

맛과 건강 모두 챙길 수 있는

영유아 식단

레시피북



☺ 청주시상당서원어린이급식관리지원센터

영유아 식단

레시피북

사용 안내

본 레시피북은 청주시상당서원어린이급식관리지원센터에서
제공한 모든 메뉴의 레시피를 정리한 것입니다.

모든 메뉴를 죽류, 스프류, 일품요리류, 국류, 주찬류, 부찬류, 간식류로 분류하여
정리하였으며, 메뉴의 식재료량은 유아(만 3~5세)를 기준으로 제시하였습니다.
영아(만 1~2세)의 식재료량은 유아 식재료량의 65%로 계산하여 사용하시면 됩니다.

본 레시피북이 어린이 급식소 영양관리에 도움이 되길 바랍니다.

 청주시상당서원어린이급식관리지원센터



족류

12	감자죽	19	두부당근죽	26	소고기야채죽	32	참쌀김치죽
12	건홍합미역죽	19	두부브로콜리죽	26	소고기죽	33	참쌀야채죽
12	건홍합표고죽	19	두유참깨죽	26	소고기파래죽	33	청경채멸치죽
12	게살야채죽	20	들깨버섯죽	26	소고기표고버섯죽	33	청경채죽
13	견과류우유죽	20	들깨야채죽	27	시금치된장죽	33	치즈맛살죽
13	고구마양송이죽	20	들깨우영죽	27	시금치죽	34	치즈야채죽
13	고구마죽	20	땅콩우유죽	27	아욱된장죽	34	콩나물김치죽
13	근대된장죽	21	땅콩죽	27	아욱죽	34	콩나물부추죽
14	근대야채죽	21	매생이굴죽	28	애호박죽	34	콩나물북어죽
14	기장야채죽	21	매생이죽	28	야채된장죽	35	콩나물죽
14	김가루참쌀죽	21	멸치미역죽	28	야채죽	35	콩나물참깨죽
15	김치죽	22	멸치죽	28	양배추연두부죽	35	크래미브로콜리죽
15	녹두죽	22	미역죽	29	양송이버섯죽	35	크래미죽
15	누룽지죽	22	바나나오트밀죽	29	양파죽	36	크래미치즈죽
15	단호박죽	22	배추된장죽	29	양파치즈죽	36	파프리카야채죽
16	달걀죽	23	배추죽	29	연근야채죽	36	팔죽
16	달걀치즈죽	23	버섯죽	30	연두부죽	37	표고버섯무죽
16	닭고기들깨죽	23	봄동죽	30	열무된장죽	37	표고버섯장국죽
16	닭고기밤죽	23	부추감자죽	30	옥수수우유죽	37	표고버섯죽
17	닭고기배추죽	24	부추야채죽	30	우영소고기죽	37	해물죽
17	닭고기부추죽	24	북어죽	31	우영죽	38	현미부추죽
17	닭고기브로콜리죽	24	브로콜리사과죽	31	전복죽	38	호두땅콩죽
17	닭고기오트밀죽	24	브로콜리죽	31	조갯살냉이죽	38	호두우유죽
18	닭고기호박죽	25	새우죽	31	조갯살죽	38	황태야채죽
18	닭죽	25	소고기감자죽	32	참깨야채죽	39	황태죽
18	당근죽	25	소고기미역죽	32	참깨죽	39	흑임자죽
18	당근호박죽	25	소고기부추죽	32	참치죽	39	흰살생선죽
19	두부김치죽						

스프류

42	감자스프	42	브로콜리스프	43	야채스프	44	옥수수스프
42	고구마스프	43	소고기스프	43	양송이스프	44	크림스프
42	당근스프	43	시금치크림스프	44	양파크림스프		



일품요리류

46	간장비빔국수	51	로제스파게티	57	새우크림리조또	62	참치야채볶음밥
46	감자칼국수	52	마파두부덮밥	57	소고기쌀국수	63	카레라이스
46	고구마카레라이스	52	매생이떡국	57	소고기야채볶음밥	63	카레야채볶음밥
47	곤드레나물밥	52	목살김치볶음밥	58	소고기콩나물밥	63	콩나물밥&양념장
	&양념장	53	목살야채볶음밥		&양념장	64	크림스파게티
47	꼬마김밥	53	미트볼토마토	58	소불고기덮밥	64	토마토달걀볶음밥
47	냉메밀국수		스파게티	58	야채김밥	64	토마토소스리조또
48	단호박영양밥	53	버섯영양밥&양념장	59	야채볶음밥	65	토마토스파게티
48	달걀맛살덮밥	54	베이컨김치볶음밥	59	양배추밥&양념장	65	파인애플볶음밥
48	달걀맛살볶음밥	54	베이컨달걀볶음밥	59	어묵우동	66	하이라이스
49	닭고기야채볶음밥	54	베이컨야채볶음밥	60	오므라이스	66	해물덮밥
49	닭고기카레라이스	55	베이컨크림리조또	60	오징어야채덮밥	66	해물볶음밥
49	돈육가지밥	55	볶음쌀국수	61	잔치국수	67	해물볶음우동
50	돈육달걀볶음밥	55	비빔밥&양념장	61	잡채덮밥	67	해물짜장밥
50	들깨칼국수	56	사골만두떡국	61	짜장밥	68	해물칼국수
50	떡갈비아채볶음밥	56	새우볶음우동	62	참치김치볶음밥	68	훈제오리볶음밥
51	떡국	56	새우야채볶음밥	62	참치마요덮밥		



국류

70	갈비탕	74	냉도토리묵국	78	두부된장국	83	맑은호박국
70	감자국	74	냉이된장국	79	두부호박국	83	매생이굴국
70	감자달걀국	75	냉이콩가루국	79	들기름감자채국	83	매생이떡국
71	감자된장국	75	느타리버섯감자국	79	들깨감자국	83	명란맑은국
71	감자미역국	75	느타리버섯된장국	79	들깨무채국	84	명란호박국
71	감자채맑은국	75	느타리버섯숙주국	80	들깨미역국	84	모듬버섯국
71	감자호박국	76	다시마뽕국	80	들깨배춧국	84	무시래기국
72	건새우뽕국	76	달걀부추국	80	들깨수제비국	85	무채국
72	건새우배춧국	76	달걀팥국	80	들깨황태국	85	무채당면국
72	건새우아욱국	76	달래된장국	81	떡만둣국	85	물만둣국
72	건새우호박새우젓국	77	닭곰탕	81	만둣국	85	미소장국
73	게살연두부국	77	닭살미역국	81	맑은김치국	86	미역국
73	근대된장국	77	도토리묵국	81	맑은동태탕	86	미역냉국
73	김치수제비국	77	돈육감자국	82	맑은두부김치국	86	미역된장국
73	김치어묵국	78	동태찌개	82	맑은새우국	86	바지락국
74	김치국	78	된장찌개	82	맑은순두부국	87	바지락된장국
74	김파국	78	두부김치국	82	맑은연두부국	87	바지락부추국

87	바지락순두부국	94	새우살미역국	101	안매운닭개장	108	유부장국
87	배추당면맑은국	95	새우살탕국	102	안매운돈육김치찌개	109	유채된장국
88	배추된장국	95	설령탕	102	안매운순두부찌개	109	전복미역국
88	배춧국	95	소고기다시마뽕국	102	안매운육개장	109	조갯살맑은국
88	백짬뽕국	95	소고기당면국	103	안매운참치김치찌개	109	조갯살미역국
89	버섯감자국	96	소고기떡국	103	안매운콩비지찌개	110	조랭이떡국
89	버섯들깨국	96	소고기뭇국	103	어묵국	110	차돌박이된장찌개
89	버섯맑은국	96	소고기미역국	103	열갈이된장국	110	참치감자국
90	버섯찌개	96	소고기배추된장국	104	연두부된장국	111	청경채된장국
90	봄동된장국	97	소고기배춧국	104	연두부배춧국	111	청국장찌개
90	북어감자국	97	소고기버섯찌개	104	열무된장국	111	콩가루배춧국
91	북어김치국	97	소고기부추국	104	열무맑은국	111	콩나물국
91	북어달걀국	98	소고기숙주국	105	오이냉국	112	콩나물김치국
91	북어두부국	98	소고기우거지국	105	오징어된장국	112	콩나물냉국
91	북어들깨무채국	98	소고기탕국	105	오징어뭇국	112	콩나물북어국
92	북어뭇국	98	소고기토란국	105	오징어미나리국	112	팽이된장국
92	북어미역국	99	손만둣국	106	오징어썩갓국	113	팽이미소국
92	북어채국	99	수제비국	106	오징어찌개	113	팽이버섯맑은국
92	사골곰국	99	숙주맑은국	106	오징어국	113	해물탕
93	사골떡국	100	순두부김치국	107	올갱이된장국	114	호박된장국
93	사골만둣국	100	시금치된장국	107	우거지된장국	114	호박새우젓국
93	사골우거지국	100	시래기된장국	107	우동국물	114	호박잎된장국
93	삼계탕	100	실파미소장국	107	우렁이된장찌개	115	홍합미역국
94	새송이버섯맑은국	101	썩갓어묵국	108	유부김치국	115	홍합살국
94	새알미역국	101	아욱된장국	108	유부맑은국	115	황태국
94	새우살뭇국	101	안매운김치찌개	108	유부미소국		



주찬류

118	가자미간장조림	128	닭고기마늘볶음	139	돈육파채불고기	151	브로콜리달걀말이
118	가자미구이	128	닭고기마늘조림	140	돈육파프리카볶음	151	브로콜리달걀찜
118	간장닭갈비	129	닭고기버섯볶음	140	돈육표고버섯볶음	151	브로콜리닭볶음
118	간장목살구이	129	닭고기스테이크	140	돈채마늘중볶음	152	삼색꼬치전
119	간장순살찜닭	129	닭고기야채볶음	141	돈채숙주볶음	152	삼치간장구이
119	고구마닭갈비	130	닭고기양배추볶음	141	돈채피망볶음	152	삼치구이
119	고구마닭조림	130	닭고기장조림	141	동태살전	152	삼치양념구이
120	고등어구이	130	닭고기카레구이	142	동태조림	153	삼치조림
120	고등어김치찜	130	닭고기파프리카볶음	142	돼지갈비찜	153	삼치카레구이
120	고등어무조림	131	닭볶음탕	142	두부강정	153	새송이달걀장조림
120	고등어양념구이	131	닭불고기	142	두부구이	153	새송이달걀전
121	고등어카레구이	131	닭살파프리카무침	143	두부땅콩강정	154	새송이메추리알조림
121	굴소스파마두부	132	닭살호박카레전	143	두부버섯완자전	154	새우달걀찜
121	깎쇼새우	132	대구살간장조림	143	두부스테이크	154	새우두부조림
122	깻잎전	132	대구살구이	144	두부전	155	새우브로콜리볶음
122	콩치캔감자조림	132	돈사태김치찜	144	두부조림	155	새우살무나물볶음
122	콩치캔김치찜	133	돈사태떡찜	144	두부찜&양념장	155	새우살버터구이
123	콩치캔무조림	133	돈사태찜	145	두부커틀릿&소스	156	새우살야채볶음
123	너비아니간장조림	133	돈육가지볶음	145	떡갈비데리야끼조림	156	새우살야채전
123	너비아니케첩조림	134	돈육고구마조림	145	떡갈비케첩조림	156	새우살파프리카전
124	다진소고기볶음	134	돈육굴소스볶음	146	떡갈비피망볶음	156	생선까스
124	단호박닭갈비	134	돈육김치볶음	146	로제찜닭	157	소갈비찜
124	단호박사태찜	135	돈육깻잎볶음	146	메추리알조림	157	소고기가지볶음
125	달걀말이	135	돈육노타리버섯볶음	147	메추리알짜장조림	157	소고기감자볶음
125	달걀장조림	135	돈육땅콩강정	147	모듬버섯전	158	소고기감자조림
125	달래두부조림	136	돈육마늘볶음	147	목살구이	158	소고기고구마조림
125	닭가슴살데리야끼구이	136	돈육메추리알장조림	147	목살노타리버섯볶음	158	소고기굴소스볶음
126	닭가슴살데리야끼조림	136	돈육밤조림	148	목살양송이버섯볶음	159	소고기단호박조림
126	닭가슴살메추리알장조림	136	돈육배추찜	148	목살양파조림	159	소고기달걀장조림
126	닭가슴살야채볶음	137	돈육부추볶음	148	목살파프리카볶음	159	소고기데리야끼볶음
127	닭갈비	137	돈육불고기	148	목살팽이버섯볶음	160	소고기두부조림
127	닭고기구이	137	돈육야채볶음	149	미트볼간장조림	160	소고기등심구이
127	닭고기굴소스볶음	138	돈육양념구이	149	미트볼조림	160	소고기떡찜
128	닭고기단호박조림	138	돈육양송이버섯	149	버섯잡채	161	소고기메추리알장조림
		139	돈육장조림	150	버섯탕수	161	소고기밤찜
		139	돈육춘장볶음	150	베이컨감자볶음	161	소고기배추찜
		139	돈육파인애플볶음	150	베이컨스크램블에그	162	소고기버섯볶음

162 소고기브로콜리볶음	169 수제돈까스	174 영양달걀	181 참치야채전
163 소고기숙주볶음	169 수제동그랑땡	175 오삼불고기	181 참치옥수수전
163 소고기안심구이	169 수제떡갈비	175 오징어간장볶음	181 참치케첩볶음
163 소고기양배추볶음	170 수제생선까스	176 오징어간장조림	182 치즈달걀말이
164 소고기양파볶음	170 수제치즈돈까스	176 오징어굴소스볶음	182 치즈달걀비
164 소고기오이볶음	170 수제탕수육	176 오징어볶음	182 치즈스크램블에그
164 소고기우엉볶음	171 수제함박스테이크	177 오징어숙회	183 카레달걀비
165 소고기육전	171 수제해물완자전	177 오징어표고조림	183 카레두부구이
165 소고기잡채	171 수제후르츠탕수육	177 옥수수달걀말이	183 토마토스크램블에그
165 소고기장조림	172 순살간장닭강정	177 유자탕수육	184 파프리카달걀찜
166 소고기참스테이크	172 순살닭강정	178 임연수구이	184 파프리카잡채
166 소고기청경채볶음	172 순살치킨	178 임연수카레구이	184 표고달걀말이
166 소고기파채불고기	173 순살치킨까스	178 잡채	185 해물부추전
167 소고기파프리카볶음	173 스크램블에그	179 차돌박이숙주볶음	185 해물잡채
167 소고기표고버섯볶음	173 시금치달걀찜	179 참치김치볶음	185 해물파전
167 소고기호박볶음	173 안매운마파두부	179 참치깻잎볶음	186 호박부추전
168 소불고기	174 야채달걀찜	180 참치달걀말이	186 훈제오리구이
168 수육	174 연두부달걀찜	180 참치두부조림	186 훈제오리아채볶음
168 수제너비아니구이	174 연어구이	180 참치야채볶음	



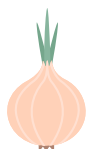
부찬류

188 가지나물	191 건새우두부조림	195 고구마순나물	198 깻순나물간장볶음
188 가지볶음	191 건새우마늘종볶음	195 고구마조림	199 깻순나물볶음
188 가지전	192 건새우마늘종조림	195 고구마줄기들깨볶음	199 깻잎야채전
188 가지탕수	192 건새우볶음	195 고구마줄기볶음	199 깻잎양념나물
189 간장양념장	192 건새우아몬드볶음	196 고사리나물	199 노각들깨나물
189 감자단호박채볶음	192 건취나물볶음	196 고사리들깨볶음	200 노각무침
189 감자당근볶음	193 건파래무침	196 과일샐러드	200 느타리버섯나물
189 감자샐러드	193 건파래아몬드볶음	197 궁중떡볶이	200 느타리버섯된장나물
190 감자전	193 건파래자반	197 그릭샐러드	200 느타리버섯들깨볶음
190 감자조림	193 게맛살샐러드	197 그린샐러드	201 느타리버섯맛살볶음
190 감자채볶음	194 게맛살콘샐러드	&키위소스	201 느타리버섯볶음
190 감자채전	194 고구마꿀조림	198 근대나물무침	201 느타리버섯전
191 감자채피망볶음	194 고구마부추전	198 김가루부추무침	201 느타리버섯조림
191 감자호박채전	194 고구마샐러드	198 김치전	202 느타리파프리카볶음

202	느타리호박볶음	211	명엽채볶음	220	부추무생채	229	시금치나물
202	단무지부추무침	211	모듬버섯볶음	221	부추사과생채	230	시금치두부무침
202	단무지채무침	212	모듬쌈채소	221	부추양배추생채	230	시금치들깨나물
203	단호박샐러드	(상추, 깻잎)		221	부추양파무침	230	시금치땅콩무침
203	단호박아몬드조림	212	무나물	221	부추장떡전	230	시래기된장나물
203	단호박조림	212	무나물들깨볶음	222	부추전	231	쌈무
203	단호박채전	212	무생채	222	브로콜리감자볶음	231	쌈장
203	달걀후라이	212	무장아찌무침	222	브로콜리된장나물	231	숙갓나물
204	달래호박전	213	묵은지들기름무침	222	브로콜리맛살볶음	231	숙갓두부무침
204	닭가슴살샐러드	213	묵은지청포묵무침	223	브로콜리무침	232	아욱나물된장무침
204	당근채전	213	물미역	223	브로콜리볶음	232	아욱나물무침
204	도라지나물	213	물미역초무침	223	브로콜리새콤무침	232	알감자조림
205	도라지들깨나물	214	물파래무무침	223	브로콜리숙회	232	알어묵볶음
205	도토리묵&양념장	214	물파래전	224	브로콜리양송이버섯볶음	233	알어묵조림
205	도토리묵무침	214	미나리나물무침	224	브로콜리양파볶음	233	알어묵피망볶음
205	두부김치전	215	미나리도토리묵무침	224	비름나물	233	애호박전
206	두부아몬드강정	215	미나리무생채	224	사과감자샐러드	233	야채전
206	두부야채전	215	미니새송이곤약조림	225	사과샐러드	234	양념깻잎찜
206	마늘종맛살볶음	216	미니새송이버섯볶음	225	사과곤샐러드	234	양념소스
206	마늘종볶음	216	미역부각	225	상추겉절이	234	양념장
207	마카로니콘샐러드	216	미역사과초무침	225	상추사과무침	234	양배추된장무침
207	맛살감자채볶음	216	미역오이초무침	226	상추쌈	235	양배추맛살볶음
207	맛살미역줄기볶음	217	미역줄기볶음	226	상추숙갓무침	235	양배추볶음
207	맛살양파볶음	217	미역줄기초무침	226	새송이버섯나물	235	양배추부추겉절이
208	맛살옥수수전	217	발사믹소스	226	새송이버섯들깨볶음	235	양배추샐러드
208	맛살청경채무침	217	배추나물무침	226	새송이버섯볶음	236	양배추쌈
208	맛살파프리카무침	218	배추된장나물	227	새송이버섯전	236	양배추유자청샐러드
209	매생이전	218	배추쌈	227	새송이파프리카볶음	236	양배추참깨나물
209	머스터드소스	218	배추전	227	새송이호박볶음	236	양상추겉절이
209	머위대들깨볶음	218	버섯장조림	227	새우부추전	237	양상추사과무침
209	머위순나물	219	베이컨야채볶음	228	새우튀김	237	양상추사과샐러드
210	메추리알감자샐러드	219	베이컨야채전	228	소고기연근전	237	양상추샐러드
210	메추리알샐러드	219	베이컨팽이버섯볶음	228	숙주나물	237	양상추초간장무침
210	멸치땅콩볶음	219	베이컨호박볶음	228	숙주맛살무침	238	양상추콘샐러드
210	멸치아몬드조림	220	보리새우볶음	229	숙주미나리무침	238	양상추흑임자샐러드
211	멸치조림	220	봄동나물무침	229	숙주부추나물	238	양송이버섯볶음
211	멸치호두볶음	220	봄동전	229	숙주파프리카무침	238	양송이버섯조림

목차

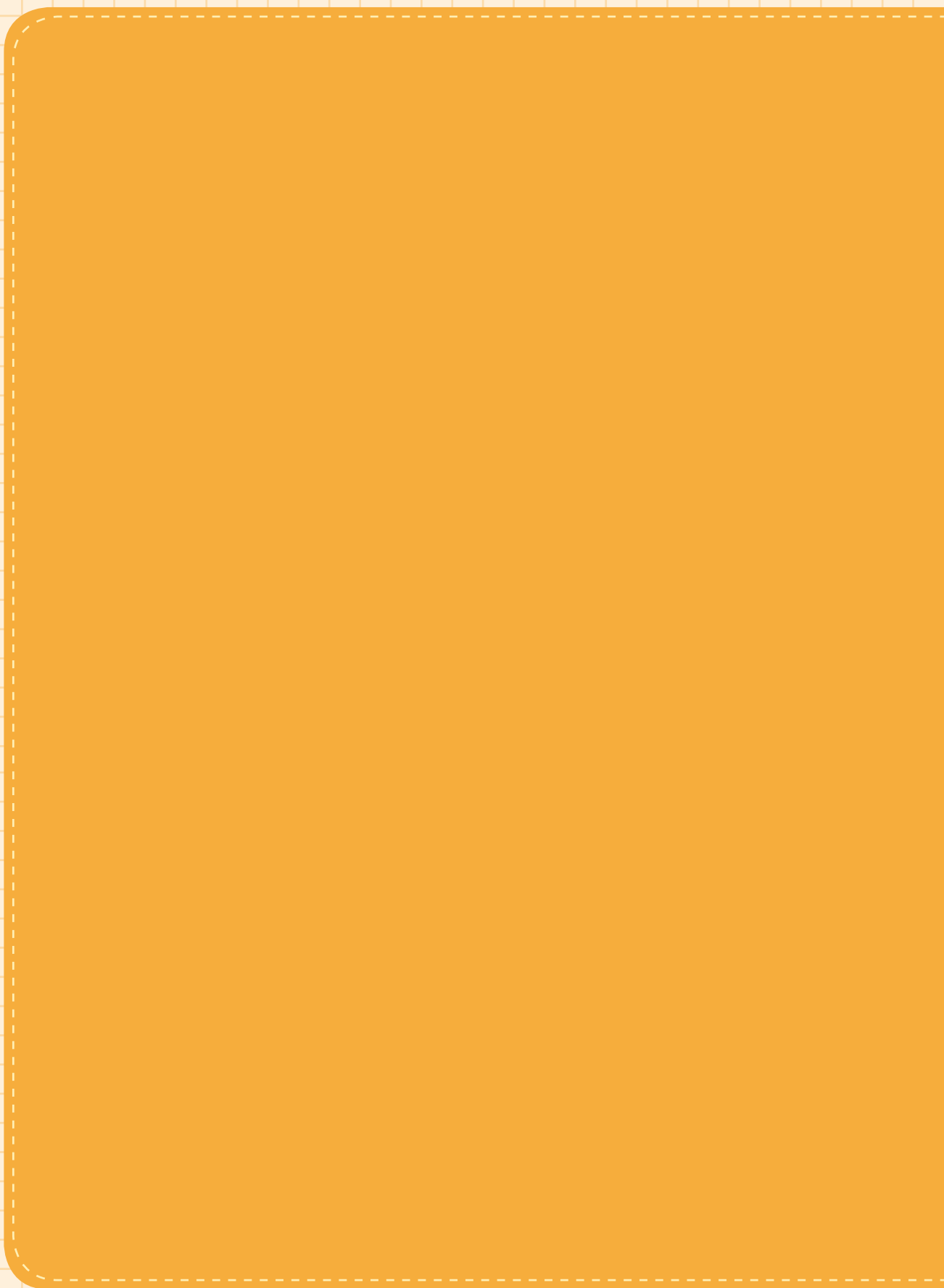
239 양송이새우살볶음	245 오이맛살무침	252 참치호박전	259 토란줄기들깨볶음
239 양송이파프리카볶음	245 오이무침	252 청경채굴소스볶음	259 토마토샐러드
239 어린잎샐러드	246 오이부추생채	252 청경채나물	259 파프리카맛살볶음
239 어묵김치볶음	246 오이소박이	253 청경채된장나물	259 파프리카무침
239 어묵달걀전	246 오이스틱	253 청경채볶음	260 파프리카스틱
240 어묵버섯조림	246 오이양배추무침	253 청포묵미나리무침	260 파프리카양파볶음
240 어묵볶음	247 오이지무침	253 초간장	260 파프리카콘샐러드
240 어묵브로콜리볶음	247 오이탕탕이	254 초고추장	260 파프리카팽이버섯볶음
240 어묵피망볶음	247 오징어감자전	254 취나물무침	260 팽이미역줄기볶음
241 열갈이나물무침	247 오징어김치전	254 취나물볶음	261 팽이버섯갯잎전
241 열갈이된장나물	248 옥수수전	254 치커리무침	261 팽이버섯달걀전
241 연근강정	248 우영볶음	255 치커리사과무침	261 팽이버섯맛살볶음
241 연근땅콩조림	248 우영조림	255 치커리오이무침	261 팽이버섯맛살전
242 연근전	248 우영참깨소스무침	255 치커리흑임자샐러드	262 팽이버섯볶음
242 연근조림	249 우영탕수	255 칠리소스	262 표고두부조림
242 연근흑임자소스무침	249 유자소스	256 케첩	262 표고버섯들깨볶음
242 연두부&양념장	249 유채나물무침	256 콘샐러드	262 표고버섯볶음
243 열무나물	249 짜장소스	256 콘치즈구이	263 표고호박볶음
243 열무된장나물	250 적양배추샐러드	256 콩가루배추나물무침	263 푸실리샐러드
243 열무들깨나물	250 진미채간장볶음	257 콩나물맛살무침	263 호박김치전
243 오렌지소스	250 진미채볶음	257 콩나물무침	263 호박나물
244 오리엔탈소스	250 참깨소스	257 콩나물볶음	264 호박맛살볶음
244 오이깍두무침	251 참나물김무침	257 콩자반	264 호박볶음
244 오이나물	251 참나물무침	258 크래미사과샐러드	264 호박새우살볶음
244 오이달래무침	251 참나물볶음	258 크랜베리멸치볶음	264 호박채전
245 오이당근볶음	251 참치샐러드	258 타르타르소스	265 호박카레전
245 오이된장무침	252 참치옥수수샐러드	258 탕평채	265 흑임자소스



간식류

- | | | | |
|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 268 간장떡볶이 | 274 로제스파게티 | 280 수제야채크로켓 | 286 크림스파게티 |
| 268 간장비빔국수 | 274 멸치주먹밥 | 280 수제약밥 | 287 토마토스파게티 |
| 268 감자버터구이 | 274 모닝빵샌드위치 | 281 수제핫도그샌드위치 | 287 팔빙수 |
| 269 게맛살샌드위치 | 275 미니우동 | 281 야채주먹밥 | 287 프렌치토스트 |
| 269 고구마맛탕 | 275 미니햄버거 | 281 야채튀김 | 288 핫케이크 |
| 269 고구마부침개 | 275 미숫가루 | 281 양배추전 | 288 해물볶음우동 |
| 269 고구마야채튀김 | 275 밥새우주먹밥 | 282 어묵탕 | 288 후리가케주먹밥 |
| 270 고구마튀김 | 276 볶음쌀국수 | 282 에그샌드위치 | |
| 270 고구마팬케이크 | 276 볶음우동 | 282 오징어링튀김 | |
| 270 과일화채 | 277 불고기주먹밥 | 282 우영주먹밥 | |
| 270 김가루주먹밥 | 277 비빔당면 | 283 우유미숫가루 | |
| 271 김치수제비국 | 277 새우볶음우동 | 283 유부초밥 | |
| 271 김치주먹밥 | 278 새우스파게티 | 283 잔치국수 | |
| 271 들깨수제비 | 278 소고기쌀국수 | 284 짜장떡볶이 | |
| 272 딸기잼토스트 | 278 소고기카레주먹밥 | 284 짜장면 | |
| 272 떡국 | 279 수박우유화채 | 284 참치샌드위치 | |
| 272 떡꼬치 | 279 수박화채 | 285 참치주먹밥 | |
| 272 떡볶이 | 279 수제감자크로켓 | 285 치즈오믈렛 | |
| 273 토띠아피자 | 279 수제도너츠 | 285 카레주먹밥 | |
| 273 로제떡볶이 | 280 수제비 | 286 크림떡볶이 | |







죽류



감자죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	20.0
양파	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양파, 감자는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

건홍합미역죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
홍합 (삶아서 말린것)	5.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 홍합과 미역은 물에 넣어 불린 후 다진다.
(물은 버리지 않는다)
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀과 소량의 물을 넣고 볶다가 투명해지면 다진 홍합과 미역, 불린 물을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 간장으로 간을 한다.



건홍합표고죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	10.0
홍합 (삶아서 말린것)	5.0
당근, 부리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀과 홍합을 물에 불린다.
- ② 불려진 홍합, 표고버섯, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 야채와 홍합을 넣어 같이 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

게살야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
게맛살 (어육함량이 낮은것)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 맛살은 잘게 찢어 주고 양파, 당근, 부추는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 넣어 볶고 물을 부어 끓인다 맛살, 부추를 넣고 끓인다.

☪ 견과류우유죽



식재료명(g)

우유	50.0
멥쌀, 백미 (생것)	25.0
땅콩 (볶은것)	2.0
아몬드, 조미 (볶은것)	2.0
호두 (볶은것)	2.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 믹서기에 간다.
- ② 땅콩과 호두, 아몬드는 마른 팬에 볶아 부스러기를 제거하고 우유와 함께 믹서기에 간다.
- ③ 냄비에 쌀, ②의 재료, 적당량의 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☪ 고구마양송이죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	10.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 고구마, 양파, 양송이버섯은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 고구마, 양파를 넣어 볶고 물과 양송이버섯을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☪ 고구마죽

식재료명(g)

우유	50.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	40.0
참쌀 (가루)	10.0
소금	1.0

- ① 고구마는 삶아 껍질을 벗긴 후 으갠다.
- ② 냄비에 으갠 고구마와 우유, 물을 부어 끓이다 참쌀가루를 넣어 끓인다.
- ③ 소금으로 간을 한다.

☪ 근대된장죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
근대 (생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 근대는 깨끗이 씻어 데친 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 멸치와 다시마를 넣은 우린 물에 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 근대와 ③의 물을 붓고 쌀이 익을 때까지 끓여 낸다.

🏠 근대야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	5.0
근대 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 근대는 깨끗이 씻어 데친 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 당근, 양파, 감자는 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②, ③의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🏠 기장야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
기장, 도정 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
시금치 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
참기름	1.0
간장 (재래)	0.5

- ① 쌀, 기장은 물에 불린다.
- ② 당근, 시금치, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 ②의 야채들을 넣고 볶다가 불린 쌀과 기장을 넣고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 간장으로 간을 한다.



🏠 김가루찜쌀죽

식재료명(g)

찜쌀, 백미 (생것)	25.0
김, 조선김 (말린것)	3.0
참기름	1.2
소금	0.5

- ① 찜쌀은 물에 불리고, 김은 구워 잘게 찢는다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 불린 찜쌀을 볶는다.
- ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김가루를 뿌려 낸다.

김치죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
김치, 배추 김치	10.0
다시마 (말린것)	1.0
마늘, 깻마늘 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 멸치와 다시마를 물에 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ③ 김치는 송송 썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 김치를 넣고 익히다 진밥과 파, 다진마늘을 넣어 끓인 후 소금으로 간을 한다.



녹두죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
녹두 (말린것)	15.0
소금 (천일염)	0.5

- ① 녹두와 쌀은 물에 불린다.
- ② 불려 놓은 녹두는 손으로 비벼 물에 뜨는 껍질을 건져낸다.
- ③ 냄비에 녹두와 물을 넣고 끓인 후 끓은 체에 받혀 곱게 걸러내 녹두앙금을 만든다.
- ④ 냄비에 불려 놓은 쌀과 물을 넣고 끓이다가 쌀이 익으면 걸러 놓은 녹두앙금을 넣고 끓인다.
- ⑤ 소금으로 간을 한다.

누룽지죽

식재료명(g)

멥쌀밥 (누룽지)	25.0
-----------	------

- ① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 충분히 퍼지도록 끓인다.



단호박죽

식재료명(g)

호박, 단호박 (생것)	40.0
찹쌀 (가루)	10.0
소금	1.0

- ① 단호박은 반을 잘라 씨를 판 후 찜통에 찌 익으면 껍질을 벗겨 믹서기에 간다.
- ② 간 단호박과 물을 넣어 끓이다 찹쌀가루를 넣어 끓인다.
- ③ 소금으로 간을 한다.

☺ 달걀죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
달걀 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

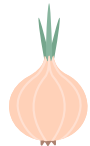
- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 달걀은 풀어서 준비하고 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 쌀을 볶다가 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 재료가 어느 정도 익으면 달걀물을 풀어 주고 소금으로 간을 한다.

☺ 달걀치즈죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
달걀 (생것)	10.0
치즈, 체다	5.0
브로콜리 (생것)	3.0
소금	0.2
참기름	0.2
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불리고 브로콜리는 다진다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 브로콜리를 볶다가 불린 쌀과 물을 넣어 끓인다.
- ③ 달걀을 풀어서 ②에 넣어 끓인다.
- ④ 소금, 깨소금으로 간을 한다.
- ⑤ 제공 직전에 치즈를 넣어 고루 섞는다.



☺ 닭고기들깨죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
닭고기, 살코기 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
들깨 (볶은것)	2.0
들기름	0.2
소금	0.1

- ① 쌀은 물에 불리고 양파, 당근은 다진다.
- ② 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 건져 찢는다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파를 넣고 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ④ ③에 찢은 닭고기와 당근을 넣고 들깨가루와 소금으로 간을 한다.



☺ 닭고기밤죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
닭고기, 살코기 (생것)	10.0
밤, 단택 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 닭고기는 양파, 물과 삶아 육수를 내주고 밤은 껍질을 벗겨 다진다.
- ③ 삶아낸 닭과 양파는 건져 내어 양파는 버리고 닭고기는 다진다.
- ④ 육수에 쌀과 밤을 넣고 끓이다 쌀이 익으면 다진 닭고기를 넣어 끓여주고 소금으로 간을 한다.

🏠 닭고기배추죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
닭고기, 살코기 (생것)	10.0
배추 (가을 재배, 생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불리고 배추와 당근은 다진다.
- ② 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 건져 찢는다.
- ③ 육수에 쌀을 넣고 끓이다 쌀이 익으면 닭고기와 야채들을 넣어 끓여주고 소금으로 간을 한다.

🏠 닭고기부추죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
닭고기, 살코기 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불리고 양파, 부추는 다진다.
- ② 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 건져 찢는다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 양파, 쌀을 볶다가 투명해지면 육수를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.
- ④ ③에 찢은 닭고기와 부추를 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.

🏠 닭고기브로콜리죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
닭고기, 살코기 (생것)	10.0
브로콜리 (생것)	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
참기름	1.0
소금	0.4

- ① 쌀은 물에 불리고 브로콜리, 당근, 양파는 다진다.
- ② 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 건져 찢는다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ①의 야채들을 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 찢은 닭고기를 넣고 소금으로 간을 한다.

🏠 닭고기오트밀죽

식재료명(g)

귀리, 오트밀	15.0
닭고기, 가슴 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	4.0
호박, 애호박 (생것)	4.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 다진다.
- ② 당근과 호박은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 ②의 야채들을 볶다가 육수와 오트밀을 넣어 끓인다.
- ④ ③에 닭고기를 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.

🍲 닭고기호박죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
닭고기, 살코기 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

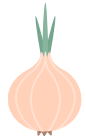
- ① 쌀은 물에 불리고 양파, 호박은 다진다.
- ② 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 건져 찢는다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면
①의 야채들을 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 찢은 닭고기를 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.

🍲 닭죽

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	30.0
멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	0.1
참기름	0.1

- ① 쌀은 물에 불리고 양파, 당근은 다진다.
- ② 닭고기는 삶아 육수를 낸 후 건져 찢는다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면
①의 야채들을 넣어 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 찢은 닭고기를 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.



🍲 당근죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
감자, 대지 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
참기름	2.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 양파, 감자는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면
②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🍲 당근호박죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 호박, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면
②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



☺ 두부김치죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
김치, 배추 김치	10.0
두부	10.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 멸치와 다시마를 물에 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ③ 김치는 송송 썰고 두부는 으갠다.
- ④ 육수에 김치를 넣고 익히다 진밥과 두부를 넣어 끓인 후 소금으로 간을 한다.

☺ 두부당근죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
두부	20.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 두부는 으깨고, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 두부, 당근을 넣고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 두부브로콜리죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
두부	20.0
브로콜리 (생것)	10.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 두부는 으깨고 브로콜리는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 두부, 브로콜리를 넣고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



☺ 두유참깨죽

식재료명(g)

두유 (대두)	150.0
멥쌀, 백미 (생것)	25.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 참깨는 두유와 믹서기에 간다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 갈아 둔 참깨와 두유, 물을 적당량 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



🍲 들깨버섯죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
느타리버섯 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 호박, 당근, 표고버섯, 느타리버섯은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 들깨가루와 간장으로 간을 한다.



🍲 들깨야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
들깨 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
들기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 호박, 감자는 다지고, 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 쌀을 넣어 볶다가 투명해지면 육수와 ②의 야채들을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 들깨가루와 간장으로 간을 한다.

🍲 들깨우엉죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 부리 (생것)	5.0
우엉 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
들깨 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
들기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 우엉, 호박, 당근은 다지고, 다시마에 물을 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 쌀을 넣어 볶다가 투명해지면 육수와 ②의 야채들을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 들깨가루와 간장으로 간을 한다.



🍲 땅콩우유죽

식재료명(g)

우유	50.0
멥쌀, 백미 (생것)	25.0
땅콩 (볶은것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 믹서기에 간다.
- ② 땅콩은 껍질을 제거하여 우유와 함께 믹서기에 간다.
- ③ 쌀과 ②의 재료, 적당량의 물을 냄비에 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



☪️ 땅콩죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
땅콩 (볶은것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 땅콩과 믹서기에 간다.
- ② 냄비에 ①과 물을 넣어 끓이다 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☪️ 매생이굴죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
굴, 참굴(양식) (생것)	10.0
매생이 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 굴과 매생이는 맑은 물에 살살 흔들어 깨끗이 씻는다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 굴과 매생이를 넣고 끓이다 소금으로 간을 한다.

☪️ 매생이죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
매생이 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.2
참기름	1.2
소금	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.2

- ① 쌀은 물에 불리고 마늘은 다진다.
- ② 매생이는 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 다진마늘을 넣어 함께 볶는다.
- ④ ③에 물과 매생이를 넣어 끓이다 소금, 간장으로 간을 한다.

☪️ 멸치미역죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	1.0
미역 (말린것)	1.0
참기름	1.0
간장 (재래)	0.5

- ① 쌀과 미역은 물에 불리고 불린 미역은 다진다.
- ② 마른 팬에 멸치를 볶아 비린내를 제거한다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 미역과 쌀을 넣어 볶다가 투명해지면 물을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 멸치를 넣어 끓이다 간장으로 간을 한다.

🍲 멸치죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	2.0
참기름	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.3
소금	0.2

- ① 쌀은 물에 불리고 당근, 양파는 다진다.
- ② 멸치는 마른 팬에 볶은 후 믹서기에 간다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀과 당근, 양파를 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 멸치를 넣고 끓이다 소금, 깨소금으로 간을 한다.

🍲 미역죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
미역 (말린것)	1.0
참기름	1.0
소금	0.5

- ① 쌀과 미역은 물에 불리고 불린 미역은 다진다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 미역과 물을 넣어 끓인다.
- ③ 쌀이 익으면 간장, 소금으로 간을 한다.

