경 요리

양배추쌈
볶음된장



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
55.9	63.1	4.1	2.6	4.5	0.7	1.6	23.8	69.8	0.8
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
412.1	173.2	15.4	0.3	90.5	0.2	0.1	0.9	18.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참깨, 흰깨	0.3	청양고추	0.3		
마늘	0.4	된장	10		
양배추	50	고춧가루	0.3		
쪽파	0.2	돼지고기	15		

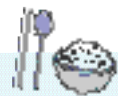


이렇게 만들어요

- 1 양배추는 씻어서 적당한 크기로 썬 후 찌낸다.
- 2 돼지고기는 갈아서 준비한다.
- 3 대파, 청양고추는 다져 놓는다.
- 4 갈아둔 돼지고기를 먼저 볶고, 여기에 대파, 청양고추 다진 것을 함께 볶다가 된장, 마늘 등의 양념을 넣고 볶아 볶음된장을 완성한다.

plus Tip

- 양배추는 오븐이나 찜통이 구비되어 있지 않은 경우 삶는 방법을 이용해도 좋다.



연계 닭조림



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
215.1	165.8	26.7	3.5	18.4	0.6	3.5	24.3	250.2	2.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
481.0	558.8	178.9	22.5	938.7	0.3	0.3	4.5	30.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
닭고기(연계)	107	청피망	5	간장	8
감자	70	마늘	1.5	고춧가루	1.5
양파	10	물엿	3	청주	1
당근	8	설탕	2	후추	0.3



이렇게 만들어요

- 1 닭고기, 채소는 깨끗이 세척하고 적당한 크기로 썬다.
- 2 닭고기와 감자는 마늘, 간장, 청주, 후추 등으로 간한 뒤 끓인다.
- 3 어느 정도 익으면 나머지 채소를 넣고 고춧가루, 물엿 등으로 양념하여 푹 조린다.

plus Tip

- 연계닭의 부드러운 육질이 포인트!!
- 닭고기는 필수아미노산이 풍부해 성장기 어린이 및 청소년의 두뇌 발달에 좋다.



열무비빔밥



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
595.1	189.5	26.1	10.0	98.9	1.8	4.8	123.0	420.5	5.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
1,150.4	733.3	189.7	77.5	855.7	0.3	0.5	4.5	30.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀(백미)	80	쇠고기(우둔)	35	물엿	1
참쌀	20	달걀	50	설탕	0.5
열무	50	된장	5	참기름	0.5
콩나물	45	고추장	20	콩기름	2
양파	20	마늘	1	후추	0.05



이렇게 만들어요

- 1 열무는 데쳐 찬물에 헹구 적당한 크기로 썬 뒤 된장, 참기름으로 간을 약하게 하여 살짝 무친다.
- 2 콩나물도 데쳐 무친다.
- 3 양파는 채썰어 살짝 볶는다.
- 4 달걀 후라이를 부친다.
- 5 쇠고기 간 것, 고추장, 된장, 참기름, 마늘 등의 양념을 넣어 은근한 불에 볶아 약고추장을 만든다.
- 6 고슬하게 지은 밥에 채소 고명 ⇒ 약고추장 ⇒ 달걀후라이를 얹는다.

plus Tip

- 약고추장에 된장이 첨가되어 채소 고명은 간을 약하게 하는 것이 좋다.
- 쇠고기를 넣은 약고추장은 기존 초고추장에 비해 맵지 않고 담백하여 기호도가 높고 열무의 이삭한 맛을 한층 더 살려 줘 열무비빔밥에 제격이다.



영양밥



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
250.0	12.8	5.6	1.2	52.5	0.7	1.2	14.7	69.1	0.9
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
242.0	0.8	0.0	250.0	4.6	0.1	0.0	1.2	1.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀(백미)	40	대두	4		
흑향미	2.5	깻밤	10		
쌀(현미)	5	건대추	2		
참쌀	10	소금	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 잡곡은 티를 골라내며 씻고 대두는 삶는다.
- 2 깻밤은 씻은 뒤 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 3 대추는 깨끗하게 씻은 뒤 돌려깎기하여 채썬다.
- 4 재료를 혼합하여 밥을 짓는다.

plus Tip

- 소금간을 약간 하면 맛이 한층 더 좋아진다.
- 양념간장을 곁들여 내면 기호도를 좀더 높일 수 있다.



오리탕



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
344.2	96.5	17.4	28.5	4.6	0.9	2.8	36.8	211.1	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
586.3	373.4	71.0	6.0	390.0	0.2	0.4	4.3	11.1	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
들깨가루	1.5	미나리	6	오리고기	100
홍고추	1.4	생강	0.3	청주	1
풋고추	1	무	19	된장	4
깻잎	2	양파	8	소금	1
마늘	1.5	대파	3	후추	0.05



이렇게 만들어요

- 1 오리는 깨끗이 손질한다.
- 2 오리를 끓는 물에 한번 데친다.
- 3 오리에 청주, 된장, 생강을 넣고 끓인다.
- 4 고추, 대파는 어슷썰기, 무는 막대썰기, 양파는 굵은채썰기, 미나리는 적당한 길이로 썬다.
- 5 오리가 익으면 무, 양파, 미나리, 고추, 대파 순으로 넣고 들깨, 후추, 소금, 마늘을 넣고 간한다.

plus Tip

- 오리 세척 시 밀가루를 이용하면 잡냄새를 줄일 수 있다.
- 오리를 끓는 물에 한번 데쳐내면 핏물, 기름이 제거되고 살이 부드러워진다.



장태국어



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
130.2	77.1	19.8	3.4	3.6	0.0	3.0	94.3	226.5	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
40.0	125.1	9.0	9.0	0.0	0.0	0.1	1.7	0.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
양태(장태)	100	콩기름	2.0		
굵은소금	2				
옥수수전분	4.0				
후추	0.01				



이렇게 만들어요

- 1 장태는 토막으로 준비하여 깨끗이 손질한 후 소금, 후추로 밑간한다.
- 2 전분가루를 살짝 묻힌 후 팬에 노릇하게 굽는다.

plus Tip

- 장태는 조리 후 부서짐이 덜해 깔끔하다.
- 비린내가 나지 않는 흰살생선 장태는 담백한 맛이 일품이며 여름(6~8월)이 제철이다.



쫄면 채소 무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
280.0	110.8	6.2	0.9	15.5	1.1	2.5	42.1	78.1	1.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
639.0	306.4	156.2	0.0	936.6	0.1	0.1	1.5	16.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쫄면(생것)	60.0	생강	0.1	사과	15.0
물엿	1.0	양배추	15.0	참기름	0.5
설탕	1.5	양파	5.0	고춧가루	1.0
깻잎	2.0	오이	20.0	고추장	9.0
마늘	0.5	배	5.0	식초	0.5



이렇게 만들어요

- 1 채소는 세척, 소독 후 채썰고 배는 믹서에 간다.
- 2 초고추장(고추장, 고춧가루, 소금, 마늘, 양파, 설탕, 물엿, 배 간 것, 식초, 참기름)을 준비한다.
- 3 쫄면을 삶아 채소, 초고추장을 넣고 버무린다.

plus Tip

- 주식으로 제공 시 다시마육수를 적당히 끼얹어 주면 면이 뭉치지 않는다.
- 배식 전 면을 삶아 버무리야 질감 및 색감이 좋다.



사과 무침 참나물



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
24.9	27.3	0.7	0.3	5.5	0.5	0.5	9.8	9.7	0.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
79.7	113.8	58.4	0.0	350.6	0.0	0.0	0.2	1.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참나물	10	참깨	0.3	식초	0.3
사과	20	마늘	0.3	간장	1.5
고춧가루	1	참기름	0.3		
설탕	0.5	물엿	1		



이렇게 만들어요

- 1 참나물, 사과를 씻는다.
- 2 참나물은 줄기와 잎을 따로 손질한다.
- 3 사과는 껍질 채 길게 썬다.
- 4 양념장을 준비한다.
- 5 배식 전 참나물, 사과를 양념장으로 새콤달콤하게 무친다.

plus Tip

- 입 안 가득 퍼지는 참나물 향이 입맛을 돋우며 먹기 직전 무쳐야 물이 생기지 않아 깔끔하다.
- 참나물을 생채로 사용할 경우 줄기는 질기므로 참나물잎만 사용하고 줄기는 살짝 데쳐내어 무쳐 먹으면 좋다.



친환경 요리

참치비빔밥
채소



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
547.6	146.3	20.7	3.0	106.0	1.8	5.1	68.2	178.1	3.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
1.331.0	635.8	402.5	0.0	2.415.5	0.3	0.3	7.2	14.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀(백미)	95	통단무지	20	참치통조림	35
참쌀(백미)	13	애호박	20	김(참김)	2.5
물엿	3	당근	15	참기름	1
백설탕	1	양파	20	고추장	20
배추김치	30	청상추	4		
마늘	0.5	배	3		



이렇게 만들어요

- 1 채소는 깨끗이 씻어 상추와 양파는 채썰고, 단무지·애호박·당근은 작은 사각으로 썬다.
- 2 배는 갈아서 고추장, 물엿과 함께 볶고 김은 구워서 자른다.
- 3 김치는 송송 채썰어 볶고, 참치는 기름을 쏙 빼고 살짝 볶는다.
- 4 밥 위에 채소를 곱게 올리고 마지막으로 고추장과 김을 얹는다.

plus Tip

- 채소는 사각 썰기를 하지 않고 학교 실정에 맞게 썰어 조리해도 좋으며, 감가루와 상추 등은 지을 배식도 가능하다.