🍲 바나나오트밀죽

식재료명(g)

귀리 (오트밀)	15.0
바나나 (생것)	7.0
소금 (천일염)	0.1

- ① 바나나는 으깬다.
- ② 오트밀을 냄비에 넣고 물을 넣어 저어가면 끓인다.
- ③ 오트밀이 어느 정도 끓으면 으깬 바나나를 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.

🍲 배추된장죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
배추 (봄 재배, 생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 배추는 데친 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 배추와 육수를 넣고 끓인다.

배추죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
배추 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 양파는 다지고 배추는 채썬다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 물과 ②의 야채들을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

버섯죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
느타리버섯 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5



- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양파, 당근, 표고버섯, 느타리버섯은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 물과 ②의 야채들을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

봄동죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
배추, 봄동 (생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 봄동은 데친 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 봄동과 육수를 넣고 끓인다.

부추감자죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	10.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
소금	1.0
참기름	0.5



- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 부추, 감자, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 감자를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.

부추야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
호박, 애호박 (생것)	3.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 양파, 호박, 부추는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



복어죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
달걀 (생것)	10.0
명태, 복어 (말린것)	5.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
들기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 복어는 손으로 찢어 물에 불리고, 파는 다진다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 복어와 쌀을 볶다가 쌀이 투명해지면 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 달걀물과 파를 넣고 끓이다 소금으로 간을 한다.

브로콜리사과죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
브로콜리 (생것)	5.0
사과, 부샤(후지) (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 브로콜리, 당근, 양파, 사과는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 물과 ②의 야채들을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

브로콜리죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
브로콜리 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
참기름	1.0
소금	0.4

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 브로콜리, 당근, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 물과 ②의 야채들을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



🏠 새우죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
새우, 시바새우 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 새우, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 재료들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



🏠 소고기감자죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	10.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 소고기, 감자, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 감자, 양파를 볶고 쌀이 투명해지면 물을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🏠 소고기미역죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	3.0
간장 (재래)	1.0
미역 (말린것)	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀과 미역은 물에 불리고 불린 미역과 소고기는 다진다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 미역을 볶고 쌀이 투명해지면 물을 넣어 끓인다.
- ③ 쌀이 익으면 간장으로 간을 한다.

🏠 소고기부추죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 소고기, 부추, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 양파를 볶고 쌀이 투명해지면 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.



☺ 소고기야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	7.0
양파 (생것)	7.0
참기름	1.0
소금	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 소고기, 당근, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 양파, 당근을 넣어 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 소고기죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
간장 (재래)	1.2
참기름	1.2
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.2

- ① 쌀은 물에 불리고 소고기, 파, 마늘은 다진다.
- ② 소고기는 파, 다진마늘, 간장으로 양념한다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 양념한 소고기를 볶다가 쌀과 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



☺ 소고기파래죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
파래 (생것)	5.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불리고 소고기는 다진다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 파래를 볶고 쌀이 투명해지면 물을 넣어 끓인다.

☺ 소고기표고버섯죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	8.0
간장 (재래)	1.0
참기름	0.5
소금	0.2

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 소고기와 표고버섯은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 표고버섯을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 간장, 소금으로 간을 한다.



시금치된장죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
시금치 (생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
새우 (꽃새우, 삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 시금치는 데친 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 건새우와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 시금치와 육수를 넣고 끓인다.

시금치죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
시금치 (생것)	10.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 시금치는 데친 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 멸치와 다시마를 물에 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 시금치와 육수를 넣고 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



아욱된장죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
아욱 (생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 아욱은 데친 후 다진다.
- ③ 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 아욱과 육수를 넣고 끓인다.

아욱죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
아욱 (생것)	15.0
참기름	1.0
다시마 (말린것)	0.5
소금	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 아욱은 데친 후 다진다.
- ③ 다시마와 물을 끓여 육수를 낸다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 아욱과 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🏠 애호박죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 호박과 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🏠 야채된장죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 호박, 양파는 다진다.
- ③ 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들과 육수를 넣고 끓인다.

🏠 야채죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 호박, 당근, 양파, 감자는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🏠 양배추연두부죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
두부, 연두부	20.0
양배추 (생것)	15.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양배추는 다지고, 연두부는 으깬다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 재료들과 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

양송이버섯죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
양송이버섯 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양송이버섯, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들과 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



양파죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
양파 (생것)	20.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양파는 다지고 참깨는 으깬다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파와 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 참깨를 넣고 소금으로 간을 한다.

양파치즈죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
치즈, 체다	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양파, 당근, 치즈는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 치즈를 넣어 마무리한다.



연근야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
연근 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
호박, 애호박 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

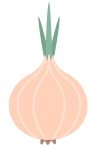
- ① 쌀은 물에 불리고 연근은 껍질 제거 후 믹서기에 간다.
- ② 호박, 당근, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 연근, ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

연두부죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
두부, 연두부	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 당근, 양파는 다지고 연두부는 으갠다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 재료들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



열무된장죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
열무 (생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 열무는 데친 후 다진다.
- ③ 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 열무와 육수를 넣고 끓인다.

옥수수우유죽

식재료명(g)

우유	50.0
멥쌀, 백미 (생것)	25.0
옥수수, 가당 (통조림)	10.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 믹서기에 간다.
- ② 옥수수는 우유와 믹서기에 간다.
- ③ ①과 ②, 적당량의 물을 냄비에 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



우엉소고기죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
우엉 (생것)	7.0
양파 (생것)	3.0
간장 (재래)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 소고기, 우엉, 양파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 쌀과 우엉, 양파를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 간장으로 간을 한다.

☺ 우엉죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
우엉 (생것)	3.0
양파 (생것)	1.0
당근, 뿌리 (생것)	1.0
들기름	1.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 우엉, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 전복죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
전복, 까막전복 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
호박, 애호박 (생것)	2.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불리고 양파, 당근, 호박은 다진다.
- ② 전복은 깨끗하게 손질한 후 내장과 전복살을 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀과 ②의 재료를 넣고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다.
- ④ ③에 양파, 당근, 호박을 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 조갯살냉이죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
조개, 개량조개(명주조개), (생것)	15.0
냉이 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불리고 양파, 냉이는 다진다.
- ② 조개는 해감하여 깨끗이 씻은 후 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 조개, 양파, 냉이를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 조갯살죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
조개, 개량조개(명주조개), (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 조개는 해감하여 깨끗이 씻은 후 다진다.
- ③ 양파, 당근은 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀이 투명해질 때까지 볶다가 조개와 야채를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 물을 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.



🏠 참깨야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	3.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (생것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 다시마와 물을 끓여 육수를 낸다.
- ③ 당근, 호박, 감자는 다지고 참깨는 으갠다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ③의 야채들을 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 참깨를 넣고 간장으로 간을 한다.

🏠 참깨죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린 후 참깨와 믹서기에 간다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 ①과 물을 넣어 끓인다.
- ③ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

🏠 참치죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	1.0
소금	1.0
참기름	0.2

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 참치는 기름을 빼주고 당근, 양파, 부추는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 참치와 당근, 양파를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.



🏠 참쌀김치죽

식재료명(g)

참쌀, 백미 (생것)	25.0
김치, 배추 김치	10.0
참기름	1.2
간장 (개량, 양조)	0.5
소금	0.2

- ① 참쌀은 물에 불린다.
- ② 김치는 흐르는 물에 씻어 물기를 짰 후 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 참쌀을 볶다가 투명해지면 김치를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 참쌀이 익으면 소금, 간장으로 간을 한다.

☪ 찹쌀아채죽

식재료명(g)

찹쌀, 백미 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 찹쌀은 물에 불린다.
- ② 호박, 당근, 양파, 감자는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 찹쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 찹쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



☪ 청경채멸치죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
청경채 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	2.0
다시마 (생것)	0.5
참기름	0.5
소금	0.3

- ① 쌀은 물에 불리고 양파는 다진다.
- ② 다시마와 물을 끓여 육수를 낸다.
- ③ 청경채는 데친 후 다지고 멸치는 마른 팬에 볶은 후 믹서기로 간다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파를 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 청경채, 멸치를 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.

☪ 청경채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
청경채 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
다시마 (생것)	0.5
참기름	0.5
소금	0.3

- ① 쌀은 물에 불리고 양파는 다진다.
- ② 다시마와 물을 끓여 육수를 낸다.
- ③ 청경채는 데친 후 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파를 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 청경채를 넣어 끓이다 소금으로 간을 한다.

☪ 치즈맛살죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
게맛살	10.0
치즈, 체다	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 맛살은 잘게 찢고 양파, 당근, 치즈는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 맛살과 치즈를 넣어 마무리한다.

🏠 치즈야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
치즈, 체다	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양파, 당근, 피망, 치즈는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근, 피망을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 치즈를 넣어 마무리한다.

🏠 콩나물김치죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
콩나물 (생것)	15.0
김치, 배추 김치	10.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 멸치와 다시마로 육수를 낸다.
- ③ 김치는 송송 썰고 콩나물은 작은 크기로 썬다.
- ④ 육수에 밥과 김치, 콩나물을 넣고 끓이다 소금으로 간을 한다.



🏠 콩나물부추죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
콩나물 (생것)	15.0
다시마 (말린것)	10.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
부추 (재래종, 생것)	1.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 멸치와 다시마로 육수를 낸다.
- ③ 부추는 송송 썰고 콩나물은 작은 크기로 썬다.
- ④ 육수에 밥과 콩나물을 넣고 끓이다 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.

🏠 콩나물복어죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
콩나물 (생것)	15.0
명태, 복어 (말린것)	5.0
다시마 (말린것)	1.0
소금	1.0
참기름	0.8
깨소금 (가루, 볶은것)	0.3

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 물과 다시마를 끓여 육수를 낸다.
- ③ 복어는 물에 불린 후 물기를 제거하여 작게 썰고, 콩나물도 작은 크기로 썬다.
- ④ 육수에 밥과 복어, 콩나물을 넣고 끓이다 참기름과 깨소금, 소금으로 간을 한다.

콩나물죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
콩나물 (생것)	15.0
참깨, 검정깨 (말린것)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
참기름	0.8

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 멸치와 다시마를 물에 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ③ 콩나물은 작은 크기로 썬다.
- ④ 육수에 밥과 콩나물을 넣고 끓이다 참기름과 검정깨, 소금으로 간을 한다.

콩나물참깨죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
콩나물 (생것)	15.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 진밥을 짓는다.
- ② 멸치와 다시마를 물에 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ③ 참깨는 으깨고 콩나물은 작은 크기로 썬다.
- ④ 육수에 밥과 콩나물을 넣고 끓이다 으깬 참깨를 넣고 소금으로 간을 한다.

크래미브로콜리죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
게맛살 (어육함량이 높은것)	10.0
브로콜리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 크래미는 잘게 찢고 양파, 브로콜리는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 브로콜리를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 크래미를 넣고 소금으로 간을 한다.

크래미죽



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
게맛살 (어육함량이 높은것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 크래미는 잘게 찢고 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 크래미를 넣고 소금으로 간을 한다.

🏠 크래미치즈죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
게맛살 (어육함량이 높은것)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
치즈, 체다	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 크래미는 잘게 찢고, 양파, 당근, 치즈는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 크래미, 치즈를 넣어 마무리한다.



🏠 파프리카야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
파프리카, 주황색 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 파프리카, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣고 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



🏠 팔죽

식재료명(g)

팔, 붉은팔 (말린것)	25.0
멥쌀, 백미 (생것)	5.0
찹쌀, 백미 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	0.2

- ① 쌀과 찹쌀은 물에 불린다.
- ② 팔은 물을 넣고 한 번 끓인 후 물을 버리고, 새 물을 넣고 팔을 익힌다.
- ③ 익힌 팔은 뜨거울 때 체에 받쳐 으깨면서 팔 삶은 물과 팔 앙금을 분리한다.
- ④ 냄비에 팔 삶은 물을 넣고 쌀과 찹쌀을 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 팔 앙금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이다 소금, 설탕으로 간을 한다.

☺ 표고버섯죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
무, 조선무 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 표고버섯, 무, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 재료를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.



☺ 표고버섯장국죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
두부	10.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 표고버섯은 다지고, 두부는 으갠다.
- ③ 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 재료를 볶고 육수를 넣어 끓인다.

☺ 표고버섯죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 표고버섯, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 ②의 야채들을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 해물죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
바지락 (통조림)	5.0
양파 (생것)	5.0
오징어 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	1.0
소금	1.0
참기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 바지락, 오징어, 양파, 당근, 부추는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 바지락, 오징어, 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.



현미부추죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
멥쌀, 발아현미, 현미 (생것)	10.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 쌀과 현미는 물에 불린 후 믹서기에 간다.
- ② 부추는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 ①의 재료를 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀과 현미가 투명해지면 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.

호두땅콩죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
우유	20.0
땅콩 (볶은것)	5.0
호두 (볶은것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 믹서기에 간다.
 - ② 땅콩과 호두는 껍질을 제거하고 우유와 믹서기에 간다.
 - ③ 냄비에 ①과 ②, 적당량의 물을 넣어 끓인다.
 - ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.
- Tip** 호두는 물에 불린 후 이쑤시개로 껍질을 벗기면 잘 제거된다.

호두우유죽

식재료명(g)

우유	50.0
멥쌀, 백미 (생것)	20.0
호두 (볶은것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 믹서기에 간다.
 - ② 호두는 껍질을 제거하고 우유와 믹서기에 간다.
 - ③ 냄비에 쌀과 ②, 적당량의 물을 넣어 끓인다.
 - ④ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.
- Tip** 호두는 물에 불린 후 이쑤시개로 껍질을 벗기면 잘 제거된다.

황태야채죽

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
명태, 황태포 (말린것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
참기름	1.0
소금	0.5

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 황태는 물에 불린 후 잘게 찢는다.
- ③ 당근, 호박, 양파는 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 황태를 볶다가 쌀과 ③의 야채를 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 황태죽

식재료명(g)

멸살, 백미 (생것)	25.0
명태, 황태포 (말린것)	5.0
참기름	1.2
파 (생것)	1.0
소금	0.2

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 황태는 물에 불린 후 잘게 찢고 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 황태를 볶다가 쌀을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ④ 쌀이 익으면 파를 넣고 소금으로 간을 한다.

☺ 흑임자죽

식재료명(g)

멸살, 백미 (생것)	25.0
참깨, 검은깨 (볶은것)	5.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 검은깨와 믹서기에 간다.
- ② 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣어 끓인다.
- ③ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.

☺ 흰살생선죽

식재료명(g)

멸살, 백미 (생것)	25.0
명태, 동태 (냉동)	15.0
간장 (재래)	1.2
참기름	1.2
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 동태살, 파, 마늘은 다진다.
- ③ 동태살은 파, 다진마늘, 간장으로 양념한다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 양념한 동태살을 볶다가 쌀을 볶고 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ 쌀이 익으면 소금으로 간을 한다.







스프류



감자스프

식재료명(g)

우유	50.0
감자, 대지 (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 감자는 작고 납작하게 썰고 양파는 다진다.
- 2 팬에 버터를 넣고 감자와 양파를 볶는다.
- 3 감자가 투명하게 익으면 우유와 같은 양의 물을 넣어 끓인다.
- 4 ③이 걸쭉해지면 믹서기로 간다.
- 5 ④를 냄비에 넣어 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.

고구마스프

식재료명(g)

우유	50.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 고구마는 작고 납작하게 썰고, 양파는 다진다.
- 2 팬에 버터를 넣고 고구마와 양파를 볶는다.
- 3 고구마가 익으면 우유와 같은 양의 물을 넣고 끓인다.
- 4 ③이 걸쭉해지면 믹서기로 간다.
- 5 ④를 냄비에 넣어 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.

당근스프

식재료명(g)

당근, 뿌리 (생것)	15.0
크림 (유지방 45%)	7.0
밀 (중력밀가루)	5.0
양파 (생것)	3.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 당근을 작게 썰고 물에 살짝 데친다.
- 2 작게 썬 양파는 팬에 버터를 두른 뒤 볶는다.
- 3 ②에 밀가루를 넣어 약불에서 볶은 뒤 당근과 물을 넣어 끓이고 익으면 믹서기에 간다.
- 4 ③을 냄비에 넣고 생크림과 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.



브로콜리스프

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	15.0
크림 (유지방 45%)	15.0
밀 (중력밀가루)	5.0
양파 (생것)	3.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 브로콜리를 작게 썰어 물에 살짝 데친다.
- 2 작게 썬 양파는 팬에 버터를 두른 뒤 볶는다.
- 3 ②에 밀가루를 넣어 약불에서 볶은 뒤 브로콜리와 물을 넣어 끓이고 익으면 믹서기에 간다.
- 4 ③을 냄비에 넣고 생크림과 함께 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.

소고기스프

식재료명(g)

우유	70.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
밀 (중력밀가루)	5.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 소고기는 다짐육으로 준비하여 핏물을 제거하고 양파는 다진다.
- 2 버터를 두른 팬에 소고기와 양파를 넣고 볶다가 밀가루를 넣어 같이 볶는다.
- 3 소고기와 밀가루가 갈색이 되면 우유를 넣고 끓이다 소금, 후추로 간을 한다.

시금치크림스프

식재료명(g)

양파 (생것)	15.0
크림 (유지방 45%)	10.0
밀 (중력밀가루)	5.0
시금치 (생것)	3.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 시금치와 양파는 다진다.
- 2 버터를 두른 팬에 양파를 넣어 볶다가 익으면 밀가루를 넣어 살짝 볶고 생크림, 물을 넣어 끓인다.
- 3 시금치를 넣고 소금, 후추로 간을 한다.

야채스프

식재료명(g)

우유	50.0
감자, 대지 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
밀 (중력밀가루)	5.0
양파 (생것)	5.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 호박, 감자, 양파는 다진다.
- 2 버터를 두른 팬에 ①을 넣어 볶다가 익으면 밀가루를 넣어 살짝 볶고 우유와 물을 넣고 끓인다.
- 3 ②를 믹서기에 갈고 소금과 후추로 간을 한다.



양송이스프

식재료명(g)

우유	70.0
양송이버섯 (생것)	15.0
양파 (생것)	7.0
밀 (중력밀가루)	5.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 양송이버섯는 얇게 썰고, 양파는 다진다.
- 2 버터를 두른 팬에 양송이버섯과 양파를 볶다가 양파가 익을 때쯤 밀가루를 넣어 살짝 볶아 주다 우유와 물을 붓고 끓인다.
- 3 ②를 믹서기에 갈고 소금과 후추로 간을 한다.



양파크림스프

식재료명(g)

양파 (생것)	15.0
크림 (유지방 45%)	10.0
밀 (중력밀가루)	5.0
버터	2.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 양파는 다진 후 팬에 버터를 두른 뒤 볶는다.
- 2 ①에 밀가루를 넣어 약불에서 볶은 뒤 물을 넣어 끓이다 익으면 믹서기에 간다.
- 3 ②를 냄비에 넣어 생크림과 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.

옥수수스프

식재료명(g)

우유	50.0
옥수수, 단옥수수 (생것)	20.0
크림 (휘핑)	7.0
버터	4.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

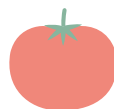
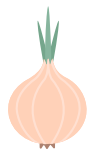
- 1 옥수수는 찐 후 알갱이를 발라낸다.
- 2 냄비에 버터를 녹이고 옥수수를 넣고 볶는다.
- 3 ②에 우유와 물을 넣고 끓이다 익으면 믹서기에 간다.
- 4 냄비에 ③를 담아 생크림을 넣어 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.

크림스프

식재료명(g)

우유	70.0
밀 (중력밀가루)	5.0
버터	5.0
크림 (유지방 45%)	5.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 달군 팬에 버터를 녹여 밀가루를 넣어 갈색이 날 때까지 볶는다.
- 2 밀가루가 갈색이 되면 생크림과 우유, 물을 넣어 끓이다 소금, 후추로 간을 한다.





일품요리류



간장비빔국수

식재료명(g)

국수, 소면 (말린것)	55.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
당근, 부리 (생것)	2.0
콩기름	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 양파, 호박, 당근, 소고기는 채썰어 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- 2 간장, 다진마늘, 설탕, 참기름, 참깨로 양념장을 만든다.
- 3 소면은 삶아 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다.
- 4 소면에 ①과 ②를 넣어 잘 섞이도록 비빈다.

감자칼국수

식재료명(g)

국수, 칼국수 (생것)	70.0
감자, 대지 (생것)	20.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
무, 조선무 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
명태, 북어 (말린것)	1.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 생칼국수면을 준비한다.
- 2 감자, 호박, 양파는 적당한 크기로 썬다.
- 3 무, 양파, 북어, 멸치, 다시마, 다진마늘, 물을 넣어 끓여 육수를 만든다.
- 4 만든 육수에 칼국수면과 ②의 재료를 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.

고구마카레라이스

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	15.0
당근, 부리 (생것)	10.0
돼지고기, 등심 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
카레 (가루)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
콩기름	1.0

- 1 쌀은 물에 불려 밥을 고슬고슬하게 지어 논다.
- 2 돼지고기, 고구마, 당근, 양파, 호박은 사방 1cm로 깍둑 썬다.
- 3 카레가루는 물에 개어 주고 냄비에 콩기름을 두르고 고구마와 당근, 돼지고기를 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 호박과 양파를 볶는다.
- 4 야채가 익을 때쯤 풀어놓은 카레가루를 넣어 끓인다.

☺ 곤드레나물밥&양념장

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
고려엉겅퀴(곤드레), 야생 (말린것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깰마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불리고 곤드레는 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
- ② 곤드레는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 밥솥에 쌀을 넣고 그 위에 곤드레를 얹어 밥을 한다.
- ⑤ 파, 다진마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑥ 밥이 완성되면 양념장을 올려 낸다.

☺ 꼬마김밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
햄, 어깨살햄	20.0
단무지, 염절임	10.0
달걀 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
시금치 (생것)	10.0
김, 참김 (말린것)	2.0
소금	1.0
참기름	1.0
콩기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 고슬고슬하게 지어진 밥에 소금, 참기름, 깨소금을 넣어 섞은 후 식힌다.
- ② 당근은 채썰고, 단무지는 8cm 길이로 썰고, 시금치는 데친 후 8cm 길이로 썬다.
- ③ 달걀은 풀어 콩기름을 두른 팬에 부어 지단을 부치고 8cm 길이로 썬다.
- ④ 햄은 8cm 길이로 썰어 콩기름을 두른 팬에 굽는다.
- ⑤ 4등분한 김 위에 ①의 밥을 깔고, 당근, 단무지, 시금치, 햄, 달걀을 올려 만든다.



☺ 냉메밀국수

식재료명(g)

메밀 국수 (말린것)	55.0
간장 (개량, 양조)	2.0
김, 조선김 (말린것)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
밴댕이 (삶아서 말린것)	1.0
설탕 (백설탕)	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
가다랑어 (반건)	0.5
마늘, 깰마늘 (생것)	0.5

- ① 물에 다진마늘, 멸치, 밴댕이, 다시마, 가쓰오부시를 넣어 끓여 육수를 만들고, 간장, 설탕으로 간을 하고 냉장 보관하여 식힌다.
- ② 파는 0.5cm로 어슷썰고 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ③ 메밀면을 삶아 찬물에 식혀 물기를 제거한다.
- ④ 메밀면을 그릇에 담고 김가루, 파와 ①의 국물을 부어 낸다.

단호박영양밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
호박, 단호박 (생것)	15.0
콩(대두), 서리태 (말린것)	5.0
대추 (말린것)	1.0

- ① 쌀과 서리태는 씻어 물에 불린다.
- ② 단호박은 껍질을 벗겨 깍둑 모양으로 썰고, 대추는 씨를 제거하고 채썬다.
- ③ 쌀, 단호박, 서리태, 대추, 적당량의 물을 넣어 밥을 짓는다.

달걀맛살뎡밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
달걀 (생것)	25.0
게맛살	7.0
당근, 부리 (생것)	3.5
파, 대파 (생것)	3.5
팽이버섯 (생것)	3.5
간장 (개량, 양조)	1.5
굴 소스	1.5
콩기름	1.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 파는 송송 썰고, 당근은 채썬다.
- ③ 팽이버섯은 5cm 길이로 자른다.
- ④ 맛살은 잘게 찢고 달걀을 풀어 달걀물에 맛살을 넣는다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 야채를 볶다가 간장, 굴소스, 설탕, 후추로 간을 한 후 자작하게 물을 부어 끓인다
- ④의 달걀물을 푼다.
- ⑥ 달걀이 익으면 불을 끄고 참기름을 살짝 둘러준 뒤 밥 위에 얹어 낸다.



달걀맛살볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
달걀 (생것)	30.0
게맛살	10.0
양파 (생것)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 양파, 피망, 맛살은 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 놓는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양파와 피망, 맛살을 볶다가 팬 한쪽면에 달걀을 풀어 휘저어 익혀 주고 밥을 넣어 볶다가 소금, 후추로 간을 한다.

닭고기야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
닭고기, 살코기 (생것)	20.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	2.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 닭고기는 한입 크기로 썰고 감자, 양파, 당근, 호박은 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 넣고 볶다가 감자, 양파, 당근, 호박을 넣어 익혀 주고 닭고기가 다 익으면 밥과 소금을 넣어 볶는다.



닭고기카레라이스

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
닭고기, 살코기 (생것)	20.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
카레 (가루)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
콩기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 닭고기, 감자, 당근, 양파, 호박은 사방 1cm로 깍둑 썬다.
- ③ 카레가루는 물에 개어 준다.
- ④ 냄비에 콩기름을 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 호박과 양파를 볶는다.
- ⑤ 야채가 익을 때쯤 카레가루를 넣어 끓인다.

돈육가지밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
가지 (생것)	20.0
돼지고기, 앞다리(앞다리살) (생것)	20.0
파, 대파 (생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
청주 (알코올 16%)	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 가지는 어슷 썰고 파는 다진다.
- ③ 돼지고기는 다짐육으로 준비하여 핏물을 제거한다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 파와 다진마늘을 넣어 볶아 향을 낸 후 돼지고기를 넣어 익히다 가지와 함께 간장, 설탕, 청주, 후추로 간을 하여 볶는다.
- ⑤ 쌀에 물을 붓고 ④를 얹어 밥을 한 뒤 섞어서 제공한다.



돈육달걀볶음밥

식재료명(g)

맵쌀, 백미 (생것)	50.0
달걀 (생것)	10.0
돼지고기, 앞다리(앞다리살) (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 돼지고기, 양파, 파는 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 준다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양파와 파, 돼지고기를 볶다가 팬 한쪽면에 달걀을 풀어 휘저어 익혀 주고 밥을 넣어 볶다가 소금으로 간을 한다.

들깨칼국수

식재료명(g)

국수, 칼국수 (반건조)	70.0
감자, 대지 (생것)	20.0
양파 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
들깨 (말린것)	5.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.2
다시마 (말린것)	0.1
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.1

- ① 생칼국수면을 준비한다.
- ② 호박, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 물에 멸치, 다시마, 다진마늘을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ④ 만든 육수에 칼국수면과 들깨가루, ②의 재료를 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.

떡갈비아채볶음밥

식재료명(g)

맵쌀, 백미 (생것)	50.0
미트볼 (냉동)	15.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	2.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 떡갈비는 한입 크기로 썰고, 감자, 양파, 당근, 호박은 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자를 넣고 볶다가 떡갈비, 양파, 당근, 호박을 넣어 익혀 주고 다 익으면 밥을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.

떡국

식재료명(g)

몹살떡, 가래떡	70.0
달걀 (생것)	8.0
소고기, 한우(1등급),	5.0
우둔(우둔살) (생것)	
파 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
소금	0.2
김, 참김 (말린것)	0.2

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 냄비에 물을 붓고 육수를 내고, 삶은 소고기는 채썬다.
- ② 물에 씻은 가래떡을 육수에 넣고 끓인다.
- ③ ②에 어슷 썬 파와 풀어 놓은 달걀을 넣고 한소끔 끓인다.
- ④ ③을 간장과 소금으로 간을 한 후 그릇에 담고 소고기와 김가루를 곁들여 올린다.

로제스파게티

식재료명(g)

파스타, 스파게티 (말린것)	40.0
토마토 케첩	7.0
토마토 페이스트	7.0
토마토 (통조림)	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
새우, 시바새우 (생것)	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
크림 (휘핑)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
설탕, 백설탕	2.0
올리브유	2.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 피망, 양파, 당근, 양송이버섯, 새우살은 다진다.
- ② 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 ①의 재료를 넣어 볶고 토마토홀, 토마토페이스트, 토마토케첩, 설탕, 생크림을 넣어 소스를 만든다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶아 놓는다.
- ④ 올리브유를 두른 팬에 스파게티면을 살짝 볶아 낸 후 소스를 얹는다.

🏠 마파두부덮밥

식재료명(g)

맵쌀, 백미 (생것)	50.0
두부	30.0
돼지고기, 목심(목심살) (생것)	10.0
파 (생것)	5.0
콩기름	2.5
전분, 감자 (가루)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고추장 (개량)	1.0
된장 (개량)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 두부는 깍둑 썰고 돼지고기는 다진다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다.
- ⑤ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
- ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘, 파를 볶다가 돼지고기를 넣고 함께 볶는다.
- ⑦ ⑥에 두부와 양념장을 넣고 볶다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.



🏠 매생이떡국

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	70.0
매생이 (생것)	15.0
파 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ② 떡은 흐르는 물에 씻은 뒤 물에 살짝 담궈 놓고, 매생이도 채반에 넣고 깨끗이 씻은 뒤 물기를 빼 놓는다.
- ③ 육수에 떡을 넣고 끓이다 매생이와 파, 다진마늘을 넣고 소금과 간장으로 간을 한다.



🏠 목살김치볶음밥

식재료명(g)

맵쌀, 백미 (생것)	55.0
김치, 배추 김치	20.0
돼지고기, 목심(목심살) (생것)	10.0
파 (생것)	3.0
고추장 (개량)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.01

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 김치와 파는 다지고, 돼지고기는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 파, 다진마늘을 볶다가 돼지고기를 넣어 익히다 반쯤 익어갈 때쯤 김치를 넣고 익힌다.
- ④ 밥을 넣어 볶아주다 소금, 후추, 고추장으로 간을 한다.

☺ 목살야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
돼지고기, 목심(목심살)	10.0
(삶은것)	
양파 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
콩기름	3.0
소금	2.0
파, 생것	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓다.
- ② 돼지고기, 양파, 당근, 호박, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진 야채와 돼지고기를 넣어 익혀 주다가 밥을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.

☺ 미트볼토마토스파게티

식재료명(g)

파스타, 스파게티 (말린것)	40.0
토마토 케첩	10.5
토마토 페이스트	10.5
토마토 (통조림)	10.5
미트볼 (냉동)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	7.5
양송이버섯 (생것)	7.5
양파 (생것)	7.5
피망, 초록색 (생것)	7.5
설탕 (백설탕)	3.0
올리브유	3.0
우스터 소스	1.5
소금	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 미트볼은 끓는 물에 데친다.
- ② 피망, 양파, 당근, 양송이버섯은 다진다.
- ③ 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 ②의 재료를 넣어 볶아 주다 미트볼과 토마토홀, 토마토페이스트, 토마토 케첩, 설탕, 우스터소스, 후추를 넣어 소스를 만든다.
- ④ 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티면을 삶는다.
- ⑤ 팬에 올리브유를 두르고 스파게티면을 살짝 볶아 낸 후 소스를 얹어 마무리한다.



☺ 버섯영양밥&양념장

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
느타리버섯 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
큰느타리버섯(새송이버섯)	5.0
(생것)	
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (재래)	2.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 버섯들과 당근은 다진 후 쌀과 함께 밥을 한다.
- ③ 간장, 파, 참깨, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ④ 그릇에 밥과 양념장을 낸다.



베이컨김치볶음밥



식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
김치, 배추 김치	20.0
베이컨	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
김, 참김 (말린것)	1.0
참기름	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 김치, 베이컨은 2cm 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 김치를 볶다가 당근, 베이컨, 양파를 넣고 살짝 볶다가 밥을 넣어 볶는다.
- ④ 밥 위에 부순 김가루와 참깨를 올린다.



베이컨달걀볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
달걀 (생것)	10.0
베이컨	10.0
양파 (생것)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 양파, 피망, 베이컨은 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 준다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양파와 피망, 베이컨을 볶다가 팬 한쪽면에 달걀을 풀어 휘저어 익혀 주고 밥을 넣어 볶다가 소금으로 간을 한다.



베이컨야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
베이컨	15.0
감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
콩기름	3.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 당근, 양파, 피망, 감자는 다지고, 베이컨은 1cm 간격으로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 베이컨을 살짝 볶다가 당근, 양파, 피망, 감자를 넣고 볶는다.
- ④ 야채가 익으면 밥과 깨소금을 넣어 볶는다.

☺ 베이컨크림리조토

식재료명(g)

우유	50.0
멥쌀, 백미 (생것)	40.0
베이컨	20.0
크림 (경휘핑)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
올리브유	2.0
소금 (천일염)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양파, 당근, 피망은 다지고, 베이컨은 1cm 크기로 채썬다.
- ③ 올리브유를 두른 팬에 베이컨을 살짝 볶다가 양파, 당근, 피망을 넣어 볶고 쌀을 넣어 볶는다.
- ④ 쌀이 투명해지면 물과 준비된 우유의 반을 넣어 끓인다.
- ⑤ 물이 줄어들면 남은 우유와 생크림을 넣어 끓여주고 소금과 후추로 간을 하고 뜸을 들인다.

☺ 볶음쌀국수

식재료명(g)

멥쌀 가공(면류), 쌀국수 (건면)	40.0
달걀 (생것)	10.0
새우, 시바새우 (생것)	10.0
숙주나물 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
파, 쪽파 (생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
굴 소스	1.0
맛술	1.0
멸치젓, 액젓 (염절임)	1.0
땅콩 (가루)	0.5

- ① 건쌀국수는 물에 불린다.
- ② 양파, 당근, 쪽파는 3cm로 채썰고, 새우살과 숙주는 깨끗이 씻는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 달걀을 풀어 스크램블을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 쪽파, 새우살을 넣고 볶다가 불린 쌀국수와 숙주, 액젓, 간장, 굴소스, 맛술을 넣어 간을 한다.
- ⑤ 먹기 전에 땅콩가루를 뿌린다.



☺ 비빔밥&양념장

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	40.0
느타리버섯 (생것)	10.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
시금치 (생것)	10.0
콩나물 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 난지형, 깎마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 호박은 채썰어 콩기름을 두른 팬에 볶고, 콩나물은 살짝 데쳐 소금을 넣어 무친다.
- ③ 느타리버섯은 데친 후 찢고, 시금치도 살짝 데쳐 소금, 참기름을 넣어 무친다.
- ④ 소고기는 채썰어 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 볶는다.
- ⑤ 간장, 파, 참기름, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다.
- ⑥ 밥 위에 준비한 재료와 양념장을 올려 낸다.

🏠 사골만두떡국

식재료명(g)

몹쌀떡, 가래떡	70.0
만두, 고기 만두	30.0
소 부산물, 꼬리 (생것)	20.0
소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	20.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0

- 1 사골과 사태는 두시간 정도 핏물을 우려 낸다.
- 2 파는 적당한 크기로 썬다.
- 3 찬물에 사골과 사태를 넣고 끓이다 사태는 익으면 꺼내어 편으로 썰어 준비하고 사골은 보안 국물이 날 때까지 끓인다.
- 4 육수가 끓으면 떡을 넣어 익히고 소금으로 간을 한다.
- 5 떡이 거의 익으면 만두를 넣어 끓인다.
- 6 그릇에 ⑤를 담고 먹기 전에 파, 사태를 올려 낸다.

🏠 새우볶음우동

식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	100.0
새우, 가시발새우 (생것)	20.0
숙주나물 (생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
피망 (초록색, 생것)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
굴 소스	1.0
맛술	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 새우는 한입 크기로 썰고 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 채썬다.
- 2 숙주는 꼬리를 제거한다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 썰어둔 야채를 볶다가 새우를 넣고 맛술, 간장, 굴소스, 물엿으로 간을 한다.
- 4 우동면을 삶아 찬물에 씻고, 물기를 제거한다.
- 5 ③에 면과 숙주, 후추를 넣고 볶는다.



🏠 새우야채볶음밥

식재료명(g)

몹쌀, 백미 (생것)	50.0
새우, 시바새우 (생것)	20.0
양파 (생것)	10.0
느타리버섯 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- 1 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- 2 새우는 손질하여 다진다.
- 3 양파, 당근, 피망은 다지고, 느타리버섯은 데친 후 찢어 3등분한다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 야채를 넣어 볶다가 새우를 볶는다.
- 5 야채와 새우가 어느 정도 익으면 밥을 넣어 볶고 소금, 참기름으로 간을 한다.

🍲 새우크림리조또

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
우유	50.0
새우, 시바새우 (생것)	20.0
크림 (경휘핑)	10.0
느타리버섯 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
올리브유	2.0
소금 (천일염)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 새우는 깨끗이 씻어 손질하여 적당한 크기로 썬다.
- ③ 양파, 당근, 피망, 느타리버섯은 다진다.
- ④ 올리브유를 두른 팬에 새우와 ③의 재료를 볶다가 쌀을 넣어 볶고, 소금과 후추로 간을 한다.
- ⑤ 쌀이 투명해지면 물과 준비된 우유의 반을 넣어 끓인다.
- ⑥ 물이 줄어들면 남은 우유와 생크림을 넣고 끓여주고 뜸을 들인다.



🍲 소고기쌀국수

식재료명(g)

멥쌀 가공(면류), 쌀국수 (건면)	40.0
소고기, 한우(1++등급),	10.0
양지(양지머리) (생것)	
숙주나물 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
썩갠 (생것)	2.0
파, 쪽파 (생것)	1.0
소금 (정제염)	0.3

- ① 물에 소고기와 소금을 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ② 숙주는 꼬리를 떼고, 삶은 소고기는 한 입 크기로 썬다.
- ③ 파, 양파는 채썰고, 썩갠은 적당한 크기로 썬다.
- ④ 쌀국수는 삶아서 물기를 뺀다.
- ⑤ 그릇에 쌀국수를 담고 육수를 붓고 ②와 ③을 올린다.



🍲 소고기야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
소고기, 한우(1등급),	30.0
우둔(우둔살) (생것)	
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	2.0

- ① 쌀을 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 소고기는 다짐육으로 준비하고 감자, 양파, 당근, 호박은 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 넣고 볶다가 감자, 양파, 당근, 호박을 넣어 볶는다.
- ④ 야채가 익으면 밥을 넣어 볶아 소금으로 간을 한다.

🏠 소고기콩나물밥&양념장

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
콩나물 (생것)	35.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- 1 콩나물은 씻은 후 쌀과 밥을 짓는다.
- 2 소고기는 채썰고, 참기름을 두른 팬에 볶아 콩나물밥에 섞는다.
- 3 간장, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금으로 양념장 만들어 밥과 함께 낸다.



🏠 소불고기덮밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	20.0
양파 (생것)	7.0
팽이버섯 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 쌀을 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- 2 소고기는 슬라이스 한 상태로 구입해서 키친타월에 올려 핏물을 뺀다.
- 3 팽이버섯은 밑동을 자르고 파와 양파는 굵게 채썬다.
- 4 소고기는 간장, 다진마늘, 물엿, 설탕, 참깨, 후추로 양념장을 만들어 양념한다.
- 5 팬을 달군 뒤 양념한 소고기를 익히다 팽이버섯과 파, 양파를 넣어 볶는다.
- 6 밥 위에 5를 올려 낸다.



🏠 야채김밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	40.0
시금치 (생것)	10.0
단무지 (염절임)	7.0
당근, 뿌리 (생것)	7.0
김, 참김 (말린것)	1.0
참기름	1.0
소금	0.5
콩기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2

- 1 고슬고슬하게 지어진 밥에 소금, 참기름, 깨소금을 섞어 식힌다.
- 2 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다.
- 3 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 간을 한다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 당근을 볶는다.
- 5 김 위에 밥을 깔고 시금치, 당근, 단무지를 올려 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.

야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
감자, 대지 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	2.0
파 (생것)	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓다.
- ② 감자, 양파, 당근, 호박, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 넣어 익혀 주다가 밥을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.



양배추밥&양념장

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
양배추 (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
파, 대파 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불린다.
- ② 양배추는 채썰어 쌀에 올려 밥을 짓는다.
- ③ 간장, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금을 넣고 양념장을 만들어 밥과 함께 낸다.



어묵우동

식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	100.0
어묵 (튀긴것)	10.0
두부, 유부	3.0
간장 (재래)	2.0
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
가다랑어 육수	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치, 다시마, 가쓰오부시에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ② 파는 어슷 썰고, 유부와 어묵은 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 어묵을 넣고 끓이다 유부, 파, 다진마늘을 넣고 간장으로 간을 한다.
- ④ 우동면을 삶아 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ⑤ 그릇에 우동면을 담고 ③의 국물을 부어 낸다.



🏠 오므라이스

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
달걀 (생것)	25.0
감자, 대지 (생것)	10.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
콩기름	3.0
토마토 케첩	3.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓다.
- ② 소고기는 다짐육으로 준비하고 감자, 양파, 당근, 호박은 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 넣고 볶다가 감자, 양파, 당근, 호박을 넣어 볶는다.
- ④ 소고기가 다 익으면 밥을 넣어 볶아 주다가 토마토케첩을 넣어 볶는다.
- ⑤ 달걀은 풀어 콩기름을 두른 팬에 지단처럼 부치다 ④의 볶음밥을 넣어 오므려 익힌다.

🏠 오징어야채덮밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
오징어 (생것)	40.0
양배추 (생것)	20.0
양파 (생것)	20.0
호박, 애호박 (생것)	15.0
당근, 부리 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
참기름	2.0
파 (생것)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓다.
- ② 오징어, 양배추, 양파, 호박, 파, 당근을 적당한 크기로 썬다.
- ③ 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 오징어와 야채를 넣어 살짝 볶은 후 준비한 양념장을 넣고 볶는다.
- ⑤ 밥 위에 ④을 올려 낸다.



국수

식재료명(g)

국수, 소면 (말린것)	55.0
달걀 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	3.0
콩기름	3.0
간장 (재래)	1.0
김, 돌김 (말린것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.5

- ① 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만들어 소금, 간장으로 간을 한다.
- ② 당근, 호박은 채썬다.
- ③ 소고기는 다짐육으로 준비하여 간장, 다진마늘을 넣고 볶는다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 당근과 호박을 볶는다.
- ⑤ 김은 부숴 김가루를 만들고, 달걀은 풀어 콩기름을 두른 팬에 지단을 부쳐 채썬다.
- ⑥ 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.
- ⑦ 그릇에 ⑥을 담고 ①의 육수를 부은 후 ③, ④, ⑤를 곁들여 올린다.

잡채덮밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
당면, 고구마 (말린것)	5.0
시금치 (생것)	5.0
팽이버섯 (생것)	5.0
간장 (재래)	3.0
콩기름	2.5
참기름	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 시금치와 팽이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다.
- ③ 당근, 양파는 채썬다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 차례로 볶는다.
- ⑤ 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 빼고 먹기 좋은 길이로 자른다.
- ⑥ 볼에 ②, ④, ⑤를 담고 간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 버무린 후 참깨를 뿌린다.
- ⑦ 그릇에 밥을 담고 ⑥을 올려 낸다.

짜장밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
짜장 소스	7.0
감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
돼지고기, 안심(안심살) (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
전분, 감자 (가루)	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 돼지고기와 감자, 당근, 양파, 호박은 깍둑썰기를 하고 양배추는 다른 재료와 같은 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기와 야채를 볶는다.
- ④ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다.
- ⑤ ③에 짜장 소스를 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다.
- ⑥ 설탕으로 간을 하고 전분물을 풀어 적당한 농도가 날 때까지 끓인다.
- ⑦ 그릇에 밥을 담고 ⑥의 소스를 올려 낸다.

참치김치볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	20.0
김치, 배추김치	15.0
양송이버섯 (생것)	7.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
브로콜리 (생것)	3.0
옥수수, 가당 (통조림)	3.0
콩기름	2.0
마늘, 깎마늘 (생것)	1.0
간장 (개량, 양조)	0.5

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 양파, 당근은 다지고, 양송이버섯은 잘게 채썬다.
- ③ 브로콜리는 끓는 물에 데친 후 잘게 다지고, 김치는 송송 썬다.
- ④ 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거하고, 옥수수도 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 김치, 양파, 당근, 양송이버섯, 다진 마늘을 넣고 볶는다.
- ⑥ ⑤의 야채가 어느 정도 익으면 밥, 간장, 참치, 옥수수, 브로콜리를 넣고 볶는다.

참치마요덮밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
가다랑어 (유지통조림)	30.0
달걀 (생것)	20.0
양파 (생것)	10.0
마요네즈 (난황)	5.0
들깨잎 (생것)	3.0
우스터 소스	3.0
콩기름	1.5

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채썬다.
- ③ 그릇에 달걀을 풀고 콩기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다.
- ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.



참치야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
가다랑어 (유지통조림)	30.0
양송이버섯 (생것)	7.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
브로콜리 (생것)	3.0
옥수수, 가당 (통조림)	3.0
간장 (개량, 산분해)	0.5
콩기름	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 양파, 당근은 다지고, 양송이버섯은 채썬다.
- ③ 브로콜리는 끓는 물에 데친 후 다진다.
- ④ 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거하고, 옥수수도 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 양송이버섯, 다진마늘을 넣고 볶는다.
- ⑥ ⑤의 야채가 어느 정도 익으면 밥, 간장, 참치, 옥수수, 브로콜리를 넣고 볶는다.

☺ 카레라이스

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
돼지고기, 등심 (생것)	15.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
카레 (가루)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
콩기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 호박은 사방 1cm로 깍둑 썬다.
- ③ 카레가루는 물에 갠다.
- ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자와 당근, 돼지고기를 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 호박과 양파를 볶는다.
- ⑤ 야채가 익을 때쯤 카레가루를 넣어 끓인다.



☺ 카레야채볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
돼지고기, 등심 (생것)	10.0
감자, 대지 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
카레 (가루)	3.0
콩기름	3.0
파 (생것)	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 준다.
- ② 감자, 양파, 당근, 피망, 파는 다지고 돼지고기도 다짐육으로 준비한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 파를 넣어 향을 내준 뒤 돼지고기, 야채순으로 넣어 볶다가 밥과 카레가루를 넣어 볶는다.



☺ 콩나물밥&양념장

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
콩나물 (생것)	35.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깎마늘 (생것)	2.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 콩나물은 씻은 후 다듬어 쌀과 밥을 짓는다.
- ② 간장, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다.
- ③ 밥에 양념장을 올려 낸다.

크림스파게티

식재료명(g)

우유	40.0
파스타, 스파게티 (말린것)	30.0
크림 (유지방 45%)	10.0
베이컨	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
마늘, 간마늘 (생것)	3.0
소금	1.0
올리브유	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 양파, 피망, 양송이버섯은 채썰고, 베이컨은 적당한 크기로 썬다.
- 2 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶는다.
- 3 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다.
- 4 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티면을 삶는다.
- 5 ③을 소금, 후추로 간을 하고 삶아 놓은 스파게티면을 넣어 살짝 졸인다.



토마토달걀볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
달걀 (생것)	30.0
토마토 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓다.
- 2 양파, 피망은 다지고, 토마토도 적당한 크기로 썬다.
- 3 달걀은 풀어 놓다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 양파와 피망, 토마토를 볶다가 팬 한쪽면에 달걀을 풀어 휘저어 익혀 주고 밥을 넣어 볶다가 소금, 후추로 간을 한다.

토마토소스리조또

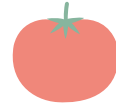
식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
토마토 페이스트	5.0
토마토 (통조림)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 쌀은 물에 불린다.
- 2 양파, 양송이버섯, 피망은 다지고, 소고기는 다짐육으로 준비하여 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 해준다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양파, 양송이버섯, 피망을 넣어 볶고 쌀을 볶는다.
- 4 쌀이 투명해지면 ③에 토마토홀, 토마토페이스트, 물을 넣어 걸쭉해질 때까지 끓인다.



🍷 토마토스파게티



식재료명(g)

파스타, 스파게티 (말린것)	40.0
토마토 케첩	7.0
토마토 페이스트	7.0
토마토 (통조림)	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), (생것)	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
설탕, 백설탕	2.0
올리브유	2.0
소금	1.0
우스터 소스	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- 1 피망, 양파, 당근, 양송이버섯은 다지고, 소고기는 다짐육으로 준비하여 소금, 후추로 간을 하여 재운다.
- 2 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 소고기와 나머지 야채들을 넣어 볶아 주다 토마토홀, 토마토페이스트, 토마토케첩, 설탕, 우스터소스를 넣어 소스를 만든다.
- 3 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티면을 삶는다.
- 4 팬에 올리브유를 둘러 삶아 놓은 스파게티면을 살짝 볶아낸 후 소스를 넣어 섞는다.



🍷 파인애플볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
달걀 (생것)	10.0
파인애플 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
돼지고기, 살코기 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망 (초록색, 생것)	5.0
콩기름	3.0
굴 소스	2.0
파 (생것)	2.0

- 1 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 논다.
- 2 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 다지고, 파인애플은 1cm의 크기로 깍둑 썬다.
- 3 달걀을 풀어 논다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 피망, 돼지고기, 파를 넣어 볶다가 달걀물을 넣어 스크램블 한 후 밥과 굴소스, 파인애플을 넣어 볶는다.



🏠 하이라이스

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	10.0
소고기, 한우, 등심 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
하이라이스	10.0
양송이버섯 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 논다.
- ② 감자, 당근, 양파, 피망, 양송이버섯은 1cm의 각둑 썰고, 소고기는 다짐육으로 준비한다.
- ③ 하이라이스가루는 물에 개어 논다.
- ④ 냄비에 콩기름을 두르고 소고기를 볶고 감자와 당근, 양파를 넣고 볶는다.
- ⑤ ④의 재료가 어느 정도 익으면 양송이버섯을 볶아준다.
- ⑥ ⑤의 재료가 익을 때쯤 하이라이스가루와 피망을 넣어 끓인다.
- ⑦ 밥에 ⑥를 올려 낸다.

🏠 해물덮밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
새우, 시바새우 (생것)	10.0
오징어 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	5.0
굴 소스	3.0
전분, 감자 (가루)	1.5
참기름	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 논다.
- ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질하여 물기를 뺀다.
- ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썬다.
- ④ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다.
- ⑤ 굴소스, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
- ⑥ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다.
- ⑦ ⑥에 양념장과 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- ⑧ 밥에 ⑦을 올려 낸다.



🏠 해물볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
오징어 (생것)	20.0
새우, 시바새우 (생것)	15.0
당근, 부리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
느타리버섯 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
굴 소스	1.5
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 논다.
- ② 새우살, 오징어는 손질하여 데친 후 다진다.
- ③ 양파, 당근, 피망은 다지고, 느타리버섯은 데친 후 겉대로 찢어 3등분한다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘, ③을 넣어 볶다가 새우, 오징어를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④가 거의 익으면 밥을 넣어 볶다가 굴소스, 소금, 참기름으로 간을 한다.

해물볶음우동



식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	100.0
오징어 (생것)	15.0
숙주나물 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
굴 소스	2.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
콩기름	2.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

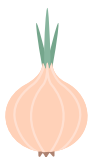
- ① 오징어는 깨끗하게 씻어 적당한 크기로 썬다.
- ② 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 채썰고, 숙주는 꼬리를 제거하여 손질한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 썰어둔 야채를 볶다가 오징어를 넣고 간장, 굴소스, 물엿으로 간을 한다.
- ④ 우동면을 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- ⑤ 우동면과 숙주, 후추를 넣고 볶는다.

해물짜장밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	55.0
새우, 시바새우 (생것)	10.0
오징어 (생것)	10.0
짜장 소스, 춘장	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	2.0
소금	1.0
전분, 감자 (가루)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- ② 양파, 당근, 호박은 은행잎 모양으로 썰고 새우살과 오징어는 손질하여 야채와 같은 크기로 썬다.
- ③ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다.
- ④ 팬에 콩기름을 넉넉히 두르고 춘장을 튀기듯 볶아준 뒤 춘장만 콩기름에서 건진다.
- ⑤ 춘장을 볶은 콩기름에 양파를 넣어 볶다가 당근, 호박, 새우살, 오징어를 넣고 볶은 춘장을 넣어 볶아주다 물을 부어 끓인다.
- ⑥ 물이 끓을 때쯤 소금, 설탕, 후추로 간을 하고 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.

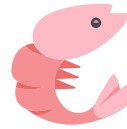


🍲 해물칼국수

식재료명(g)

국수, 칼국수 (생것)	70.0
오징어 (생것)	20.0
바지락, 양식 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	3.0
다시마 (말린것)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	2.0
멸치, 대멸치(삶아서 말린것)	2.0
양파 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
무, 조선무 (생것)	1.0

- ① 생칼국수면을 준비한다.
- ② 바지락살은 깨끗하게 씻고 오징어는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 호박, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.
- ④ 무, 양파, 멸치, 다시마, 다진마늘, 물을 넣어 육수를 만든다.
- ⑤ 만든 육수에 칼국수면과 ②, ③의 재료를 넣어 끓이고 간장으로 간을 한다.



🍲 훈제오리볶음밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
훈제오리	20.0
당근, 부리 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 쌀은 물에 불려 고슬고슬하게 밥을 지어 놓다.
- ② 훈제오리, 양파, 부추, 당근은 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 볶다가 훈제오리를 볶는다.
- ④ ③의 재료가 다 익으면 밥을 넣어 볶아주고 부추를 넣어 살짝 볶고 소금, 후추로 간을 한다.





국류



갈비탕

식재료명(g)

소고기, 한우, 갈비 (생것)	50.0
무, 조선무 (생것)	10.0
당면, 고구마 (말린것)	5.0
간장 (재래)	2.0
대추 (말린것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 갈비는 물에 담가 핏물을 뺀다.
- 2 냄비에 갈비, 물, 통마늘, 대추를 넣고 끓인다.
- 3 파는 다지고 무는 한입 크기로 썬다.
- 4 당면은 물에 불린다.
- 5 ②가 끓으면 불순물을 제거하고 보얀 국물이 날 때까지 끓이다 무를 넣어 끓인다.
- 6 ⑤에 간장, 후추로 간을 하고 먹기 전 파와 당면을 넣는다.

감자국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만들고 건진 다시마는 채썬다.
- 2 감자는 깍둑 썰고 파는 다진다.
- 3 육수에 감자를 넣어 끓이다 다시마, 파, 다진마늘을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.



감자달걀국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
달걀 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 감자는 한입 크기로 썰고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 3 육수에 감자를 넣어 끓이다 감자가 익으면 달걀물을 풀고 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

감자된장국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 감자, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장과 다진마늘, ②의 재료를 넣어 끓인다.

감자미역국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
참기름	1.0
소금	0.5

- ① 미역은 물에 불린 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 감자는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 미역을 볶다가 물과 감자를 넣어 끓이다 간장, 소금으로 간을 한다.

감자채맑은국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
들기름	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만들고 건진 다시마는 채썬다.
- ② 감자는 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 감자를 넣고 볶다 감자가 반쯤 익으면 육수를 넣어 끓이고 간장, 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.

감자호박국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박, 감자는 한입 크기로 썰고 파는 송송 썬다.
- ③ 육수에 감자를 넣어 끓이다 감자가 익으면 호박, 다진마늘, 파를 넣어 끓이고 간장으로 간을 한다.

건새우뭇국

식재료명(g)

무, 조선풀 (생것)	25.0
두부	10.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3

- 1 물에 다시마를 넣고 끓여 육수를 만든다.
- 2 무는 채썰고 두부는 깍둑 썬다.
- 3 파는 다진다.
- 4 참기름을 두른 냄비에 건새우를 볶다가 육수와 무를 넣어 끓인다.
- 5 무가 익으면 두부를 넣고 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.

건새우배춧국

식재료명(g)

배추 (가을 재배, 생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 건새우를 끓여 육수를 낸다.
- 2 건새우는 버리지 않는다.
- 3 배추는 한입 크기로 찢고 파는 다진다.
- 4 육수에 된장을 풀고 배추, 건새우, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.



건새우아욱국

식재료명(g)

아욱 (생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 건새우를 끓여 육수를 낸다.
- 2 건새우는 버리지 않는다.
- 3 아욱은 한입 크기로 찢고 파는 다진다.
- 4 육수에 된장을 풀고 아욱, 건새우, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.

건새우호박새우젓국

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	2.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
새우젓, 육젓, 토굴 (염절김)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 건새우, 새우젓, 파는 다지고 호박, 양파는 한입 크기로 썬다.
- 3 육수에 호박, 양파를 넣고 끓이다 익으면 건새우, 새우젓, 파, 다진마늘을 넣어 끓인다.



☺ 게살연두부국

식재료명(g)

두부, 연두부	20.0
게맛살	10.0
달걀 (생것)	10.0
다시마 (말린것)	2.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 맛살은 적당한 크기로 썰고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 맛살, 연두부를 넣어 끓이다 달걀물을 넣고 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.

☺ 근대된장국

식재료명(g)

근대 (생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 근대는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 근대를 넣어 끓이다 파, 다진마늘을 넣어 끓인다.

☺ 김치수제비국

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	20.0
김치, 배추 김치	10.0
양파 (생것)	5.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 밀가루는 물과 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 김치와 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 김치와 양파를 넣고 끓이다 반죽을 얇게 떼어 넣어 끓이고 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.



☺ 김치어묵국

식재료명(g)

김치, 배추 김치	10.0
어묵 (튀긴것)	10.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	0.5
소금	0.3
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 김치는 송송 썰고 어묵은 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 김치와 어묵을 넣고 끓이다 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.

김치국

식재료명(g)

김치, 배추 김치	20.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 김치는 송송 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 김치를 넣고 끓이다 파, 소금으로 간을 한다.

김파국

식재료명(g)

달걀 (생것)	10.0
김, 참김 (말린것)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.7
파, 대파 (생것)	0.7
다시마 (말린것)	0.5
간장 (재래)	0.3
소금, 굵은소금	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 파는 어슷썰고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ④ 육수에 달걀물과 파를 넣고 끓이다 간장, 소금으로 간을 한다.
- ⑤ ④에 김가루를 올려 낸다.



냉도토리묵국

식재료명(g)

도토리묵	30.0
김치, 배추 김치	5.0
오이, 다다기 (생것)	3.0
식초 (사과식초)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든 후 냉장고에 넣어 식힌다.
- ② 도토리묵, 오이는 채썰고 김치는 송송 썬다.
- ③ 육수는 식초, 설탕, 소금으로 간을 한다.
- ④ 도토리묵, 오이, 김치를 담은 그릇에 육수를 붓고 참깨를 뿌린다.

냉이된장국

식재료명(g)

냉이, 생것	25.0
두부	10.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 냉이는 한입 크기로 썰고 두부는 깍둑 썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 냉이와 두부를 넣고 끓인다.



냉이콩가루국

식재료명(g)

냉이, 생것	25.0
된장, 개량	2.0
콩(대두), 노란콩 가루 (볶은것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 냉이는 한입 크기로 썰어 콩가루를 묻힌다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 냉이, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.

느타리버섯감자국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	15.0
느타리버섯 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.3

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 느타리버섯, 감자는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 감자를 넣고 끓이다 감자가 익으면 느타리버섯을 넣어 끓이고 간장, 다진마늘, 파로 간을 한다.



느타리버섯된장국

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 느타리버섯, 양파, 호박은 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 느타리버섯과 호박, 양파를 넣어 끓이다 다진마늘과 파를 넣어 끓인다.



느타리버섯숙주국

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
숙주나물 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	3.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 느타리버섯은 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- ③ 숙주는 다듬고 파는 다진다.
- ④ 육수에 양파를 넣어 끓이다 숙주와 느타리버섯, 파, 다진마늘을 넣고 간장으로 간을 한다.

다시마뭉국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	25.0
파, 대파 (생것)	3.0
다시마 (말린것)	1.5
간장 (재래)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.75
소금	0.38
참기름	0.38

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만들고 건진 다시마는 채썬다.
- ② 무는 한입 크기로 썰고 파는 송송 썬다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마, 다진마늘, 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.

달걀부추국

식재료명(g)

달걀 (생것)	20.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 부추는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 부추와 파를 섞어 달걀물을 만든다.
- ④ 육수가 끓으면 달걀물을 넣고 간장으로 간을 한다.



달걀팥국

식재료명(g)

달걀 (생것)	20.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.2

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 파는 어슷 썬다.
- ③ 달걀은 풀어 파와 섞어 달걀물을 만든다.
- ④ 육수가 끓으면 달걀물을 넣고 간장, 다진마늘로 간을 한다.

달래된장국

식재료명(g)

두부	15.0
감자, 대지 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
달래 (생것)	3.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
고춧가루 (가루)	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 두부, 감자, 양파, 달래는 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 ②의 재료를 넣어 끓이다 고춧가루, 다진마늘을 넣어 끓인다.



닭곰탕

식재료명(g)

닭고기, 성계 (생것)	40.0
무, 조선무 (생것)	10.0
파 (생것)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 닭은 손질하여 파, 통마늘을 넣고 끓인다.
- ② 닭은 익으면 꺼내 살을 발라 적당한 크기로 찢고 분리된 뼈는 다시 넣어 끓인다.
- ③ 무는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ④ ②가 우려나면 체에 걸러 육수의 기름기를 제거한다.
- ⑤ 육수에 무를 넣어 끓이다 익으면 닭살과 파를 넣어 끓이고 다진마늘, 소금, 후추로 간을 한다.

닭살미역국

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	20.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 닭고기는 끓는 물에 삶아 한입 크기로 찢는다.
- ② 미역은 물에 불린 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 미역을 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ④ ③이 끓으면 닭고기와 다진마늘을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.

도토리묵국

식재료명(g)

도토리묵	30.0
김치, 배추 김치	10.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
김, 돌김 (말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 도토리묵은 채썰고 김치는 송송 썬다.
- ③ 김은 부숴 김가루를 만들고 파는 다진다.
- ④ 도토리묵, 김치를 담은 그릇에 육수와 김가루, 파를 넣는다.



돈육감자국

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	20.0
감자, 대지 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
고추장 (개량)	2.0
다시마 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 돼지고기는 한입 크기로 썰고 감자와 양파는 깍둑 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 고추장을 풀고 돼지고기를 넣고 끓이다 감자, 양파를 넣고 설탕, 소금, 다진마늘, 파로 간을 한다.

동태찌개

식재료명(g)

명태, 동태 (냉동)	35.0
무, 조선무 (생것)	10.0
미나리, 물미나리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
다시마 (말린것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
고춧가루 (가루)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 동태는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 무, 양파, 미나리는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ④ 육수에 무와 동태를 넣어 끓이다 양파, 미나리를 넣고 파, 다진마늘, 소금, 고춧가루로 간을 한다.

된장찌개

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
두부	15.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
고춧가루 (가루)	0.1



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 두부, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 야채를 넣어 끓이다 두부, 고춧가루, 파, 다진마늘을 넣어 끓인다.

두부김치국

식재료명(g)

두부	20.0
김치, 배추 김치	10.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 김치와 두부는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 김치를 넣어 끓이다 두부를 넣고 파와 소금으로 간을 한다.

두부된장국

식재료명(g)

두부	20.0
감자, 대지 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 두부, 호박, 감자는 각둑 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 감자를 넣어 익히다 감자가 반쯤 익으면 두부와 호박, 파를 넣고 끓인다.

두부호박국

식재료명(g)

두부	20.0
호박, 애호박 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	1.5
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
새우젓, 육젓, 토굴 (염절임)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 새우젓, 건새우, 파는 다지고, 두부, 호박, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 두부와 호박, 양파를 넣고 끓이다 새우젓, 건새우, 파로 간을 한다.

들기름감자채국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
다시마 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
들기름	0.5
들깨 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 감자는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 들기름을 두른 팬에 감자를 볶다가 감자가 익으면 육수를 넣고 간장, 다진마늘, 파, 들깨가루를 넣어 끓인다.

들깨감자국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
들기름	0.3
소금	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 감자는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 감자를 넣어 볶다가 감자가 익으면 육수를 넣고 들깨가루, 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 한다.

들깨무채국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
참기름	0.3
들깨 (말린것)	0.2

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 무는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣어 볶다가 무에서 물이 나오면 육수를 넣고 들깨가루, 다진마늘, 간장, 파, 소금으로 간을 한다.



들깨미역국

식재료명(g)

미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
들기름	0.5
소금	0.5

- ① 미역은 불린 후 한입 크기로 썬다.
- ② 들기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 미역에서 하얀 물이 나오면 물을 넣고 간장, 소금, 들깨가루로 간을 한다.

들깨배춧국

식재료명(g)

배추 (생것)	25.0
들깨 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
파, 대파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 배추는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 배추를 넣어 끓이다 다진마늘, 파, 들깨가루, 간장, 소금으로 간을 한다.



들깨수제비국

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	15.0
감자, 대지 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 밀가루는 물과 섞어 반죽을 만든다.
- ② 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다
- ③ 호박, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 육수에 감자를 넣어 끓이다 감자가 익으면 호박, 양파, 반죽을 떼어 넣어 익힌다.
- ⑤ 반죽이 익으면 들깨가루, 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

들깨황태국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
명태, 황태포 (말린것)	5.0
들깨 (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.5

- ① 황태는 한입 크기로 썰고 물에 불린다.
- ② 무는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 황태와 무를 볶다가 물을 넣고 들깨가루, 소금, 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

떡만둣국

식재료명(g)

만두, 고기 만두 (냉동)	30.0
멤쌀떡, 가래떡	20.0
달걀 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.5
김, 참김 (말린것)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치, (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 떡은 물에 불리고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 3 파는 어슷 썰고 김은 부썰 김가루를 만든다.
- 4 육수에 떡과 만두를 넣고 끓이다 파와 달걀물을 넣어 끓인다.
- 5 ④에 간장과 소금으로 간을 한 후 그릇에 담아 김가루를 위에 올린다.

만둣국

식재료명(g)

만두, 고기 만두 (냉동)	30.0
달걀 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.5
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 양파, 당근은 채썰고 파는 어슷썬다.
- 3 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 4 육수가 끓으면 만두와 양파, 당근을 넣어 끓이다 달걀물을 넣어 끓인다.
- 5 만두가 익으면 간장, 파, 다진마늘로 간을 한다.



맑은김치국

식재료명(g)

김치, 배추 김치	20.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 김치는 물에 행군 후 한입 크기로 썰고 파는 어슷 썬다.
- 3 육수에 김치를 넣고 끓이다 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.

맑은동태탕

식재료명(g)

명태, 동태 (냉동)	30.0
무, 조선무 (생것)	10.0
미나리, 물미나리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
다시마 (말린것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 물에 다시마를 넣고 끓여 육수를 만든다.
- 2 동태는 내장을 제거하고 토막을 낸다.
- 3 무, 양파, 미나리는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 4 육수에 무를 넣고 끓이다 동태, 양파, 미나리, 파를 넣어 끓이고 다진마늘, 소금으로 간을 한다.



맑은두부김치국

식재료명(g)

두부	15.0
김치, 배추 김치	10.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 김치는 물에 행군 후 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 3 두부는 한입 크기로 썬다.
- 4 육수에 김치를 넣고 끓이다 두부를 넣고 파, 소금으로 간을 한다.

맑은새우국

식재료명(g)

새우, 중하 (생것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
파 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 새우는 적당한 크기로 썰고 무, 호박, 양파는 한입 크기로 썬다.
- 3 파는 어슷썬다.
- 4 육수에 ②의 재료와 파를 넣고 끓이다 간장, 소금, 다진 마늘로 간을 한다.



맑은순두부국

식재료명(g)

두부, 순두부	25.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 호박은 한입 크기로 썰고, 파는 어슷썬다.
- 3 육수에 순두부와 호박을 넣고 끓이다 파, 다진마늘, 간장으로 간을 한다.

맑은연두부국

식재료명(g)

두부, 연두부	45.0
무, 조선무 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 무, 양파는 채썰고 파는 다진다.
- 3 육수에 무와 양파를 넣고 끓이다 육수가 끓으면 연두부를 적당한 크기로 넣어 끓인다.
- 4 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.



맑은호박국

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	25.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박과 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 양파와 호박을 넣고 끓이다 호박이 익으면 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.



매생이굴국

식재료명(g)

굴, 참굴(양식) (생것)	20.0
두부	10.0
매생이 (생것)	10.0
참기름	3.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.3

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 굴과 매생이는 맑은 물에 넣어 흔들면서 깨끗이 씻은 후 물기를 제거한다.
- ③ 두부는 한입 크기로 썬다.
- ④ 참기름을 두른 팬에 매생이를 넣어 살짝 볶고 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ ④가 끓으면 굴, 두부를 넣고 끓이다 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 한다.

매생이떡국

식재료명(g)

몹살떡, 가래떡	30.0
매생이 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (생것)	1.0
멸치젓, 액젓 (염절임)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 매생이는 맑은 물에 넣어 흔들면서 깨끗이 씻은 후 물기를 제거한다.
- ③ 파는 어슷썬다.
- ④ 육수에 떡을 넣고 끓이다 매생이를 넣고 간장, 액젓, 파, 다진마늘로 간을 한다.

명란맑은국

식재료명(g)

무, 왜무 (생것)	20.0
명태젓, 명란젓 (염절임)	5.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 무, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 명란은 껍질 속 알맹이만 뺀 후 으갠다.
- ④ 육수에 무와 양파를 넣고 끓이다 무가 익으면 파, 다진 마늘, 명란으로 간을 한다.

명란호박국

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	20.0
명태젓, 명란젓 (염절임)	5.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 명란은 껍질 속 알맹이만 뺀 후 으갠다.
- ④ 육수에 양파와 호박을 넣고 끓이다 호박이 익으면 파, 다진마늘, 명란으로 간을 한다.



모듬버섯국

식재료명(g)

두부	15.0
무, 조선무 (생것)	10.0
느타리버섯 (생것)	7.0
팽이버섯 (생것)	7.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	7.0
간장 (재래)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 버섯, 두부, 무는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ② 냄비에 물과 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 버섯과 두부를 넣고 고춧가루, 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 한다.



무시래기국

식재료명(g)

무시래기, 잎 (말린것, 삶은것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
콩(대두), 노란콩 가루 (볶은것)	1.0
소금	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 시래기는 삶아 겉껍질을 제거하고 찬물에 담가 연하게 한다.
- ③ 시래기는 물기를 제거하고 한입 크기로 썰고 콩가루를 입힌다.
- ④ 무는 한입 크기로 썬다.
- ⑤ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 시래기를 넣고 간장, 소금으로 간을 한다.

☺ 무채국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
참기름	0.3
소금	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 무는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣어 볶다가 무에서 물이 나오면 육수를 넣고 다진마늘, 파, 간장, 소금으로 간을 한다.



☺ 무채당면국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
당면, 고구마 (말린것)	5.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 무는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 당면은 삶아 적당한 크기로 썬다.
- ④ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.
- ⑤ 그릇에 당면을 담고 ④를 넣어 낸다.

☺ 물만둣국

식재료명(g)

만두, 고기 만두 (냉동)	20.0
달걀, (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
간장 (재래)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
다시마 (생것)	1.0
파 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 양파, 당근은 채썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ 육수에 만두와 양파, 당근을 넣고 만두가 익으면 달걀물을 넣고 끓인다.
- ⑤ ④에 파, 다진마늘, 간장으로 간을 한다.

☺ 미소장국

식재료명(g)

두부	20.0
팽이버섯 (생것)	10.0
된장 (개량)	3.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 팽이버섯과 두부는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 두부, 팽이버섯을 넣고 끓이다 다진 마늘, 파를 넣어 끓인다.

미역국

식재료명(g)

미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	1.0
참기름	1.0
소금	0.5

- ① 미역은 물에 불린 후 한입 크기로 썬다.
- ② 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 미역에서 하얀 물이 나오면 물을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.

미역냉국

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	10.0
미역, 양식 (생것)	2.0
식초, 사과식초	2.0
다시마 (말린것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든 후 냉장고에 넣어 식힌다.
- ② 미역은 물에 불린 후 물기를 제거한다.
- ③ 미역은 한입 크기로 썰고 오이는 채썬다.
- ④ 파는 다진다.
- ⑤ 육수에 식초, 설탕, 소금으로 간을 하고 미역, 오이, 파, 참깨를 넣어 섞는다.

미역된장국

식재료명(g)

두부	20.0
미역 (말린것)	3.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 한지형 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 미역은 물에 불린 후 물기를 제거한다.
- ③ 미역과 두부는 한입 크기로 썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 미역, 두부, 다진마늘을 넣어 끓인다.



바지락국

식재료명(g)

바지락, 양식 (생것)	35.0
무, 조선무 (생것)	20.0
파 (생것)	2.0
다시마 (생것)	1.0
소금	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 바지락은 해감하고 무는 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 무를 넣어 끓이다 무가 익으면 바지락을 넣고 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.

바지락된장국

식재료명(g)

바지락, 양식 (생것)	35.0
두부	10.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	0.5
파 (생것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3

- 1 바지락은 해감한다.
- 2 바지락, 다시마, 물을 끓여 육수를 만든 후 다시마는 제거한다.
- 3 양파와 두부는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 4 육수에 된장을 풀고 양파와 두부, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.



바지락부추국

식재료명(g)

바지락, 양식 (생것)	35.0
무, 조선무 (생것)	20.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
다시마 (생것)	1.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 바지락은 해감하고 무, 부추는 한입 크기로 썬다.
- 3 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 바지락을 넣고 끓인다.
- 4 ③이 끓으면 부추를 넣고 소금, 다진마늘로 간을 한다.

바지락순두부국

식재료명(g)

바지락, 양식 (생것)	35.0
두부, 순두부	20.0
무, 조선무 (생것)	5.0
파 (생것)	2.0
다시마 (생것)	1.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 바지락은 해감하고 무는 한입 크기로 썬다.
- 3 파는 다진다.
- 4 육수에 무를 넣어 끓이다 무가 익으면 바지락과 순두부를 넣고 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.

배추당면맑은국

식재료명(g)

배추 (생것)	20.0
양파 (생것)	3.0
당면, 고구마 (말린것)	2.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 배추와 양파는 한입 크기로 썬다.
- 3 당면은 물에 불린 후 적당한 크기로 썰고 파는 다진다.
- 4 육수가 끓으면 배추와 양파를 넣고 끓이다 다진마늘, 파, 간장, 소금으로 간을 한다.
- 5 그릇에 당면을 담고 ④를 넣어 낸다.



배추된장국

식재료명(g)

배추 (생것)	25.0
된장 (개량)	3.0
파 (생것)	1.2
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.4

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 배추는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.



배춧국

식재료명(g)

배추 (생것)	25.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 배추는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 배추를 넣고 끓이다 간장과 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.

백짬뽕국

식재료명(g)

오징어 (생것)	30.0
바지락 (생것)	15.0
시금치 (생것)	15.0
양배추 (생것)	10.0
양파 (생것)	8.0
콩기름	4.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	3.0
다시마 (말린것)	0.8
마늘, 간마늘 (생것)	0.8
소금, 굵은소금	0.8

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 오징어는 채를 썰고 바지락은 깨끗이 씻는다.
- ③ 시금치, 양배추, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 넣어 볶다가 ②, ③의 재료를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 육수를 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.



버섯감자국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
느타리버섯 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 감자와 느타리버섯은 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 감자를 넣고 끓이다 감자가 익으면 느타리버섯을 넣고 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 한다.

버섯들깨국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	10.0
다시마, (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	0.5
들기름	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 표고버섯, 무는 채썬다.
- ③ 들기름을 두른 냄비에 무와 표고버섯을 볶다가 육수를 넣어 끓이다 소금, 다진마늘, 파, 들깨가루를 넣어 끓인다.



버섯맑은국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
느타리버섯 (생것)	15.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 무, 느타리버섯은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 무를 넣어 끓이다 무가 익으면 느타리버섯을 넣고 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

버섯찌개

식재료명(g)

두부	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
느타리버섯 (생것)	7.0
팽이버섯 (생것)	7.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	7.0
간장 (재래)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 버섯, 무, 두부는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 버섯, 두부를 넣고 고춧가루, 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 한다.



봄동된장국

식재료명(g)

배추, 봄동 (생것)	25.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 봄동은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀어 봄동을 넣고 끓이다 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.



북어감자국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
달걀 (생것)	10.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.5

- ① 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 감자는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 북어를 볶다가 물과 감자를 넣고 끓인다.
- ⑤ ④가 끓으면 달걀물을 넣고 다진마늘, 파, 간장, 소금으로 간을 한다.

북어김치국

식재료명(g)

김치, 배추 김치	20.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
참기름	1.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5

- ① 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 김치는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 북어를 볶다가 김치와 물을 넣어 끓이고 소금, 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

북어달걀국

식재료명(g)

달걀 (생것)	10.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.5

- ① 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들고 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 북어를 볶다가 물을 넣고 끓인다.
- ④ ③이 끓으면 달걀물을 넣고 소금, 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

북어두부국

식재료명(g)

두부	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.5

- ① 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 무, 두부는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 북어와 무를 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ④ ③이 끓으면 두부를 넣고 소금, 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

북어들깨무채국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
간장 (재래)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
들기름	0.3
소금	0.1

- ① 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 무는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 들기름을 두른 팬에 북어와 무를 볶다가 물을 넣어 끓이고 들깨가루, 다진마늘, 파, 소금, 간장으로 간을 한다.



☺ 북어뚝국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
들기름	0.5

- 1 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- 2 무는 채썰고 파는 다진다.
- 3 들기름을 두른 팬에 북어와 무를 볶다가 물을 넣어 끓이고 다진마늘, 파, 소금, 간장으로 간을 한다.



☺ 북어미역국

식재료명(g)

미역, 양식 (생것)	3.0
명태, 북어 (말린것)	2.0
간장 (재래)	1.0
들기름	0.5
소금	0.5

- 1 미역은 물에 불린 후 한입 크기로 썬다.
- 2 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- 3 들기름을 두른 냄비에 북어와 미역을 볶다가 물을 넣고 간장, 소금으로 간을 한다.

☺ 북어채국

식재료명(g)

명태, 북어 (말린것)	6.0
파 (생것)	3.0
참기름	1.5
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.4
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 북어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- 2 파는 어슷썬다.
- 3 참기름을 두른 냄비에 북어를 볶다가 물을 넣어 끓이고 파, 다진마늘, 소금, 간장, 후추로 간을 한다.

☺ 사골곰국

식재료명(g)

소 부산물, 꼬리 (생것)	20.0
소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	20.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0

- 1 사골과 사태는 물에 담가 핏물을 뺀다.
- 2 냄비에 사골, 사태, 물을 넣어 끓이다 사태가 익으면 꺼내 얇게 썰고 사골은 보안 국물이 날 때까지 끓인다.
- 3 파는 다진다.
- 4 2는 소금으로 간을 한다.
- 5 그릇에 파와 사태를 넣고 4를 부어 낸다.