친환경 요리

청국장찌개



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
129.4	93.3	14.1	5.5	6.8	1.2	4.4	173.3	239.2	3.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
1,740.0	457.6	37.1	2.1	209.9	0.1	0.1	2.5	4.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
두부	30	애호박	15	멸치(디포리)	5
마늘	1.2	청양고추	0.5	고춧가루	0.6
양파	20	느타리버섯	7	양조된장	7
대파	3	쇠고기(양지)	15	청국장	20



이렇게 만들어요

- 1 채소를 깨끗하게 씻는다.
- 2 양파는 사각썰기, 애호박은 반달썰기, 버섯은 결방향으로 썬다.
- 3 쇠고기를 볶다가 청국장과 된장, 마늘, 고춧가루를 넣고 볶는다.
- 4 3에 멸치육수를 붓고 한소끔 끓이면 버섯과 야채를 넣고 간을 한다.

plus Tip

- 청국장과 된장을 함께 넣어 조리하면 청국장 특유의 냄새를 잡아주어 청국장을 쉽게 접하지 못하는 학생들도 먹을 수 있다.



키위 드레싱



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
88.3	57.6	0.7	6.1	7.8	0.4	0.9	17.9	27.1	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
207.5	141.0	51.8	1.5	300.8	0.0	0.0	0.3	9.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
양상추	19	치커리	1.5	식초	0.5
오이	12	마요네즈	8		
방울토마토	13	설탕	4		
키위	15	소금	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 채소는 세척, 소독하여 적당한 크기로 썬다.
- 2 새콤달콤한 키위드레싱을 준비한다.
(키위 간 것, 마요네즈, 설탕, 소금, 식초)
- 3 채소 위에 키위드레싱을 얹는다.

plus Tip

- 드레싱은 배식 직전 혼합해야 농도 유지 및 맛이 좋으며 반드시 냉장 보관한다.



토마토주스



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
41.9	97.6	0.9	0.1	10.5	0.4	0.5	9.3	19.5	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
5.1	179.9	90.0	0.0	542.0	0.0	0.0	0.7	11.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
토마토	50.0				
꿀	1.0				
물	5.0				



이렇게 만들어요

- 1 완숙토마토로 준비하여 세척 후 십자모양으로 칼집을 내고 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴다.
- 2 믹서기를 이용하여 토마토와 꿀을 넣어 간다.
- 3 냉장 보관 후 배식한다.

plus Tip

- 토마토를 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗겨 사용하면 주스가 더 부드러워진다.
- 토마토는 생으로 먹는 것보다 익혀서 먹는 것이 소화흡수에 더 효과적이다.



볶은 옥수수



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
83.0	35.8	1.9	2.3	14.3	0.4	1.4	11.0	53.0	0.9
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
336.5	158.4	13.0	0.0	78.0	0.1	0.1	1.1	0.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
옥수수	50				
설탕	3				
올리브	2				
소금	1				



이렇게 만들어요

- 1 옥수수는 3등분하여 소금, 설탕을 넣고 삶는다.
- 2 팬(솥)에 올리브를 두르고 삶은 옥수수를 넣어 노릇하게 굽는다.

plus Tip

- 따뜻하게 보관하여 배식하며 옥수수를 노릇하게 구워 색감을 좋게 한다.
- 파슬리 가루를 다져 넣어 구어도 좋다.



한채소 무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
62.7	72.3	6.1	0.9	7.5	0.5	1.5	28.3	121.2	0.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
356.6	172.3	66.9	1.1	394.6	0.1	0.0	1.0	5.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
물엿	1.5	볶은양배추	2	한치오징어	35
백설탕	0.5	양파	5	고추장	8
참깨, 흰깨	0.3	청상추	6	과일식초	0.3
깨나물(갯잎순)	1	가시오이	14	참기름	0.2
마늘	0.2	배	13		



이렇게 만들어요

- 1 한치는 손질 후 한번 데쳐낸다.
- 2 채소는 씻어 가늘게 채썬다.
- 3 초고추장(고추장, 설탕, 식초, 마늘, 물엿, 참기름)을 만든다.
- 4 채소와 한치를 그릇에 담고 초고추장을 곁들여 낸다.

plus Tip

- 채소는 최대한 가늘게 썰고, 한치는 살짝만 데친다.



퓨전 요리

감자 그라탕



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
122.2	74.4	7.8	5.3	10.9	0.2	1.5	72.1	139.1	1.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
217.3	357.3	89.2	38.4	273.4	0.1	0.1	1.5	23.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
감자	50	옥수수통조림	5	모짜렐라치즈	15
쇠고기(우둔)	15	마늘	1	흰후추	0.1
당근	3	올리브유	1		
브로콜리	5	소금	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 재료는 깍뚫썰기한다.
- 2 감자, 브로콜리는 소금을 넣어 살짝 데친다.
- 3 쇠고기, 당근, 옥수수를 볶는다.(소금, 후추, 마늘 넣기)
- 4 3에 모든 나머지 재료를 혼합하여 생크림을 넣고 소금, 후추로 간한다.
- 5 오븐 코팅팬에 4를 넣고 치즈를 얹어 예열된 오븐 210도에서 15분-21분 정도 굽는다.

plus Tip

- 치즈 요리이므로 따뜻하게 배식한다.
- 코팅팬에 그라탕 세팅 후 케첩을 뿌려 구워주면 한층 더 맛이 좋다.



퓨전 요리

고치
꾸즈
마볼



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
186.9	65.0	5.6	5.7	28.7	0.7	1.3	81.2	127.5	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
168.5	321.4	59.6	48.2	80.7	0.1	0.1	0.7	16.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
밀가루(중력분)	2	달걀	7		
빵가루	5	모짜렐라치즈	15		
옥수수통조림	10	콩기름	2		
밤고구마튀김용)	65				



이렇게 만들어요

- 1 고구마는 씻은 후 껍질을 제거하여 꼭 쪄다
- 2 찐고구마는 으깨어 옥수수를 넣어 섞는다.
- 3 2의 고구마반죽을 적당히 잡고 송편 만들듯이 속에 치즈를 넣어 볼모양을 만든다.
- 4 3의 고구마 볼을 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻혀 오븐에서 굽는다.

plus Tip

- 고구마는 뜨거울 때 으깨며, 치즈는 조리 시 바깥으로 흘러내리지 않도록 안쪽으로 잘 넣는다.
- 오븐이 없는 학교에서는 튀김조리를 이용하면 된다.



퓨전 요리

김치 피자



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
215.8	104.0	15.1	11.7	12.5	0.6	3.4	196.6	272.4	1.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
847.0	288.3	107.5	90.1	98.8	0.3	0.3	2.4	17.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
피자믹스	15	청피망	5	모짜렐라치즈	35
배추김치	15	양송이버섯	10	콩기름	0.5
마늘	0.3	돼지고기(간 컷)	15	꽃소금	0.5
양파	25	스모크햄	20	토마토케첩	10



이렇게 만들어요

- 1 피자믹스 180g, 물 100ml를 넣고 주걱으로 반죽을 한 후 동글게 만들어 비닐을 덮고 30분 간 발효시킨다.
- 2 햄, 청피망, 양파는 채썰고, 양송이는 모양대로 썬 후 소금, 참기름을 넣고 볶는다.
- 3 간 돼지고기는 밀양념을 한 후 볶아낸다.
- 4 송송 썬 김치는 물기를 꼭 짰 후 후추, 참기름으로 양념하여 살짝 볶는다.
- 5 소스 : 다진 마늘, 간 양파(재료의 1/3)를 볶다가 토마토케첩, 소금, 후추를 넣어 볶는다.
- 6 1의 반죽에 포크로 구멍을 낸 후 소스를 바르고 준비된 재료들을 올리고 피자치즈를 충분히 뿌려 준 후 오븐에서 굽는다.

plus Tip

- 피자믹스는 반죽 후 반드시 따뜻한 곳에서 발효시켜야 한다. 온장고를 이용해도 좋다.
- 오븐이 없는 학교에서는 후라이팬(약한 불로 10~13분간 조리)에서도 가능하다.



퓨전 요리

닭 다리 브라운 소스 조림



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
206.8	102.2	22.9	7.4	10.7	0.3	3.2	49.2	180.6	1.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
715.2	431.6	103.6	54.0	297.7	0.1	0.2	2.0	1.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
물엿	2.5	실고추	0.8	고추장	3
백설탕	1.5	닭다리	120	후추	0.02
마늘	2.5	참기름	0.5	스테이크 소스	7
양파	5	왜간장	6.5		



이렇게 만들어요

- 1 닭고기를 깨끗이 씻어 양념(간장, 마늘, 생강, 간양파, 설탕)과 물을 넣어 익을 때까지 끓인다.
- 2 1에 고추장, 스테이크 소스, 후추를 넣어 살짝 저어주면서 조린다.
- 3 조림이 완성되면 실고추를 살짝 부려준다.

plus Tip

- 닭고기는 꼭 다익은 후 소스를 첨가해야 한다. 그러지 않을 경우 눌러 붙는다.
- 스테이크 소스를 넣으면 닭고기의 잡내를 제거해 맛을 더욱 좋게 한다.