사골떡국

식재료명(g)

몹살떡, 가래떡	20.0
소 부산물, 꼬리 (생것)	20.0
소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	20.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 사골과 사태는 물에 담가 핏물을 뺀다.
- ② 냄비에 사골, 사태, 물을 넣어 끓이다 사태가 익으면 꺼내 얇게 썰고 사골은 보안 국물이 날 때까지 끓인다.
- ③ ②에 떡을 넣어 익히고 소금으로 간을 한다.
- ④ 파는 다진다.
- ⑤ 그릇에 파와 사태를 넣고 ③을 부어 낸다.

사골만둣국

식재료명(g)

만두, 고기 만두	40.0
소 부산물, 꼬리 (생것)	20.0
소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	15.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 사골과 사태는 물에 담가 핏물을 뺀다.
- ② 냄비에 사골, 사태, 물을 넣고 끓이다 사태가 익으면 꺼내 얇게 썰고 사골은 보안 국물이 날 때까지 끓인다.
- ③ ②에 만두를 넣어 익히고 소금으로 간을 한다.
- ④ 파는 다진다.
- ⑤ 그릇에 파와 사태를 넣고 ③을 부어 낸다.

사골우거지국

식재료명(g)

배추, 시래기 (말린것)	20.0
소 부산물, 꼬리 (생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
파 (생것)	1.0
고춧가루 (가루)	0.2

- ① 사골은 핏물을 뺀 후 물을 넣어 끓인다.
- ② 우거지는 물에 불려서 껍질을 제거한 후 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ ①에 된장을 풀고 우거지를 넣어 끓이다 고춧가루, 파, 다진마늘을 넣어 끓인다.



삼계탕

식재료명(g)

닭고기, 영계 (삶은것)	45.0
인삼, 수삼 (생것)	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	3.0
대추 (말린것)	2.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭은 깨끗이 씻어 꼬리 부분의 지방을 뺀다.
- ② 수삼, 통마늘, 대추는 깨끗이 씻고, 파는 다진다.
- ③ 냄비에 물을 넣고 닭, 수삼, 통마늘, 대추를 넣고 끓이다 닭이 무를 정도로 익히고 파, 소금, 후추로 간을 한다.

새송이버섯맑은국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
큰느타리버섯(새송이버섯) (생것)	15.0
간장 (재래)	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 새송이버섯과 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 새송이버섯을 넣고 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

새알미역국

식재료명(g)

참쌀 (가루)	10.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 미역은 물에 불린 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 참쌀가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 동그랗게 새알을 빚는다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 물을 넣고 끓인다.
- ④ ③이 끓으면 새알을 넣고 새알이 뜨면 간장, 소금, 다진 마늘로 간을 한다.

새우살뭇국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
새우, 중하 (생것)	20.0
파 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 새우는 적당한 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 무는 한입 크기로 썬다.
- ④ 육수에 무와 새우를 넣고 끓이다 간장, 소금, 다진마늘, 파로 간을 한다.



새우살미역국

식재료명(g)

새우, 중하 (생것)	20.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 미역은 물에 불린 후 한입 크기로 썬다.
- ② 새우는 한입 크기로 썬다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 하얀 물이 나오면 새우와 물을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.

🏠 새우살탕국

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	25.0
무, 조선무 (생것)	20.0
곤약(구약나물), 판형 (생것)	5.0
파 (생것)	5.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 새우와 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 곤약은 한입 크기로 썰고 물기를 제거한다.
- ④ 육수에 ②와 ③의 재료를 넣고 끓이다 간장, 다진마늘로 간을 한다.

🏠 설렁탕

식재료명(g)

소 부산물, 꼬리 (생것)	20.0
소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	20.0
무, 조선무 (생것)	5.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
생강, 뿌리줄기 (생것)	0.5

- ① 사골과 사태는 물에 담가 핏물을 뺀다.
- ② 냄비에 사골, 사태, 무, 생강, 통마늘, 물을 넣고 끓이다 사태가 익으면 꺼내 얇게 썰고 사골은 보양 국물이 날 때까지 끓인다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ ②는 소금으로 간을 한다.
- ⑤ 그릇에 파와 사태를 넣고 ④를 부어 낸다.

🏠 소고기다시마뽕국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
다시마 (말린것)	2.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만들고 건진 다시마는 채썬다.
- ② 소고기는 핏물을 제거하고 무는 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 소고기와 무를 넣고 끓이다 소고기가 익으면 다시마, 다진마늘, 파, 간장, 소금으로 간을 한다.

🏠 소고기당면국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
당면, 고구마 (말린것)	5.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 소고기는 핏물을 제거하고 무는 한입 크기로 썬다.
- ③ 당면은 물에 불린 후 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 육수에 소고기와 무를 넣고 끓이다 소고기가 익으면 다진마늘, 파, 간장, 소금으로 간을 한다.
- ⑤ 그릇에 당면을 담아 ④를 올려 낸다.



☺ 소고기떡국

식재료명(g)

몹쌀떡, 가래떡	20.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
달걀 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
김, 참김 (말린것)	0.1

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 물을 넣어 끓여 육수를 만든다.
- 2 ①의 소고기가 익으면 꺼내어 편 썬다.
- 3 파는 다지고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 4 김은 부숴 김가루를 만든다.
- 5 육수에 떡을 넣고 끓이다 달걀물과 파를 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
- 6 그릇에 ⑤를 담고 소고기, 김가루를 올려 낸다.

☺ 소고기뭇국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
간장 (재래)	3.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
소금	0.3

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 참기름을 두른 팬에 소고기와 무를 볶다가 무가 익으면 물을 넣어 끓이고 소금, 간장, 다진마늘, 파로 간을 한다.

☺ 소고기미역국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 미역은 물에 불린 후 한입 크기로 썬다.
- 3 참기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 미역을 볶는다.
- 4 ③에 물을 넣어 끓이다 간장, 소금, 다진마늘로 간을 한다.

☺ 소고기배추된장국

식재료명(g)

배추 (생것)	20.0
소고기, 한우(1+등급), 양지(양지머리) (생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
파, 대파 (생것)	1.2
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.4

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 3 배추는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 4 육수에 된장을 풀어 소고기와 배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.



소고기배춧국

식재료명(g)

배추 (생것)	20.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.1

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 배추는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 소고기가 익으면 물을 넣어 끓인다.
- 4 ③이 끓으면 배추를 넣고 소금, 간장, 다진마늘, 파로 간을 한다.

소고기버섯찌개

식재료명(g)

두부	20.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
느타리버섯 (생것)	5.0
팽이버섯 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5



- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 버섯, 무, 두부는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 3 냄비에 물과 소고기, 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 버섯, 두부를 넣고 파, 다진마늘, 고춧가루, 소금, 간장으로 간을 한다.

소고기부추국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	15.0
팽이버섯 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	3.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
소금	0.3



- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 부추, 양파, 팽이버섯은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 참기름을 두른 팬에 소고기와 양파, 팽이버섯을 볶다가 물을 넣어 끓이고 다진마늘, 간장, 소금, 파로 간을 하고 부추를 넣는다.

🏠 소고기숙주국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	15.0
숙주나물 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	3.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깻마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 소고기는 핏물을 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
- 3 양파는 채썰고 숙주는 다듬는다.
- 4 파는 다진다.
- 5 육수에 소고기와 양파를 넣어 끓이다 숙주를 넣고 파, 다진마늘, 간장으로 간을 한다.

🏠 소고기우거지국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	15.0
배추, 시래기 (말린것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	3.0
파 (생것)	1.0
고춧가루 (가루)	0.5
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깻마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 3 양파는 채썰고 파는 다진다.
- 4 우거지는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거하고 한입 크기로 썬다.
- 5 육수에 소고기와 양파를 넣어 끓이다 우거지를 넣고 파, 다진마늘, 고춧가루, 간장으로 간을 한다.



🏠 소고기탕국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	15.0
두부	10.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깻마늘 (생것)	0.5

- 1 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- 2 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 3 무, 두부는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 4 육수에 소고기, 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 두부를 넣고 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

🏠 소고깃토란국

식재료명(g)

소고기, 한우, 양지 (생것)	15.0
무, 조선무 (생것)	10.0
토란 (생것)	10.0
간장 (재래)	3.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
소금	0.3

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 토란은 껍질을 벗겨 한입 크기로 썬 후 끓는 물에 삶는다.
- 3 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 4 참기름을 두른 냄비에 소고기, 무를 볶다가 무가 익으면 물을 넣어 끓인다.
- 5 4가 끓으면 토란을 넣고 파, 간장, 소금으로 간을 한다.

손만둣국

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	20.0
달걀 (생것)	15.0
돼지고기, 안심(안심살) (생것)	10.0
두부	10.0
당면, 고구마 (말린것)	5.0
숙주나물 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
파 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.5
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 돼지고기는 다지고 두부는 으깨어 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다.
- ③ 숙주는 데친 후 다지고 부추, 양파, 파도 다진다.
- ④ 당면은 끓는 물에 10분 삶아 다지고 당근은 채썬다.
- ⑤ 돼지고기와 두부, ③의 재료, 당면을 섞고 소금, 후추로 간을 하여 소를 만든다.
- ⑥ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ⑦ 시판용 만두피에 소를 넣어 만두를 빚는다.
- ⑧ 육수가 끓으면 만두와 당근을 넣어 익히고 만두가 익으면 달걀물을 넣어 끓이고 간장, 소금, 후추로 간을 한다.

수제비국

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	20.0
감자, 대지 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 밀가루와 물을 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 감자, 호박, 당근, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ④ 육수가 끓으면 감자를 넣어 익히다 감자가 익으면 ③의 야채와 반죽을 떼어 넣어 끓인다.
- ⑤ 반죽이 익으면 파와 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

숙주맑은국

식재료명(g)

숙주나물 (생것)	15.0
파 (생것)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5

- ① 물과 멸치를 끓여 육수를 만든다.
- ② 숙주는 다듬고 파는 다진다.
- ③ 육수에 숙주를 넣어 끓이고 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.

☺ 순두부김치국

식재료명(g)

두부, 순두부	30.0
김치, 배추 김치	15.0
양파 (생것)	5.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 김치와 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 김치를 넣고 끓이다 양파, 순두부를 넣고 파와 소금으로 간을 한다.



☺ 시금치된장국

식재료명(g)

시금치 (생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 시금치는 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀어 시금치와 다진마늘을 넣어 끓인다.

☺ 시래기된장국

식재료명(g)

무시래기, 잎 (말린것, 삶은것)	15.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 시래기는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 시래기는 한입 크기로 썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀어 시래기와 파를 넣어 끓인다.

☺ 실파미소장국

식재료명(g)

된장, 개량	3.0
파, 실파, 생것	3.0
팽이버섯, 생것	3.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘, 생것	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 팽이버섯은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀어 팽이버섯과 파, 다진마늘을 넣어 끓인다.



☺ 쑥갓어묵국

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
쑥갓 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 어묵, 무, 쑥갓은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수가 끓으면 어묵과 무를 넣고 끓이다 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.
- ④ 가스불을 끄기 전에 쑥갓을 넣는다.



☺ 아욱된장국

식재료명(g)

아욱 (생것)	20.0
고추장 (개량)	2.0
된장 (개량)	2.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 아욱은 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 된장과 고추장을 풀고 끓으면 아욱, 다진마늘과 파를 넣어 끓인다.

☺ 안매운김치찌개

식재료명(g)

김치, 배추 김치	20.0
양파 (생것)	7.0
파 (생것)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	2.0
참기름	1.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.3
간장 (개량, 산분해)	0.2

- ① 물과 멸치를 끓여 육수를 만든다.
- ② 김치는 물에 씻어 한입 크기로 썬다.
- ③ 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 김치와 다진마늘, 양파를 넣고 볶다가 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ ④에 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.

☺ 안매운닭개장

식재료명(g)

닭고기, 성계 (생것)	40.0
숙주나물 (생것)	8.0
고사리 (말린것)	5.0
무, 조선무 (생것)	5.0
얼갈이배추 (생것)	5.0
파 (생것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 닭을 씻어 삶은 후 닭만 건져 살을 발라내고 육수는 기름을 걷는다.
- ② 얼갈이배추는 한입 크기로 썰고, 끓는 물에 데친다.
- ③ 고사리는 물에 불린 후 물기를 제거하고 한입 크기로 썬다.
- ④ 무는 한입 크기로 썰어 닭살과 함께 간장, 다진마늘로 양념한다.
- ⑤ 숙주는 다듬고, 파는 어슷 썬다.
- ⑥ 육수에 ④를 넣고 끓이다 무가 익으면 얼갈이배추, 고사리, 숙주와 파를 넣어 끓이고, 소금으로 간을 한다.

안매운돈육김치찌개

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	25.0
김치, 배추 김치	20.0
두부	10.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	3.0
간장 (개량, 산분해)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.2

- ① 돼지고기, 양파, 두부는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ② 김치는 물에 씻은 후 물기를 제거하고 한입 크기로 썬다.
- ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 김치와 다진마늘, 양파를 넣어 볶는다.
- ④ ③에 물을 넣어 끓이다가 파, 두부를 넣고, 소금, 간장으로 간을 한다.

안매운순두부찌개

식재료명(g)

두부, 순두부	100.0
달걀 (생것)	10.0
양파 (생것)	7.0
파 (생것)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 물과 멸치를 끓여 육수를 만든다.
- ② 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ 육수에 순두부를 넣어 끓이다 양파와 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.
- ⑤ ④에 달걀물을 넣어 끓이고 소금, 참기름, 후추로 간을 한다.

안매운육개장

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급),	40.0
사태(앞사태) (생것)	
숙주나물 (생것)	5.0
고사리 (말린것)	3.0
파 (생것)	2.0
고춧가루 (가루)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 삶아서 육수를 낸 후 건져 한입 크기로 썬다.
- ② 고사리와 숙주는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ③ 파는 어슷썬다.
- ④ 육수의 기름기를 제거하고 소고기, 고사리, 숙주를 넣어 끓이다 파, 다진마늘, 고춧가루, 소금, 후추로 간을 한다.

☺ 안매운참치김치찌개

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어(유지통조림)	30.0
김치, 배추 김치	10.0
양파 (생것)	10.0
파 (생것)	3.0
참기름	1.0
간장 (개량, 산분해)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.2

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 김치는 물에 씻은 후 물기를 제거하고 한입 크기로 썬다.
- ③ 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 김치와 다진마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ ④에 참치와 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.

☺ 안매운콩비지찌개

식재료명(g)

비지	30.0
돼지고기, 목심(목심살) (생것)	20.0
김치, 배추 김치	10.0
파 (생것)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
콩기름	0.5
소금	0.1

- ① 돼지고기는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ② 김치는 물에 씻은 후 물기를 제거하고 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 냄비에 돼지고기를 볶다가 돼지고기가 어느 정도 익으면 김치를 넣어 볶는다.
- ④ ③에 물을 넣어 끓이다 비지를 넣고 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.



☺ 어묵국

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 어묵, 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수가 끓으면 어묵과 무를 넣어 끓이고 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한다.

☺ 얼갈이된장국

식재료명(g)

얼갈이배추 (생것)	15.0
된장 (개량)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.4

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 얼갈이배추는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.

연두부된장국

식재료명(g)

두부, 연두부	40.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 양파를 넣고 끓이다 연두부, 파를 넣어 끓인다.

연두부배춧국

식재료명(g)

두부, 연두부	20.0
배추 (생것)	15.0
다시마 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
새우젓, 육젓, 토굴 (염절임)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 배추는 한입 크기로 썰고 새우젓, 파는 다진다.
- ③ 육수에 배추를 넣고 끓이다 배추가 익으면 연두부를 넣고 새우젓, 파, 다진마늘로 간을 한다.



열무된장국

식재료명(g)

열무 (생것)	35.0
된장 (개량)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.4

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 열무는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 파는 어슷썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 열무를 넣고 다진마늘, 파를 넣어 끓인다.

열무맑은국

식재료명(g)

열무 (생것)	15.0
양파 (생것)	3.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 열무와 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수가 끓으면 열무와 양파를 넣고 끓이다 다진마늘, 파, 간장, 소금, 후추로 간을 한다.



🏠 오이냉국

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
식초, 사과식초	2.0
다시마 (말린것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든 후 냉장고에 넣어 식힌다.
- ② 오이는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 식초, 설탕, 소금으로 간을 하고 오이, 파, 참깨를 넣어 섞는다.

🏠 오징어된장국

식재료명(g)

오징어 (생것)	20.0
무, 왜무 (생것)	5.0
콩나물 (생것)	5.0
된장 (재래)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 콩나물은 꼬리를 다듬고 파는 어슷썬다.
- ③ 오징어와 무는 한입 크기로 썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 무와 콩나물을 넣어 끓이다 무가 익으면 오징어, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.

🏠 오징어묵국

식재료명(g)

오징어 (생것)	30.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 오징어와 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 오징어를 넣고 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.



🏠 오징어미나리국

식재료명(g)

오징어 (생것)	30.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	2.0
미나리, 물미나리 (생것)	2.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 오징어와 무, 미나리는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 오징어를 넣고 끓인다.
- ④ ③이 끓으면 미나리를 넣고 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

오징어썩갓국

식재료명(g)

오징어 (생것)	30.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	2.0
썩갓 (생것)	2.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
고춧가루 (가루)	0.5
다시마 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 오징어와 무, 썩갓은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 오징어를 넣고 다진마늘, 파, 간장, 소금, 고춧가루로 간을 한다.
- ④ 가스불을 끄기 전에 썩갓을 넣는다.



오징어찌개

식재료명(g)

오징어 (생것)	20.0
두부	10.0
무, 조선무 (생것)	5.0
콩나물 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
소금	0.5
고춧가루 (가루)	0.3
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 오징어, 두부, 무는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 콩나물은 꼬리를 다듬는다.
- ④ 육수에 무와 콩나물을 넣어 익히다 무가 익으면 오징어와 두부를 넣고 다진마늘, 파, 고춧가루, 간장, 소금으로 간을 한다.



오징엇국

식재료명(g)

오징어 (생것)	30.0
양파 (생것)	10.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 오징어와 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 양파를 넣고 끓이다 양파가 익으면 오징어를 넣고 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

올갱이된장국

식재료명(g)

얼갈이배추 (생것)	20.0
다슬기 (생것)	3.0
된장 (개량)	3.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (생것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 올갱이는 껍질이 제거된 것으로 준비하여 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- ③ 얼갈이배추는 한입 크기로 썰고 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ④ 부추는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ⑤ 육수에 된장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 올갱이, 다진마늘, 파, 부추를 넣고 끓인다.

우거지된장국

식재료명(g)

배추, 시래기 (말린것)	20.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 우거지는 물에 불려서 껍질을 제거한 후 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 우거지와 다진마늘을 넣고 끓인다.

우동국물

식재료명(g)

간장 (개량, 양조)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
가다랑어 (반건)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치, 다시마, 가쓰오부시로 육수를 만든다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 육수를 간장으로 간을 하고 파와 다진마늘을 넣고 끓인다.

우렁이된장찌개

식재료명(g)

두부	10.0
무, 조선무 (생것)	5.0
우렁이, 논우렁이 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
양파 (생것)	3.0
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 우렁이는 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- ③ 두부, 무, 호박, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 우렁이와 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 호박, 양파, 두부, 파를 넣고 끓인다.



유부김치국

식재료명(g)

김치, 배추 김치	15.0
두부, 유부	3.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 김치는 씻어 물기를 제거하고 한입 크기로 썬다.
- ③ 유부는 채썰고 파는 어슷썬다.
- ④ 육수에 김치를 넣고 끓이다 유부, 파, 소금을 넣고 끓인다.



유부맑은국

식재료명(g)

두부, 유부	15.0
청주 (알코올 16%)	3.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
가다랑어 육수	0.5
다시마 (생것)	0.5

- ① 다시마, 가쓰오부시를 끓여 육수를 만든다.
- ② 유부는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 유부, 청주를 넣고 끓이다 간장, 파로 간을 한다.

유부미소국

식재료명(g)

두부, 유부	5.0
된장 (개량)	3.0
파, 대파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 유부는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 끓이다 유부, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.



유부장국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	15.0
된장 (개량)	3.0
두부, 유부	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 유부는 채썰고 무는 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 유부, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.

유채된장국

식재료명(g)

유채, 동채 (생것)	20.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.4

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 유채는 한입 크기로 썰고 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 파는 어슷썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 끓이다 유채, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.

전복미역국

식재료명(g)

전복, 참전복 (생것)	10.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
참기름	0.5

- ① 전복은 깨끗이 씻은 후 한입 크기로 썬다.
- ② 미역은 물에 불린 후 한입 크기로 썬다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 미역, 전복을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.

조갯살맑은국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
조개, 개량조개 (생것)	20.0
간장 (재래)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 조갯살은 깨끗이 씻는다.
- ③ 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 육수에 무를 넣어 끓이다 무가 익으면 조갯살, 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.

조갯살미역국

식재료명(g)

조개, 개량조개(명주조개) (생것)	20.0
미역 (말린것)	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 조갯살은 깨끗이 씻는다.
- ② 미역은 물에 불려 한입 크기로 썬다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 물, 조갯살을 넣어 끓이고 간장, 소금, 다진마늘로 간을 한다.



☺ 조랭이떡국

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	40.0
달걀 (생것)	10.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
김, 참김 (말린것)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 물을 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ② ①의 소고기가 익으면 꺼내어 편썬다.
- ③ 파는 다지고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ⑤ 육수에 떡을 넣고 끓이다 달걀물과 파를 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
- ⑥ 그릇에 ⑤를 담고 소고기, 김가루를 올려 낸다.

☺ 차돌박이된장찌개

식재료명(g)

소고기, 한우(3등급), 차돌박이 (생것)	20.0
두부	15.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
고춧가루 (가루)	0.1



- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 소고기는 핏물을 제거한다.
- ③ 두부, 호박, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 야채를 넣고 끓이다 소고기, 두부, 파, 다진마늘, 고춧가루를 넣고 끓인다.

☺ 참치감자국

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (재래)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
참기름	1.0
다시마 (말린것)	0.5
파 (생것)	0.5



- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ③ 감자와 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 참기름을 두른 냄비에 감자와 양파를 볶다가 육수를 넣어 끓인다.
- ⑤ 감자가 익으면 참치를 넣고 다진마늘, 파, 소금, 간장으로 간을 한다.

☺ 청경채된장국

식재료명(g)

청경채 (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 청경채와 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 끓이다 청경채, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다.

☺ 청국장찌개

식재료명(g)

두부	15.0
호박, 애호박 (생것)	15.0
청국장	10.0
양파 (생것)	5.0
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박, 두부, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 청국장을 풀고 호박, 양파, 두부를 넣고 끓이다 소금, 파로 간을 한다.

☺ 콩가루배춧국

식재료명(g)

얼갈이배추 (생것)	20.0
된장 (개량)	2.0
콩(대두), 노란콩 가루 (볶은것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 얼갈이배추는 한입 크기로 썰고 콩가루를 묻힌다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 육수에 된장을 풀고 끓이다 얼갈이배추, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.

☺ 콩나물국

식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 콩나물은 꼬리를 다듬고 파는 다진다.
- ③ 육수에 콩나물을 넣고 끓이다 간장, 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.



콩나물김치국

식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
김치, 배추 김치	10.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 콩나물은 꼬리를 다듬고 김치는 한입 크기로 썬다.
- 3 파는 다진다.
- 4 육수에 김치와 콩나물을 넣고 끓이다 파와 소금으로 간을 한다.

콩나물냉국

식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 깬마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5
소금	0.5

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든 후 냉장고에 넣어 식힌다.
- 2 콩나물은 꼬리를 다듬어 끓는 물에 데친 후 찬물에 씻어 물기를 제거하고, 파는 다진다.
- 3 육수는 간장, 소금, 다진마늘로 간을 하고 콩나물, 파를 넣는다.

콩나물복어국

식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
명태, 복어, 말린것	1.5
간장 (재래)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
들기름	0.5
마늘, 깬마늘 (생것)	0.5

- 1 복어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- 2 콩나물은 꼬리를 다듬고 파는 어슷썬다.
- 3 들기름을 두른 냄비에 복어를 볶다가 물, 콩나물을 넣어 끓이고 파, 다진마늘, 간장, 소금으로 간을 한다.

팽이된장국

식재료명(g)

두부	20.0
팽이버섯 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0

- 1 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- 2 팽이버섯과 두부는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 육수에 된장을 풀고 팽이버섯, 두부, 파를 넣고 끓인다.



☼ 팽이미소국

식재료명(g)

팽이버섯 (생것)	10.0
된장 (개량)	3.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 팽이버섯은 한입 크기로 찢고 파는 다진다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 끓이다 팽이버섯, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.



☼ 팽이버섯맑은국

식재료명(g)

팽이버섯, 백로 (생것)	10.0
파 (생것)	1.0
소금	0.8
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 다진마늘, 파, 팽이버섯, 소금을 넣어 끓인다.



☼ 해물탕

식재료명(g)

홍합 (생것)	20.0
바지락, 양식 (생것)	10.0
새우, 시바새우 (생것)	10.0
오징어 (생것)	10.0
콩나물 (생것)	10.0
무, 조선무 (생것)	5.0
된장 (재래)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
쭈갓 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 바지락과 홍합은 해감을 한 후 깨끗이 씻는다.
- ③ 새우, 오징어, 무, 쭈갓은 한입 크기로 찢고 파는 다진다.
- ④ 콩나물은 꼬리를 다듬는다.
- ⑤ 육수에 된장을 풀고 무와 오징어를 넣고 끓이다 무가 익으면 바지락, 홍합, 새우를 넣고 끓인다.
- ⑥ ⑤가 끓으면 콩나물을 넣고 파, 고춧가루, 소금으로 간을 한다.
- ⑦ 가스불을 끄기 전에 쭈갓을 넣는다.

🏠 호박된장국

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	20.0
두부	10.0
양파 (생것)	5.0
된장 (개량)	3.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박, 두부, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- ③ 육수에 된장을 풀고 끓이다 호박과 두부, 양파, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.



🏠 호박새우젓국

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	25.0
양파 (생것)	5.0
새우젓, 육젓, 토굴 (염절임)	2.0
파 (생것)	1.0
다시마 (말린것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박과 양파는 한입 크기로 썰고 파와 새우젓은 다진다.
- ③ 육수에 호박과 양파를 넣고 끓이다 새우젓, 다진마늘, 파로 간을 한다.



🏠 호박잎된장국

식재료명(g)

호박, 잎 (생것)	15.0
된장 (개량)	3.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다.
- ② 호박잎은 줄기의 껍질 부분을 깎 후 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 육수에 된장을 풀어 호박잎과 다진마늘을 넣어 끓인다.

홍합미역국

식재료명(g)

담치, 참담치(홍합)	10.0
(삶아서 말린것)	
미역 (말린것)	3.0
참기름	3.0
간장 (재래)	2.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 홍합은 물에 불린 후 물기를 제거한다.
- ② 미역은 물에 불린 후 한입 크기로 썬다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 미역을 볶다가 홍합, 물을 넣어 끓이고 간장, 소금, 다진마늘로 간을 한다.



홍합살국

식재료명(g)

담치, 참담치(홍합)	10.0
(삶아서 말린것)	
무, 조선무 (생것)	10.0
파 (생것)	2.0
다시마 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5

- ① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다.
- ② 홍합은 물에 불린 후 물기를 제거한다.
- ③ 무는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ④ 육수에 무를 넣고 끓이다 무가 익으면 홍합을 넣고 다진마늘, 파 소금으로 간을 한다.



황태국

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
명태, 황태포 (말린것)	5.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.5

- ① 황태는 깨끗이 씻어 한입 크기로 썰고 무는 채썬다.
- ② 파는 어슷썬다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 황태와 무를 볶다가 물을 부어 끓인다.
- ④ 다진마늘, 파, 소금, 간장으로 간을 한다.





주찬류



가자미간장조림

식재료명(g)

가자미 (생것)	50.0
무, 조선무 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0

- 1 가자미는 토막으로 썰고 깨끗이 씻는다.
- 2 무와 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 파, 다진마늘, 간장, 물엿으로 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 무를 깔고 그 위 가자미를 올려 양념장, 물을 넣어 조리다 가자미가 어느 정도 익으면 양파를 넣어 조리다.

가자미구이

식재료명(g)

가자미 (생것)	50.0
콩기름	3.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 가자미는 깨끗이 씻어 소금, 후추에 재운다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 가자미를 굽는다.

간장닭갈비

식재료명(g)

닭고기, 넓적다리(껍질 제거) (생것)	40.0
양배추 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	4.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- 2 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.
- 3 ①의 재료를 양념장에 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 ③을 구워 익힌 후 참깨를 뿌린다.



간장목살구이

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
양파 (생것)	15.0
간장 (개량, 산분해)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후추, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- 2 돼지고기는 양념장에 재운다.
- 3 양파는 한입 크기로 썬다.
- 4 달군 팬에 돼지고기를 넣어 굽다가 양파를 넣어 익힌다.



간장순살찜닭

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
감자, 대지 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	2.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 닭고기는 깨끗이 씻어 한입 크기로 썰고 끓는 물에 데친다.
- ② 양파, 감자, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ③ 간장, 물엿, 후추, 설탕, 참기름, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기와 감자, 당근을 넣고 익히다 양파와 양념장을 넣어 조리한다.

고구마닭갈비

식재료명(g)

닭고기, 넓적다리(껍질 제거) (생것)	40.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	15.0
맵쌀떡, 가래떡	10.0
양배추 (생것)	10.0
고추장 (개량)	5.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 고구마는 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 간장, 고추장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기와 야채에 양념장을 넣어 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 넣고 볶은 후 참깨를 뿌린다.

고구마닭조림

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	15.0
양배추 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
고추장 (개량)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
콩기름	1.0
설탕, 백설탕	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3



- ① 닭고기는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ② 양배추, 당근, 양파, 고구마는 한입 크기로 썬다.
- ③ 다진마늘, 간장, 고추장, 설탕을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양배추, 양파, 당근을 넣어 볶다가 닭고기, 고구마, 양념장, 물을 넣고 조리한다.

고등어구이

식재료명(g)

고등어 (생것)	50.0
콩기름	2.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 고등어는 깨끗이 씻어 소금, 후추에 재운다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 고등어를 굽는다.



고등어김치찜

식재료명(g)

고등어 (생것)	40.0
김치, 배추 김치	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 고등어는 내장을 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 김치는 한입 크기로 썰고 간장, 설탕, 다진마늘로 양념한다.
- ③ 양파는 채썰고 파는 어슷썬다.
- ④ 냄비에 준비한 김치의 반을 깔고 고등어를 얹은 후 남은 김치, 물을 넣어 조리다 양파와 파를 넣고 살짝 조리다.

고등어무조림

식재료명(g)

고등어 (생것)	40.0
무, 조선무 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 고등어는 내장을 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 무와 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 고춧가루, 다진마늘, 설탕, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 무와 양파를 깔고 그 위에 고등어를 얹고 양념장과 물을 넣고 조리다.

고등어양념구이

식재료명(g)

고등어 (생것)	50.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
밀 (중력밀가루)	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
양파 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
생강, 뿌리줄기 (생것)	0.3

- ① 고등어는 내장을 제거한 후 적당한 크기로 썰어 밀가루 옷을 입힌다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 고등어를 굽는다.
- ③ 양파는 채썰고 파와 생강은 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘, 양파, 생강, 파를 넣고 볶다가 물과 간장, 물엿을 넣어 조려 양념장을 만든다.
- ⑤ ②에 양념장을 바른다.

☺ 고등어카레구이

식재료명(g)

고등어 (생것)	50.0
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
카레 (가루)	2.0

- ① 고등어는 내장을 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 카레가루와 밀가루를 섞어 고등어에 옷을 입힌다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 고등어를 굽는다.

☺ 굴소스마파두부

식재료명(g)

두부	30.0
돼지고기, 등심(등심덧살) (생것)	10.0
굴 소스	3.0
설탕, 백설탕	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
전분, 감자 (가루)	1.0
참기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 두부는 한입 크기로 썰고 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 돼지고기와 파는 다지고 전분가루와 물을 섞어 전분물을 만든다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 다진마늘, 파를 볶다가 돼지고기를 볶는다.
- ④ 돼지고기가 익으면 굴소스, 설탕, 간장, 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ ④에 두부를 넣고 전분물을 넣으면서 농도를 맞추며 끓인다.



☺ 간쇼새우

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	30.0
고추장 (개량)	3.0
밀 (튀김가루)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
토마토 케첩	3.0
피망, 빨간색 (생것)	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
파 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
전분, 감자 (가루)	1.0

- ① 새우살은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- ② 물과 튀김가루를 섞어 반죽을 만들고 새우살에 반죽옷을 입혀 180℃의 콩기름에 튀긴다.
- ③ 피망, 양파, 파는 다지고 전분가루는 물을 섞어 전분물을 만든다.
- ④ ③의 야채와 고추장, 토마토케첩, 설탕, 식초, 다진마늘을 넣고 끓이다 전분물로 농도를 맞춰 소스를 만든다.
- ⑤ ②에 소스를 넣고 버무린다.

깻잎전

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	15.0
두부	15.0
달걀 (생것)	5.0
밀 (중력밀가루)	3.0
콩기름	3.0
당근, 부리 (생것)	2.0
들깻잎 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
소금	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- 1 돼지고기는 핏물을 제거한 후 다진다.
- 2 두부는 물기를 제거하여 으깨고 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 3 깻잎은 깨끗이 씻은 후 물기를 제거하고 양파, 당근은 다진다.
- 4 돼지고기, 두부, 양파, 당근을 섞고 소금, 후추로 간을 하여 소를 만든다.
- 5 깻잎 안쪽에 밀가루를 입힌 후 ④의 소를 넣고 반을 접는다.
- 6 ⑤의 겉에 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 약불에서 부친다.

콩치캔감자조림

식재료명(g)

콩치 (조미통조림)	40.0
감자, 대지 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깻마늘 (생것)	0.5

- 1 콩치는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 2 감자, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 다진마늘, 간장, 고춧가루, 설탕, 파로 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 감자, 양파를 깔고 콩치와 양념장, 물을 넣어 조린다.



콩치캔김치찜

식재료명(g)

콩치 (조미통조림)	40.0
김치, 배추 김치	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깻마늘 (생것)	0.5

- 1 콩치는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 2 김치와 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 다진마늘, 간장, 설탕, 파로 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 김치, 양파를 깔고 콩치와 양념장, 물을 넣어 조린다.

☼ 콩치캔무조림

식재료명(g)

콩치 (조미통조림)	40.0
무, 조선무 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 콩치는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 무, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 다진마늘, 간장, 고춧가루, 설탕, 파로 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 무, 양파를 깔고 콩치와 양념장, 물을 넣어 조린다.



☼ 너비아니간장조림

식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0

- ① 당근, 양파는 다진다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 볶다가 너비아니와 간장, 물엿, 물을 넣고 조린다.

☼ 너비아니케첩조림

식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
토마토 케첩	3.0
돈까스 소스	1.0
콩기름	0.5

- ① 당근, 양파는 다진다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 볶다가 너비아니와 토마토케첩, 돈까스소스, 물을 넣고 조린다.



다진소고기볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(3등급), 설도(보섭살) (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
파, 대파 (생것)	2.0
맛술	1.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 소고기는 핏물을 제거한 후 다지고 파도 다진다.
- 2 참기름을 두른 팬에 다진마늘과 파, 소고기를 넣어 볶고 후추, 간장, 설탕, 맛술로 간을 한다.



단호박닭갈비

식재료명(g)

닭고기, 넓적다리(껍질 제거) (생것)	40.0
양배추 (생것)	10.0
호박, 단호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
맛술	2.0
파, 대파 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 단호박은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 2 파, 간장, 맛술, 설탕, 다진마늘, 참기름, 후추를 넣고 양념장을 만든다.
- 3 1의 재료에 양념장을 넣어 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 3을 볶은 후 참깨를 뿌린다.



단호박사태찜

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	30.0
호박, 단호박 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기, 단호박, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 2 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- 3 돼지고기는 물에 넣어 삶다가 돼지고기가 익으면 단호박, 양파, 양념장을 넣어 조리한다.

달걀말이

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
콩기름	3.0
당근, 부리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
파 (생것)	1.0
소금	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 달걀은 풀어 달걀물을 만들고 양파, 당근, 파는 다진다.
- ② 달걀물에 ①의 야채와 소금, 후추를 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②을 넣어 달걀이 어느 정도 익으면 말아 가며 부친다.

달걀장조림

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 달걀을 물에 넣어 15분간 삶은 후 찬물에 담근다.
- ② 달걀은 껍질을 깐다.
- ③ 간장, 설탕, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 달걀과 양념장, 물을 넣고 조린다.

달래두부조림

식재료명(g)

두부	45.0
양파 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
달래 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 두부는 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- ② 달래와 파는 다진다.
- ③ 간장, 설탕, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 양파를 깔고 두부와 양념장, 파, 달래, 물을 넣어 조린다.



닭가슴살데리야끼구이

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	4.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
청주 (알코올 16%)	2.0
물엿	1.0
우스터 소스	1.0
콩기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기는 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 우스터소스, 다진마늘, 물엿, 청주, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기를 양념장에 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 굽는다.

닭가슴살데리야끼조림

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	4.0
마늘, 간마늘 (생것)	2.0
청주 (알코올 16%)	2.0
물엿	1.0
우스터 소스	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 닭고기, 양파는 한입 크기로 썬다.
- 2 간장, 우스터소스, 다진마늘, 물엿, 청주, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- 3 냄비에 닭고기, 양파, 양념장, 물을 넣고 조리다.



닭가슴살메추리알장조림

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	30.0
메추리알 (생것)	20.0
마늘, 간마늘 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
파 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
후추, 검은후추 (가루)	1.0

- 1 닭고기는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 2 메추리알은 삶아 껍질을 벗긴다.
- 3 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 닭고기, 메추리알, 양념장, 물을 넣고 조리다.

닭가슴살야채볶음

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
양배추 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- 2 다진마늘, 설탕, 간장, 후추, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.
- 3 닭고기를 양념장에 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 야채를 넣어 볶다가 닭고기를 볶고 참깨를 뿌린다.

닭갈비



식재료명(g)

닭고기, 넓적다리(껍질 제거)	40.0
(생것)	
양배추 (생것)	15.0
고추장 (개량)	5.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 간장, 고추장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기와 야채를 양념장에 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 볶은 후 참깨를 뿌린다.

닭고기구이

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
올리브유	1.0
소금	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 닭고기는 한입 크기로 썬다.
- ② 소금, 올리브유, 다진마늘, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기를 양념장에 재운다.
- ④ 올리브유를 두른 팬에 닭고기를 굽는다.

닭고기굴소스볶음



식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
굴 소스	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
참기름	1.0
콩기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
맛술	0.5
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ② 굴소스, 다진마늘, 물엿, 참기름, 맛술, 소금, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기는 양념장에 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 넣고 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.

닭고기단호박조림

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
호박, 단호박 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기, 단호박, 양파는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ② 닭고기는 끓는 물에 데친다.
- ③ 간장, 물엿, 다진마늘, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 닭고기, 단호박, 양파, 파, 양념장, 물을 넣고 조린다.



닭고기마늘볶음

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
마늘, 깐마늘 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기와 양파는 한입 크기로 썰고 마늘은 꼭지를 제거하고 편썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 마늘을 넣어 볶다가 양파, 닭고기를 넣고 소금, 후추로 간을 한다.



닭고기마늘조림

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	4.0
마늘, 깐마늘 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
파 (생것)	2.0
청주 (알코올 16%)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.2
참기름	0.1

- ① 닭고기는 한입 크기로 썰고 끓는 물에 삶는다.
- ② 파는 다지고 마늘은 꼭지를 제거한다.
- ③ 파, 간장, 설탕, 청주, 후추, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 닭고기, 마늘, 양념장, 물을 넣고 조린다.

닭고기버섯볶음



식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
느타리버섯 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
팽이버섯 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	1.5
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 닭고기, 느타리버섯, 팽이버섯, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 2 다진마늘, 간장, 설탕, 파, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- 3 닭고기는 양념장에 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 볶다가 양파, 느타리버섯, 팽이버섯을 볶고 참깨를 뿌린다.

닭고기스테이크

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
우유	15.0
올리브유	2.0
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.3

- 1 닭고기는 적당한 크기로 썰어 앞뒤에 칼집을 넣고 우유에 재운다.
- 2 마늘은 꼭지를 제거하고 편썬다.
- 3 올리브유, 다진마늘, 후추, 소금, 청주를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 닭고기는 양념장에 재운다.
- 5 올리브유를 두른 팬에 마늘을 볶다가 닭고기를 굽는다.

닭고기야채볶음

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
파 (생것)	1.0
마늘, 김마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 닭고기, 양파, 양배추, 당근은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 2 파, 다진마늘, 간장, 후추, 참깨, 참기름으로 양념장을 만든다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 볶다가 ①의 야채와 양념장을 넣어 볶는다.



🏠 닭고기양배추볶음

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
양배추 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 김마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 설탕, 간장, 후추, 참기름으로 양념장을 만들어 닭고기를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 넣어 볶다가 ①의 야채를 볶고 참깨를 뿌린다.



🏠 닭고기장조림

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	4.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
생강, 뿌리줄기 (생것)	1.0

- ① 닭고기는 끓는 물에 삶은 후 한입 크기로 썬다.
- ② 생강과 마늘은 편썬다.
- ③ 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 닭고기, 생강, 마늘, 양념장, 물을 넣고 조린다.

🏠 닭고기카레구이

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
카레 (가루)	2.0
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
올리브유	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.3

- ① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 꼭지를 제거한 후 편썬다.
- ② 카레가루, 올리브유, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만들어 닭고기를 재운다.
- ③ 올리브유를 두른 팬에 마늘을 볶다가 닭고기를 굽는다.

🏠 닭고기파프리카볶음

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
파프리카, 빨간색 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	1.5
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기, 양파, 파프리카는 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 설탕, 간장, 후추, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 닭고기를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 볶다가 양파, 파프리카를 볶고 참깨를 뿌린다.

닭볶음탕

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고추장 (개량)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1



- 1 닭고기는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- 2 감자, 양파, 당근을 한입 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 3 고추장, 고춧가루, 설탕, 간장, 다진마늘, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 닭고기와 야채, 양념장, 물을 넣어 조리한다.

닭불고기

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
느타리버섯 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	4.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
물엿	2.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- 1 닭고기, 느타리버섯, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- 2 다진마늘, 간장, 물엿, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 닭고기를 재운다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 볶다가 느타리버섯, 양파, 당근을 볶고 참깨를 뿌린다.



닭살파프리카무침

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
파프리카, 초록색 (생것)	15.0
식초, 사과식초	2.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 닭고기는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 소금, 후추에 재운다.
- 2 파프리카는 채썬다.
- 3 닭고기, 파프리카에 식초, 설탕, 다진마늘을 넣어 버무린다.

닭살호박카레전

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	5.0
카레 (가루)	5.0
콩기름	5.0

- 1 닭고기는 끓는 물에 데친 후 채썬다.
- 2 호박은 채썬다.
- 3 부침가루와 카레가루, 물을 섞어 반죽을 만들고 닭고기, 호박을 넣어 섞는다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 ③의 반죽을 떠서 부친다.

대구살간장조림

식재료명(g)

대구 (생것)	40.0
양파 (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
청주 (알코올 16%)	2.0
참기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- 1 대구살은 적당한 크기로 썰어 후추로 간을 한다.
- 2 양파는 한입 크기로 썬다.
- 3 다진마늘, 간장, 청주, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 양파를 깔고 대구살을 얹고 양념장, 물을 넣어 조리다.

대구살구이

식재료명(g)

대구 (생것)	40.0
밀 (중력밀가루)	3.0
콩기름	1.0
소금	0.2

- 1 대구살은 적당한 크기로 썰고 소금으로 간을 한다.
- 2 대구살에 밀가루를 입힌다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 ②를 굽는다.



돈사태김치찜

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	35.0
김치, 배추 김치	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
생강, 부리줄기 (생것)	0.1

- 1 돼지고기는 핏물을 제거한 후 한입 크기로 썬다.
- 2 김치는 물에 씻은 후 한입 크기로 썬다.
- 3 생강은 편썰고, 양파는 한입 크기로 썬다.
- 4 파는 어슷 썬다.
- 5 냄비에 돼지고기와 김치를 넣고, 간장, 설탕, 다진마늘, 생강, 물을 넣고 조리다.
- 6 돼지고기가 익으면 양파와 파를 넣어 조리다.

돈사태떡찜

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	35.0
멥쌀떡, 가래떡	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
설탕, 백설탕	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 제거한 후 한입 크기로 썬다.
- ② 떡은 물에 불린다.
- ③ 당근, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ④ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 냄비에 돼지고기, 떡, 물, 양념장을 넣고 조리다.
- ⑥ 돼지고기 익으면 당근과 양파를 넣고 조리다.



돈사태찜

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
설탕, 백설탕	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 제거한 후 한입 크기로 썬다.
- ② 당근, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 돼지고기, 물, 양념장을 넣고 조리다.
- ⑤ 돼지고기 익으면 당근과 양파를 넣고 조리다.



돈육가지볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
가지 (생것)	10.0
파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.5
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기와 가지는 한입 크기로 썰고, 파는 어슷 썬다.
- ② 다진마늘, 간장, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 파와 가지를 넣어 볶는다.

돈육고구마조림

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	30.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기, 양파, 고구마는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 2 간장, 다진마늘, 물엿, 파, 후추를 섞어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- 3 냄비에 돼지고기와 물을 넣고 조리다 고구마, 양파를 넣어 조린다.



돈육굴소스볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양배추 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
굴 소스	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
부추 (재래종, 생것)	1.0
참기름	1.0
콩기름	1.0
파, 대파, 생것	1.0

- 1 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 양파, 당근, 양배추, 부추는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 굴소스, 다진마늘, 물엿, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 2의 재료를 넣어 볶는다.



돈육김치볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	35.0
김치, 배추 김치	15.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 김치는 물에 씻은 후 물기를 제거하여 한입 크기로 썬다.
- 3 파는 어슷 썬다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 김치와 파를 볶고, 다진마늘, 설탕, 후추로 간을 한다.

돈육깻잎볶음



식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
들깻잎 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3

- ① 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- ② 다진마늘, 설탕, 간장, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- ③ 깻잎은 채썰고, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 당근을 넣고 볶는다.
- ⑤ 가스불을 끄기 전 깻잎을 넣어 섞고, 참깨를 올린다.

돈육느타리버섯볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
큰느타리버섯(새송이버섯) (생것)	15.0
파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.5
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- ② 느타리버섯은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 다진마늘, 간장, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 파와 느타리버섯을 넣고 볶는다.

돈육땅콩강정



식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
밀 (튀김가루)	15.0
토마토 케첩	3.5
고추장 (개량)	2.0
물엿	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
땅콩 (볶은것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
청주 (알코올 16%)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.04

- ① 돼지고기는 한입 크기로 썰어, 후추, 청주에 재운다.
- ② 튀김가루에 물을 넣어 반죽을 만든다.
- ③ 양파와 땅콩은 다진다.
- ④ 냄비에 양파, 물엿, 설탕, 간장, 고추장, 토마토케첩, 다진마늘, 물을 넣고 끓여 소스를 만든다.
- ⑤ 돼지고기는 반죽을 입혀 180℃의 콩기름에 튀긴다.
- ⑥ 튀긴 돼지고기를 소스에 버무리고 땅콩을 뿌려 낸다.

돈육마늘볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
마늘, 깐마늘 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 양파는 한입 크기로 썰고, 마늘은 꼭지를 제거하여 편썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기, 양파를 넣고 소금, 후추로 간을 한다.

돈육메추리알장조림

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	30.0
메추리알 (생것)	20.0
마늘, 깐마늘 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
파 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
후추, 검은후추 (가루)	1.0

- 1 돼지고기는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 삶아 한입 크기로 썬다.
- 2 메추리알은 끓는 물에 삶은 후 물에 담가 식혀 겹질을 벗긴다.
- 3 파는 다진다.
- 4 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- 5 냄비에 돼지고기, 메추리알, 양념장, 물을 넣어 조린다.

돈육밤조림

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	40.0
밤 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 삶아 한입 크기로 썬다.
- 2 밤과 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 돼지고기, 밤, 양념장, 물을 넣어 조리다 양파를 넣어 조린다.



돈육배추찜

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
배추 (여름 재배, 생것)	10.0
숙주나물 (생것)	7.0
간장 (개량, 양조)	2.0
맛술	1.0
설탕, 백설탕	1.0
식초 (양조)	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 배추와 숙주는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 파, 다진마늘, 식초, 설탕, 맛술, 간장을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 찜기에 돼지고기와 배추, 숙주를 켜켜이 쌓아 찜다.
- 5 ④에 양념장을 올린다.

돈육부추볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
부추 (재래종, 생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 소금, 후추, 다진마늘에 재운다.
- 2 부추, 양파는 채썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 돼지고기, 양파를 넣고 볶다가 부추를 넣고 소금으로 간을 한다.

돈육불고기

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양배추 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
파 (생것)	4.0
간장 (개량, 양조)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
참기름	1.0
청주 (알코올 16%)	0.5
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- 1 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 양파, 당근, 양배추는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 파, 간장, 다진마늘, 물엿, 참기름, 청주, 후추를 넣어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 야채를 넣어 볶는다.



돈육야채볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (말린것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 다진마늘, 설탕, 간장, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- 3 양파, 당근은 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 볶고 참깨를 뿌린다.



돈육양념구이

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
배, 신고 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
마늘, 간마늘 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
맛술	1.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 1cm 두께로 썬다.
- 2 믹서기에 양파, 파, 배, 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 후추를 넣어 갈아 양념장을 만든다.
- 3 돼지고기를 양념장에 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 굽는다.



돈육양송이볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양송이버섯 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 다진마늘, 설탕, 간장, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- 3 양송이버섯, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 당근, 양송이버섯을 넣어 볶고 참깨를 뿌린다.



돈육장조림

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	1.0
청주 (알코올 16%)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 삶아 한입 크기로 썬다.
- 2 간장, 설탕, 물엿, 청주, 후추, 다진마늘, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- 3 냄비에 돼지고기, 물, 양념장을 넣어 조린다.

돈육춘장볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
짜장 소스, 춘장	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	4.0
파 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
청주 (알코올 16%)	1.0
콩기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 다진마늘, 간장, 청주, 후추에 재운다.
- ② 양파, 당근은 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 춘장을 볶다가 향이 올라오면 돼지고기, ②의 재료를 넣어 볶고 설탕으로 간을 한다.



돈육파인애플볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
파인애플 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.5
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기, 파인애플, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ② 간장, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 돼지고기를 볶다가 파, 파인애플, 양파, 양념장을 넣어 볶는다.



돈육파채불고기

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
파 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
참기름	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름, 청주, 후추에 재운다.
- ② 양파와 파는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기와 양파를 볶다가, 파를 넣어 볶는다.

돈육파프리카볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 소금, 후추로 재운다.
- 2 파프리카와 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 넣고 볶다가 ②의 야채, 다진마늘을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.



돈육표고버섯볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 잡채용을 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 다진마늘, 설탕, 간장, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- 3 표고버섯, 양파, 당근은 채썰고, 파는 다진다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 당근, 표고버섯, 파를 넣어 볶고 참깨를 뿌린다.



돈채마늘종볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
마늘종, 꽃줄기 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 소금, 후추로 재운다.
- 2 마늘종은 한입 크기로 썰고, 양파는 채썬다.
- 3 파는 다진다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 ②의 야채, 다진마늘, 파를 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.

돈채숙주볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
숙주나물 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 파, 후추를 섞어 양념장을 만들어 돼지고기를 재운다.
- ④ 양배추, 양파, 당근은 채썰고, 숙주는 꼬리를 다듬는다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣어 볶는다.
- ⑥ ⑤에 숙주를 넣어 살짝 볶고 참깨를 뿌린다.



돈채피망볶음

식재료명(g)

돼지고기, 살코기 (생것)	40.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 소금, 후추에 재운다.
- ② 피망, 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 ②의 야채, 다진 마늘을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.

동태살전

식재료명(g)

명태, 동태 (냉동)	30.0
달걀 (생것)	5.0
콩기름	5.0
밀 (부침가루)	3.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 동태는 소금, 후추에 재운다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 동태에 부침가루, 달걀물을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 부친다.



동태조림

식재료명(g)

명태, 동태 (냉동)	50.0
양파 (생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0

- 1 동태는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다.
- 2 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- 3 다진마늘, 간장, 설탕, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 양파를 깔고 동태와 양념장, 물을 넣어 조리다.

돼지갈비찜

식재료명(g)

돼지고기, 갈비 (생것)	50.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2

- 1 돼지갈비는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 삶는다.
- 2 양파, 감자, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 간장, 다진마늘, 파, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 돼지갈비, 당근, 감자, 양념장, 물을 넣어 조리다.
- 5 감자가 익으면 양파를 넣어 조리다.

두부강정

식재료명(g)

두부	45.0
설탕, 백설탕	2.0
전분, 고구마 (가루)	2.0
콩기름	2.0
토마토 케첩	2.0
고추장 (개량)	1.5
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- 1 두부는 깍둑 썰어 전분가루를 묻힌다.
- 2 파는 다진다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 두부를 부친다.
- 4 냄비에 고추장, 토마토케첩, 물엿, 설탕, 파, 다진마늘, 참기름, 참깨, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- 5 3을 소스에 버무린다.



두부구이

식재료명(g)

두부	45.0
콩기름	2.0

- 1 두부를 적당한 크기로 썬다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 두부를 굽는다.

☺ 두부땅콩강정



식재료명(g)

두부	45.0
전분, 고구마 (가루)	2.0
콩기름	2.0
토마토 케첩	2.0
고추장 (개량)	1.5
땅콩 (볶은것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 두부는 물기를 제거한 후 깍둑 썰어 전분가루를 묻힌다.
- ② 파와 땅콩은 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 두부를 부친다.
- ④ 냄비에 고추장, 토마토케첩, 물엿, 파, 다진마늘, 참기름, 참깨, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ⑤ 두부를 소스에 버무린 후 땅콩을 뿌린다.

☺ 두부버섯완자전



식재료명(g)

두부	35.0
달걀 (생것)	15.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 두부는 물기를 제거한 후 으깬다.
- ② 표고버섯, 당근, 양파, 부추, 파는 다진다.
- ③ ①, ②의 재료, 다진마늘, 소금을 섞어 동그랗게 빚는다.
- ④ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ⑤ ③에 밀가루, 달걀물을 입혀 콩기름을 두른 팬에 부친다.

☺ 두부스테이크

식재료명(g)

두부	45.0
달걀 (생것)	10.0
밀 (중력밀가루)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
돈까스 소스	5.0
밀 (빵가루)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	5.0
소금	0.2

- ① 두부는 물기를 제거한 후 으깬다.
- ② 당근, 양파는 다지고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ ①, ②의 재료와 소금을 넣어 섞어 적당한 크기로 빚은 후 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 입힌다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 올려 부친 후 돈까스 소스를 뿌린다.

두부전

식재료명(g)

두부	45.0
달걀 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	2.0
소금	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	2.0

- ① 두부는 물기를 제거한 후 한입 크기로 썰어 소금에 재운다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들고, 양파, 당근은 다져 달걀물에 넣는다.
- ③ 두부는 달걀물을 입혀 콩기름을 두른 팬에 지진다.



두부조림

식재료명(g)

두부	45.0
당근, 부리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마로 육수를 만든다.
- ② 두부는 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 당근과 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 간장, 설탕, 다진마늘, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 냄비에 두부를 깔고, 당근, 양파, 양념장, 물을 넣고 조리다.



두부찜&양념장

식재료명(g)

두부	45.0
간장, 개량, 양조	1.0
참기름	1.0
파, 생것	1.0
마늘, 간마늘, 생것	0.5
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5

- ① 두부는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 파는 다져, 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨와 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 두부에 양념장을 올린다.

☺ 두부커틀릿&소스

식재료명(g)

두부	45.0
달걀 (생것)	10.0
느타리버섯 (생것)	3.0
밀 (빵가루)	3.0
양파 (생것)	3.0
돈까스 소스	2.0
밀 (중력밀가루)	2.0
콩기름	2.0
토마토 케첩	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5
소금	0.2

- ① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한 후 소금, 후추에 재운다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 두부는 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 입혀 180℃ 콩기름에 튀긴다.
- ④ 양파는 채썰고, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 양파, 느타리버섯을 볶다가 돈까스 소스, 토마토케첩, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ⑥ 두부에 소스를 올린다.

☺ 떡갈비데리아끼조림

식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
간장 (개량, 양조)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
물엿	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
청주 (알코올 16%)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 떡갈비는 냉장고에 넣어 해동한다.
- ② 피망, 양파, 당근은 다진다.
- ③ 냄비에 간장, 물엿, 청주, 후추, 다진마늘, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 떡갈비를 익히다 ②의 재료를 넣고 볶는다.
- ⑤ ④에 소스를 넣어 조린다.

☺ 떡갈비케첩조림

식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
토마토 케첩	2.0
청주 (알코올 16%)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 떡갈비는 냉장고에 넣어 해동한다.
- ② 피망, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 떡갈비를 익히다 ②의 재료를 넣어 볶고 청주, 토마토케첩, 간장, 후추, 다진마늘로 간을 한다.



떡갈비피망볶음



식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
당근, 부리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
청주 (알코올 16%)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 떡갈비는 냉장고에 넣어 해동한다.
- ② 피망, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 떡갈비를 익히다 ②의 재료를 넣고 볶고, 청주, 간장, 다진마늘, 후추로 간을 한다.

로제찜닭

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
브로콜리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
크림 (휘핑)	10.0
토마토 케첩	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
토마토 소스	5.0
올리브유	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 닭고기, 브로콜리, 양송이버섯, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② 닭고기는 끓는 물에 삶고, 육수는 남긴다.
- ③ 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 브로콜리, 양송이버섯 순으로 넣어 볶는다.
- ④ ③에 닭고기, 토마토소스, 토마토케첩, 생크림을 넣어 볶다가 육수를 넣어 조린다.



메추리알조림

식재료명(g)

메추리알 (생것)	50.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- ① 메추리알은 삶아 물에 식힌 후 껍질을 깬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 메추리알, 양념장, 물을 넣어 조린다.

☺ 메추리알짜장조림

식재료명(g)

메추리알 (생것)	50.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
짜장 소스	3.0
콩기름	0.5

- ① 메추리알은 삶아 물에 식힌 후 껍질을 깬다.
- ② 양파, 파프리카는 한입 크기로 썬다.
- ③ 짜장가루는 물에 푼다.
- ④ 콩기름을 두른 냄비에 양파, 파프리카를 볶다가 메추리알, 짜장가루 푼 물, 물을 넣어 조린다.



☺ 모듬버섯전

식재료명(g)

달걀 (생것)	30.0
느타리버섯 (생것)	7.5
팽이버섯 (생것)	7.5
양파 (생것)	3.0
파프리카, 노란색 (생것)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
콩기름	1.5
소금	1.0

- ① 느타리버섯, 팽이버섯, 양파, 파프리카, 당근은 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 소금, ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 떠서 부친다.



☺ 목살구이

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
소금, 천일염	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기에 소금, 후추를 뿌려 팬에 굽는다.

☺ 목살느타리버섯볶음

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
느타리버섯 (생것)	10.0
콩기름	3.0
소금	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썰어 청주, 후추, 소금, 다진마늘에 재운다.
- ② 느타리버섯은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 넣어 볶다가 느타리버섯을 넣어 볶는다.

☼ 목살양송이버섯볶음

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
양송이버섯 (생것)	10.0
콩기름	3.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썰어 청주, 후추, 소금, 다진마늘에 재운다.
- ② 양송이버섯은 편썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양송이버섯을 볶는다.

☼ 목살양파조림

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
청주 (알코올 16%)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- ② 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 간장, 다진마늘, 청주, 물엿, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 양념장, 물을 넣어 조린다.



☼ 목살파프리카볶음

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- ② 양파, 파프리카는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기와 다진마늘을 볶다가 양파, 파프리카를 볶고 소금, 후추로 간을 한다.

☼ 목살팽이버섯볶음

식재료명(g)

돼지고기, 목심(목심살) (생것)	40.0
팽이버섯 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
콩기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- ② 양파, 팽이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기와 다진마늘을 볶다가 양파, 팽이버섯을 볶고 소금, 후추로 간을 한다.

🏠 미트볼간장조림

식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 미트볼은 냉장고에 넣어 해동한다.
- ② 당근, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 미트볼을 익히고 당근, 양파를 볶고, 간장, 다진마늘, 후추, 물을 넣어 조린다.



🏠 미트볼조림

식재료명(g)

미트볼 (냉동)	40.0
토마토 케첩	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
돈까스 소스	2.0
콩기름	2.0

- ① 미트볼은 냉장고에 넣어 해동한다.
- ② 당근, 양파, 피망은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 미트볼을 익히다 양파, 당근, 피망을 볶고, 토마토케첩, 돈까스 소스, 물을 넣어 조린다.



🏠 버섯잡채

식재료명(g)

당면, 고구마 (말린것)	15.0
시금치 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
팽이버섯 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
참기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
물엿	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 시금치는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한다.
- ② 당근, 양파, 표고버섯은 채썰고, 팽이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 팽이버섯, 표고버섯 순으로 볶는다.
- ④ 당면은 물에 불린 후 끓는 물에 삶아 물기를 제거한다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 당면을 살짝 볶는다.
- ⑥ 당면에 ③의 재료, 시금치, 다진마늘, 간장, 물엿, 참기름, 후추, 깨소금을 넣어 버무린다.

버섯탕수

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯)	15.0
(생것)	
표고버섯 (배지재배, 갓, 생것)	15.0
콩기름	10.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 초록색 (생것)	5.0
전분, 감자 (가루)	4.0
간장 (개량, 양조)	3.0
식초, 사과식초	2.0
설탕, 백설탕	0.2
소금	0.2

- ① 느타리버섯, 표고버섯은 한입 크기로 썰어 전분가루를 입힌다.
- ② 양파, 파프리카는 한입 크기로 썬다.
- ③ ①의 재료를 180℃ 콩기름에 튀긴다.
- ④ 간장, 설탕, 소금, 식초를 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 전분가루와 물을 섞어 전분물을 만든다.
- ⑥ 콩기름을 두른 팬에 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 양념장과 물을 넣어 끓인다.
- ⑦ ⑥에 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다.
- ⑧ ③에 소스를 올린다.



베이컨감자볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	50.0
베이컨	15.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
소금	0.2

- ① 감자, 양파, 베이컨은 채썬다.
- ② 감자는 물에 담가 전분을 빼고 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자를 볶다가 양파, 베이컨을 넣고 소금, 다진마늘, 깨소금으로 간을 한다.



베이컨스크램블에그

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
베이컨	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 당근과 양파, 베이컨은 다진다.
- ② 달걀은 풀어 당근, 양파, 소금을 섞어 달걀물을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 베이컨을 볶다가 베이컨이 노릇해지면 달걀물을 넣어 저으면서 익힌다.

☁ 브로콜리달걀말이



식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
브로콜리 (생것)	10.0
콩기름	3.0
양파 (생것)	2.0
파 (생것)	1.0
소금	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 양파, 브로콜리, 파는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 후추와 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 말아가며 익힌다.

☁ 브로콜리달걀찜

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
브로콜리 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
파 (생것)	0.5

- ① 브로콜리, 당근, 양파, 파는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 물을 넣어 섞는다.
- ③ ②를 약불에서 중탕으로 찜다.

☁ 브로콜리닭볶음



식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
브로콜리 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 깎마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기, 브로콜리, 당근, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 설탕, 간장, 참기름, 후추, 참깨를 섞어 양념장을 만들어 닭고기를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 닭고기를 볶다가 야채를 볶는다.

삼색꼬치전

식재료명(g)

게맛살	10.0
달걀 (생것)	10.0
큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	7.0
콩기름	3.0
파, 쪽파 (생것)	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
소금	0.5

- ① 맛살, 새송이버섯, 쪽파는 같은 길이로 길게 썰어 꼬치에 꽂는다.
- ② ①에 밀가루를 입힌다.
- ③ 달걀은 풀어 소금을 섞어 달걀물을 만든다.
- ④ ②에 달걀물을 입혀 콩기름을 두른 팬에 지진다.

삼치간장구이

식재료명(g)

삼치 (생것)	50.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
물엿	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 삼치는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한 후 후추를 뿌린다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 삼치를 굽는다.
- ③ 냄비에 물, 간장, 물엿을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ④ 삼치에 소스를 바른다.

삼치구이

식재료명(g)

삼치 (생것)	50.0
콩기름	3.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 삼치는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한 후 소금, 후추에 재운다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 삼치를 굽는다.



삼치양념구이

식재료명(g)

삼치 (생것)	50.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
밀 (중력밀가루)	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
양파 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
생강, 뿌리줄기 (생것)	0.3

- ① 삼치는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한 후 밀가루를 입힌다.
- ② 양파, 생강, 파를 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 삼치를 굽는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘, 양파, 생강, 파를 볶다가 물, 간장, 물엿을 넣어 조려 소스를 만든다.
- ⑤ 삼치에 소스를 바른다.

☺ 삼치조림

식재료명(g)

삼치 (생것)	40.0
간장 (재래)	5.0
밀 (중력밀가루)	3.0
청주 (알코올 16%)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
콩기름	1.5
참기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 삼치는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한 후 밀가루를 입힌다.
- ② 다진마늘, 간장, 청주, 설탕, 후추, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 삼치를 굽다가 양념장, 물을 넣어 조린다.

☺ 삼치카레구이

식재료명(g)

삼치 (생것)	50.0
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
카레 (가루)	2.0

- ① 삼치는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한다.
- ② 카레가루와 밀가루를 섞어 삼치에 입힌다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 삼치를 굽는다.



☺ 새송이달걀장조림

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	10.0
간장, 개량 (양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 달걀은 삶아 물에 식힌 후 껍질을 깬다.
- ② 새송이버섯은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 달걀, 새송이버섯, 양념장, 물을 넣어 조린다.



☺ 새송이달걀전

식재료명(g)

달걀 (생것)	20.0
큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	20.0
콩기름	1.5
당근, 뿌리 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 새송이버섯은 길게 편썰고, 당근과 파는 다진다.
- ② 달걀을 풀어 달걀물을 만들어 당근, 파, 소금을 넣어 섞는다.
- ③ 새송이버섯에 ②를 입혀 콩기름을 두른 팬에 지진다.

새송이메추리알조림

식재료명(g)

메추리알 (생것)	30.0
큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	10.0
간장, 개량 (양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 메추리알은 끓는 물에 삶아 물에 식힌 후 껍질을 깬다.
- ② 새송이버섯은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 메추리알, 새송이버섯, 양념장, 물을 넣어 조린다.



새우달걀찜

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
새우, 시바새우 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5

- ① 새우와 양파, 당근, 파는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 물을 넣어 섞는다.
- ③ ②를 약불에서 중탕으로 찜다.

새우두부조림

식재료명(g)

두부	45.0
새우, 중하 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	2.0
파 (생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 새우, 두부는 한입 크기로 썰고, 양파와 당근은 채썬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 간장, 물엿, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 양파와 당근을 깔고 두부와 새우, 양념장과 물을 넣어 조린다.



🏠 새우브로콜리볶음

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	40.0
브로콜리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 새우는 한입 크기로 썰어 소금, 다진마늘, 청주에 재운다.
- ② 브로콜리와 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 새우와 브로콜리, 파를 넣어 볶고, 간장, 물엿, 후추로 간을 한다.



🏠 새우살무나물볶음

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	40.0
무, 조선무 (생것)	35.0
소금	2.0
청주 (알코올 16%)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 새우는 한입 크기로 썰어 청주, 후추, 소금에 재운다.
- ② 무는 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 새우를 넣고 볶다가 무를 넣어 볶고, 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.



🏠 새우살버터구이

식재료명(g)

새우, 중하 (생것)	40.0
파프리카, 노란색(생것)	5.0
버터	5.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 새우는 한입 크기로 썰고, 다진마늘, 청주에 재운다.
- ② 양파, 당근, 파프리카는 한입 크기로 썬다.
- ③ 버터를 녹인 팬에 새우를 볶다가 ②의 야채를 넣어 볶고 소금, 후추로 간을 한다.

🏠 새우살야채볶음



식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	40.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	7.0
양파 (생것)	7.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 새우는 한입 크기로 썰고, 소금, 다진마늘, 청주에 재운다.
- ② 호박, 양파, 당근은 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 새우를 볶다가 ②의 야채를 넣어 볶고 간장, 물엿, 후추로 간을 한다.



🏠 새우살야채전

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	20.0
밀 (부침가루)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
콩기름	3.0

- ① 새우, 당근, 호박, 양파는 다진다.
- ② 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 떠서 부친다.

🏠 새우살파프리카전

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	20.0
달걀 (생것)	10.0
파프리카, 빨간색 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- ① 새우, 파프리카, 양파는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 부침가루에 물에 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료, 달걀물, 소금을 넣어 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③를 떠서 부친다.

🏠 생선까스

식재료명(g)

대구 튀김 (냉동)	35.0
콩기름	5.0

- ① 180℃ 콩기름에 생선까스를 튀긴다.



소갈비찜

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 갈비(본갈비) (생것)	40.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
생강, 뿌리줄기 (생것)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 소고기는 핏물을 제거하여 칼집을 낸 후 끓는 물에 데친다.
- ② 감자, 당근, 양파는 한입 크기로 썰고, 파와 생강은 다진다.
- ③ 간장, 다진마늘, 설탕, 파, 깨소금, 생강을 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 소고기와 양념장, 물을 넣고 졸이다 당근, 감자, 양파를 넣고 조리다.

소고기가지볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
가지 (생것)	15.0
양파 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2



- ① 가지, 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- ② 소고기는 핏물을 뺀 후 채썰어 다진마늘, 파, 간장, 후추, 설탕, 참기름에 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 가지, 양파를 볶는다.

소고기감자볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
감자, 대지 (생것)	20.0
설탕, 백설탕	2.0
파 (생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
참기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1



- ① 감자는 채썰고, 파는 다진다.
- ② 소고기는 핏물을 뺀 후 채썰어 간장, 설탕, 다진마늘, 파, 참기름, 후추에 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 감자를 넣어 볶는다.

소고기감자조림

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	40.0
감자, 대지 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후, 한입 크기로 썬다.
- ② 감자, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 물과 소고기를 넣어 끓이다 소고기가 익으면 감자, 양파, 양념장을 넣어 조린다.



소고기고구마조림

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	40.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후, 한입 크기로 썬다.
- ② 고구마, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 물과 소고기를 넣어 끓이다 소고기가 익으면 고구마, 양파, 양념장을 넣어 조린다.



소고기굴소스볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 설도(설깃살) (생것)	40.0
양배추 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
굴 소스	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
부추 (재래종, 생것)	1.0
참기름	1.0
콩기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
맛술	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- ② 양파, 당근, 양배추, 부추는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 굴소스, 다진마늘, 물엿, 참기름, 후추, 맛술을 섞어 양념장을 만들어 소고기를 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 야채를 넣어 볶는다.

소고기단호박조림

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	40.0
호박, 단호박 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- ② 단호박과 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 물과 소고기를 넣어 익히다 소고기가 익으면 양념장과 단호박, 양파를 넣어 조리다.



소고기달갈장조림

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	40.0
달갈 (생것)	25.0
간장 (개량, 양조)	3.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 달갈은 끓는 물에 삶아 물에 식힌 후 껍질을 깐다.
- ② 소고기는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 삶아 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 냄비에 달갈, 소고기, 양념장, 물을 넣어 조리다.



소고기데리야끼볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 안심(안심살) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
간장 (재래)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
맛술	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썰어 후추를 뿌린다.
- ② 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 다진마늘, 간장, 물엿, 맛술을 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양파, 양념장을 넣어 볶는다.

소고기두부조림

식재료명(g)

두부	40.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
파 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 제거한 후 다진다.
- ② 두부는 한입 크기로 썰고, 양파는 채썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 간장, 다진마늘, 파, 후추, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 두부, 양파, 양념장, 물을 넣어 조리다.



소고기등심구이

식재료명(g)

소고기, 한우(1++등급), 등심 (생것)	40.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 소금, 후추를 뿌려 굽는다.

소고기떡찜

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	40.0
멤쌀떡, 가래떡	10.0
양파 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참깨 (흰색, 볶은것)	0.2
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 길게 썰고, 떡은 물에 불린다.
- ② 표고버섯, 당근, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 간장, 다진마늘, 파, 물엿, 설탕, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 냄비에 소고기, 떡, 표고버섯, 당근, 물, 양념장을 넣어 조리다.
- ⑤ 국물이 줄면 양파를 넣어 조리다 참깨를 뿌린다.



소고기메추리알장조림

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태) (생것)	30.0
메추리알 (생것)	25.0
간장 (개량, 양조)	2.0
파 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
후추, 검은후추 (가루)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후, 한입 크기로 썬다.
- 2 메추리알은 끓는 물에 삶아 물에 식힌 후 껍질을 깬다.
- 3 파는 다진다.
- 4 간장, 설탕, 후추, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- 5 냄비에 소고기, 메추리알, 양념장, 물을 넣어 조린다.

소고기밤찜

식재료명(g)

소고기, 한우(1+등급), 사태(상박살) (생것)	40.0
밤, 단택 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
맛술	1.0
물엿	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참깨 (흰색, 볶은것)	0.2
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- 2 밤, 표고버섯, 당근, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 간장, 맛술, 물엿, 파, 다진마늘, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 소고기, 밤, 표고버섯, 당근, 양념장, 물을 넣어 조린다.
- 5 국물이 줄면 양파를 넣고 조리다 참깨를 뿌린다.



소고기배추찜

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 앞다리(꾸리살) (생것)	40.0
배추 (여름 재배, 생것)	10.0
숙주나물 (생것)	7.0
간장 (개량, 양조)	2.0
맛술	1.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 양조	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- 1 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀다.
- 2 배추와 숙주는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 파, 다진마늘, 식초, 설탕, 맛술, 간장을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 찜기에 소고기와 배추, 숙주를 썰어 찜는다.
- 5 4에 양념장을 올려 낸다.



소고기버섯볶음



식재료명(g)

소고기, 한우, 등심 (생것)	40.0
느타리버섯 (생것)	7.0
양송이버섯 (생것)	7.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	7.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
참기름	0.3

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 한입 크기로 썬다.
- ② 느타리버섯, 양송이버섯, 표고버섯, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 다진마늘, 파, 간장, 물엿, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 소고기와 버섯을 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기와 버섯을 볶다가 양파, 당근을 넣어 볶는다.

소고기브로콜리볶음



식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
브로콜리 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 물엿, 후추, 참기름, 다진마늘에 재운다.
- ② 브로콜리, 양파, 파프리카는 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 재료를 넣어 볶는다.



소고기숙주볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 앞다리(부채살) (생것)	40.0
숙주나물 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5
콩기름	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 간장, 설탕, 다진마늘, 후추, 참기름에 재운다.
- ② 양배추, 양파, 당근은 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 숙주는 꼬리를 다듬는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 숙주와 파를 넣어 살짝 볶고 참깨를 뿌린다.



소고기안심구이

식재료명(g)

소고기, 한우(1+등급), 안심(안심살) (생것)	40.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 소금, 후추를 뿌려 굽는다.

소고기양배추볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
양배추 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2



- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 간장, 물엿, 후추, 참기름, 다진마늘에 재운다.
- ② 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 재료를 넣어 볶는다.

소고기양파볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 안심(안심살) (생것)	40.0
양파 (생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1



- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 설탕, 후추, 참기름, 다진마늘, 청주에 재운다.
- ② 양파는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양파를 넣어 볶는다.

소고기오이볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1++등급), 우둔 (생것)	40.0
오이, 다다기 (생것)	15.0
파 (생것)	5.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	1.0
소금	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 다진마늘, 간장, 참기름, 후추에 재운다.
- ② 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 후 물기를 제거한다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 오이, 파를 넣어 볶는다.



소고기우엉볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔 (생것)	40.0
우엉 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
식초	0.5
참기름	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 간장, 설탕, 후추, 참기름, 청주, 다진마늘에 재운다.
- ② 우엉은 채썰어 식초물에 담근 후 물기를 제거한다.
- ③ 양파는 채썬다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양파,우엉을 넣어 볶는다.

소고기육전

식재료명(g)

소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
달걀 (생것)	10.0
밀, 중력밀가루	3.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
설탕, 백설탕	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 후추, 설탕에 재운다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 소고기는 밀가루와 달걀물을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 부친다.



소고기잡채

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	20.0
당면, 고구마 (말린것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
참기름	1.0
깨소금, 가루 (볶은것)	0.5
콩기름	0.5
소금	0.2
후추, 검은색 (가루)	0.1

- ① 소고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 소금, 후추에 재운다.
- ② 양파, 당근, 피망은 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 야채를 볶는다.
- ④ 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 크기로 썬다.
- ⑤ 당면, ③의 재료, 참기름, 설탕, 간장, 깨소금을 넣어 버무린다.



소고기장조림

식재료명(g)

소고기, 한우(1+등급), 사태(상박살) (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
설탕, 백설탕	1.0
청주 (알코올 16%)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기를 끓는 물에 삶아 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 물엿, 설탕, 청주, 다진마늘, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 냄비에 소고기, 양념장, 물을 넣어 조린다.

소고기잡스테이크



식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 안심(안심살) (생것)	40.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
우스터 소스	3.0
토마토 케첩	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
콩기름	1.0
설탕, 백설탕	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 제거한 후 한입 크기로 썬다.
- ② 양파, 당근, 피망은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 야채를 넣고 우스터소스, 토마토케첩, 간장, 설탕, 후추로 간을 한다.

소고기청경채볶음



식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
청경채 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 물엿, 후추, 참기름, 다진마늘에 재운다.
- ② 청경채는 한입 크기로 썰고, 양파와 당근은 채썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 야채, 파를 넣어 볶는다.

소고기파채불고기



식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
파 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	3.0
마늘, 깎마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
참기름	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름, 청주, 후추에 재운다.
- ② 양파와 파는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기와 양파를 볶다가, 파를 넣어 볶는다.

소고기파프리카볶음

식재료명(g)

소고기, 한우, 등심 (생것)	40.0
파프리카, 빨간색 (생것)	7.0
파프리카, 초록색 (생것)	7.0
파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.0
마늘, 깰마늘 (생것)	1.0
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 간장, 다진마늘, 참기름, 후추에 재운다.
- ② 파프리카는 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 파프리카와 파를 넣어 볶는다.



소고기표고버섯볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	3.0
마늘, 깰마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 다진마늘, 설탕, 간장, 참기름, 후추에 재운다.
- ② 표고버섯, 양파, 당근은 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양파, 당근, 표고버섯을 넣어 볶고 참깨를 뿌린다.



소고기호박볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 안심(안심살) (생것)	40.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 산분해)	2.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깰마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 간장, 물엿, 후추, 참기름, 다진마늘에 재운다.
- ② 호박, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 재료를 넣어 볶는다.

소불고기

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
참기름	3.0
파 (생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
참깨 (흰깨, 볶은것)	0.5
청주 (알코올 16%)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 소고기는 불고기용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름, 청주, 후추, 참깨에 재운다.
- ② 당근, 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ②의 재료를 넣어 볶는다.