퓨전 요리

떡볶이
라
이탕



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
333.7	107.8	13.0	5.2	57.1	0.6	3.4	115.1	195.6	1.9
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
976.6	199.6	280.0	141.7	818.2	0.1	0.2	2.0	6.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
떡볶이떡	80	양파	7	모짜렐라치즈	15
네모어묵	30	대파	5		
삶은메추리알	20	당근	5		
양배추	10	고추장	15		



이렇게 만들어요

- 1 양배추, 양파, 당근은 사각썰기, 대파는 어슷썬다.
- 2 떡, 메추리알은 찬물에 헹구고, 어묵은 끓는 물에 데친 뒤 사각으로 썬다.
- 3 재료를 혼합하여 고추장을 넣고 떡볶이를 만든다.
- 4 코팅팬에 떡볶이를 넣고 치즈를 얹어 예열된 오븐에서 15분 정도 굽는다.

plus Tip

- 치즈 요리이므로 따뜻하게 배식한다.
- 일반 떡볶이에 치즈를 얹어 오븐에 구워내 학생들의 호응도가 좋다.



퓨전 요리

마카로니 그라탕



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
287.8	43.6	9.1	16.6	25.9	0.2	1.6	69.1	165.3	1.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
382.5	177.5	93.6	40.2	247.1	0.1	0.1	1.5	5.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마카로니	25	당근	3	토마토케첩	5
후렁크소시지	20	청피망	3	휘핑크림	5
양파	5	올리브유	1	모짜렐라치즈	15
옥수수통조림	5	마요네즈	10		



이렇게 만들어요

- 1 소시지, 양파, 당근, 피망은 작은 사각으로 썬다.
- 2 마카로니는 삶아서 찬물에 헹군 후 올리브를 넣고 버무린다.
- 3 팬에 기름을 두르고 소시지와 채소를 넣어 볶는다.
- 4 삶은 마카로니에 볶은 재료, 케첩, 마요네즈, 생크림을 넣고 섞는다.
- 5 오븐 코팅팬에 4를 넣고 피자치즈를 얹은 다음 180도로 예열한 오븐에서 11분 정도 굽는다.
- 6 따뜻하게 보관하여 배식한다.

plus Tip

- 그라탕 재료들을 미리 볶아서 익힌 거라 오븐에서는 단시간에 굽는다.
- 치즈 요리이므로 따뜻하게 배식하는 것이 중요하다.



퓨전 요리

바
게
뜨
피
자



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
160.7	57.1	6.9	3.1	25.3	0.5	1.8	68.0	117.2	0.9
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
449.3	221.2	86.1	36.1	268.0	0.1	0.1	1.2	19.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
바게뜨빵	32	햄	5	토마토케첩	4
양파	11	옥수수통조림	4	우스터소스	0.5
청피망	6	모짜렐라치즈	14	물엿	1
홍피망	6	버터	0.7	설탕	0.5
양송이버섯	6	토마토페이스트	5		



이렇게 만들어요

- 1 양송이버섯은 슬라이스, 햄·양파·당근·피망은 옥수수알 크기로 썬다.
- 2 1번에 케첩, 페이스트, 물엿, 설탕을 넣어 끓여 피자 소스를 준비한다.
- 3 1인 분량으로 썰어 준비한 바게뜨 위에 피자소스를 얹고 피자치즈를 듬뿍 뿌려 코팅팬에 셋팅한다.
- 4 예열된 오븐에 250℃에서 5-6분간 굽는다.

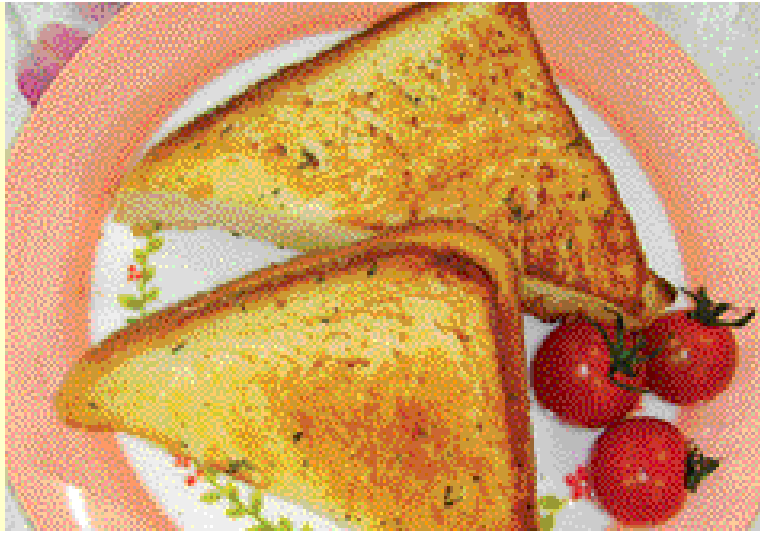
plus Tip

- 토핑재료는 미리 한번 다 볶아준 것이기 때문에 치즈를 얹고 오븐에 구울 때 단시간에 굽는다.
- 조금만 방심하면 탄다.



퓨전 요리

삼각토스트



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
149.7	14.3	3.2	6.0	20.9	0.1	0.7	25.8	47.1	1.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
165.8	62.8	19.7	11.9	3.7	0.2	0.2	1.4	0.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
우유식빵	40	버터	3		
백설탕	1	콩기름	1		
건파슬리	0.1				
계피가루	0.1				



이렇게 만들어요

- 1 식빵은 일반식빵보다 두껍게(약 3cm 정도) 준비해서 삼각 모양으로 2등분한다.
- 2 버터는 중탕해서 녹인 후 식용유와 섞어서 식빵 표면에 발라준 후 계피가루, 설탕, 건파슬리를 뿌려준다.
- 3 팬에 식빵들을 셋팅하고 예열된 오븐에 굽는다.

plus Tip

- 식빵의 두께는 취향에 따라 조절이 가능하다.
- 오븐에 굽는 온도와 시간은 식빵의 색을 보면서 조절한다.
- 팬에 식빵을 넣을 때 식빵이 두꺼우므로 살짝 간격을 띄고 넣어 열풍이 고루 잘 돌 수 있도록 해야 색이 고루 잘 나온다.



퓨전 요리

낙지 쇠고기개



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
111.4	121.9	14.2	3.5	5.5	0.9	2.6	91.6	195.2	3.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
547.3	534.2	179.5	4.2	1.051.6	0.1	0.2	4.0	12.1	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쇠고기(양지)	30	호박	10	참기름	0.3
세발낙지	40	풋고추	2	국간장	2
당근	5	홍고추	2	고춧가루	1
무	20	팽이버섯	10	고추장	3
대파	5	새송이버섯	5	양조간장	1
미나리	5	큰멸치	3	설탕	1
숙갓	3	다시마	0.4	후추	0.05



이렇게 만들어요

- 1 쇠고기는 간장으로, 낙지는 고추장으로 양념하여 재워둔다.
- 2 새송이는 긴사각썰기, 애호박은 반달썰기, 풋고추는 어슷썰기, 당근·무는 나박썰기, 미나리는 적당하게 썬다.
- 3 쇠고기와 낙지를 볶아주고 멸치 육수를 넣고 끓이다가 채소들을 넣어 다 익으면 국간장으로 간한다.

plus Tip

- 쇠고기와 낙지는 센불에서 살짝 볶아야 질겨지지 않는다.
- 쇠고기는 간장 양념, 낙지는 고추장 양념해야 국물맛이 시원하다.



퓨전 요리

순대떡볶이



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
204.9	125.9	3.4	6.7	31.6	1.6	2.1	56.3	78.5	4.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
880.0	344.0	180.1	0.0	1,080.6	0.1	0.2	1.4	11.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
떡볶이떡	20	마늘	1.2	당면순대	100
물엿	2	당근	10	참기름	0.5
참깨, 흰깨	0.5	대파	4	양조간장	5
고추장	8	청주	1	후추	0.02
풋고추	2	양배추	20	고춧가루	0.5



이렇게 만들어요

- 1 떡볶이떡과 순대는 3cm 크기로 썰고 끓는 소금물에 살짝 데친다.
- 2 채소는 깨끗이 씻어 채썰기를 하고 팬에 살짝 볶는다.
- 3 떡, 순대, 채소에 양념장(간장, 물엿, 마늘, 청주, 후추, 고추장, 고춧가루)에 살살 볶다가 참기름을 넣는다.

plus Tip

- 순대와 떡은 볶기 전 끓는 물에 꼭 데쳐 수분을 보충해 주어야 요리가 마르지 않고 촉촉해져 맛이 좋다.



퓨전 요리

시바와 핫도그



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	킬슘	인	철
304.1	48.3	9.8	13.7	35.6	0.1	2.3	38.9	152.4	2.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
634.0	232.1	35.5	12.0	1.4	0.3	0.3	2.7	4.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
식빵	45	콩기름	3		
핫도그소시지	29	토마토케첩	12		
빵가루	7	설탕	1		
달걀	8				



이렇게 만들어요

- 1 소시지는 뜨거운 물에 데친다.
- 2 식빵 테두리는 잘라낸다.
- 3 식빵 위에 소시지를 얹고 감싸서 꾹꾹 누른다.
- 4 3에 달걀, 빵가루를 묻혀 튀긴다.
- 5 케첩소스를 끓여 곁들여 배식한다.

plus Tip

- 달걀볼 입힐 때는 재빨리 꺼내야 식빵이 달걀물을 적게 흡수한다.
- 식빵이 기름을 많이 흡수하므로 단시간에 튀긴다.
- 튀기지 않고 오븐에서 구워도 달콤하고 깔끔하다.



퓨전 요리

오미
코야
노끼



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
105.7	73.6	6.9	5.6	7.4	0.3	2.4	28.5	92.5	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
641.0	201.4	78.7	8.4	403.5	0.1	0.1	1.1	17.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
오징어	20	양파	5	마요네즈	2
베이컨	5	쪽파	3	토마토케첩	2
가쓰오부시(가다랭이포)	1	달걀	5	우스터소스	1.5
양배추	40	부침가루	5	소금	0.5
당근	5	콩기름	3	후추	0.05



이렇게 만들어요

- 1 채소는 세척 후 채썬다.
- 2 오징어도 깨끗이 손질하여 세척 후 가늘게 채썰고, 베이컨도 적당한 길이로 썬다.
- 3 재료들을 혼합해 부침가루, 달걀을 넣고 반죽한다.
- 4 팬에 반죽을 넣어 부친 다음 뜨거울 때 가쓰오부시를 얹어준다.
- 5 소스(우스터소스, 케첩, 마요네즈)를 준비하여 배식시 얹어준다.

plus Tip

- 일본식 해물과전으로 양배추 양이 많아 맛이 좋고, 가쓰오부시를 얹어먹는 맛이 일품이다.
- 부침이 뜨거울 때 가쓰오부시를 얹어야 가쓰오부시가 잘 달라 붙는다.



퓨전 요리

올방개묵



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
24.6	40.8	0.4	0.6	4.4	0.1	0.5	4.8	19.0	0.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
177.7	39.4	7.8	0.0	46.7	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참깨묵	40	참기름	0.5		
마늘	0.2	간장	3		
오이	3				
마른김	0.2				



이렇게 만들어요

- 1 올방개묵은 깍둑썰기 한다.
- 2 오이는 채 썰고, 김은 구운 뒤 자른다.
- 3 양념간장을 준비하여 배식 전 무친다.

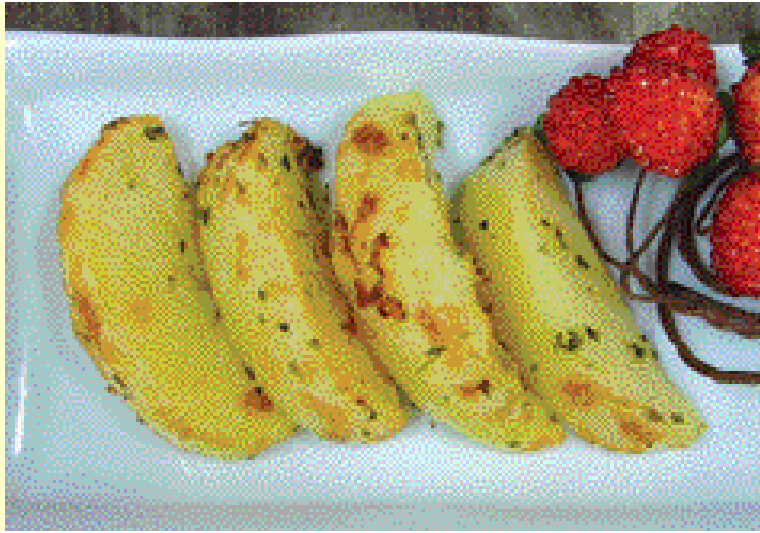
plus Tip

- 배식 전 무쳐야 깔끔하다.
- 식초를 첨가하여 새콤달콤하게 무쳐도 좋다.



퓨전 요리

웨이
지
감
자



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
121.3	83.2	4.9	5.0	14.6	0.2	2.0	75.1	104.0	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
264.4	497.8	13.6	0.0	29.4	0.1	0.1	1.0	37.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
감자	100	파마산치즈	5		
올리브유	1				
파슬리	1				
소금	0.5				



이렇게 만들어요

- 1 감자는 깨끗이 세척하고 껍질을 벗겨 등분하여 감자절대로 썰어 물에 담궈 전분기를 뺀다.
- 2 파슬리는 깨끗이 세척한 후 곱게 다져 준비한다.
- 3 1의 감자를 70% 정도만 익도록 삶아낸다.(오븐요리 시-타코팬을 이용하여 찌냄)
- 4 익힌 감자에 파마산치즈가루, 다진 파슬리, 소금이 골고루 잘 섞이도록 잘 버무려준다.
- 5 코팅팬에 담고 색깔이 노릇노릇할 때까지 오븐에서 굽는다.

plus Tip

- 감자를 껍질째 사용해도 좋다.
- 파슬리의 경우 건파슬리가루를 이용하면 조리시간이 절약된다.
- 오븐조리 시 컨베션 예열 후 구이로 놓고 200°C에서 20분 가량 조리하면 좋다.



퓨전 요리

치킨 또 띠아



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
266.8	84.7	10.6	9.8	28.5	0.4	1.5	25.2	116.3	1.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
335.7	256.5	29.6	16.2	80.0	0.1	0.1	1.1	8.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
또띠아(6인치x2장)	20	양상추	8.0	달걀	3.0
튀김가루	6	양파	6.0	콩기름	1.0
치킨가루	6	오이	6.0	마요네즈	10.0
백설탕	0.5	오이피클	5.0	머스터드소스	5.0
붉은양배추	4.0	사과	10.0	소금	0.1
양배추	10.0	닭가슴살	30.0	후추	0.01



이렇게 만들어요

- 1 닭가슴살은 스틱 모양으로 썰어 소금, 후추로 밑간 후 튀김옷을 입혀 바삭하게 튀긴다.
- 2 채소는 씻어 물기를 제거하고 오이피클은 다진다.
- 3 머스터드드레싱(마요네즈, 머스터드소스, 설탕)을 준비한다.
- 4 또띠아를 팬에서 살짝 굽는다.
- 5 구워진 또띠아에 채소와 튀긴 닭고기를 넣고 머스터드소스를 부려 단단하게 김밥 말듯이 말아준다.
- 6 먹기 좋게 등분한다.

plus Tip

- 또띠아는 너무 오래 구우면 부서질 수 있으므로 살짝만 굽는다.
- 채소는 물기를 제거해야 말았을 때 깔끔해진다.



퓨전 요리

치킨샐러드



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
243.4	127.9	22.2	9.1	9.5	0.4	2.4	26.3	217.1	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
454.0	468.3	68.4	39.5	173.8	0.2	0.1	2.1	8.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
닭가슴살	85	옥수수통조림	4	마요네즈	14
양상추	15	달걀	3	머스터드소스	10
오이	10	치킨가루	10	레몬즙	2
방울토마토	10	카레가루	1.2	생강	0.5
붉은양배추	5	소금	0.1	콩기름	3
사과	15	청주	1.2		



이렇게 만들어요

- 1 닭가슴살은 손가락 굵기로 썰어 밑간소금, 생강즙, 청주, 후추한다.
- 2 1에 튀김반죽(달걀, 카레가루, 치킨가루)을 하여 바삭하게 튀긴다.
- 3 채소는 씻어 양상추는 손으로 잎을 잘게 뜯고, 오이는 동글썰기, 사과는 껍질째 사각썬다.
- 4 옥수수통조림은 물에 한번 씻어낸 뒤 냉장 보관한다.
- 5 샐러드드레싱(마요네즈, 머스터드소스, 레몬즙)을 준비한다.

plus Tip

- 배식 전 재료를 혼합해야 깔끔하며 채소의 물기는 최대한 제거한다.
- 닭가슴살에 빵가루를 얹혀 오븐에 구워도 담백하고 깔끔하여 좋다.



퓨전 요리

찰치스테이크



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
201.3	138.5	29.5	4.7	8.3	0.3	2.6	45.8	270.7	2.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
511.6	566.8	70.3	37.7	145.3	0.2	0.2	5.8	16.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
닭가슴살	95	머스터드소스	3	간양파	5
닭다리살	95	우스터소스	1	청주	0.2
청피망	5	바비큐소스	6	양송이버섯	10
홍피망	5	토마토케첩	6	물엿	2
양파	10	양조간장	3	핫소스	1.5



이렇게 만들어요

- 1 닭가슴살과 닭다리살은 깍둑썰기로 준비한다.
- 2 피망, 양파는 깍둑썰기로 준비하고 양송이는 1/4토막낸다.
- 3 닭고기에 청주, 생강즙, 마늘, 후추, 소금으로 밑간 후 오븐에서 굽는다.
- 4 3에서 생긴 육즙은 버리고 구운 닭고기에 준비된 소스와 양념을 넣고 볶다가 채소를 넣어 한번 더 볶아낸다.

plus Tip

- 국물 없게 조리하는게 포인트
- 오븐이 없는 경우 부침기에서 노릇하게 구워 국물 없이 볶음 솥에서 소스와 채소를 넣어 바짝 졸이듯이 볶아낸다.



퓨전 요리

치킨 커트렛
(카레소스)



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
228.3	88.3	20.1	9.1	16.1	0.3	2.6	28.3	199.1	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
397.6	57.2	46.6	228.3	61.0	0.1	0.1	1.6	7.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
밀가루(중력분)	3	콩기름	2	청피망	10
빵가루	6	청주	2	우유(보통우유)	10
마늘	0.3	소금	0.1	카레가루	10
생강	0.2	후추	0.1	버터	1
닭가슴살(커틀릿용)	70	옥수수전분	1		
달걀	8	양파	10		



이렇게 만들어요

- 1 닭가슴살을 저며 소금, 후추, 청주로 밀간을 한다.
- 2 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻혀 오븐에서 굽는다.
- 3 준비된 당근, 양파, 피망은 1.5cm 크기로 사각썬다.
- 4 카레가루는 물에 잘 개어둔다.
- 5 팬에 버터를 두른 후 3의 야채를 넣어 볶는다.
- 6 볶아둔 채소에 4를 넣고 놀지 않도록 잘 저어준다.
- 7 6이 끓으면 우유를 조금씩 부어주면서 농도를 조절하고, 마지막에 소금, 후추로 마무리 한다.

plus Tip

- 소스는 우유로 농도를 조절하고 음식의 간은 카레가루로 한다.
- 소스는 수시로 잘 저어주어야 놀지 않는다.