수육

식재료명(g)

돼지고기, 사태 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
된장 (개량)	2.0
파 (생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
생강, 뿌리줄기 (생것)	1.0

- ① 끓는 물에 된장을 풀어 돼지고기, 파, 통마늘, 생강, 양파를 넣어 삶는다.



수제너비아니구이

식재료명(g)

소고기, 한우, 등심 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
배, 신고 (생것)	5.0
콩기름	1.5
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0
간장 (개량, 양조)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 1cm 두께로 썰어 칼집을 낸다.
- ② 믹서기에 양파, 배를 갈아 다진마늘, 물엿, 설탕, 간장과 섞어 양념장을 만들어 소고기를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 굽는다.

수제돈까스

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	40.0
달걀 (생것)	5.0
밀, 빵가루	5.0
콩기름	3.0
돈까스 소스	2.0
양파 (생것)	2.0
우스터 소스	2.0
하이라이스	2.0
밀, 중력밀가루	1.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 돼지고기는 돈까스용으로 준비하여 핏물을 뺀 후, 소금, 후추에 재운다.
- 2 양파는 채썰고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 3 돼지고기는 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
- 4 하이라이스가루에 물을 넣어 푼다.
- 5 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 돈까스소스, 우스터 소스, 하이라이스 푼 물, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- 6 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.
- 7 ⑥에 소스를 올린다.



수제동그랑땡

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	25.0
두부	15.0
달걀 (생것)	5.0
밀, 중력밀가루	3.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
소금	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- 1 돼지고기는 핏물을 제거한 후 다진다.
- 2 두부는 물기를 제거한 후 으깬다.
- 3 양파와 당근은 다지고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- 4 돼지고기, 두부, 양파, 당근, 소금, 후추를 넣어 섞은 후 적당한 크기로 빚는다.
- 5 ④에 밀가루, 달걀물을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 지진다.

수제떡갈비

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	40.0
멥쌀떡, 가래떡	10.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
청주 (알코올 16%)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 소고기는 핏물을 뺀 후 다진다.
- 2 떡, 양파, 파는 다진다.
- 3 ①, ②의 재료와 다진마늘, 간장, 후추, 참기름, 청주를 넣어 섞고 적당한 크기로 빚는다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 ③을 약불에서 서서히 익힌다.

☁ 수제생선까스



식재료명(g)

대구, 수컷 (생것)	35.0
달걀 (생것)	5.0
밀 (빵가루)	5.0
밀 (중력밀가루)	5.0
콩기름	5.0
소금	0.4
후추, 검은색 (가루)	0.4

- ① 흰살 생선은 물기를 제거한 후 소금, 후추로 간을 한다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ ①에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
- ④ 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.

☁ 수제치즈돈까스

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	40.0
치즈, 모짜렐라	20.0
달걀 (생것)	5.0
밀 (빵가루)	5.0
밀 (중력밀가루)	5.0
콩기름	3.0
돈까스 소스	2.0
양파 (생것)	2.0
우스터 소스	2.0
하이라이스	2.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 돈까스용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 소금, 후추로 간을 한다.
- ② 양파는 채썰고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 돼지고기에 모짜렐라치즈를 올린 후 반으로 접어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
- ④ 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.
- ⑤ 하이라이스가루에 물을 넣어 푼다.
- ⑥ 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 돈까스소스, 우스터 소스, 하이라이스 푼 물, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ⑦ ④에 소스를 올린다.

☁ 수제탕수육

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	40.0
밀 (튀김가루)	3.0
전분, 감자 (가루)	3.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
소금	2.0
식초, 사과식초	2.0
양파 (생것)	2.0
토마토 케첩	2.0
피망, 초록색 (생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 길게 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 튀김가루에 전분가루, 물을 섞어 반죽을 만들어 돼지고기에 입힌다.
- ③ 180℃의 콩기름에 돼지고기를 튀긴다.
- ④ 양파, 당근, 피망은 한입 크기로 썰고, 전분가루에 물을 넣어 전분물을 만든다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 피망을 볶다가 토마토 케첩, 설탕, 식초, 간장, 물을 넣어 끓이고 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다.
- ⑥ ③에 소스를 올린다.

☺ 수제함박스테이크

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	15.0
소고기, 한우, 등심 (생것)	15.0
달걀 (생것)	5.0
돈까스 소스	5.0
양파 (생것)	3.0
밀, 빵가루	2.0
콩기름	2.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 소고기와 돼지고기는 핏물을 뺀 후, 다진다.
- ② 양파는 다져 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 볶는다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ ①에 다진마늘, 양파, 달걀물, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 섞어 동글납작한 모양으로 빚는다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 ④를 익혀 돈까스소스를 부려 낸다.

☺ 수제해물완자전

식재료명(g)

오징어 (생것)	30.0
새우, 시바새우 (생것)	15.0
달걀 (생것)	10.0
밀, 부침가루	5.0
밀, 중력밀가루	3.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
소금	1.0

- ① 오징어, 새우, 부추, 당근은 다져 부침가루와 소금을 넣어 섞은 후 동그랗게 빚는다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ ①에 밀가루, 달걀물을 입혀 콩기름을 두른 팬에 지진다.

☺ 수제후르츠탕수육

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것)	40.0
프루트카테일 (통조림)	10.0
밀, 튀김가루	5.0
전분, 감자 (가루)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
소금	2.0
식초, 사과식초	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	2.0
토마토 케첩	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

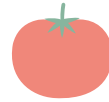
- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 길게 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 튀김가루에 전분가루, 물을 섞어 반죽을 만들어 돼지고기에 입힌다.
- ③ 180℃의 콩기름에 돼지고기를 튀긴다.
- ④ 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 전분가루에 물을 넣어 전분물을 만든다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 볶다가 토마토케첩, 후르츠카테일, 식초, 간장, 물을 넣어 끓이고 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다.
- ⑥ ③에 소스를 올린다.

순살간장닭강정

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
밀 (튀김가루)	10.0
달걀 (생것)	5.0
콩기름	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	0.2
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 튀김가루에 물, 달걀물을 넣어 섞어 반죽을 만들어 닭고기에 입힌다.
- ④ 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.
- ⑤ 냄비에 다진마늘, 간장, 설탕, 물을 넣어 끓여 소스를 만들어 ④를 버무린다.



순살닭강정

식재료명(g)

닭고기, 살코기 (생것)	40.0
밀 (튀김가루)	15.0
달걀 (생것)	5.0
토마토 케첩	3.5
고추장 (개량)	2.0
물엿	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
땅콩 (볶은것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 튀김가루에 물, 달걀물을 넣어 섞어 반죽을 만들어 닭고기에 입힌다.
- ④ 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.
- ⑤ 양파와 땅콩은 다진다.
- ⑥ 양파에 물엿, 설탕, 간장, 고추장, 토마토케첩, 다진마늘, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ⑦ ④를 소스에 버무리고 땅콩을 뿌린다.



순살치킨

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	40.0
밀 (빵가루)	5.0
밀 (튀김가루)	5.0
콩기름	3.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 튀김가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 닭고기를 입힌다.
- ③ ②에 빵가루를 묻힌 후 평평하게 펴준다.
- ④ 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.

순살치킨까스

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	40.0
밀 (빵가루)	5.0
밀 (튀김가루)	5.0
콩기름	3.0
겨자 페이스트	2.0
마요네즈	2.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 닭고기는 1cm 두께로 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 튀김가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 닭고기를 입힌다.
- ③ ②에 빵가루를 묻힌 후 평평하게 펴준다.
- ④ 180℃ 콩기름에 ③을 튀긴다.
- ⑤ 머스타드와 마요네즈를 섞어 소스를 만들어 ④에 뿌린다.

스크램블에그

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 당근과 양파를 다진다.
- ② 달걀을 풀어 당근, 양파, 소금을 넣어 달걀물을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 달걀물을 저어가며 익힌다.

시금치달걀찜

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
시금치 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
참기름	1.0
파 (생것)	0.5



- ① 시금치, 당근, 양파, 파는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 물을 넣어 섞는다.
- ③ ②를 약불에서 중탕으로 찜다.

안매운마파두부

식재료명(g)

두부	30.0
돼지고기, 살코기 (생것)	10.0
파 (생것)	5.0
콩기름	2.5
전분, 감자 (가루)	2.0
된장 (개량)	1.5
간장 (개량, 양조)	1.0
마늘, 깰마늘 (생것)	1.0
고추장 (개량)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 두부는 한입 크기로 썰고 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 돼지고기와 파는 다지고, 전분가루와 물을 섞어 전분물을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘, 파를 볶다가 돼지고기를 볶는다.
- ④ 돼지고기가 익으면 고추장, 된장, 설탕, 간장, 후추, 물을 넣어 끓인다.
- ⑤ ④에 두부를 넣고 전분물을 넣으면서 농도를 맞추며 끓인다.

야채달걀찜

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
파 (생것)	0.5

① 당근, 양파, 파는 다진다.

② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 물을 넣어 섞는다.

③ ②를 약불에서 중탕으로 찐다.



연두부달걀찜

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
두부, 연두부	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
파 (생것)	0.5

① 당근, 양파, 파는 다지고, 연두부는 으깬다.

② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 물을 넣어 섞는다.

③ ②를 약불에서 중탕으로 찐다.

연어구이

식재료명(g)

연어 (생것)	50.0
콩기름	3.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

① 연어는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추에 재운다.

② 콩기름을 두른 팬에 연어를 굽는다.

영양달걀찜

식재료명(g)

닭고기, 다리(넓적다리) (생것)	40.0
감자, 대지 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
밤, 단택 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
대추 (말린것)	2.0
물엿	1.0
인삼, 수삼 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

① 닭고기는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.

② 밤, 감자, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.

③ 대추는 씨를 제거한 후 채썰고, 수삼은 깨끗이 씻는다.

④ 간장, 물엿, 후추, 파, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다.

⑤ 냄비에 닭고기, 밤, 감자, 당근, 물을 넣어 익히다 대추, 수삼, 양파와 양념장을 넣고 조리다.



☺ 오삼불고기

식재료명(g)

돼지고기, 삼겹살(삼겹살)	20.0
(생것)	
오징어 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
물엿	0.5
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 오징어와 삼겹살, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 어슷 썬다.
- ② 고춧가루, 간장, 다진마늘, 물엿, 후추를 섞어 양념장을 만들어 오징어와 삼겹살을 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 오징어와 삼겹살을 볶다가 야채를 넣어 볶는다.



☺ 오징어간장볶음

식재료명(g)

오징어 (생것)	40.0
양배추 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	6.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.0
파 (생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	0.3

- ① 오징어, 양배추, 양파, 호박, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ② 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 오징어를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 오징어를 볶다가 야채를 넣고 볶는다.



오징어간장조림



식재료명(g)

오징어 (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양배추 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
양파 (생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 오징어는 한입 크기로 썰어 후추에 재운다.
- ② 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 오징어를 볶다가 야채를 볶고 양념장과 물을 넣어 조린다.

오징어굴소스볶음



식재료명(g)

오징어 (생것)	40.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
파 (생것)	5.0
굴 소스	3.0
콩기름	2.5
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 오징어, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 오징어를 볶다가 당근, 다진마늘을 넣어 볶는다.
- ③ ②에 양파, 파를 넣고 볶다가 굴소스를 넣어 살짝 볶고, 참기름, 후추를 넣는다.

오징어볶음



식재료명(g)

오징어 (생것)	40.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
파 (생것)	5.0
고추장 (개량)	3.0
물엿	3.0
콩기름	3.0
간장 (재래)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
참기름	1.0

- ① 오징어, 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ② 다진마늘, 고추장, 간장, 물엿, 참기름을 섞어 양념장을 만들어 오징어를 재운다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 오징어를 볶다가 야채를 넣고 볶는다.

🏠 오징어숙회



식재료명(g)

오징어 (생것) 50.0

- ① 오징어는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다.

🏠 오징어표고조림

식재료명(g)

오징어 (생것) 40.0
표고버섯 (참나무재배, 생것) 5.0
간장 (개량, 양조) 3.0
마늘 (생것) 1.0
설탕, 백설탕 1.0
콩기름 1.0
파 (생것) 1.0
후추, 검은후추 (가루) 0.1

- ① 오징어는 한입 크기로 썰어 후추에 재운다.
- ② 표고버섯은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 다진마늘, 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 오징어를 볶다가 표고버섯, 파를 볶고 양념장과 물을 넣어 조린다.



🏠 옥수수달걀말이

식재료명(g)

달걀 (생것) 50.0
옥수수, 가당 (통조림) 5.0
콩기름 3.0
당근, 뿌리 (생것) 2.0
양파 (생것) 2.0
소금 1.0
후추, 검은후추 (가루) 0.2

- ① 양파, 당근은 다지고, 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 후추를 넣고 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 말아가며 익힌다.

🏠 유자탕수육

식재료명(g)

돼지고기, 등심 (생것) 40.0
유자 농축액 (당절임) 10.0
밀 (튀김가루) 3.0
전분, 감자 (가루) 3.0
콩기름 3.0
당근, 뿌리 (생것) 2.0
소금 2.0
식초, 사과식초 2.0
양파 (생것) 2.0
토마토 케첩 2.0
간장 (개량, 양조) 1.0
후추, 검은후추 (가루) 0.1

- ① 돼지고기는 핏물을 뺀 후 길게 썰어 소금, 후추에 재운다.
- ② 튀김가루에 전분가루, 물을 섞어 반죽을 만들어 돼지고기에 입힌다.
- ③ 180℃의 콩기름에 돼지고기를 튀긴다.
- ④ 양파, 당근은 한입 크기로 썰고, 전분가루에 물을 넣어 전분물을 만든다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 볶다가 유자청, 토마토케첩, 식초, 간장, 물을 넣어 끓이고 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다.
- ⑥ ③에 소스를 올린다.

임연수구이

식재료명(g)

임연수어 (생것)	50.0
밀, 중력밀가루	3.0
콩기름	2.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 임연수는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추에 재운 후 밀가루를 입힌다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 임연수를 굽는다.



임연수카레구이

식재료명(g)

임연수어 (생것)	50.0
콩기름	3.0
밀, 중력밀가루	2.0
카레 (가루)	2.0

- ① 임연수는 적당한 크기로 썬다.
- ② 카레가루와 밀가루를 섞어 임연수에 입힌다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 임연수를 굽는다.



잡채

식재료명(g)

당면, 고구마 (말린것)	15.0
돼지고기, 안심(안심살) (생것)	10.0
시금치 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
참기름	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.5
콩기름	0.5
소금	0.2
후추, 검은색 (가루)	0.2

- ① 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 소금, 후추에 재운다.
- ② 양파, 당근은 채썰고, 시금치는 끓는 물에 데쳐 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 당근을 넣어 볶는다.
- ④ 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 크기로 썬다.
- ⑤ 당면, ③의 재료, 시금치, 참기름, 설탕, 간장, 깨소금을 넣어 버무린다.

차돌박이숙주볶음

식재료명(g)

소고기, 한우(1등급), 양지(차돌박이) (생것)	40.0
숙주나물 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
굴 소스	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후, 한입 크기로 썰어 간장, 굴소스, 설탕, 다진마늘, 후추에 재운다.
- ② 양배추, 양파, 당근은 채썰고, 숙주는 꼬리를 다듬는다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근, 파를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 숙주를 넣어 살짝 볶고, 참깨를 뿌린다.



참치김치볶음

식재료명(g)

김치, 배추 김치	20.0
다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	20.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 김치는 한입 크기로 썰고, 파는 어슷 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 김치를 볶다가 참치, 파, 다진마늘을 볶고 설탕, 후추로 간을 한다.



참치깻잎볶음

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	30.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
들깻잎 (생것)	1.0
소금	1.0

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 양배추, 양파, 당근은 다지고, 깻잎은 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양배추, 양파, 당근을 볶다가 참치와 깻잎을 볶고, 소금으로 간을 한다.

참치달걀말이

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
가다랑어 (유지통조림)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	1.0
소금	0.2

- ① 양파, 당근은 다지고, 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 말아가며 익힌다.

참치두부조림

식재료명(g)

두부	45.0
다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	10.0
양파 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	2.0
파 (생것)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 두부는 한입 크기로 썰고, 양파, 호박은 채썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 냄비에 양파와 호박을 깔고 두부, 참치, 양념장, 물을 넣어 조리한다.

참치야채볶음

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	30.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ③ 양배추, 양파, 당근, 피망은 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③의 재료를 볶다가 참치, 옥수수를 볶고 소금으로 간을 한다.

참치아채전

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어(유지통조림)	30.0
달걀 (생것)	15.0
두부	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	2.0
콩기름	2.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 두부는 물기를 제거한 후 으깨고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 양파, 당근, 부추는 다져 참치, 두부, 달걀물, 소금, 후추를 넣어 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 떠서 부친다.



참치옥수수전

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어(유지통조림)	30.0
달걀 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	5.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
양파 (생것)	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거하고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 피망, 양파는 다져, 참치, 옥수수, 달걀물, 부침가루, 소금, 후추를 넣어 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 떠서 부친다.



참치케첩볶음

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어(유지통조림)	30.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
토마토 케첩	3.0
콩기름	2.0

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ③ 양배추, 양파, 당근, 피망은 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③의 야채를 볶다가 참치, 옥수수와 토마토케첩을 넣고 볶는다.

치즈달걀말이

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
치즈, 체다	5.0
콩기름	3.0
당근, 부리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
후추, 검은후추 (가루)	0.2



- ① 양파, 당근, 치즈는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 후추와 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 말아가며 익힌다.

치즈닭갈비

식재료명(g)

닭고기, 넓적다리(껍질 제거) (생것)	40.0
양배추 (생것)	15.0
치즈, 모짜렐라	10.0
고추장 (개량)	5.0
양파 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 간장, 고추장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기와 야채를 양념장에 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 볶은 후 치즈와 참깨를 뿌린다.



치즈스크램블에그

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
치즈, 체다	20.0
당근, 부리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 당근과 양파, 치즈는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 달걀물을 넣어 응고되기 시작하면 저어 익힌다.

☺ 카레닭갈비

식재료명(g)

닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 40.0 (생것)	
양배추 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
고추장 (개량)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
카레 (가루)	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② 다진마늘, 간장, 고추장, 카레가루, 고춧가루, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 닭고기와 야채를 양념장에 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 볶은 후 참깨를 뿌린다.



☺ 카레두부구이

식재료명(g)

두부	45.0
밀 (중력밀가루)	3.0
카레 (가루)	3.0
소금	2.0
콩기름	2.0

- ① 두부는 물기를 제거하고 한입 크기로 썰어 소금에 재운다.
- ② 카레가루에 밀가루를 넣어 섞고 두부에 입힌다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 두부를 굽는다.

☺ 토마토스크램블에그

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
토마토 (생것)	30.0
우유	5.0
소금	1.0
콩기름	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- ① 토마토는 칼집을 내고 끓는 물에 데친다.
- ② 토마토는 물에 넣어 식힌 후 껍질을 벗기고 한입 크기로 썬다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 우유, 소금, 후추를 넣어 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 토마토를 살짝 볶다가 달걀물을 넣어 응고되기 시작하면 저어 익힌다.

파프리카달걀찜

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
소금	1.0
파 (생것)	0.5

- ① 파프리카, 당근, 양파, 파는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 물을 넣어 섞는다.
- ③ ②를 약불에서 중탕으로 찜다.



파프리카잡채

식재료명(g)

당면, 고구마 (말린것)	15.0
돼지고기, 안심(안심살) (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
파프리카, 주황색 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.5
콩기름	0.5
소금	0.2
후추, 검은색 (가루)	0.2

- ① 돼지고기는 잡채용으로 준비하여 핏물을 뺀 후 소금, 후추에 재운다.
- ② 양파, 표고버섯, 파프리카는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 ②의 재료를 볶는다.
- ④ 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 크기로 썬다.
- ⑤ 당면, ③의 재료, 참기름, 설탕, 간장, 깨소금을 넣어 버무린다.



표고달걀말이

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
콩기름	3.0
표고버섯 (배지재배, 갓, 생것)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 양파, 당근, 표고버섯은 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 소금, 후추와 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 말아가며 익힌다.

해물부추전

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	15.0
오징어 (생것)	15.0
달걀 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	10.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
소금	1.0



- ① 오징어, 새우, 부추, 당근은 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 ①의 재료, 부침가루, 소금을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 떠서 부친다.

해물잡채

식재료명(g)

당면, 고구마 (말린것)	15.0
새우, 중하 (생것)	10.0
오징어 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
참기름	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.5
콩기름	0.5



- ① 새우와 오징어는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ② 양파, 당근, 피망은 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 야채를 볶다가 ①의 재료를 볶는다.
- ④ 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 크기로 썬다.
- ⑤ 당면, ③의 재료, 참기름, 설탕, 간장, 깨소금을 넣어 버무린다.

해물파전

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	15.0
오징어 (생것)	15.0
달걀 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	10.0
파, 쪽파 (생것)	5.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
소금	1.0



- ① 오징어, 새우, 쪽파, 당근은 다진다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료, 달걀물, 소금을 넣어 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 부친다.

🏠 호박부추전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
밀, 부침가루	10.0
달걀 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- ① 호박, 양파는 채썰고, 부추는 한입 크기로 썬다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어, ①의 재료, 부침가루, 소금, 물을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②을 떠서 부친다.

🏠 훈제오리구이

식재료명(g)

훈제오리	40.0
------	------

- ① 팬에 훈제오리를 굽는다.



🏠 훈제오리아채볶음

식재료명(g)

훈제오리	40.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 빨간색 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
소금	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 훈제오리, 양파, 양배추, 당근, 피망은 한입 크기로 썬다.
- ② 팬에 훈제오리를 볶다가 야채를 넣고, 다진마늘, 소금, 후추로 간을 한다.





부찬류



🏠 가지나물

식재료명(g)

가지 (생것)	35.0
간장 (개량, 양조)	2.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2
참기름	0.2

- 1 가지는 깨끗하게 씻어 반을 갈라 찜통에 찐다.
- 2 가지는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 3 간장, 참기름, 다진마늘, 파, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 가지를 양념장에 무친다.



🏠 가지볶음

식재료명(g)

가지 (생것)	35.0
양파 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 가지는 어슷 썰고 양파는 채썬다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 가지와 양파를 넣어 볶고 간장, 물엿으로 간을 한다.

🏠 가지전

식재료명(g)

가지 (생것)	35.0
밀, 부침가루	10.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- 1 가지는 납작하게 썬다.
- 2 부침가루에 소금을 넣어 되직하게 반죽을 만든다.
- 3 가지에 반죽을 입힌다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 가지를 부친다.

🏠 가지탕수

식재료명(g)

가지 (생것)	20.0
전분, 감자 (가루)	7.0
밀, 튀김가루	5.0
토마토 케첩	5.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
피망, 빨간색 (생것)	2.0
식초, 사과식초	2.0
설탕, 백설탕	0.5

- 1 가지는 한입 크기로 길게 썬다.
- 2 튀김가루에 물과 전분가루를 섞어 반죽을 만들어 가지에 입힌다.
- 3 180℃ 콩기름에 가지를 튀긴다.
- 4 양파, 당근, 피망은 한입 크기로 썬다.
- 5 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근, 피망을 볶다가 물, 토마토케첩, 설탕, 식초를 넣어 끓인다.
- 6 물과 전분가루를 섞어 전분물을 만들어 5에 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다.
- 7 가지를 소스에 버무려 낸다.

Tip 가지는 센 불에 빠르게 튀겨야 튀김이 눅눅해 지지 않는다.

간장양념장

식재료명(g)

간장 (개량, 양조)	5.0
설탕, 백설탕	3.0
마늘, 김마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 다진마늘, 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 참깨를 섞는다.

감자단호박채볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	15.0
호박, 단호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	0.2

- ① 감자, 양파, 단호박은 채썬다.
- ② 감자는 찬물에 담가 전분을 제거하고 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자를 볶다가 반쯤 익으면 양파, 단호박을 볶고 소금으로 간을 한다.



감자당근볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	0.2

- ① 감자, 당근을 적당한 크기로 채썬다.
- ② 감자는 찬물에 담가 전분을 제거하고 물기를 뺀다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자, 당근을 볶다가 소금으로 간을 한다.



감자샐러드

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	30.0
옥수수, 가당 (통조림)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
소금	1.0

- ① 감자는 삶아 껍질을 벗겨 으깨고 양파, 당근은 다진다.
- ② 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ③ 모든 재료와 소금, 마요네즈를 넣어 버무린다.

감자전

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	50.0
밀, 부침가루	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- ① 감자는 납작한 모양으로 썬다.
- ② 냄비에 물을 붓고 소금을 넣어 끓으면 감자를 반쯤 익게 삶는다.
- ③ 부침가루와 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다.
- ④ 감자에 반죽을 입혀 콩기름을 두른 팬에 굽는다.

감자조림

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	25.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
콩기름	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0

- ① 감자와 양파는 각둑 모양으로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 감자와 양파를 넣고 볶다가 물을 넣어 조린다.
- ③ ②에 간장, 물엿, 다진마늘을 넣고 약한 불로 감자가 익을 때까지 조린다.



감자채볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	70.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	0.2

- ① 감자, 양파를 적당한 크기로 채썬다.
- ② 감자는 찬물에 담가 전분을 제거하고 물기를 뺀다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자, 양파를 볶다가 소금으로 간을 한다.



감자채전

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
양파 (생것)	10.0
밀, 부침가루	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 감자와 양파는 채썬다.
- ② 부침가루에 소금을 넣어 반죽을 만든다.
- ③ 반죽에 감자와 양파를 섞고, 콩기름을 두른 팬에 노릇하게 부친다.

감자채피망볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	70.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	0.2

- ① 감자, 피망은 채썬다.
- ② 감자는 찬물에 담가 전분을 제거하고 물기를 뺀다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자, 피망을 볶다가 소금으로 간을 한다.



감자호박채전

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	15.0
호박, 애호박 (생것)	15.0
밀, 부침가루	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- ① 감자와 호박은 채썬다.
- ② 부침가루에 소금을 넣어 반죽을 만들어 ①의 야채를 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 떠서 노릇하게 부친다.

건새우두부조림

식재료명(g)

두부	40.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	3.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 두부는 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 굽는다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 냄비에 두부, 간장, 설탕, 파, 다진마늘을 넣고 조리다 건새우를 넣어 조리한다.



건새우마늘종볶음

식재료명(g)

마늘종, 꽃줄기 (생것)	15.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	2.0
소금	2.0
콩기름	2.0

- ① 마늘종은 적당한 크기로 썰고 건새우는 두절로 준비한다.
- ② 마늘종은 끓는 물에 살짝 데쳐 익히고 물기를 뺀다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 건새우를 넣고 볶다 마늘종을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.

건새우마늘종조림

식재료명(g)

마늘종, 꽃줄기 (생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	2.0
새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0

- ① 마늘종은 적당한 크기로 썰고 건새우는 두절로 준비한다.
- ② 마늘종은 끓는 물에 살짝 데쳐 익히고 물기를 뺀다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 건새우를 볶다가 마늘종, 간장과 물엿, 물을 넣고 조린다.

건새우볶음

식재료명(g)

새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	10.0
간장 (개량, 양조)	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
설탕, 백설탕	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3

- ① 건새우는 두절로 준비한다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 건새우를 볶다가 간장, 물엿, 설탕으로 간을 하고 참깨를 뿌린다.



건새우아몬드볶음

식재료명(g)

새우, 꽃새우 (삶아서 말린것)	7.0
아몬드, 조미 (볶은것)	3.0
콩기름	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 콩기름을 두른 팬에 건새우를 볶는다.
- ② 건새우가 익어 거품이 올라올 때쯤 간장, 설탕, 물엿을 넣어 볶는다.
- ③ ②에 아몬드슬라이스를 넣어 섞는다.



건취나물볶음

식재료명(g)

밥취나물 (말린것)	5.0
간장 (재래)	1.0
들기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 취나물은 물에 불린 후 씻어 4cm의 길이로 썰고 파는 다진다.
- ② 취나물에 간장, 다진마늘, 파, 들기름을 넣어 무친다.
- ③ 취나물을 팬에 볶다 물을 자작하게 부어 물이 없어질 때까지 볶는다.



건파래무침

식재료명(g)

파래 (말린것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
파, 실파 (생것)	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 건파래는 마른 수건으로 깨끗하게 닦은 후 적당한 크기로 찢어 마른 팬에 볶는다.
- 2 실파는 2cm 크기로 썬다.
- 3 볶은 건파래에 간장, 물엿, 참기름, 다진마늘을 넣어 무치고 마지막에 실파와 참깨를 넣는다.

건파래아몬드볶음

식재료명(g)

아몬드, 조미 (볶은것)	7.0
파래 (말린것)	3.0
참기름	0.5
콩기름	0.5
설탕, 백설탕	0.2
소금	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 건파래는 적당한 크기로 찢는다.
 - 2 콩기름과 참기름을 두른 팬에 건파래와 아몬드슬라이스를 볶는다.
 - 3 소금과 설탕으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
- Tip** 건파래가 초록빛이 돌 때까지 볶아야 바삭하고 비린내도 없다.



건파래자반

식재료명(g)

파래 (말린것)	3.0
참기름	0.5
콩기름	0.5
설탕, 백설탕	0.2
소금	0.2
참깨, 흰색 (볶은것)	0.1

- 1 건파래는 적당한 크기로 찢는다.
- 2 콩기름과 참기름을 두른 팬에 건파래를 볶는다.
- 3 소금과 설탕으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.

게맛살샐러드

식재료명(g)

게맛살	15.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추, 적양배추 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	2.0

- 1 맛살은 적당한 크기로 썬다.
- 2 양파, 당근, 적양배추는 다진다.
- 3 큰 볼에 ①과 ②를 담고 마요네즈를 넣어 버무린다.



게맛살콘샐러드

식재료명(g)

옥수수, 가당 (통조림)	25.0
게맛살	10.0
마요네즈 (난황)	2.0
양파 (생것)	2.0
피망, 빨간색 (생것)	2.0
피망, 초록색 (생것)	2.0

- ① 옥수수는 물기를 제거하고 맛살은 적당한 크기로 썬다.
- ② 피망, 양파는 옥수수알 크기로 다진다.
- ③ 볼에 ①과 ②를 담고 마요네즈를 넣어 버무린다.

고구마꿀조림

식재료명(g)

고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	40.0
간장 (개량, 양조)	2.0
꿀	2.0
콩기름	2.0
참깨, 검은깨 (볶은것)	0.3

- ① 고구마는 껍질을 벗겨 깍둑 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 고구마를 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ③ ②에 간장을 넣고 약불로 고구마가 익을 때까지 조리준 후 꿀을 넣고 조금 더 조리한다.
- ④ 검은깨를 뿌린다.



고구마부추전

식재료명(g)

고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	10.0
밀, 부침가루	10.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0

- ① 고구마, 부추, 양파는 3cm의 길이로 채썬다.
- ② 부침가루와 물을 섞어 반죽을 만들어 ①의 야채와 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 부친다.



고구마샐러드

식재료명(g)

고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	50.0
마요네즈 (난황)	5.0
포도, 건포도	5.0
아몬드, 조미 (볶은것)	3.0

- ① 고구마는 껍질을 까서 깍둑 썰어 삶아 으갠다.
- ② 아몬드는 슬라이스로 준비하여 다진다.
- ③ 고구마에 건포도, 아몬드를 넣어 마요네즈에 버무린다.

고구마순나물

식재료명(g)

고구마, 줄기 (생것)	35.0
파, 대파 (생것)	1.5
간장 (개량, 양조)	0.5
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
참기름	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 고구마순에 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 하여 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.



고구마조림

식재료명(g)

고구마, 신율미 (생것)	40.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0
콩기름	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0

- ① 고구마와 양파는 껍질을 벗겨 깍둑 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 고구마와 양파를 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다.
- ③ ②에 간장, 물엿, 다진마늘을 넣고 약불로 고구마가 익을 때까지 조린다.

고구마줄기들깨볶음

식재료명(g)

고구마, 줄기 (생것)	35.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0
들깨 (말린것)	0.2
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 고구마줄기는 데친 후 껍질을 제거하여 3cm 길이로 썬다.
- ② 양파는 3cm 길이로 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 양파를 볶다가 고구마 줄기를 넣어 볶고 소금, 들깨가루로 간을 한다.

고구마줄기볶음

식재료명(g)

고구마, 줄기 (생것)	35.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 고구마줄기는 데친 후 껍질을 제거하여 3cm 길이로 썬다.
- ② 양파는 3cm 길이로 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 양파를 볶다가 고구마 줄기를 넣어 볶고 소금, 참깨로 간을 한다.

고사리나물

식재료명(g)

고사리 (데친것)	35.0
콩기름	2.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 고사리는 깨끗하게 씻어 3cm의 길이로 썰고 파는 다진다.
- ② 고사리에 다진마늘, 파, 간장을 넣어 무친다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 넣어 볶고 익으면 참깨로 마무리한다.

고사리들깨볶음

식재료명(g)

고사리 (데친것)	35.0
콩기름	2.0
간장 (재래)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
파 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 고사리는 깨끗하게 씻어 3cm의 길이로 썰고 파는 다진다.
- ② 고사리에 다진마늘, 파, 간장을 넣어 무친다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 넣어 볶고 익으면 들깨가루를 넣어 볶는다.

과일샐러드

식재료명(g)

바나나 (생것)	15.0
사과, 부사(후지) (생것)	10.0
키위 (생것)	5.0
토마토, 방울토마토 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
요구르트, 호상 (플레인)	3.0

- ① 바나나, 사과, 키위, 방울토마토를 한입 크기로 썬다.
- ② 과일을 호상요구르트, 마요네즈와 섞는다.



☺ 궁중떡볶이

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	20.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 떡은 물에 불려 말랑해진 상태로 간장과 참기름을 넣어 재운다.
- ② 표고버섯, 당근, 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- ③ 소고기는 채썰어 핏물을 제거한 후 간장, 파, 다진마늘, 참기름, 설탕을 넣어 재운다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 넣어 볶다가 표고버섯, 당근, 양파를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣어 살짝 끓이다 떡을 넣어 끓인다.



☺ 그릭샐러드

식재료명(g)

양상추 (생것)	10.0
치즈, 모차렐라 (슈레드타입)	10.0
토마토, 방울토마토 (생것)	10.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
레몬 과즙	2.0
식초, 포도식초	2.0
양파 (생것)	2.0
올리브유	2.0
소금	0.5
후추, 흰색후추 (가루)	0.1

- ① 양파, 파프리카는 채썰고, 양상추와 방울토마토는 한입 크기로 썬다.
- ② 올리브오일, 레몬즙, 발사믹식초, 소금, 후추를 섞어 소스를 만든다.
- ③ ①의 재료에 치즈와 소스를 넣어 버무린다.

☺ 그린샐러드&키위소스

식재료명(g)

양상추 (생것)	20.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
요구르트, 호상 (플레인)	5.0
치커리, 잎 (생것)	5.0
키위, 그린 (생것)	5.0
올리브유	3.0
설탕, 백설탕	0.5
식초, 사과식초	0.5

- ① 양상추와 치커리는 한입 크기로 찢고 오이는 채썬다.
- ② 키위는 믹서기에 갈고 플레인요거트, 설탕, 식초, 올리브유를 섞어 소스를 만든다.
- ③ 그릇에 ①의 야채들을 담고 소스를 올린다.



근대나물무침

식재료명(g)

근대 (생것)	35.0
간장 (개량, 양조)	0.5
참기름	0.3
파 (생것)	0.3
마늘, 간마늘 (생것)	0.2
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1
소금	0.1

- ① 근대는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 근대에 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 하고 깨소금과 참기름으로 마무리한다.



김가루부추무침

식재료명(g)

김, 참김 (말린것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.5
부추 (재래종, 생것)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다.
- ② 부추는 1cm 크기로 썬다.
- ③ 볼에 김가루, 간장, 물엿, 참기름, 다진마늘을 넣고 무치다 부추와 참깨를 넣어 버무린다.

김치전

식재료명(g)

김치, 배추 김치	10.0
밀, 부침가루	10.0
양파 (생것)	10.0
콩기름	3.0
부추 (재래종, 생것)	2.0

- ① 김치, 부추, 양파는 송송 썬다.
- ② 부침가루를 물에 개어 반죽을 만들어 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 노릇하게 부친다.

깻순나물간장볶음

식재료명(g)

들깨, 싹 (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	2.0
들기름	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	2.0
파, 대파 (생것)	1.0
설탕, 백설탕	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 깻잎순은 깨끗이 씻은 후 데쳐 물기를 제거하고 파는 송송 썬다.
- ② 들기름을 두른 팬에 깻잎순, 다진마늘을 넣어 볶다가 파, 간장, 설탕으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.

🏠 찻순나물볶음

식재료명(g)

들깨, 싹 (생것)	20.0
마늘, 깐마늘 (생것)	5.0
들기름	2.0
깨소금, 가루 (볶은것)	1.0
소금	0.2

- ① 찻잎순은 깨끗이 씻은 후 데쳐 물기를 제거한다.
- ② 들기름을 두른 팬에 찻잎순, 다진마늘을 넣어 볶다가 소금, 깨소금으로 간을 한다.



🏠 찻잎야채전

식재료명(g)

두부	20.0
달걀 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
들깨잎 (생것)	2.0
밀, 중력밀가루	2.0
콩기름	2.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 두부는 물기를 꼭 짜 으깨고 양파, 당근은 다진다.
- ② 찻잎은 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 달걀은 푼다.
- ③ 두부, 양파, 당근, 소금, 후추를 섞어 소를 만든다.
- ④ 찻잎 안쪽에 밀가루를 입히고 소를 넣어 반을 접는다.
- ⑤ ④의 겉면에 밀가루와 달걀물 순으로 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 굽는다.

🏠 찻잎양념나물

식재료명(g)

들깨잎 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	1.0
참기름	1.0
고춧가루 (가루)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
파, 생것	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 찻잎은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거하고 파는 다진다.
- ② 간장, 고춧가루, 파, 다진마늘, 설탕, 깨소금, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ③ 찻잎을 양념장에 무친다.



🏠 노각들깨나물

식재료명(g)

오이, 늙은오이 (생것)	35.0
들깨 (말린것)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
소금	2.0
들기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 노각은 껍질을 벗겨 반을 잘라 씨를 제거하고 어슷 썰어 소금과 설탕으로 절인다.
- ② 절인 노각은 물기를 제거하고 파는 다진다.
- ③ 들기름을 두른 팬에 노각을 볶다가 파, 다진마늘, 들깨가루를 넣고 볶는다.

노각무침



식재료명(g)

오이, 늙은오이 (생것)	35.0
고추장 (개량)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
소금	2.0
식초, 사과식초	2.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- ① 노각은 껍질을 벗겨 반을 잘라 씨를 제거하고 어슷 썰어 소금과 설탕으로 절인다.
- ② 절인 노각은 물기를 제거한다.
- ③ 노각에 식초, 설탕, 고추장, 참깨를 넣어 무친다.

느타리버섯나물

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
파, 대파 (생것)	1.5
간장 (재래)	0.5
마늘 (생것)	0.2
참기름	0.2
참깨, 흰색 (볶은것)	0.01

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 느타리버섯에 다진마늘, 파, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.

느타리버섯된장나물

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.4
참기름	0.4

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 느타리버섯에 된장, 다진마늘, 파, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.



느타리버섯들깨볶음

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
들깨 (말린것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 느타리버섯을 넣어 볶고 들깨가루, 소금으로 간을 한다.

🏠 느타리버섯맛살볶음

식재료명(g)

게맛살	10.0
느타리버섯 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 맛살은 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 느타리버섯과 맛살, 다진마늘, 소금을 넣어 볶는다.

🏠 느타리버섯볶음

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 양파는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 느타리버섯과 다진마늘, 소금을 넣어 볶는다.