퓨전 요리

카레 볶음밥



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
593.2	111.3	16.7	11.5	101.5	1.1	3.5	26.9	280.9	2.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
851.2	559.9	203.6	1.2	1,221.9	0.5	0.2	4.3	9.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀(백미)	78.0	애호박	10	콩기름	1
참쌀	12.0	옥수수통조림	5	참기름	0.3
당근	5	돼지고기	30	소금	0.5
양파	3	후랑크소시지	12	후추	0.1
청피망	3	카레가루	7		



이렇게 만들어요

- 1 채소는 깨끗이 세척 후 볶음밥용으로 썬다.
- 2 햄, 옥수수는 뜨거운 물에 한번 데쳐 햄은 사각썰기한다.
- 3 돼지고기와 재료들을 각각 볶는다.
- 4 고슬하게 지은 밥에 3을 혼합하여 카레가루를 넣고 한번 더 볶는다.

plus Tip

- 카레가루는 술술 뿌려 덩치지 않게 볶는다.
- 볶음밥에 윤기를 주기 위해서 마요네즈를 약간 넣어줘도 좋다.



퓨전 요리

샌드위치
포켓 위치



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
252.5	68.3	9.9	7.2	36.6	0.5	2.0	44.2	133.9	1.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
260.2	254.5	98.4	19.7	411.7	0.2	0.1	2.2	7.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
식빵	60	양파	9	물엿	1
달걀	5	청피망	5	설탕	1
돼지고기	15	마늘	0.5	소금	0.2
맛살	3	모짜렐라치즈	5	청주	0.8
양배추	7	케첩	7	후추	0.02
당근	5	콩기름	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 채소는 씻어 볶음밥용 크기로 썬다.
- 2 돼지고기는 청주, 소금, 후추로 밑간한다.
- 3 샌드위치 속을 준비한다.(돼지고기 먼저 볶고 적당히 익으면 채소를 넣고 볶다가 케첩을 넣고 간하기)
- 4 달걀을 곱게 푼다.
- 5 식빵 테두리는 잘라내고 가장자리에 달걀물을 묻힌다.
- 6 (식빵 ⇒ 속 ⇒ 식빵) 샌드위치를 만들고 다시 한번 테두리에 달걀을 묻혀 굽는다.
- 7 구워진 샌드위치를 1/2등분한다.

plus Tip

- 샌드위치를 만든 후 식빵 테두리를 국그릇을 얹어 잘라내면 동그란 모양의 포켓샌드위치를 만들 수 있다.
- 식빵 가장자리에 달걀물을 잘 묻혀야 샌드위치 모양이 깔끔하다.



해물물잡채



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
138.8	75.3	13.0	2.7	15.2	0.4	2.9	48.7	100.8	3.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
810.1	241.0	102.1	2.1	600.4	0.0	0.1	1.1	28.9	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
당면	10	홍피망	10	콩기름	1
백설탕	1	생조갯살	15	양조간장	1
당근	4	생새우살	20	굴소스	15
양파	10	오징어	35	참깨, 흰깨	0.3
청피망	15	참기름	0.5	소금	0.1



이렇게 만들어요

- 1 오징어는 손질 후 끓는 물에 살짝 데쳐 0.5cm 두께로 채썬 후 굴소스를 넣고 볶는다.
- 2 새우살과 조갯살은 씻어서 끓는 물에 살짝 데친 후 굴소스를 넣고 볶는다.
- 3 피망, 당근, 양파는 채썰어 굴소스를 넣어 살짝 볶는다.
- 4 당면은 삶은 후에 굴소스에 볶아 식힌다.
- 5 볶아둔 오징어와 새우살, 조갯살, 채소와 당면에 간장, 참기름, 설탕을 넣어 혼합 후 한번 더 볶아낸다.

plus Tip

- 준비된 재료와 당면을 함께 볶아야 맛이 좋다.
- 마지막에 모든 재료를 섞어서 무칠 때는 간장으로 간을 한다.



퓨전 요리

해물
면짜장밥



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	칼슘	인	철
531.0	275.1	44.5	16.7	51.6	0.9	8.8	228.3	466.6	12.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
961.0	733.2	252.7	5.8	1,348.7	0.7	0.2	10.4	17.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
생면	170	돼지고기	35	마늘	0.5
당근	11	오징어	50	콩기름	1
양배추	15	새우살	20	두반장	15
양파	30	홍합살	12	고춧가루	2
대파	6	건다시마	0.8	굴소스	8
애호박	30	큰멸치	3	소금	1
목이버섯(말린 것)	0.3	디포리	3	후추	0.05



이렇게 만들어요

- 1 국멸치, 디포리, 다시마를 넣고 육수를 우려낸다.
- 2 채소는 세척 후 대파는 송송썰고, 나머지 재료는 채썬다.
- 3 해산물은 깨끗하게 손질하여 오징어는 채썰고, 새우살·홍합살은 썰지 않고 그대로 사용한다.
- 4 팬에 콩기름을 넣고 돼지고기, 대파, 마늘, 후추를 넣어 볶다가 고춧가루, 굴소스, 두반장을 넣고 한번 더 볶는다.
- 5 양배추와 양파도 따로 볶아낸다.
- 6 준비된 멸치 육수에 해산물을 넣고 한소끔 끓여주고, 당근, 애호박을 넣는다.
- 7 6이 어느 정도 끓으면 양배추, 양파를 넣고 끓이고 소금으로 간을 하여 짬뽕육수를 마무리한다.

plus Tip

- 굴소스, 두반장 소스를 넣어 국물이 더 시원하고 매콤하다.
- 배식 전에 면을 삶아 쫄깃하게 배식한다.



그 밖에 알아두면 좋은 식품이야기

- 잘 맞는 음식 궁합
- 약이 되는 식품 셀프처방

잘 맞는 음식궁합

대표식품	함께 먹으면 좋은 식품	효능
도토리	도토리와 소금	도토리에 쓴맛을 뺀다.
	도토리와 생강	설사에 효과가 있다.
감	감과 우유, 꿀	우유와 꿀을 섞어 달여 마시면 궁합이 잘 맞는다.
	감과 무	중풍을 예방한다.
	감과 들깨	방광염에 좋다.
굴	굴과 꿀	심한 기침에 좋다.
	굴씨와 호두	술 독으로 콧등이 붉어진 딸기 코에 효과가 있다.
다래	다래와 생강	속이 느글거리고 구역질 날 때 좋다.
	다래와 꿀	심한 갈증 효과를 억제시킨다.
딸기	딸기와 검은콩	딸기와 콩 속의 영양분을 모두 살릴 수 있다.
	딸기와 파인애플	빈혈에 좋다.
	딸기와 식초	상큼한 맛을 느낄 수 있다.
	딸기와 우유	딸기에 부족한 단백질, 칼슘 등을 보강할 수 있다.
레몬	레몬과 바나나	체액의 산성화를 막아준다.
	레몬과 사과	피로 회복에 좋고, 감기로 기침을 하거나 목이 아플 때 효과가 있다.
	레몬과 꿀	레몬을 떨어뜨리면 냄새 제거에 효과적이며, 꿀의 철분 이용률도 향상된다.
	레몬과 우유	피로 회복에 좋다.
	레몬과 인삼	우유 냄새를 제거하는데 효과가 있다.
	레몬과 소금	기가 치밀어 오르는 것을 내리고, 위장이 더부룩한 증상에 좋다.
	레몬과 생강	전신을 따뜻하게 하고, 열을 떨어뜨리는데 효과가 있다.

잘 맞는 음식궁합

대표식품	함께 먹으면 좋은 식품	효능
매실	매실과 호두	매실을 먹고 치아가 시릴 경우에 효과가 있다.
	매실과 달래	피부에 탄력을 주고, 빈혈에 좋으며, 간 기능을 돕는다.
	오매(매실 말린 것)와 꿀	구토와 설사가 번갈아 나는 데 좋다.
	오매와 국수	국수를 먹고 체한 데 좋다.
	오매와 검은콩, 녹두	숙취에 좋다.
	백매와 녹차	이질이나, 설사에 피가 나오는 데 효능이 있다.
멜론	멜론과 파인애플	얼굴 불그스름한 비만 체질의 고혈압에 좋다.
	멜론과 딸기	구강질환에 좋으며, 특히 담배를 많이 필 때 좋다.
	멜론과 바나나	소아나 노인, 과로나 심한 운동을 하는 경우 에너지원으로 좋다.
모과	모과와 생강	가래와 기침에 좋다.
	모과와 계피	궁합이 잘 맞는 음식이다.
	모과와 소금	관절과 근육질환 및 감기나 호흡기 질환 치료에 효과가 있다.
바나나	바나나와 달걀	간 기능 회복에 좋다.
	바나나와 딸기	피부 미용에 좋고, 배변을 촉진한다.
	바나나와 꿀	암 퇴치 작용이 활발해지며, 항빈혈 작용도 강화한다.
	바나나와 견과류	빈혈과 부정맥에 효과가 있다.
밤	밤과 은행	기력을 증진시킨다.
	밤과 설탕	만성설사에 효과가 있다.

잘 맞는 음식궁합

대표식품	함께 먹으면 좋은 식품	효능
강낭콩	강낭콩과 달래	이뇨작용 강화로 붓기가 잘 빠진다.
	강낭콩과 양파	심장병과 고혈압에 좋다.
	강낭콩 깍지와 당근	당뇨병 치료에 도움이 된다.
검은콩	검은콩과 설탕	고질적인 기침 치료에 효과가 있다.
	검은콩과 술	중풍과 산후 어지럼증에 좋다.
	검은콩과 감초	항암 치료 후유증을 최소화 할 수 있다.
녹두	녹두와 치자	갱년기 장애에 좋다.
	녹두와 대추	부종이나 배에 물이 차는 복수에 좋다.
	녹두와 팔	이뇨작용이 강해진다.
	녹두와 동아	여름철에 무기력해지고 입맛이 없을 때 좋다.
메밀	메밀과 모시조개	먹은 것을 토할 때 효과가 있다.
	메밀과 무	메밀의 단점을 무의 소화효소가 보완해 준다.
	메밀과 오렌지	메밀의 비타민 D, 오렌지의 비타민 C의 상승효과가 있다.
	메밀과 당귀	기억세포의 기능을 강화시킨다.
보리	보리와 꿀	항암치료에 도움이 된다.
	보리와 밀	결장암 예방에 좋고, 두뇌활동이 원활해진다.
수수	수수와 설탕	급성 위장염으로 구토, 설사할 때 좋다.
	수수와 달걀	감기에 효과가 있다.

잘 맞는 음식궁합

대표식품	함께 먹으면 좋은 식품	효능
수수	수수와 부추	성기능 저하를 수반하는 요통에 효과가 있다.
	수수와 대추	소아의 소화불량을 개선한다.
올무	올무와 녹차잎	위장의 열로 인한 구취 치료에 좋다.
	올무와 매실	감기 예방 또는 감기 회복기에 좋다.
	올무와 등굴레	소염작용이 뛰어나고 주근깨, 여드름 예방에 효과가 있다.
	올무식초와 마늘	고혈압에 좋고, 항암효과가 있다.
	올무식초와 양파	신경 안정에 좋다.
조	조와 인삼	병후 회복에 좋다.
	조와 달걀	외용하면 악성 종기에 도움이 된다.
참깨	참깨와 시금치	시금치의 수산성분 결석 생성을 예방한다.
	참깨와 꿀	정신을 맑게 하며 기억력을 좋게 한다.
	참깨와 토란대	산성체질 예방 및 피부미용에 좋다.
	참깨와 두유	머리카락이 윤택해지고, 노화 방지와 피부미용에 좋다.
참쌀	참쌀과 대추	참쌀에 부족한 칼슘과 철분을 보완할 수 있다.
	참쌀과 숙	참쌀에 부족한 영양소를 보충할 수 있다.
멥쌀	멥쌀과 우유	체력보강에 좋다.
	멥쌀과 귤감	코막힘에 좋다.
	멥쌀과 비름	산후 심한 설사에 좋다.

잘 맞는 음식궁합

대표식품	함께 먹으면 좋은 식품	효능
현미	현미와 썩	칼슘, 철, 비타민C 등을 보충해준다.
	현미와 무	중풍 예방 및 중풍 후유증 개선에 효과가 있다.
	현미와 콩	비만증과 고혈압 예방 효과가 커진다.
	현미와 올무	신경안정 작용이 보완된다.
콩	콩과 생선	단백질이 풍부하며, 궁합이 잘 맞는다.
	두유와 슬읷	당뇨병에 좋다.
	완두와 보리	소화불량에 의한 설사에 좋다.
팥	팥과 솔	간장을 보호하는 효과가 있다.
	팥과 콩나물	숙취 해소에 좋다.
	팥과 육류	고기에 의한 체중에 좋다.
	팥과 파	부종이나 방광염에 좋다.
옥수수	옥수수와 우유	옥수수에 없는 단백질, 무기질, 비타민을 제공한다.
	옥수수와 완두콩	옥수수에 없는 비타민 C를 제공한다.
	옥수수와 표고버섯	옥수수에 부족한 비타민 D를 제공한다.
	옥수수와 고등어	편두통에 좋다.
	옥수수와 양파·마늘·두유	맛좋은 스테미나식이다.
	옥수수와 귀리	많은 멜라토닌을 섭취할 수 있다.
	옥수수와 바나나	피로를 빨리 회복할 수 있다.
	옥수수와 메밀	영양을 보충할 수 있다.
	옥수수엿과 올무	월경으로 인한 부종에 좋다.
	옥수수엿과 돼지고기	당뇨병에 좋다.

잘 맞지 않는 음식궁합

대표식품	함께 먹으면 안 좋은 식품	효능
감	감과 게	복통과 설사를 일으킬 수 있다.
	감과 술	술을 마신 후 연시를 먹으면 위통이 생기고 술에 더 취한다.
굴	굴과 게	중기를 앓기 쉽다.
대추	대추와 파	상극관계이다.
	대추와 생선	맞지 않는다.
도토리	도토리와 감	변비나 어지럼증을 일으킬 수 있다.
딸기	딸기와 설탕	딸기의 비타민 B와 사과산, 구연산 등이 파괴된다.
땅콩	땅콩과 술	혈액의 균형을 깨고, 숙취를 조정한다.
모과	모과와 쇠	서로 궁합이 맞지 않는다.
밤	밤과 인삼	궁합이 맞지 않는다.
복숭아	복숭아와 게	복통을 일으킨다.
	복숭아와 장어	설사를 일으킨다.
수박	수박과 튀김	수박의 수분이 위액을 희석해 소화를 방해한다.
자두	자두와 육류	오리고기, 참새고기, 닭고기의 배합은 좋지 않다.
토마토	토마토와 설탕	설탕은 토마토의 비타민 B의 당분대사 작용을 방해한다.

**알아두면 약이 되는
식품 셀프처방**

멀미할 때

(무, 생강즙을 마시고 마른 오징어를 씹는다.)

무, 생강즙을 마신다.

멀미로 인해 속이 메스껍고 구토 증세가 계속될 때는 강판에 간 생강즙 1/2컵과 무즙 1/2컵을 잘 섞고 꿀 2큰술을 타서 소주잔으로 2잔 정도 마시면 효과가 좋다. 아이들에게 먹일 때는 꿀을 조금 많이 넣으면 무리 없이 먹일 수 있다.

마른오징어를 씹는다.

마른오징어를 잘게 찢어 꼭꼭 씹어 먹으면 멀미 증세가 가라앉는다. 오징어처럼 질긴 식품을 씹는 동안 잠념이 사라지고 위의 활동이 원활해져 멀미를 잊게 된다. 쥐포나 노가리·말린 문어다리 등도 같은 효과가 있다.

얇게 썬 생강을 입에 문다.

멀미가 자주 나는 사람은 생강을 얇게 저며 썰어 비닐 랩에 싸서 가지고 다니다가 속이 메스껍고 토하고 싶을 때 1조각씩 꺼내 입에 물고 있다. 생강의 강한 향이 자극적이긴 하나 속이 편해진다.

유황 밀가루연고를 붙인다.

유황가루와 밀가루를 2:1 비율로 섞고 적당량의 물을 부어 조금 묽은듯하게 반죽한다. 반죽한 연고를 거즈에 펴 발라 배꼽에 붙이고 반창고로 고정한다. 차나 비행기 등을 타기 30~40분 전에 붙인다.

벌레에 물렸을 때

(꽃감을 식초에 절였다가 바르거나 오이나 순무즙을 바른다.)

꽃감을 식초에 절였다가 바른다.

꽃감을 유리병에 담고 식초를 가득 부어 서늘한 곳에서 1개월 정도 절여둔다. 벌레 물린 부위에 식초에 절인 꽃감을 바르면 식초의 강한 살균 작용과 꽃감의 수렴 작용으로 효과가 좋다.

오이즙이나 순무즙을 바른다.

씨가 적고 싱싱한 오이를 강판에 갈아 거즈로 걸러서 즙을 낸다. 그 즙을 탈지면이나 거즈에 적셔 가려운 부위에 바른다. 순무와 함께 환부를 시원하게 찜질해 주면 가려움증이 가라앉는다.

순무만 강판에 갈아 거즈로 짜낸 다음 그 즙을 탈지면에 적셔 환부에 널찍하게 발라도 좋다. 즙을 바르고 나면 환부가 시원해지면서 가려움증이 덜한다.

호박꽃즙을 바른다.

호박꽃 몇 송이를 따서 흐르는 물에 씻은 다음 거즈로 즙을 짜서 소금을 조금 섞는다. 그 즙을 탈지면에 적셔 아픈 부위에 바른다. 소금의 살균 작용으로 아린 듯한 느낌이 들지만 곧 통증이 줄어든다.

나팔꽃잎즙을 바른다.

나팔꽃의 푸른 잎을 따서 소금으로 비락비락 주물러 거즈로 짜낸 즙을 가려운 부위에 바른다. 나팔꽃잎은 반드시 흐르는 물에 깨끗이 씻어 마른행주로 물기를 닦아낸 다음 즙을 짤다.

베거나 긁혔을 때

(알로에의 젤리질을 붙이거나 마늘즙을 바른다)

날카로운 물건에 베거나 긁혔을 때는 상처가 어느 정도인지 살펴보고 치료한다. 상처가 심하면 거즈 등으로 환부를 꼭 눌러 피를 멎게 한 후 의사의 치료를 받고, 상처가 가벼우면 깨끗이 씻은 다음 소독약을 발라 잡균의 감염을 예방한다. 소독약이 없거나 빠른 치료 효과를 원할 때는 민간요법을 사용한다.