🏠 느타리버섯전

식재료명(g)

달걀 (생것)	30.0
느타리버섯 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
콩기름	1.5
소금	1.0

- ① 느타리버섯은 손으로 찢고 양파, 파프리카, 당근은 다진다.
- ② 달걀은 풀어 소금과 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.



🏠 느타리버섯조림

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
설탕, 백설탕	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 느타리버섯은 손으로 찢고 파는 다진다.
- ② 물과 간장, 설탕, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 느타리버섯에 양념장을 넣어 끓이다 약불에서 조린 후 참깨로 마무리한다.



☼ 느타리파프리카볶음

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	15.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깠마늘 (생것)	0.3

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 파프리카는 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 파프리카를 볶다가 느타리버섯과 다진마늘, 소금을 넣어 볶는다.

☼ 느타리호박볶음

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깠마늘 (생것)	0.3

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 손으로 찢는다.
- ② 호박은 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 호박을 볶다가 느타리버섯, 다진마늘, 소금을 넣어 볶는다.

☼ 단무지부추무침

식재료명(g)

단무지 (염절임)	20.0
고춧가루 (가루)	0.5
부추 (재래종, 생것)	0.5
참기름	0.5
마늘, 깠마늘 (생것)	0.3
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 단무지는 슬라이스로 준비하여 한입 크기로 썬다.
- ② 부추는 1cm의 길이로 썬다.
- ③ 단무지와 부추, 고춧가루, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣어 무친다.



☼ 단무지채무침

식재료명(g)

단무지 (염절임)	20.0
고춧가루 (가루)	0.5
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
마늘, 깠마늘 (생것)	0.3
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 단무지는 채썰고 파는 다진다.
- ② 단무지에 파, 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.

단호박샐러드

식재료명(g)

호박, 단호박 (생것)	50.0
마요네즈 (난황)	5.0
포도, 건포도	5.0
땅콩 (볶은것)	3.0

- ① 단호박은 껍질을 까서 깍둑 썰어 삶아 으갠다.
- ② 땅콩은 껍질을 벗긴다.
- ③ 단호박에 건포도, 땅콩을 넣어 마요네즈에 버무린다.



단호박아몬드조림

식재료명(g)

호박, 단호박 (생것)	50.0
아몬드 (말린것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0

- ① 단호박은 2cm크기로 깍둑 썰어 찜기에 찜다.
- ② 냄비에 간장, 물엿, 물을 넣고 졸인 후 단호박과 아몬드를 넣어 버무린다.



단호박조림

식재료명(g)

호박, 단호박 (생것)	50.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	2.0

- ① 단호박은 2cm 크기로 깍둑 썰어 찜기에 찜다.
- ② 냄비에 간장, 물엿, 물을 넣고 조린 후 단호박을 넣어 버무린다.

단호박채전

식재료명(g)

호박, 단호박 (생것)	20.0
밀, 부침가루	10.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- ① 단호박은 껍질을 제거한 후 채썬다.
- ② 양파도 채썬다.
- ③ 부침가루, 물과 소금을 넣어 반죽을 만들어 단호박, 양파를 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③의 반죽을 한숟가락씩 떠서 노릇하게 굽는다.



달걀후라이

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
콩기름	2.0
소금	0.1

- ① 콩기름을 두른 팬에 달걀을 깨뜨려 굽고, 소금으로 간을 한다.

달래호박전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
밀, 부침가루	10.0
달래 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0

- ① 달래, 호박, 양파는 3cm의 길이로 채썬다.
- ② 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 야채들을 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 노릇하게 부친다.

닭가슴살샐러드

식재료명(g)

닭고기, 가슴(껍질 제거) (생것)	20.0
오렌지, 네블 (생것)	20.0
양상추 (생것)	10.0
오렌지 주스	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0



- ① 닭가슴살은 삶아 한입 크기로 찢는다.
- ② 양상추는 손으로 한입 크기로 찢고 당근, 오이는 채썬다.
- ③ 믹서기에 오렌지, 오렌지주스, 설탕, 식초를 넣고 갈아 소스를 만든다.
- ④ ①, ②의 재료를 섞은 후 소스를 부려 낸다.

당근채전

식재료명(g)

당근, 뿌리 (생것)	30.0
밀, 부침가루	5.0
소금	2.0
콩기름	1.0

- ① 당근은 채썬 후 소금에 절인다.
- ② 절인 당근을 물에 살짝 헹군 후 물기를 제거한다.
- ③ 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 당근을 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③의 반죽을 한숟가락씩 떠서 노릇하게 부친다.

도라지나물

식재료명(g)

도라지, 뿌리 (생것)	20.0
소금	3.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
간장 (재래)	0.5
마늘, 깎마늘 (생것)	0.2
참기름	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 도라지는 한입 크기로 썬 후 소금으로 문질러 쓴맛을 제거하고 끓는 물에 데쳐 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 도라지를 넣고 볶다가 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 하고 참깨와 참기름으로 마무리한다.

도라지들깨나물

식재료명(g)

도라지, 부리 (생것)	20.0
소금	3.0
들기름	2.0
들깨 (말린것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.4

- ① 도라지는 채썬 후 소금으로 문질러 쓴맛을 제거하고 끓는 물에 데쳐 물기를 제거한다.
- ② 들기름을 두른 팬에 도라지를 볶다가 다진마늘, 들깨가루, 소금을 넣어 볶는다.

도토리묵&양념장

식재료명(g)

도토리묵	30.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 도토리묵은 한입 크기로 잘라 데치고 파는 다진다.
- ② 간장, 설탕, 파, 다진마늘, 참기름, 참깨로 양념장을 만든다.
- ③ 도토리묵에 양념장을 올려 낸다.



도토리묵무침

식재료명(g)

도토리묵	30.0
당근, 부리 (생것)	5.0
상추, 적상추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
식초, 사과식초	1.0
고춧가루 (가루)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.2

- ① 도토리묵은 한입 크기로 잘라 데친다.
- ② 상추, 오이, 양파, 당근은 채썬다.
- ③ 간장, 식초, 설탕, 고춧가루, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ④ 볼에 ②의 야채들을 넣어 양념장과 버무리다가 도토리묵을 넣어 버무린다.



두부김치전

식재료명(g)

두부	15.0
밀, 부침가루	15.0
김치, 배추 김치	10.0
달걀 (생것)	10.0
콩기름	3.0

- ① 김치는 다지고 두부는 으깬다.
- ② 달걀은 풀어 부침가루, 물과 섞어 반죽을 만들어 ①의 재료와 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 한숟가락씩 떠서 노릇하게 부친다.

☼ 두부아몬드강정

식재료명(g)

두부	45.0
설탕, 백설탕	2.0
전분, 감자 (가루)	2.0
콩기름	2.0
토마토 케첩	2.0
고추장 (개량)	1.5
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
물엿	1.0
소금	1.0
아몬드, 조미 (볶은것)	1.0
참기름	0.5

- ① 두부는 물기를 짰 후 으갠다.
- ② 아몬드슬라이스는 칼등으로 쳐 부순다.
- ③ 두부에 전분가루, 아몬드슬라이스, 소금을 넣어 섞은 후 한입 크기의 동그란 모양으로 빚는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 넣어 튀긴다.
- ⑤ 후라이팬에 토마토케첩, 고추장, 물엿, 설탕, 참기름, 다진마늘을 넣고 끓여 소스를 만들어 ④를 버무린다.

☼ 두부아채전

식재료명(g)

두부	30.0
달걀 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	2.0
소금	1.5



- ① 두부는 으깨 물기를 제거한다.
- ② 양파와 당근은 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 소금과 섞어 달걀물을 만들고 ①, ②와 섞는다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 한숟가락씩 떠서 부친다.

☼ 마늘종맛살볶음

식재료명(g)

게맛살	10.0
마늘종, 꽃줄기 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 마늘종과 맛살은 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- ② 마늘종은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 맛살과 양파를 넣고 볶다가 마늘종을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.

☼ 마늘종볶음

식재료명(g)

마늘종, 꽃줄기 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
물엿	1.0

- ① 마늘종은 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- ② 마늘종은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파를 넣고 볶다가 마늘종을 넣어 볶고 간장, 물엿으로 간을 한다.

🏠 마카로니콘샐러드

식재료명(g)

파스타, 마카로니 (말린것)	20.0
옥수수, 가당 (통조림)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	2.0
소금	1.0

- ① 마카로니는 소금을 넣은 물에 10분 삶는다.
- ② 옥수수는 물기를 제거하고 오이, 당근은 옥수수알 크기로 썬다.
- ③ 볼에 마카로니를 넣고 오이, 당근, 옥수수, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 버무린다.



🏠 맛살감자채볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	60.0
게맛살	10.0
콩기름	2.0
소금	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 감자는 3cm의 길이로 채썰고, 맛살은 같은 크기로 길게 찢는다
- ② 콩기름을 두른 팬에 감자를 넣어 볶는다.
- ③ 감자가 익으면 맛살과 다진마늘, 소금을 넣어 볶은 후 참깨로 마무리한다.

🏠 맛살미역줄기볶음

식재료명(g)

미역, 줄기 (생것)	10.0
게맛살	5.0
콩기름	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5

- ① 미역줄기는 소금이 묻어 있는것을 구입하였다면 물에 담궈 소금기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 맛살은 3cm 길이로 썰어 찢는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 미역줄기를 볶다가 맛살과 다진마늘을 넣어 볶는다.

🏠 맛살양파볶음

식재료명(g)

게맛살	20.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.3
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2
콩기름	0.2

- ① 맛살은 어슷썰고 양파는 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 맛살, 간장, 다진마늘, 깨소금을 넣어 볶는다.



맛살옥수수전



식재료명(g)

달걀 (생것)	20.0
게맛살	10.0
밀, 부침가루	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
콩기름	3.0
소금	0.5

- ① 맛살, 양파, 당근은 다지고 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 달걀은 소금을 넣어 풀고 부침가루, ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 한숟가락씩 떠서 부친다.

맛살청경채무침



식재료명(g)

청경채 (생것)	25.0
게맛살	10.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 맛살은 살짝 데쳐 3cm의 길이로 썰어 찢는다.
- ② 청경채는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- ③ 청경채에 다진마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 버무려 준 후 맛살을 넣어 무친다.

맛살파프리카무침



식재료명(g)

게맛살	10.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
식초, 사과식초	1.0
설탕, 백설탕	0.5
올리브유	0.5
소금	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 맛살은 한입 크기로 썰고 파프리카는 채썬다.
- ② 오이는 5cm의 길이로 돌려깎기한 후 채썬다.
- ③ 올리브유, 간장, 설탕, 식초, 소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 볼에 맛살, 파프리카, 오이, 양념장을 넣고 버무린다.

☺ 매생이전

식재료명(g)

매생이 (생것)	15.0
밀, 부침가루	15.0
달걀 (생것)	10.0
콩기름	2.0
소금	0.2

- ① 매생이는 물에 담겨 깨끗이 문질러 씻고 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 매생이는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 부침가루와 달걀, 매생이, 물, 소금을 넣어 반죽을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 ③의 반죽을 떠서 얇게 부친다.

☺ 머스터드소스

식재료명(g)

겨자 페이스트	2.5
마요네즈 (난황)	2.5

- ① 겨자페이스트와 마요네즈를 섞는다.



☺ 머위대들깨볶음

식재료명(g)

머위 (생것)	25.0
양파 (생것)	5.0
파, 대파 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
들기름	1.0
들깨 (말린것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
콩기름	0.5

- ① 머위대는 끓는물에 소금을 넣어 삶아 찬물에 담가 쓴맛을 빼준다.
- ② 머위대의 껍질을 벗기고 한입 크기로 썬다.
- ③ 양파는 채썰고, 파는 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 머위대, 양파, 다진마늘을 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 설탕, 간장, 소금을 넣어 간을 하고, 양파가 익으면 들깨가루를 넣어 볶는다.
- ⑥ ⑤에 파와 들기름을 넣고 볶는다.

☺ 머위순나물

식재료명(g)

머위 (생것)	35.0
파 (생것)	1.5
간장 (재래)	0.5
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
소금	0.1
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 머위순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 머위순에 파와 다진마늘, 소금, 간장, 참깨와 참기름을 넣고 버무린다.

메추리알감자샐러드

식재료명(g)

메추리알 (생것)	30.0
감자, 대지 (생것)	10.0
게맛살	10.0
브로콜리 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0

- ① 메추리알은 삶아 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.
- ② 감자는 한입 크기로 깍둑 썰어 끓는 물에 삶아 으갠다.
- ③ 브로콜리는 2cm 크기로 썰어 데친 후 물기를 뺀다.
- ④ 맛살은 2cm 크기로 썰고 메추리알은 반으로 썬다.
- ⑤ 볼에 메추리알, 으갠 감자, 맛살, 브로콜리, 마요네즈를 넣고 버무린다.

메추리알샐러드

식재료명(g)

메추리알 (생것)	30.0
게맛살	10.0
당근, 부리 (생것)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
소금	1.0

- ① 메추리알은 삶아 찬물로 식히고 껍질을 벗긴 후 반으로 썬다.
- ② 맛살은 한입 크기로 썰어 살짝 데치고 당근, 오이는 깍둑 썬다.
- ③ 볼에 ①, ②의 재료를 담고 마요네즈와 소금을 넣어 버무린다.



멸치땅콩볶음

식재료명(g)

멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	8.0
땅콩 (볶은것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶는다.
- ② 멸치가 익어 거품이 올라올 때쯤 간장, 설탕, 물엿을 넣어 간을 한다.
- ③ ②에 땅콩을 넣어 섞는다.



멸치아몬드조림

식재료명(g)

멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	8.0
아몬드, 조미 (볶은것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶는다.
- ② 멸치가 익어 거품이 올라올 때쯤 간장, 설탕, 물엿을 넣어 간을 한다.
- ③ ②에 아몬드 슬라이스를 넣어 섞는다.

☼ 멸치조림

식재료명(g)

멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	8.0
간장 (재래)	2.0
물엿	2.0
콩기름	1.0
설탕 (가루)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- ① 멸치를 센불로 한번 볶고, 가루를 털고 비린내를 제거한다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶는다.
- ③ 간장, 설탕, 물엿을 넣어 양념장을 만들어 팬에 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 오래 볶는다.
- ④ 멸치에 간이 베이면 참깨를 뿌린다.

☼ 멸치호두볶음

식재료명(g)

멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	8.0
호두 (볶은것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 콩기름을 두른 팬에 멸치를 넣고 바삭 볶다가 호두를 넣어 볶는다.
- ② ①을 물엿, 간장, 설탕으로 간을 한다.



☼ 명엽채볶음

식재료명(g)

명태, 포 (조미하여 말린것)	8.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
참기름	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 명엽채는 한입 크기로 잘라 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- ② 팬에 간장, 물엿을 넣고 끓이다 명엽채를 넣고 버무린 후 참기름과 참깨를 넣는다.

☼ 모듬버섯볶음

식재료명(g)

느타리버섯 (생것)	5.0
큰느타리버섯(새송이버섯) (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2

- ① 표고, 느타리, 새송이버섯을 3cm길이로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 버섯을 넣고 볶는다.
- ③ 소금으로 간을 하고 깨소금을 뿌린다.



모듬쌈채소(상추, 깻잎)

식재료명(g)

상추, 적상추 (생것)	30.0
들깻잎 (생것)	5.0

- 1 상추와 깻잎은 깨끗하게 씻은 후 물기를 제거한다.

무나물

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	35.0
참기름	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.4
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2
소금 (정제염)	0.1

- 1 무는 채썬다.
- 2 참기름을 두른 팬에 무를 볶다가 소금, 다진마늘, 참깨로 간을 한다.

무나물들깨볶음

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	35.0
들깨 (말린것)	1.0
들기름	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.4
소금	0.2

- 1 무는 채썬다.
- 2 들기름을 두른 팬에 무를 볶다가 소금, 다진마늘, 들깨가루를 넣어 볶는다.

무생채

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	35.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.5
소금	1.0
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.3
고춧가루 (가루)	0.2

- 1 무는 채썰어 고춧가루로 색을 입힌다.
- 2 무에 소금, 다진마늘, 참기름, 설탕, 깨소금을 넣고 버무린다.

무장아찌무침

식재료명(g)

무장아찌, 뿌리	15.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- 1 무장아찌는 채를 썰어 물에 담가 짠맛을 제거한다.
- 2 파는 다진다.
- 3 무장아찌는 물기를 제거한 후 참기름, 파, 다진마늘, 깨소금을 넣어 무친다.

☺ 묵은지들기름무침



식재료명(g)

김치, 배추 김치	20.0
들기름	1.0
깨소금, 가루 (볶은것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5

- ① 묵은지는 흐르는 물에 씻어 물기를 제거한 후 송송 썬다.
- ② 묵은지에 들기름, 깨소금, 다진마늘, 설탕을 넣어 무친다.



☺ 묵은지청포묵무침

식재료명(g)

녹두묵	30.0
김치, 배추 김치	10.0
간장 (개량, 양조)	1.0
김, 참김 (말린것)	0.5
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2

- ① 청포묵은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 투명해질 때까지 데친다.
- ② 데친 청포묵은 찬물에 행군 후 물기를 제거한다.
- ③ 묵은지는 흐르는 물에 씻어 물기를 제거한 후 송송 썬다.
- ④ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ⑤ 청포묵에 묵은지, 참기름, 간장, 김가루, 깨소금을 넣어 무친다.

☺ 물미역

식재료명(g)

미역, 양식 (생것)	20.0
-------------	------

- ① 물미역은 한입 크기로 잘라 끓는 물에 데친다.
- ② 데친 물미역은 찬물에 행군 후 물기를 제거한다.

☺ 물미역초무침

식재료명(g)

미역, 양식 (생것)	20.0
양파 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
식초, 사과식초	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 물미역은 한입 크기로 잘라 끓는 물에 데친다.
- ② 데친 물미역은 찬물에 행군 후 물기를 제거한다.
- ③ 양파는 채썬다.
- ④ 소금, 설탕, 식초, 다진마늘, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 미역, 양파를 양념장에 무친다.

물파래무무침

식재료명(g)

무, 조생무 (생것)	25.0
파래 (생것)	10.0
설탕, 백설탕	2.0
식초, 사과식초	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 물파래는 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친다.
- ② 데친 물파래는 찬물에 헹군 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다.
- ③ 무는 채썰어 소금, 설탕에 절인 후 물기를 제거한다.
- ④ 무, 물파래에 다진마늘, 식초, 설탕, 참깨를 넣어 버무린다.



물파래전

식재료명(g)

밀, 부침가루	15.0
파래 (생것)	10.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0

- ① 물파래는 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친다.
- ② 데친 물파래는 찬물에 헹군 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다.
- ③ 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ④ 양파는 채썬다.
- ⑤ 부침가루를 물에 풀어 물파래, 양파, 옥수수와 섞어 반죽을 만든다.
- ⑥ 콩기름을 두른 팬에 ⑤의 반죽을 떠서 얇게 부친다.



미나리나물무침

식재료명(g)

미나리, 물미나리 (생것)	35.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
참기름	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 미나리는 씻어 데친 후 2cm길이로 썬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 미나리에, 다진마늘, 파, 소금, 참기름을 넣고 무친다.

미나리도토리묵무침



식재료명(g)

도토리묵	30.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
미나리, 물미나리, 잎 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.5
식초 (양조)	1.5
고춧가루 (가루)	0.8
마늘, 깐마늘 (생것)	0.8
설탕, 백설탕	0.8
참기름	0.3

- ① 도토리묵은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 양파, 당근은 채썰고 미나리는 같은 크기로 썬다.
- ③ 간장, 식초, 설탕, 고춧가루, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ④ 볼에 야채를 넣어 양념장을 버무리다 도토리묵을 넣어 버무린다.



미나리무생채

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	25.0
미나리, 물미나리 (생것)	10.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.5
설탕, 백설탕	0.5
소금	0.5
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.3
고춧가루 (가루)	0.2

- ① 무는 채썰어 고춧가루로 색을 입힌다.
- ② 미나리는 2cm의 길이로 썬다.
- ③ 무와 미나리에 소금, 다진마늘, 참기름, 설탕, 깨소금을 넣고 버무린다.



미니새송이곤약조림

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	15.0
곤약(구약나물), 판형 (생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0

- ① 새송이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ② 곤약은 체에 받쳐 물기를 제거하고 짭뽕 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 새송이버섯을 볶다가 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다.
- ④ 새송이버섯에 양념색이 베이면 곤약을 넣어 살짝 조린다.

미니새송이버섯볶음



식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	15.0
당근, 부리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5

- ① 새송이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ② 당근과 양파는 2cm 크기로 각둑 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 당근, 양파를 볶다가 새송이버섯을 살짝 볶고 다진마늘과 소금을 넣어 간을 한다.

미역부각

식재료명(g)

미역 (말린것)	3.0
설탕, 백설탕	3.0
콩기름	2.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 마른 미역은 3cm길이로 자른다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 미역을 넣고 파릇한 색이 돌면 바로 꺼낸다.
- ③ 튀긴 미역이 뜨거울 때 설탕과 참깨를 뿌린다.

미역사과초무침

식재료명(g)

사과, 부사(후지) (생것)	5.0
미역 (말린것)	3.0
양파 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
식초, 사과식초	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 미역은 물에 불려 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ② 데친 미역은 찬물에 행군 후 물기를 제거한다.
- ③ 사과, 양파는 채썬다.
- ④ 소금, 설탕, 식초, 다진마늘, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 미역, 사과, 양파를 양념장에 무친다.

미역오이초무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	30.0
미역 (말린것)	3.0
양파 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
식초, 사과식초	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 미역은 물에 불려 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ② 데친 미역은 찬물에 행군 후 물기를 제거한다.
- ③ 오이, 양파는 어슷썬다.
- ④ 소금, 설탕, 식초, 다진마늘, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 미역, 오이, 양파를 양념장에 무친다.

미역줄기볶음

식재료명(g)

미역, 줄기 (생것)	15.0
콩기름	1.0
마늘, 깠마늘 (생것)	0.5

- ① 미역줄기는 소금이 묻어 있는것을 구입하였다면 물에 담궈 소금기를 제거한다.
- ② 미역줄기는 찬물에 행군 후 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 미역줄기를 볶다가 다진마늘을 넣어 볶는다.

미역줄기초무침

식재료명(g)

미역, 줄기 (생것)	15.0
양파 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
식초, 사과식초	2.0
소금	1.0
마늘, 깠마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 미역줄기는 소금이 묻어 있는것을 구입하였다면 물에 담궈 소금기를 제거한다.
- ② 미역줄기는 찬물에 행군 후 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다.
- ③ 양파는 채썬다.
- ④ 소금, 설탕, 식초, 다진마늘, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 미역줄기, 양파를 양념장에 무친다.

발사믹소스

식재료명(g)

식초, 발사믹	2.5
올리브유	2.5

- ① 올리브유와 발사믹식초를 섞는다.



배추나물무침

식재료명(g)

배추 (생것)	25.0
소금	1.0
참기름	0.5
마늘, 깠마늘 (생것)	0.3
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2

- ① 배추는 깨끗하게 씻어 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 배추는 물기를 제거한 후 송송 썬다.
- ③ 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.



배추된장나물

식재료명(g)

배추 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.4
참기름	0.4

- ① 배추는 깨끗하게 씻어 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 배추는 물기를 제거한 후 송송 썰고, 파는 다진다.
- ③ 배추에 파, 된장, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 버무린다.



배추쌈

식재료명(g)

배추 (생것)	35.0
---------	------

- ① 배추는 깨끗히 씻은 후 물기를 제거한다.

배추전

식재료명(g)

배추 (생것)	35.0
밀, 부침가루	10.0
콩기름	3.0
소금	0.3

- ① 배추는 머리를 잘라 속대를 한잎씩 뜯어 씻는다.
- ② 부침가루에 물과 소금을 넣어 묽은 반죽을 만든다.
- ③ 배추에 ②의 반죽을 입혀 콩기름을 두른 팬에 부친다.

버섯장조림

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯), (생것)	15.0
표고버섯 (배지재배, 대, 생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
콩기름	0.2

- ① 버섯은 한입 크기로 썰고 파는 어슷 썬다.
- ② 간장, 물엿, 다진마늘, 파를 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 버섯을 넣고 볶다가 양념장과 물을 넣어 조리다.



🏠 베이컨야채볶음



식재료명(g)

베이컨	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 베이컨은 1cm 크기로 썬다.
- ② 양배추, 양파, 당근, 피망은 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 베이컨을 넣고 볶다가 ②의 야채와 소금, 후추를 넣어 볶는다.

🏠 베이컨야채전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	10.0
밀, 부침가루	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
베이컨	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0

- ① 호박, 당근, 양파, 베이컨은 채썬다.
- ② 부침가루와 물, ①의 재료를 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 한순가락씩 부친다.

🏠 베이컨팽이버섯볶음



식재료명(g)

베이컨	15.0
팽이버섯 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 빨간색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
마늘, 깎마늘 (생것)	1.0
소금, 천일염 (소금꽃)	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.2

- ① 베이컨은 1cm 크기로 썬다.
- ② 양파, 당근, 피망은 채썰고 팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 반으로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 베이컨과 다진마늘을 넣고 볶다가 ②의 재료와 소금, 후추를 넣어 볶는다.

🏠 베이컨호박볶음

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
베이컨	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 빨간색 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
후추, 검은후추(가루)	0.2

- ① 베이컨은 1cm 크기로 썬다.
- ② 호박, 양파, 당근, 피망은 채썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 베이컨을 넣고 볶다가 ②의 재료와 소금, 후추를 넣어 볶는다.

보리새우볶음

식재료명(g)

보리새우	8.0
간장 (개량, 양조)	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
설탕, 백설탕	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.3

- 1 콩기름을 두른 팬에 보리새우를 넣고 바삭 볶는다.
- 2 보리새우에 물엿, 간장, 설탕을 넣어 간을 하고 참깨를 뿌린다.



봄동나물무침

식재료명(g)

배추, 봄동 (생것)	35.0
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5

- 1 봄동은 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- 2 봄동에 다진마늘, 파, 소금, 참기름을 넣어 무친다.



봄동전

식재료명(g)

배추, 봄동 (생것)	35.0
밀, 부침가루	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- 1 봄동은 채썬다.
- 2 부침가루를 물에 풀어 봄동과 소금을 넣어 반죽을 만든다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 2의 반죽을 떠서 얇게 부친다.

부추무생채

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	35.0
부추 (재래종, 생것)	30.0
마늘, 김마늘 (생것)	1.5
소금	1.0
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.3
고춧가루 (가루)	0.2

- 1 무는 채썰어 고춧가루로 색을 입힌다.
- 2 부추는 한입 크기로 썬다.
- 3 무와 부추에 소금, 다진마늘, 참기름, 설탕, 깨소금을 넣고 버무린다.



부추사과생채

식재료명(g)

부추 (재래종, 생것)	35.0
사과, 부사(후지) (생것)	20.0
고춧가루 (가루)	0.6
물엿	0.4
식초, 사과식초	0.4
파 (생것)	0.4
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
소금	0.2



- 1 사과는 채썰고 파는 다진다.
- 2 부추는 3cm 길이로 썬다.
- 3 고춧가루, 파, 다진마늘, 물엿, 식초, 소금을 넣어 양념장을 만든다.
- 4 부추와 사과에 3의 양념장을 넣어 무친다.

부추양배추생채

식재료명(g)

양배추 (생것)	35.0
부추 (재래종, 생것)	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1



- 1 부추, 양배추는 3cm 길이로 썬다.
- 2 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 깨소금으로 양념장을 만든다.
- 3 부추, 양배추에 양념장을 넣어 무친다.

부추양파무침

식재료명(g)

부추 (재래종, 생것)	35.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5



- 1 부추, 양파는 3cm 길이로 썬다.
- 2 간장, 식초, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만든다.
- 3 부추, 양파에 양념장을 넣어 무친다.

부추장떡전

식재료명(g)

밀, 부침가루	10.0
부추 (재래종, 생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
고추장 (개량)	1.0
된장 (개량)	1.0

- 1 부추, 호박, 양파는 3cm의 길이로 채썬다.
 - 2 부침가루에 물, 된장, 고추장을 넣어 반죽을 만들어 1의 야채를 섞는다.
 - 3 콩기름을 두른 팬에 2의 반죽을 떠서 부친다.
- Tip** 센불에 구우면 양념이 탈 수 있으니 약한 불에 굽는 것이 좋다.

부추전

식재료명(g)

부추 (재래종, 생것)	35.0
밀, 부침가루	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0

- ① 부추, 호박, 양파는 3cm의 길이로 채썬다.
- ② 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 야채를 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.



브로콜리감자볶음

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
브로콜리 (생것)	20.0
콩기름	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 브로콜리는 2cm 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ② 감자는 2cm 크기로 깍둑 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 감자를 넣어 볶다가 감자가 익을 때쯤 브로콜리와 다진마늘, 소금을 넣어 볶고 참깨를 뿌린다.



브로콜리된장나물

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 브로콜리는 슬라이스 한 후 끓는 물에 데친다.
- ② 브로콜리에 된장, 참깨, 참기름, 다진마늘을 넣어 무친다.



브로콜리맛살볶음

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	35.0
게맛살	10.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
깨소금, 가루 (볶은것)	0.2

- ① 맛살은 한입 크기로 어슷 썬다.
- ② 브로콜리는 한입 크기로 썰고 끓는 물에 데친다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 브로콜리를 볶다가 맛살, 간장, 다진마늘, 깨소금을 넣어 볶는다.

☪ 브로콜리무침

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	35.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 브로콜리는 슬라이스 한 후 끓는 물에 데친다.
- ② 브로콜리에 소금, 참기름, 참깨, 다진마늘을 넣어 무친다.



☪ 브로콜리볶음

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
파 (생것)	1.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
콩기름	0.5
소금	0.3
참기름	0.3

- ① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친다.
- ② 당근은 채썰고 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 파와 다진마늘을 볶다가 브로콜리, 당근을 넣어 볶는다.
- ④ ③에 소금, 참기름으로 간을 한다.



☪ 브로콜리새콤무침

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	35.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 브로콜리는 슬라이스 한 후 끓는 물에 데친다.
- ② 브로콜리에 식초, 설탕, 참깨, 다진마늘을 넣어 무친다.

☪ 브로콜리숙회

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	35.0
-----------	------

- ① 브로콜리는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.

브로콜리양송이볶음

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	30.0
양송이버섯 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
콩기름	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 브로콜리는 2cm로 썰고 양송이버섯은 씻어 기동을 떼어 4등분한다.
- 2 당근도 마름모 모양으로 썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 당근을 먼저 볶다가 브로콜리, 양송이버섯을 넣어 볶고 다진마늘, 소금, 참깨로 간을 한다.

브로콜리양파볶음

식재료명(g)

브로콜리 (생것)	30.0
양파 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
콩기름	2.0
소금	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 브로콜리와 양파는 2cm로 썬다.
- 2 당근도 마름모 모양으로 썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 당근을 먼저 볶다가 브로콜리, 양파를 넣어 볶고 다진마늘, 소금, 참깨로 간을 한다.



비름나물

식재료명(g)

개비름 (생것)	35.0
참기름	1.5
간장 (재래)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
참깨, 흰색 (볶은것)	0.2

- 1 비름은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 비름에 간장, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.



사과감자샐러드

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
사과, 부사(후지) (생것)	20.0
옥수수, 가당 (통조림)	10.0
마요네즈 (난황)	3.0
포도, 건포도	2.0
소금	0.5

- 1 감자는 삶아 으깬다.
- 2 사과는 다지고 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 3 ①, ②의 재료에 건포도, 소금, 마요네즈를 넣어 버무린다.



🏠 사과샐러드

식재료명(g)

사과, 부사(후지) (생것)	20.0
양배추 (생것)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
요구르트, 호상 (플레인)	3.0
포도, 건포도	1.0

- ① 사과, 양배추, 오이는 각둑 썬다.
- ② 호상 요구르트와 마요네즈를 섞어 소스를 만든다.
- ③ ①의 재료에 건포도와 소스를 넣어 버무린다.

🏠 사과콘샐러드

식재료명(g)

사과, 부사(후지) (생것)	25.0
옥수수, 가당 (통조림)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0

- ① 사과와 당근은 옥수수알 크기로 각둑 썰고 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② ①의 재료에 마요네즈를 넣어 버무린다.



🏠 상추겉절이

식재료명(g)

상추, 적상추 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
식초, 사과식초	1.0
설탕, 백설탕	0.5
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 상추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채썬다.
- ② 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 깨소금으로 양념장을 만든다.
- ③ 상추와 당근에 양념장을 넣어 무친다.

🏠 상추사과무침

식재료명(g)

상추, 적상추 (생것)	30.0
사과, 부사(후지) (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.2
고춧가루 (가루)	0.1
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 상추는 적당한 크기로 썰고 사과와 당근은 채썬다.
- ② 간장, 소금, 다진마늘, 설탕, 식초, 고춧가루, 깨소금, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ③ ①에 양념장을 넣어 무친다.



상추쌈

식재료명(g)

상추, 적상추 (생것) 35.0

- 1 상추는 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.

상추썩갓무침

식재료명(g)

상추, 적상추 (생것) 30.0
썩갓 (생것) 5.0
간장 (개량, 양조) 2.0
고춧가루 (가루) 1.0
설탕, 백설탕 0.5
깨소금, 가루 (볶은것) 0.1

- 1 상추와 썩갓은 적당한 크기로 썬다.
- 2 간장, 고춧가루, 설탕, 깨소금으로 양념장을 만든다.
- 3 상추와 썩갓에 양념장을 넣어 무친다.



새송이버섯나물

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯) 15.0
(생것)
소금 2.0
깨소금, 가루 (볶은것) 0.4
참기름 0.4

- 1 새송이버섯은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 새송이버섯에 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 무친다.

새송이버섯들깨볶음

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯) 20.0
(생것)
들깨 (말린것) 2.0
간장 (재래) 1.0
들기름 1.0
마늘, 깐마늘 (생것) 0.5

- 1 새송이버섯은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 들기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 새송이버섯을 넣어 볶는다.
- 3 2에 간장으로 간을 하고 들깨가루를 넣어 물기가 없어질 때까지 볶는다.

새송이버섯볶음

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯) 15.0
(생것)
양파 (생것) 5.0
소금 1.0
콩기름 1.0

- 1 새송이버섯은 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 새송이버섯과 소금을 넣어 볶는다.

🏠 새송이버섯전

식재료명(g)

달걀 (생것)	15.0
큰느타리버섯(새송이버섯)	15.0
(생것)	
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
소금	1.0

- ① 새송이버섯은 납작하게 썰어 밀가루를 입힌다.
- ② 달걀은 풀어 소금을 넣어 달걀물을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 달걀물을 입힌 새송이버섯을 부친다.



🏠 새송이파프리카볶음

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯)	15.0
(생것)	
파프리카, 노란색 (생것)	10.0
소금	1.0
콩기름	1.0

- ① 새송이버섯은 한입 크기로 썰고 파프리카는 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 파프리카를 볶다가 새송이버섯과 소금을 넣어 볶는다.



🏠 새송이호박볶음

식재료명(g)

큰느타리버섯(새송이버섯)	15.0
(생것)	
호박, 애호박 (생것)	10.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3

- ① 새송이버섯은 한입 크기로 썰고, 호박은 은행잎 모양으로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 호박을 볶다가 새송이버섯과 다진 마늘, 소금을 넣어 볶는다.



🏠 새우부추전

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	20.0
밀 (부침가루)	10.0
부추 (재래종, 생것)	7.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0

- ① 부추, 양파는 3cm의 길이로 채썰고 새우는 다진다.
- ② 부침가루에 물어 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료와 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

🏠 새우튀김

식재료명(g)

새우, 시바새우 (생것)	40.0
달걀 (생것)	5.0
밀 (빵가루)	5.0
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	1.0

- ① 새우는 껍질을 벗기고 머리, 꼬리를 제거한다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ③ 새우를 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 입혀 180도의 콩기름에 튀긴다.



🏠 소고기연근전

식재료명(g)

소고기, 한우(1+등급), 사태(뒷사태) (생것)	30.0
달걀 (생것)	10.0
연근 (생것)	7.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
밀 (부침가루)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	1.0
식초	0.5
파, 대파 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 연근은 1cm 두께로 썰어 식초를 넣은 끓는 물에 데친다.
- ② 연근과 당근, 양파, 파는 다진다.
- ③ 소고기는 다진 후 소금, 후추로 밑간한다.
- ④ 달걀을 풀어 부침가루, ②, ③의 재료, 소금, 후추를 넣어 섞는다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 ④를 한숟가락씩 떠서 부친다.



🏠 숙주나물

식재료명(g)

숙주나물 (생것)	35.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
참기름	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 숙주는 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 숙주는 소금, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금을 넣고 무친다.

🏠 숙주맛살무침

식재료명(g)

숙주나물 (생것)	35.0
게맛살	10.0
간장 (개량, 양조)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
참기름	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 숙주는 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 맛살은 결대로 찢어서 적당한 크기로 썬다.
- ③ 간장, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ④ 숙주, 맛살에 양념장을 넣고 버무린 뒤 참깨를 뿌린다.

숙주미나리무침

식재료명(g)

숙주나물 (생것)	35.0
미나리, 물미나리 (생것)	5.0
참기름	1.0
깨소금, 가루 (볶은것)	0.6
파 (생것)	0.6
마늘, 깐마늘 (생것)	0.4
소금	0.4

- ① 숙주와 미나리는 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 미나리는 2cm 길이로 썰고 파는 다진다.
- ③ 숙주와 미나리에 소금, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.



숙주부추나물

식재료명(g)

숙주나물 (생것)	35.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.6
파 (생것)	0.6
마늘, 깐마늘 (생것)	0.4
소금	0.4
참기름	0.4

- ① 숙주는 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 부추는 2cm 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 숙주, 부추에 소금, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.



숙주파프리카무침

식재료명(g)

숙주나물 (생것)	35.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.6
마늘, 깐마늘 (생것)	0.4
소금	0.4
참기름	0.4

- ① 숙주는 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 파프리카는 채썬다.
- ③ 숙주, 파프리카에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.

시금치나물

식재료명(g)

시금치 (생것)	35.0
참기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
간장 (재래)	0.2
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 시금치는 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한다.
- ② 시금치에 간장, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.

시금치두부무침

식재료명(g)

시금치 (생것)	35.0
두부	5.0
소금	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 시금치는 2cm의 길이로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 두부는 으갠다.
- ③ 시금치와 두부에 소금, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.



시금치들깨나물

식재료명(g)

시금치 (생것)	35.0
들깨 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
간장 (재래)	0.2
들기름	0.2

- ① 시금치는 2cm의 길이로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 시금치에 간장, 다진마늘, 들기름, 들깨가루를 넣어 무친다.



시금치땅콩무침

식재료명(g)

시금치 (생것)	35.0
간장 (재래)	1.0
땅콩 (볶은것)	1.0
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 시금치는 2cm의 길이로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 땅콩은 잘게 부순다.
- ③ 시금치에 간장, 다진마늘, 참기름, 땅콩을 넣어 무친다.

시래기된장나물

식재료명(g)

무시래기, 잎, 말린것 (삶은것)	35.0
된장 (개량)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 시래기는 데친 후 껍질을 벗겨 3cm 길이로 썬다.
- ② 파는 다지고 된장은 물에 풀어 된장물을 만든다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 시래기를 넣어 볶다가 된장물, 파, 다진마늘을 넣어 지진다.

🏠 쌈무

식재료명(g)

무, 조선무 (생것)	20.0
설탕, 백설탕	2.0
식초, 사과식초	2.0
소금	0.3

- ① 무는 동그란 모양으로 슬라이스한다.
- ② 설탕, 물, 식초, 소금을 섞어 단춧물을 만든다
- ③ 무에 단춧물을 부어 하루 정도 익힌다.