쑥즙을 바른다.

쑥 10~15g을 흐르는 물에 씻어 분마기에 간 다음 거즈로 짜서 즙을 받는다. 그 즙을 탈지면에 적셔 베거나 긁힌 부위에 발라 준다. 즙을 짜고 난 건더기는 거즈에 얇게 펴 발라 환부에 대고 붕대나 반창고로 고정한다. 쑥은 피를 멈추게 하고 통증을 가라앉히는 작용을 해 상처를 빨리 아물게 한다.

마늘즙을 바른다.

깨끗이 손질한 마늘 1~2개를 강판에 갈아 거즈에 발쳐서 즙을 낸 뒤 그 즙에 3~5배 정도의 물을 붓고 잘 섞어서 거즈에 적신다. 적신 거즈를 환부에 대면 소독 효과가 있어 얼얼한 느낌이 든다.

알로에의 젤리질을 붙인다.

알로에는 강한 살균 작용과 세포 재생 작용이 있어 상처 부위의 감염을 예방하고, 흉터가 생

기지 않도록 막아준다.

싱싱한 알로에잎을 구해 껍질을 벗긴 다음 잎 안의 젤리질 부분을 직접 상처에 붙이고 붕대나 반창고로 고정한다. 2~3시간에 한 번씩 새 것으로 갈아준다.

고춧잎 · 줄기 달인 물을 바른다.

연한 고춧잎과 줄기를 햇볕에 바짝 말린 것 30g에 물 2컵을 붓고 중불에서 물이 반으로 줄어 들 때까지 달인다. 그 물을 탈지면에 적셔 상처난 부위에 넓게 바르면 소독 효과를 얻을 수 있다.

이가 아플 때

(구운 가지꼭지를 씹거나 솔잎 달인 물로 양치질 한다.)

무즙을 귀에 떨어뜨린다.

지름 8~10cm 정도 되는 맵지 않은 무를 골라 강판에 갈아 그 즙을 아픈 이의 반대쪽 귀에 몇 방울 떨어뜨린다.

간 마늘을 아픈 이로 문다.

마늘을 강판이나 분마기에 곱게 갈아 아픈 이에 조금 얹어 지그시 물고 있으면 통증이 가라앉는다. 2시간에 한 번씩 갈아 주는데 마늘은 사용하기 직전에 갈아야 약효가 더 좋다.

가지꼭지를 검게 구워서 씹는다.

가지의 꼭지 부분을 잘라 알루미늄호일에 싸서 중불에서 검게 구운 다음 아픈 쪽 이로 씹으면 통증이 줄어든다.

솔잎 달인 물로 양치질한다.

깨끗이 씻은 솔잎 10g에 물 5컵을 붓고, 중불에서 물이 반으로 줄어 들 때까지 달인다. 달인 물이 식으면 그 물로 통증이 가라앉을 때까지 몇 번이고 양치질한다.

범의귀즙으로 냉찜질한다.

범의귀잎을 불에 깨끗이 씻은 다음 대접에 담고 적당량의 소금을 뿌려 손으로 조물조물 주무른다. 거즈에 소금에 절인 잎을 담고 꼭 짜서 즙을 받는다. 그 즙을 탈지면에 적셔 아픈 이에 대고 냉찜질한다.

코피가 날 때

(콧 속에 무즙을 넣거나 짓짱은 마늘로 발바닥을 찜질한다.)

☺ 콧 속에 무즙을 넣는다.

맵지 않은 무를 곱라 흐르는 물에 깨끗이 씻은 다음 푸른 부분은 잘라내고 흰 부분만을 강판에 곱게 간다. 이 무즙을 등글게 말은 탈지면에 적셔서 콧속에 넣어 주면 코피가 서서히 멎는다.

☺ 연근즙을 마신다.

이유없이 코피가 자주 나는 사람은 신선한 연근을 깨끗이 손질해서 강판에 간 다음 거즈에 밭쳐 즙만 소주잔으로 한 잔씩 마신다. 조금 번거롭더라도 매일 하루 분량씩 만들어 마시는 것이 좋다.

☺ 짓짱은 마늘로 발바닥을 찜질한다.

마늘을 잘게 썰거나 분마기에 짓짱어 움푹 들어간 발바닥에 찜질해 주면 코피를 멈추는 데 효과가 좋다.

☺ 쑥 달인 물을 마신다.

쑥을 따다가 바람이 잘 통하는 그늘에서 바짝 말린다. 하루에 3g씩 물 3컵을 붓고 달여 물이 반으로 줄면 조금씩 마신다.

☺ 회화나무 열매 달인 물을 마신다.

회화나무의 꽃이나 열매를 말렸다가 코피가 날 때 10g 정도에 물 3컵을 붓고 하루 3회로 나누어 마셔도 효과가 좋다. 회화나무의 꽃과 열매는 한약재 시장에서 구입할 수 있다.

타박상을 입었을 때

(치자연고를 환부에 바르거나 알로에를 갈아 냉찜질한다.)

☺ 식초를 섞어 온찜질한다.

천연양조식초와 굵은소금을 1컵씩 섞어 물 10컵을 붓고 팔팔 끓인 다음 50도 정도가 될 때까지 식힌다. 물이 적당한 온도로 식으면 거즈나 수건을 그 물에 담가 꼭 짠 다음 아픈 부위에 온찜질한다.

무 · 생강을 갈아 온찜질한다.

상처가 없고 속이 실한 무 1개와 껍질 벗긴 생강 1쪽을 강판에 갈아 고루 섞은 다음 거즈에 도톰할 정도로 펴 발라 환부에 붙인다. 그리고 그 위에 뜨거운 물수건을 올려놓아 온찜질 효과를 낸다. 이 방법은 혈액순환을 촉진하여 멍을 빨리 가시게 한다.

알로에를 갈아 냉찜질한다.

삐거나 타박상을 입어 통증이 심하고 붉게 부어오를 때는 싱싱한 알로에의 생잎을 구해 껍질을 깨끗이 씻은 다음 가시는 잘라내고 강판에 갈아서 거즈에 바른 뒤 환부를 찜질한다. 알로에는 피부세포의 신진대사를 돕고 열을 내리는 작용을 한다.

치자연고를 바른다.

잘 말린 치자나무열매를 분마기에 넣고 곱게 찧어 가루를 만든다. 치자가루 1/2컵에 달걀흰자 1개분과 밀가루를 조금 섞어 부드럽게 반죽한 다음 거즈에 펴 발라 환부에 붙인다.

팔꿈치 통증이 있을 때

(쑥으로 약초 목욕을 하면 통증이 줄어든다.)

쑥으로 약초 목욕을 한다.

예로부터 신경통·복통 등에 민간약으로 사용된 쑥으로 약초 목욕을 해도 효과가 뛰어나다. 쑥의 생잎 200g을 깨끗이 씻어 배보자기에 담고 따뜻한 목욕물에 우려낸 다음 그 물로 목욕한다. 이때 약초가 담긴 주머니로 아픈 부분을 문지르듯이 마사지하면 더욱 효과가 좋다.

감자 · 밀가루 연고로 온찜질한다.

썩이 둔지 않은 싱싱한 감자 3개를 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 강판에 간 다음 같은 분량의 밀가루를 섞어 뜨거운 물을 붓는다. 반죽이 연고 상태로 발효되면 거즈에 1cm 두께로 펴 발라 환부에 붙여준다. 재료가 마르면 새 것으로 교환한다.

토란즙 · 밀가루 · 식초를 섞은 연고로 온찜질한다.

알이 굵은 토란 3개를 준비하여 깨끗이 씻은 다음 껍질을 벗기고 강판에 간 뒤 같은 분량의 밀가루와 식초 2큰술을 넣고 고루 섞어 연고를 만든다. 관절염으로 인해 통증이 느껴질 때는 이 연고에 찬물을 조금 섞어 잠시 재워 두었다가 거즈에 고루 펴 발라 냉찜질하고, 통증이 가라앉으면 뜨거운 물을 섞은 다음 수건을 적셔 꼭 짜낸 뒤 온찜질한다. 피부가 민감한 사람은 토란유향이 오를 염려가 있으므로 얇은 거즈를 한 장 대고 찜질하는 것이 좋다.

피부가 붓고 가려울 때

(소주를 바르면 피부가 진정되고 부기가 빠진다.)

소주를 바른다.

옷이 올랐을 때는 탈지면에 소주를 적셔 환부에 발라 준다. 소주에 들어 있는 알코올 성분이 작용하여 1~2일이면 부기가 빠진다.

복숭아잎 달인 물로 목욕한다.

욕조에 뜨거운 물을 받은 다음 복숭아잎을 띄워 물이 우러나면 약초 목욕을 하거나 복숭아잎 100g에 물 3컵을 붓고 중불에서 양이 반으로 줄어들 때까지 서서히 달인다. 이 물을 거즈에 흠뻑 적셔 환부를 씻어내듯이 닦아준다. 약초를 달일 때 투명 내열유리 냄비를 사용하면 성분 변화를 일으키지 않고 물의 양도 한눈에 알아볼 수 있다.

밤나무잎 달인 물을 바른다.

밤나무잎 말린 것과 가지 10g, 물 1컵을 붓고 중불에서 양이 반으로 줄어들 때까지 달인다. 달인 물을 아침저녁으로 2~3일 정도 환부에 바르면 피부병으로 인한 가려움증이 가라앉는다. 말린 밤나무잎과 가지는 한약재 시장에서 구입할 수 있다.

메밀가루 · 명반연고를 붙인다.

메밀가루 100g과 명반가루 10g을 대접에 담고 적당량의 물을 부은 다음 되직하게 반죽한다. 붓대 또는 한지에 반죽한 연고를 펴 발라 환부에 붙이되 재료가 마르면 새 것으로 갈아준다.

피부가 텃을 때

(붉은고추 우린 물에 손이나 발을 담그거나 당근즙을 바른다.)

당근즙을 바른다.

상처가 없고 싱싱한 당근을 강판에 갈아 거즈로 짜서 받아낸 즙을 동상 걸린 부위에 바르고 가볍게 마사지를 하면 혈액순환을 촉진하여 가려운 증세를 가라앉혀 준다.

생강 달인 물로 씻는다.

생강은 몸을 따뜻하게 하고 신진대사를 왕성하게 해 주는 작용이 있어 생강 달인 물로 동상이 걸린 부위를 씻어 주면 효과가 좋다. 생강 9g에 물 3컵을 붓고 물이 반으로 줄어들 때까지 달인다. 생강 달인 물은 뜨거울 때 사용하지 말고 미지근하게 식었을 때 사용한다.

붉은고추 우린 물에 담근다.

피부가 뜨고 까칠해졌을 때는 붉은고추 2~3개를 잘게 다져 대야에 담고 적당한량의 뜨거운 물을 부어 그 물이 미지근하게 식으면 5분 정도 환부를 담가 준다. 하루에 1회, 3~5일 정도 반복하면 증세가 조금씩 호전된다.

신발에 붉은고추를 넣는다.

동상에 걸려 발에 감각이 없을 때는 붉은 고추 3~4개를 잘게 다져 거즈나 탈지면에 싸서 신발 속에 넣어 둔다. 고추는 혈액순환을 원활하게 하는 작용이 있으므로 증세가 조금씩 호전된다.

화상을 입었을 때

(알로에 젤리질을 펴 바르거나 소금물에 담근다.)

꿀을 바른다.

뜨거운 물이나 기름에 데었다고 하더라도 피부 표면이 빨강게 붉어지는 정도로만 나타나는 가벼운 화상에는 꿀을 고루 바른다.

오이나 가지를 얇게 썰어서 붙인다.

오이를 얇게 저며 썬 다음 화상이 생긴 부위에 붙이거나 가지를 냉장고에 차게 넣어 두었다가 세로로 얇게 잘라서 환부에 붙인다. 오이나 가지는 피부에 남아 있는 열을 식혀 준다.

묽은 소금물에 담근다.

피부가 화상 때문에 빨강게 부어오를 때는 묽은 소금물을 만들어 환부를 담그거나 탈지면에 젖혀 마사지해 주면 통증이 줄어들고 물집이 생기지 않는다. 단, 심한 화상으로 피부의 표피층이 벗겨졌을 때는 삼간다. 무릅으로 째질해도 열이 내린다.

알로에의 젤리질을 붙인다.

알로에는 뛰어난 살균 작용과 소염 및 수렴 작용 등이 있어 화상 치료에 매우 좋다. 알로에의 생잎을 잘라 끓는 물에 넣었다가 살짝 데쳐 살균한 다음 껍질을 벗겨 그 안의 젤리질을 화상을 입은 부분보다 조금 넓찍하고 얇게 저며 썬다. 썰어 놓은 알로에를 차게 했다가 화상이 있는 부위에 붙인다. 수분이 마르면 새 것으로 바꿔준다.

허리를 삐끗했을 때

(생강연고를 펴 바르거나 붉은고추즙으로 찜질한다.)

😊 생강연고를 펴 바른다.

깍질째 깨끗이 씻은 생강 1쪽을 강판에 갈아 대접에 담고 2배 정도의 밀가루와 섞는다. 통증이 심하거나 열감이 느껴질 때는 찬물을, 허리가 뻣뻣하거나 묵직한 느낌이 들 때는 뜨거운 물을 넣고 조금 묽게 반죽하여 연고를 만든다. 거즈에 반죽해 놓은 생강연고를 잘 펴 바른다. 피부가 민감한 사람은 환부에 식물성 기름을 바르거나 얇은 거즈를 한 장 덧댄 다음 생강연고를 바른 거즈를 붙인다.

😊 식초를 넣어 먹는다.

평소 음식에 식초를 자주 섞어 먹으면 요통 예방에 도움이 된다. 이는 식초의 초산과 아미노산이 식품 중에 함유된 칼슘의 흡수를 높이고, 체내에서 사용되기 쉽게 해 주기 때문이다. 특히 녹색 채소로 만든 샐러드나 생선, 대두 제품에 식초를 듬뿍 넣어 먹으면 뼈가 튼튼해지고 근육의 수축성이 좋아져 요통 예방에 탁월한 효과를 볼 수 있다.

😊 붉은 콩으로 찜질한다.

알이 굵고 윤기가 흐르는 메주콩 50알 정도를 대접에 담고 자작할 정도로 물을 부은 다음 2~3시간쯤 불린다. 콩이 부드러워지면 체에 건져 물기를 뺀 뒤 마른 행주로 닦아 프라이팬에 달달 볶는다. 콩이 볶아지면 뜨거울 때 수건이나 면주머니에 싸서 마사지하듯이 허리를 문질러준다. 너무 뜨거우면 속옷을 입은 채로 마사지해도 좋다. 콩이 식으면 다시 뜨겁게 볶아서 여러 번 반복해주면 통증이 조금씩 가라앉는다.

😊 유자차를 마신다.

유자차는 모세혈관을 튼튼하게 하고 혈액순환을 촉진하므로 허리 통증이나 신경통 예방과 치료에 좋다. 잘 익은 유자를 따서 잘게 썬 다음 꿀이나 설탕과 함께 커켜로 깔고 15일 정도 재워 두면 유자청이 되는데 이것을 따뜻한 물에 타서 마신다.

😊 부추 달인 물을 마신다.

부추는 어혈을 풀어주고 몸을 따뜻하게 해 주는 성질이 있어 요통에 효과가 있다. 만성 요통일 경우에는 부추 달인 물에 청주를 타서 마시면 컨디션도 회복되고 통증도 줄어든다.

😊 청주목욕을 한다.

허리가 아프거나 신경통으로 쭈실 때 목욕물에 청주를 조금 타면 통증이 가시고 몸이 개운해진다. 먼저 욕조에 따뜻한 물을 적당히 받은 다음 청주 2l를 부어 고루 섞는다. 그런 다음

목욕물에 몸을 담그는데, 이때 가슴 아래까지만 담그는 것이 좋다. 이렇게 오래 앉아 있으면 따뜻한 기운이 허리부분에 집중되어 허리통증이 사라진다.

붉은고추즙으로 찜질한다.

붉은고추 생것 7~8개를 깨끗이 씻어 꼭지는 따내고 잘게 썬 다음 냄비에 담고 물 3컵을 부어서 물이 반으로 줄어들 때까지 달인다. 달여낸 고춧물에 거즈나 부드러운 수건을 적셔 따뜻할 때 허리에 찜질해 주면 혈액순환을 촉진해 준다. 물이 식으면 몇 번이고 데워서 뜨겁게 찜질해야 효과가 더 좋다.

황백연고를 만들어 찜질한다.

한약재 시장에서 황백나무의 속껍질을 구입해 분마기에 곱게 간 다음 가루 5큰술에 식초 1/2컵을 고루 섞는다. 이것에 달걀흰자 1개분을 섞어서 반죽한 다음 거즈나 부드러운 수건에 반죽한 재료를 발라 허리에 붙여 통증을 가라앉힌다. 연고가 마르면 새 것으로 교환해 준다.

* 참고문헌

- 제주특별자치도 농업기술원, 제주전통음식, 아이러브제주, 2007
- 신재용, 먹으면 치료가 되는 음식, 학원사, 2008
- 한국전통음식연구소, 아름다운 한국음식 100선, 한림출판사, 2007
- 신재용, 음식궁합2 주부생활, 2008



만든 사람들



기획/중괄

고 운 수 (제주특별자치도교육청 교육정책국장)
김 양 택 (제주특별자치도교육청 평생교육체육과장)
김 정 순 (제주특별자치도교육청 식품5급)
김 철 진 (제주특별자치도교육청 식품7급)

집필위원

고 지 형 (하도초등학교 영양교사)
고 현 진 (대흘초등학교 영양사)
김 미 자 (성산초등학교 영양교사)
김 순 이 (제주북초등학교 영양사)
김 혜 숙 (귀일중학교 영양사)
신 지 희 (제주중학교 영양사)
전 영 순 (한림공업고등학교 영양교사)
홍 인 선 (애월고등학교 영양사)

검토위원

김 미 영 (제주시교육청 식품 5급)
김 윤 희 (세서귀포초등학교 영양교사)
김 인 숙 (서귀포시교육청 식품 5급)
송 미 정 (제주대학교사대부설고등학교 영양사)
진 여 일 (오현고등학교 영양사)
현 도 희 (남녕고등학교 영양사)

영양(교)사가 제안하는 전통음식 50선 추천음식 50선

간행물 발간등록번호 : 제주특별자치도교육청 2010-B-5

발행일 : 2010년 2월

발행처 : 제주특별자치도교육청

690-703 제주시 연동 311-46(문연로 1)

전화 064) 710-0291, 팩스 064) 746-2939

<http://www.jje.go.kr>

인쇄처 : 일신옵셋인쇄사 (064-758-1500)

[비매품]