🏠 쌈장

식재료명(g)

고추장 (개량)	2.0
된장 (개량)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
참기름	0.2

- ① 파는 다진다.
- ② 다진마늘, 파, 고추장, 된장, 설탕, 참기름, 깨소금을 섞는다.



🏠 쫄갓나물

식재료명(g)

쫄갓 (생것)	35.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5

- ① 쫄갓은 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 쫄갓은 2cm 길이로 썰고 파는 다진다.
- ③ 쫄갓에 다진마늘, 파, 소금, 참기름을 넣어 무친다.



🏠 쫄갓두부무침

식재료명(g)

쫄갓 (생것)	35.0
두부	15.0
소금	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 쫄갓은 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 쫄갓은 2cm의 길이로 썰고 두부는 으깬다.
- ③ 쫄갓, 두부에 소금, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.



아욱나물된장무침

식재료명(g)

아욱 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.4
참기름	0.4



- 1 아욱은 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 2 아욱은 적당한 크기로 썰고 파는 다진다.
- 3 아욱에 파, 다진마늘, 된장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.

아욱나물무침

식재료명(g)

아욱 (생것)	35.0
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
간장 (재래)	0.2
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- 1 아욱은 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 2 아욱은 적당한 크기로 썬다.
- 3 아욱에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.

알감자조림

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	70.0
물엿	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고추장 (개량)	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
참기름	0.2



- 1 알감자는 껍질째 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.
- 2 알감자에 간장, 물엿, 고추장, 참기름, 깨소금, 물을 넣고 조린다.

알어묵볶음

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	30.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 산분해)	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2



- 1 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 2 알어묵은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 알어묵을 넣어 볶는다.
- 4 ③에 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 깨소금을 넣어 볶는다.

알어묵조림

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	30.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
콩기름	0.2

- 1 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 어슷썬다.
- 2 알어묵은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 알어묵을 넣어 볶는다.
- 4 양파가 익으면 간장, 물엿, 다진마늘, 파, 물을 넣어 조린다.



알어묵피망볶음

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	30.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- 1 양파와 피망은 적당한 크기로 썬다.
- 2 알어묵은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 알어묵과 피망을 넣어 볶는다.
- 4 ③에 간장, 물엿, 다진마늘, 깨소금을 넣어 볶는다.

애호박전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
달걀 (생것)	15.0
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
소금	0.5

- 1 호박은 0.5cm의 두께로 둥글게 썬다.
- 2 달걀은 풀어 소금을 넣어 달걀물을 만든다.
- 3 호박에 밀가루, 달걀물 순으로 입혀 콩기름을 두른 팬에 굽는다.



야채전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	20.0
감자, 대지 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
부추 (재래종, 생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
콩기름	2.0

- 1 부추, 호박, 감자, 당근, 양파는 3cm의 길이로 채썬다.
- 2 부침가루에 물을 섞어 반죽을 만들어 ①의 야채와 섞는다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

양념깨잎찜

식재료명(g)

들깨잎 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
고춧가루 (가루)	1.0
멸치젓, 액젓 (염절임)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 깨잎은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- ② 양파, 당근은 채썬다.
- ③ 간장, 고춧가루, 액젓, 다진마늘, 물을 섞어 양념장을 만들어 양파와 당근을 넣어 섞는다.
- ④ 깨잎에 ③을 묻히고 찜기에 살짝 찜는다.

양념소스

식재료명(g)

고추장 (개량)	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	5.0
물엿	5.0
설탕, 백설탕	5.0
토마토 케첩	5.0



- ① 팬에 토마토케첩, 물엿, 고추장, 다진마늘, 설탕을 넣고 끓인다.

양념장

식재료명(g)

간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 파는 다진다.
- ② 다진마늘, 파, 간장, 설탕, 참기름, 참깨를 섞는다.

양배추된장무침

식재료명(g)

양배추 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.1
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 양배추는 한입 크기로 찢고 파는 다진다.
- ② 양배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 된장, 참기름, 다진마늘, 파를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 양배추에 양념장을 무친 후 참깨를 뿌린다.

양배추맛살볶음

식재료명(g)

양배추 (생것)	35.0
게맛살	10.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	0.7
소금	0.5

- ① 양배추와 양파는 채썰고 맛살은 한입 크기로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양배추, 양파를 넣고 볶다가 맛살을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.



양배추볶음

식재료명(g)

양배추 (생것)	35.0
파 (생것)	1.5
간장 (개량, 양조)	0.5
콩기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
소금	0.1
참기름	0.1

- ① 양배추는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ② 양배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 다진마늘을 볶다가 양배추를 넣어 볶고 소금, 간장, 참기름을 넣어 간을 한다.

양배추부추겉절이

식재료명(g)

양배추 (생것)	35.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
고춧가루 (가루)	1.0
식초, 사과식초	1.0
설탕, 백설탕	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 양배추는 채썰고 부추도 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 깨소금으로 양념장을 만든다.
- ③ 양배추와 부추에 양념장을 넣어 무친다.



양배추샐러드

식재료명(g)

양배추 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
오이 피클 (초절임)	2.0
토마토 케첩	2.0

- ① 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
- ② 오이피클은 다지고 마요네즈, 토마토케첩과 섞어 소스를 만든다.
- ③ ①의 야채에 소스를 올려 낸다.



양배추쌈

식재료명(g)

양배추 (생것) 35.0

- ① 양배추는 적당한 크기로 썬다.
- ② 양배추는 찜기에 넣어 투명해질 때까지 찐다.

양배추유자청샐러드

식재료명(g)

양배추 (생것) 35.0
유자 농축액 (당절임) 3.0
마늘, 깐마늘 (생것) 0.2
설탕, 백설탕 0.1
식초, 사과식초 0.1

- ① 양배추는 채썬다.
- ② 다진마늘, 유자청, 설탕, 식초를 넣어 소스를 만든다.
- ③ 양배추에 소스를 올려 낸다.

양배추참깨나물

식재료명(g)

양배추 (생것) 35.0
깨소금 (가루, 볶은것) 1.0
소금 1.0
참기름 1.0

- ① 양배추는 채썬다.
- ② 참기름을 두른 팬에 양배추를 넣고 약불에서 익힌다.
- ③ 양배추가 익으면 소금과 깨소금으로 간을 한다.

양상추겉절이

식재료명(g)

양상추 (생것) 25.0
당근, 뿌리 (생것) 3.0
간장 (개량, 양조) 2.0
고춧가루, 가루 1.0
식초, 사과식초 1.0
설탕, 백설탕 0.5
깨소금 (가루, 볶은것) 0.1

- ① 양상추는 한입 크기로 찢고 당근은 채썬다.
- ② 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 깨소금으로 양념장을 만든다.
- ③ 양상추와 당근에 양념장을 넣어 무친다.

양상추사과무침

식재료명(g)

양상추 (생것)	25.0
사과, 부사(후지) (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
식초 (양조)	0.3
참기름	0.2
고춧가루	0.1
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 양상추는 한입 크기로 썰고 사과와 당근은 채썬다.
- ② 간장, 다진마늘, 설탕, 식초, 고춧가루, 참깨, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ③ ①에 양념장을 넣어 무친다.



양상추사과샐러드

식재료명(g)

양상추 (생것)	25.0
사과, 부사(후지) (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
마요네즈 (난황)	3.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 양상추는 한입 크기로 썰고 당근과 사과는 채썬다.
- ② 마요네즈, 설탕을 섞어 소스를 만든다.
- ③ ①에 소스를 넣어 무친다.

양상추샐러드

식재료명(g)

양상추 (생것)	20.0
당근, 뿌리 (생것)	15.0
오이, 다다기 (생것)	15.0

- ① 양상추는 한입 크기로 썰고 당근, 오이는 채썬다.
- ② ①의 재료를 골고루 섞는다.

양상추초간장무침

식재료명(g)

양상추 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	0.5
식초, 사과식초	0.5
올리브유	0.2



- ① 양상추는 한입 크기로 썰고 당근, 오이는 채썬다.
- ② 간장, 설탕, 식초, 올리브유를 섞어 소스를 만든다.
- ③ ①에 소스를 무친다.

양상추콘샐러드

식재료명(g)

양상추 (생것)	30.0
당근, 부리 (생것)	5.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
마요네즈, 난황	5.0

- ① 양상추는 한입 크기로 썰고 당근은 채썬다.
- ② 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ③ ①, ②에 마요네즈를 넣어 버무린다.



양상추흑임자샐러드

식재료명(g)

양상추 (생것)	25.0
마요네즈 (난황)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
참깨, 검은깨 (볶은것)	1.0
설탕, 백설탕	0.2
식초, 사과식초	0.2
올리브유	0.2

- ① 양상추는 한입 크기로 썬다.
- ② 검은깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 식초를 믹서기에 넣어 갈아 소스를 만든다.
- ③ 양상추에 소스를 올려 낸다.



양송이버섯볶음

식재료명(g)

양송이버섯 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
소금	1.0
콩기름	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 양송이버섯, 양파, 피망은 한입 크기로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양파, 피망을 볶다가 양송이버섯을 볶고 소금과 깨소금으로 간을 한다.



양송이버섯조림

식재료명(g)

양송이버섯 (생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	2.0
맛술	1.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0

- ① 양송이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양송이버섯을 볶다가 물, 간장, 맛술, 설탕을 넣어 조린다.

양송이새우살볶음

식재료명(g)

양송이버섯 (생것)	15.0
새우, 시바새우 (생것)	10.0
콩기름	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 양송이버섯은 편 썰고 새우살은 소금, 후추로 간을 한다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 새우살과 양송이버섯을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.



양송이파프리카볶음

식재료명(g)

양송이버섯 (생것)	15.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3

- ① 양송이버섯은 편 썰고 파프리카는 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 파프리카를 볶다가 양송이버섯과 다진마늘, 소금을 넣어 볶는다.

어린잎샐러드

식재료명(g)

비타민채(다채), 어린잎 (생것)	15.0
--------------------	------

- ① 어린잎은 깨끗이 씻어 체에 받쳐 물기를 제거한다.

어묵김치볶음

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
김치, 배추 김치	10.0
간장 (개량, 양조)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
콩기름	0.2

- ① 어묵은 채썰고 김치는 송송 썬다.
- ② 어묵은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 김치를 볶다가 어묵, 간장, 다진마늘을 넣어 볶고 깨소금을 뿌린다.

어묵달걀전

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
달걀 (생것)	10.0
콩기름	2.0
당근, 뿌리 (생것)	1.0
양파 (생것)	1.0

- ① 어묵은 사각으로 준비하여 사방 10cm 크기로 썬다.
- ② 양파와 당근은 다진다.
- ③ 달걀은 풀어 양파, 당근을 넣어 달걀물을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 달걀물을 입힌 어묵을 부친다.

어묵버섯조림

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
큰느타리버섯(새송이버섯)	15.0
(생것)	
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
콩기름	0.2

- ① 새송이버섯은 한입 크기로 썰고 파는 어슷 썬다.
- ② 알어묵은 끓는 물에 데쳐 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 알어묵과 새송이버섯을 넣고 볶는다.
- ④ 어묵이 익을 때쯤 간장, 물엿, 파, 물을 넣어 조린다.

어묵볶음

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
콩기름	0.2

- ① 어묵과 양파는 채썬다.
- ② 어묵은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 어묵을 넣어 볶고 간장과 다진마늘, 깨소금으로 간을 한다.



어묵브로콜리볶음

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
브로콜리 (생것)	5.0
소금	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
콩기름	0.2

- ① 어묵은 채썰고 브로콜리는 한입 크기로 썬다.
- ② 어묵은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 어묵을 볶다가 브로콜리를 넣어 볶고 소금과 다진마늘, 깨소금으로 간을 한다.

어묵피망볶음

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	20.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	5.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 어묵, 피망, 양파는 채썬다.
- ② 어묵은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 양파를 넣어 볶다가 어묵, 피망을 넣어 볶고 간장, 물엿, 다진마늘, 깨소금으로 간을 한다.



☺ 얼갈이나물무침

식재료명(g)

얼갈이배추 (생것)	35.0
소금	1.0
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다.
- ② 얼갈이에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.

☺ 얼갈이된장나물

식재료명(g)

얼갈이배추 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
고춧가루 (가루)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.4
참기름	0.4

- ① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다.
- ② 얼갈이에 된장, 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.



☺ 연근강정

식재료명(g)

연근 (생것)	20.0
콩기름	10.0
전분, 감자 (가루)	5.0
토마토 케첩	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	3.0
고추장 (개량)	2.0
물엿	2.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 연근은 1cm의 두께로 썰어 전분가루를 입힌다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 연근을 튀긴다.
- ③ 고추장, 토마토케첩, 물엿, 다진마늘, 참깨, 물을 넣고 끓여 소스를 만든다.
- ④ ②에 소스를 버무린다.



☺ 연근땅콩조림

식재료명(g)

연근 (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	3.0
땅콩 (볶은것)	2.0
콩기름	2.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	0.2

- ① 연근은 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 물엿, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 연근을 볶다가 투명해지면 양념장, 물, 땅콩을 넣어 조린다.

연근전

식재료명(g)

연근 (생것)	20.0
밀 (부침가루)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0

- ① 연근은 1cm의 두께로 썬다.
- ② 연근은 소금물에 넣어 삶아 반쯤 익힌다.
- ③ 부침가루와 물을 넣은 반죽에 연근을 넣어 옷을 입힌 뒤 콩기름을 두른 팬에 굽는다.

연근조림

식재료명(g)

연근 (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	3.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
참기름	0.2

- ① 연근은 1cm의 두께로 썬다.
- ② 간장과 물엿, 설탕, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 연근을 볶다가 투명해지면 양념장과 물을 넣어 조린다.

연근흑임자소스무침

식재료명(g)

연근 (생것)	20.0
마요네즈 (난황)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
참깨, 검은참깨 (볶은것)	1.0
설탕, 백설탕	0.2
식초, 사과식초	0.2
올리브유	0.2
참기름	0.1

- ① 연근은 한입 크기로 썬다.
- ② 연근을 식초를 넣은 물에 삶아 물기를 제거한다.
- ③ 검은참깨, 올리브유, 마요네즈, 간장, 설탕, 식초, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다.
- ④ 연근에 소스를 버무린다.



연두부&양념장

식재료명(g)

두부, 연두부	100.0
간장 (개량, 양조)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깰마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 파는 송송 썰어 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- ② 연두부에 양념장을 올려 낸다.

열무나물

식재료명(g)

열무 (생것)	35.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 열무는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹군다.
- ② 열무는 물기를 제거하여 적당한 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 열무에 소금, 다진마늘, 파, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.



열무된장나물

식재료명(g)

열무 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.4
참기름	0.4

- ① 열무는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹귀 물기를 제거한다.
- ② 열무는 적당한 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 열무에 된장, 다진마늘, 파, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.

열무들깨나물

식재료명(g)

열무 (생것)	35.0
들기름	0.5
들깨 (말린것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5
소금	0.3

- ① 열무는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹귀 물기를 제거한다.
- ② 열무는 적당한 크기로 썰고 파는 다진다.
- ③ 열무에 소금, 다진마늘, 들기름, 파, 들깨가루를 넣고 무친다.



오렌지소스

식재료명(g)

오렌지, 네블 (생것)	20.0
오렌지 주스	10.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0

- ① 오렌지, 오렌지주스, 설탕, 식초를 믹서기에 넣어 간다.

오리엔탈소스

식재료명(g)

간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	0.5
식초, 사과식초	0.5
올리브유	0.2

- ① 간장, 설탕, 식초, 올리브유를 섞어 소스를 만든다.

오이깍둑무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
고추장 (개량)	2.0
설탕, 백설탕	0.5
소금	0.5
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 오이는 깍둑 썰어 소금에 절인 후 물에 씻어 물기를 제거한다.
- ② 고추장, 다진마늘, 설탕, 참기름, 참깨를 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 오이에 양념장을 넣어 무친다.



오이나물

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
파 (생것)	1.5
참기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
간장 (재래)	0.2
소금	0.1
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 오이는 한입 크기로 썰어 소금에 절인 후 물에 씻어 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 파, 다진마늘을 볶다가 오이를 넣어 재빨리 볶은 후 간장과 참깨로 간을 한다.

오이달래무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
달래 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2
참기름	0.1

- ① 오이와 달래는 적당한 크기로 썬다.
- ② 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름, 식초, 참깨로 양념장을 만든다.
- ③ 오이와 달래에 양념장을 넣고 무친다.

🏠 오이당근볶음

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참깨, 흰깨 (말린것)	0.2

- ① 오이와 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② 오이를 소금에 절인 후 물에 씻어 물기를 제거한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 당근을 볶다가 오이를 넣어 볶고 참깨를 뿌린다.

🏠 오이된장무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 오이는 깍둑 썬다.
- ② 된장, 다진마늘, 설탕, 참기름, 참깨를 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 오이에 양념장을 넣고 버무린다.



🏠 오이맛살무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
게맛살	10.0
간장 (개량, 양조)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
참기름	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 오이는 채썰고 맛살은 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ③ 오이, 맛살에 양념장을 넣고 버무린 뒤 참깨를 뿌린다.



🏠 오이무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
고춧가루 (가루)	0.5
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
설탕, 백설탕	0.3
식초, 사과식초	0.2

- ① 오이와 당근은 한입 크기로 썬다.
- ② ①에 다진마늘, 고춧가루, 설탕, 식초, 소금을 넣어 버무린다.

오이부추생채

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2
참기름	0.1

- ① 오이와 부추를 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름, 식초로 양념장을 만든다.
- ③ 오이, 부추에 양념장을 넣어 무치고 참깨를 뿌린다.

오이소박이

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
부추 (재래종, 생것)	5.0
소금	5.0
참쌀 (가루)	5.0
고춧가루 (가루)	2.0
멸치젓, 액젓 (염절임)	2.0
설탕, 백설탕	2.0

- ① 오이는 4cm 길이로 썬 후 십자모양으로 칼집을 낸다.
- ② 오이는 소금에 절이다 부러지지 않고 적당히 휘어지면 물에 헹군 후 물기를 제거한다.
- ③ 부추는 1cm 길이로 썬다.
- ④ 참쌀에 물을 넣어 끓여 풀을 만든다.
- ⑤ ④에 고춧가루, 설탕, 액젓, 부추를 섞어 소를 만들어 오이 안에 넣는다.

오이스틱

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
--------------	------

- ① 오이는 적당한 크기로 썬다.

오이양배추무침

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	30.0
양배추 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰색 (볶은것)	0.1

- ① 오이는 깍둑 썰고 양배추는 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만든다.
- ③ 오이, 양배추에 양념장을 넣어 무치고 참깨를 뿌린다.



오이지무침

식재료명(g)

오이지 (염절임)	15.0
설탕, 백설탕	1.0
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- ① 오이지는 한입 크기로 썰어 찬물에 담가 소금기를 제거한다.
- ② 오이지는 물기를 제거한다.
- ③ 오이지에 설탕, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.

오이탕탕이

식재료명(g)

오이, 다다기 (생것)	35.0
설탕, 백설탕	1.0
소금	0.5
식초, 사과식초	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 오이는 껍질을 제거한 후 길게 썬다.
- ② 오이를 비닐팩에 넣어 방망이로 살짝 두드려 깐다.
- ③ 오이에 다진마늘, 설탕, 소금, 식초, 참깨를 넣어 무친다.



오징어감자전

식재료명(g)

오징어 (생것)	20.0
감자, 대지 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	7.0
콩기름	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
부추 (재래종, 생것)	1.0

- ① 오징어, 감자, 양파, 당근은 채썰고 부추는 다진다.
- ② 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.



오징어김치전

식재료명(g)

오징어 (생것)	20.0
김치, 배추 김치	10.0
밀 (부침가루)	7.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0

- ① 오징어와 김치는 다지고 양파는 채썬다.
- ② 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료와 소금을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

옥수수전

식재료명(g)

달걀 (생것)	20.0
밀 (부침가루)	10.0
옥수수, 통조림 (가당)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	3.0

- ① 양파, 당근은 다지고 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 달걀을 풀어 부침가루와 섞어 달걀물을 만들고 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

우엉볶음

식재료명(g)

우엉 (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
식초 (양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5

- ① 우엉은 껍질을 벗겨 채썰어 식초를 넣은 물에 담그고 양파는 채썬다.
- ② 우엉을 끓는 물에 데친다.
- ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 양파, 우엉을 넣어 볶다가 양념장을 넣어 볶는다.



우엉조림

식재료명(g)

우엉 (생것)	20.0
간장 (개량, 양조)	3.0
물엿	3.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
참기름	0.2

- ① 우엉은 깨끗이 씻어 어슷 썬다.
- ② 간장, 물엿, 설탕, 깨소금, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 우엉을 볶다가 투명해지면 양념장과 물을 넣어 조린다.



우엉참깨소스무침

식재료명(g)

우엉 (생것)	20.0
마요네즈 (난황)	4.0
간장 (개량, 양조)	3.0
설탕, 백설탕	3.0
식초, 사과식초	1.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- ① 우엉은 한입 크기로 썰어 식초를 넣은 물에 담근다.
- ② 우엉을 끓는 물에 넣어 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 참깨는 믹서기에 갈아 마요네즈, 간장, 식초, 설탕과 섞어 소스를 만든다.
- ④ 우엉에 소스를 넣어 버무린다.

☺ 우엉탕수

식재료명(g)

우엉 (생것)	20.0
밀 (튀김가루)	3.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 산분해)	1.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 우엉은 채썬다.
- ② 튀김가루는 물을 넣어 반죽을 만든 후 우엉에 튀김옷을 입힌다.
- ③ 간장, 물엿, 설탕, 물을 넣어 끓여 소스를 만든다.
- ④ 콩기름을 180도로 달군 팬에 우엉을 넣어 튀긴 후 소스에 버무린다.

☺ 유자소스

식재료명(g)

탄산 음료 (사이다)	10.0
유자 농축액 (당절임)	5.0
식초, 사과식초	1.0

- ① 유자청, 사이다, 식초를 섞어 소스를 만든다.



☺ 유채나물무침

식재료명(g)

유채, 동채 (생것)	35.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5

- ① 유채는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ② 유채에 다진마늘, 파, 소금, 참기름을 넣고 무친다.

☺ 짜장소스

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
돼지고기, 안심(안심살) (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
전분, 감자 (가루)	3.0
짜장 소스	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 돼지고기, 양파, 양배추, 당근, 감자, 호박은 깍둑 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다 익으면 야채를 볶는다.
- ③ 짜장 소스를 넣고 볶은 후 물을 넣어 끓인다.
- ④ 전분과 물을 섞어 전분물을 만든다.
- ⑤ ③을 설탕으로 간을 하고 전분물을 넣어 적당한 농도가 날 때까지 끓인다.

적양배추샐러드

식재료명(g)

양배추 (생것)	20.0
양배추, 적양배추 (생것)	10.0
마요네즈 (난황)	10.0
포도 주스	5.0
무순 (쌈것)	5.0
물엿	3.0

- ① 적채와 양배추는 채썬다.
- ② 무순은 밑동을 자르고 ①과 섞는다.
- ③ 마요네즈에 포도주스와 물엿을 섞어 소스를 만든다.
- ④ ②에 소스를 올려 낸다.



진미채간장볶음

식재료명(g)

오징어, 포 (조미하여 말린것)	8.0
간장 (개량, 산분해)	2.0
마요네즈 (난황)	2.0
물엿	2.0
콩기름	2.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 진미채는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 진미채는 물기를 제거한 후 마요네즈를 넣어 버무린다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 간장, 물엿을 넣고 끓이다 진미채와 깨소금을 넣고 살짝 볶는다.

진미채볶음

식재료명(g)

오징어, 포 (조미하여 말린것)	8.0
마요네즈 (난황)	3.0
고추장 (개량)	2.0
물엿	1.0
콩기름	0.5
간장 (개량, 산분해)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 진미채는 한입 크기로 썰어 물에 불린다.
- ② 진미채는 물기를 제거한 후 마요네즈를 넣어 버무린다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 고추장, 간장, 물엿을 넣고 끓이다 진미채와 깨소금을 넣고 살짝 볶는다.



참깨소스

식재료명(g)

두유, 대두	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	1.0

- ① 참깨, 두유, 마요네즈를 섞어 믹서기에 간다.



참나물김무침

식재료명(g)

참나물 (재배, 생것)	35.0
간장 (재래)	2.0
김, 참김 (구운것)	1.0
물엿	1.0
참기름	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- 1 참나물은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 2 김은 부숴 김가루를 만든다.
- 3 참나물과 김가루에 간장, 물엿, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣어 무친다.

참나물무침

식재료명(g)

참나물 (재배, 생것)	35.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
참기름	0.5

- 1 참나물은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 2 파는 다진다.
- 3 참나물에 다진마늘, 파, 소금, 참기름을 넣어 무친다.

참나물볶음

식재료명(g)

참나물 (재배, 생것)	35.0
참기름	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.5

- 1 참나물은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 2 파는 다진다.
- 3 참기름을 두른 팬에 다진마늘, 파를 넣어 볶다가 참나물, 소금, 깨소금을 넣어 볶는다.

참치샐러드

식재료명(g)

가다랑어 (유지통조림)	20.0
양상추 (생것)	10.0
토마토, 방울토마토 (생것)	10.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
레몬 과즙	2.0
양파 (생것)	2.0
올리브유	2.0
소금	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 참치와 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 2 양상추는 한입 크기로 썰고 방울토마토는 4등분하여 썬다.
- 3 양파는 다진 후 올리브유, 레몬즙, 소금, 후추와 섞어 소스를 만든다.
- 4 1, 2의 재료를 섞은 후 소스를 올려 낸다.



참치옥수수샐러드

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	20.0
옥수수, 가당 (통조림)	15.0
마요네즈 (난황)	3.0
양파 (생것)	2.0
피망, 빨간색 (생것)	2.0
피망, 초록색 (생것)	2.0

- ① 참치, 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 청피망, 홍피망, 양파는 다진다.
- ③ ①, ②에 마요네즈를 넣어 버무린다.



참치호박전

식재료명(g)

다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	40.0
달걀 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
소금	2.0
콩기름	2.0
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 참치는 기름을 제거하고 양파와 호박은 채썬다.
- ② 달걀을 풀어 ①의 재료, 소금, 후추를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②를 떠서 부친다.



청경채굴소스볶음

식재료명(g)

청경채 (생것)	35.0
굴 소스	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	1.0
콩기름	1.0
파, 대파 (생것)	1.0

- ① 청경채는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 파를 볶다가 청경채를 넣어 볶고 굴소스로 간을 한다.

청경채나물

식재료명(g)

청경채 (생것)	35.0
마늘, 깎마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
참기름	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 청경채는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 청경채에 다진마늘, 파, 소금, 참기름을 넣고 무친다.

청경채된장나물

식재료명(g)

청경채 (생것)	35.0
된장 (개량)	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.4
참기름	0.4

- ① 청경채는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 청경채에 된장, 다진마늘, 파, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.

청경채볶음

식재료명(g)

청경채 (생것)	35.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
콩기름	1.0
파 (생것)	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.3

- ① 청경채는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 파와 다진마늘을 볶다가 청경채, 소금, 깨소금을 넣어 볶는다.



청포묵미나리무침

식재료명(g)

녹두묵	30.0
미나리, 물미나리 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (재래)	2.0
파 (생것)	1.5
김, 참김 (구운것)	1.0
참기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 청포묵은 한입 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ② 김은 부워 김가루를 만든다.
- ③ 파는 다지고 미나리, 당근은 채썬다.
- ④ 다진마늘, 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 청포묵, 당근, 미나리에 양념장과 김가루를 넣어 무친다.



초간장

식재료명(g)

간장 (개량, 양조)	5.0
설탕, 백설탕	5.0
식초 (양조)	5.0

- ① 식초, 설탕, 간장을 1:1:1 비율로 섞는다.

초고추장

식재료명(g)

고추장 (개량)	5.0
식초, 사과식초	1.0
설탕, 백설탕	0.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 고추장, 식초, 설탕, 깨소금을 넣어 섞는다.

취나물무침

식재료명(g)

취나물, 참취 (생것)	35.0
참기름	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
간장 (재래)	0.2
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 취나물은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 취나물에 간장, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.



취나물볶음

식재료명(g)

취나물, 참취 (생것)	35.0
참기름	1.5
깨소금 (가루, 볶은것)	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
파 (생것)	0.3
소금	0.1

- ① 취나물은 한입 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 참기름을 두른 팬에 다진마늘과 파를 넣어 볶다가 취나물을 넣어 볶고 소금, 깨소금으로 간을 한다.

치커리무침

식재료명(g)

치커리, 잎 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.2
고춧가루 (가루)	0.1
깨소금 (가루, 볶은것)	0.1

- ① 치커리는 한입 크기로 썰고 당근은 채썬다.
- ② 간장, 소금, 다진마늘, 설탕, 식초, 고춧가루, 깨소금, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ③ 치커리, 당근에 양념장을 넣어 무친다.



치커리사과무침

식재료명(g)

치커리, 잎 (생것)	35.0
사과, 부사(후지) (생것)	14.0
고춧가루 (가루)	0.6
물엿	0.4
식초, 사과식초	0.4
파 (생것)	0.4
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2
소금	0.2

- ① 치커리는 한입 크기로 썰고 사과는 채썬다.
- ② 파는 다진다.
- ③ 고춧가루, 파, 다진마늘, 물엿, 식초, 소금을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ 치커리와 사과에 양념장을 넣어 무친다.

치커리오이무침

식재료명(g)

오이, 취청 (생것)	35.0
치커리, 잎 (생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
식초, 사과식초	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
소금	0.5
참기름	0.2
파, 대파 (생것)	0.2
고춧가루 (가루)	0.1
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 치커리와 오이는 한입 크기로 썰고 파는 다진다.
- ② 고춧가루, 파, 다진마늘, 간장, 물엿, 식초, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 치커리와 오이에 양념장을 넣어 무친다.



치커리흑임자샐러드

식재료명(g)

치커리, 잎 (생것)	35.0
마요네즈 (난황)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
참깨, 검정깨 (볶은것)	1.0
설탕, 백설탕	0.2
올리브유	0.2
참기름	0.1

- ① 치커리는 한입 크기로 썬다.
- ② 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 물을 믹서기에 넣어 갈아 소스를 만든다.
- ③ 치커리에 소스를 올려 낸다.

칠리소스

식재료명(g)

칠리 소스	5.0
-------	-----



케첩

식재료명(g)

토마토 케첩 5.0



콘샐러드

식재료명(g)

옥수수, 가당 (통조림) 35.0
당근, 부리 (생것) 5.0
마요네즈 (난황) 5.0
양파 (생것) 5.0

- ① 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 양파와 당근은 다진다.
- ③ ①, ②에 마요네즈를 넣어 버무린다.

콘치즈구이

식재료명(g)

옥수수, 가당 (통조림) 35.0
치즈, 모짜렐라 10.0
당근, 부리 (생것) 5.0
마요네즈 (난황) 5.0
파프리카, 초록색 (생것) 5.0
설탕, 백설탕 0.2
후추, 검은후추 (가루) 0.1

- ① 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 당근, 파프리카는 다진다.
- ③ ①, ②에 마요네즈, 설탕, 후추를 넣어 섞는다.
- ④ 전자레인지용 그릇에 ③을 담고 치즈를 올려 전자레인지에 넣어 치즈가 녹을 때까지 돌린다.



콩가루배추나물무침

식재료명(g)

배추 (생것) 35.0
간장 (개량, 양조) 0.5
콩(대두), 노란콩 가루 (볶은것) 0.5
마늘, 간마늘 (생것) 0.3
깨소금 (가루, 볶은것) 0.2
참기름 0.2

- ① 배추는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 배추에 콩가루, 간장, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣어 무친다.

콩나물맛살무침



식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
게맛살	10.0
간장 (개량, 양조)	1.0
식초, 사과식초	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
참기름	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- 1 콩나물은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 맛살은 한입 크기로 썬다.
- 3 간장, 식초, 다진마늘, 참기름, 참깨로 양념장을 만든다.
- 4 콩나물, 맛살에 양념장을 넣어 무친다.

콩나물무침

식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
소금	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.5
참기름	0.5
파 (생것)	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- 1 콩나물은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 파는 다진다.
- 3 콩나물에 다진마늘, 파, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 무친다.



콩나물볶음

식재료명(g)

콩나물 (생것)	35.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
콩기름	2.0
참기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5

- 1 콩나물은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 당근은 채썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 당근, 콩나물을 넣어 볶고, 간장, 참기름, 참깨로 간을 한다.

콩자반

식재료명(g)

콩(대두), 서리태 (말린것)	10.0
간장 (개량, 양조)	3.0
설탕, 백설탕	3.0
물엿	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.2

- 1 콩은 물에 불린다.
- 2 콩에 같은 양의 간장, 설탕, 물을 넣어 센불에 조리다.
- 3 콩 껍질이 쪼글쪼글해지면 물엿을 넣어 조리 후 참깨를 뿌린다.

🏠 크래미사과샐러드

식재료명(g)

사과, 부사(후지) (생것)	25.0
게맛살	10.0
오이, 다다기 (생것)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 사과, 오이, 당근은 채썰고 크래미는 한입 크기로 썬다.
- ② ①의 재료에 마요네즈와 설탕을 넣어 버무린다.



🏠 크랜베리멸치볶음

식재료명(g)

멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	8.0
콩기름	3.0
크랜베리 (말린것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶는다.
- ② 거품이 올라올 때쯤 간장, 설탕, 물엿을 넣어 볶는다.
- ③ ②에 크랜베리를 넣어 섞는다.

🏠 타르타르소스

식재료명(g)

마요네즈 (난황)	3.0
양파 (생것)	2.0
오이 피클 (초절임)	2.0
설탕, 백설탕	0.5
식초, 사과식초	0.5

- ① 피클과 양파는 다진다.
- ② ①의 재료에 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞는다.



🏠 탕평채

식재료명(g)

녹두묵	25.0
숙주나물 (생것)	6.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
미나리, 물미나리 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.5
마늘, 김마늘 (생것)	1.0
파 (생것)	1.0
콩기름	0.3
소금	0.2
참기름	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1
김, 참김 (말린것)	0.04

- ① 청포묵은 채썰어 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 미나리와 숙주는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ③ 소고기는 채썰어 콩기름을 두른 팬에 간장, 설탕을 넣어 볶는다.
- ④ 파는 다지고 김은 부쉬 김가루를 만든다.
- ⑤ ①, ②, ③의 재료에 참기름, 간장, 김가루, 다진마늘, 파, 소금, 참깨를 넣고 버무린다.

🏠 토란줄기들깨볶음

식재료명(g)

토란대, 줄기 (생것)	20.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
소금	1.0
들깨 (말린것)	0.2
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 토란줄기는 한입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ② 양파는 다진다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 양파를 볶다가 토란줄기를 넣어 볶고 소금, 들깨가루로 간을 한다.

🏠 토마토샐러드

식재료명(g)

토마토 (생것)	30.0
파인애플 (생것)	5.0
비타민채, 싹 (생것)	2.0
식초, 포도식초	2.0
올리브유	2.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 토마토와 파인애플은 깍둑 썬다.
- ② 어린잎채소는 씻어 물기를 제거한다.
- ③ 발사믹식초, 올리브유, 설탕을 섞어 소스를 만든다.
- ④ ①, ②의 재료를 섞은 후 소스를 올려 낸다.



🏠 파프리카맛살볶음

식재료명(g)

게맛살	20.0
양파 (생것)	10.0
파프리카, 노란색 (생것)	5.0
파프리카, 빨간색 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 맛살은 한입 크기로 썰고 파프리카와 양파는 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 맛살, 파프리카, 다진마늘을 넣어 볶고 소금, 후추, 깨소금으로 간을 한다.



🏠 파프리카무침

식재료명(g)

파프리카, 노란색 (생것)	15.0
파프리카, 빨간색 (생것)	15.0
간장 (개량, 양조)	3.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.5
식초, 사과식초	0.2

- ① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.
- ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
- ③ 파프리카를 양념장에 버무린 후 참깨를 뿌린다.



파프리카스틱

식재료명(g)

파프리카, 초록색 (생것) 30.0

- 1 파프리카는 적당한 두께로 채썬다.



파프리카양파볶음

식재료명(g)

파프리카, 빨간색 (생것) 25.0
양파 (생것) 10.0
소금 1.0
콩기름 1.0
마늘, 간마늘 (생것) 0.3
깨소금 (가루, 볶은것) 0.2
후추, 검은후추 (가루) 0.1

- 1 파프리카와 양파는 채썬다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 양파를 볶다가 파프리카를 볶고, 소금, 후추, 깨소금으로 간을 한다.



파프리카콘샐러드

식재료명(g)

옥수수, 가당 (통조림) 25.0
파프리카, 주황색 (생것) 5.0
당근, 뿌리 (생것) 2.0
마요네즈 (난황) 2.0

- 1 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 2 파프리카, 당근은 다진다.
- 3 1, 2에 마요네즈를 넣어 버무린다.

파프리카팽이버섯볶음

식재료명(g)

파프리카, 주황색 (생것) 20.0
팽이버섯 (생것) 10.0
콩기름 1.0
마늘, 간마늘 (생것) 0.5
소금, 천일염 (소금꽃) 0.5
후추, 검은후추 (가루) 0.1

- 1 파프리카는 채썰고 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 한입 크기로 썬다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다 파프리카와 팽이버섯을 볶고 소금, 후추로 간을 한다.

팽이미역줄기볶음

식재료명(g)

미역, 줄기 (생것) 10.0
팽이버섯 (생것) 10.0
콩기름 1.0
마늘, 간마늘 (생것) 0.5

- 1 미역줄기는 소금이 묻어 있는 것을 구입하였다면 물에 담가 소금기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다.
- 2 팽이버섯은 3cm의 길이로 썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 미역줄기를 볶다가 팽이버섯과 다진마늘을 넣어 볶아 마무리한다.

🏠 팽이버섯갯잎전

식재료명(g)

팽이버섯 (생것)	15.0
달걀 (생것)	10.0
들깨잎 (생것)	2.0
콩기름	2.0
소금	1.0



- 1 팽이버섯과 갯잎은 한입 크기로 썬다.
- 2 달걀을 풀어 ①의 재료, 소금을 넣어 섞는다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

🏠 팽이버섯달걀전

식재료명(g)

달걀 (생것)	30.0
팽이버섯 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
소금	0.5

- 1 팽이버섯은 한입 크기로 썬다.
- 2 양파와 당근은 다진다.
- 3 달걀을 풀어 ①, ②의 재료와 소금을 넣어 섞는다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 ③을 떠서 부친다.

🏠 팽이버섯맛살볶음

식재료명(g)

게맛살	20.0
팽이버섯 (생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
소금, 천일염 (소금꽃)	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2
콩기름	0.2

- 1 맛살은 어슷썬다.
- 2 양파는 채썰고 팽이버섯은 밑동을 자른 후 반을 잘라 준다.
- 3 팬에 콩기름을 둘러 양파와 맛살을 볶다가 팽이버섯을 넣어 볶고 소금, 다진마늘, 깨소금을 넣어 볶는다.

🏠 팽이버섯맛살전

식재료명(g)

달걀 (생것)	20.0
게맛살	10.0
팽이버섯 (생것)	10.0
밀 (부침가루)	5.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
콩기름	2.0
소금	0.5



- 1 팽이버섯과 맛살, 부추는 다진다.
- 2 달걀은 풀어 ①의 재료와 부침가루, 소금을 넣어 섞어 반죽을 만든다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

팽이버섯볶음

식재료명(g)

팽이버섯 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 팽이버섯은 한입 크기로 썰고 양파는 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 양파를 볶다가 팽이버섯, 다진마늘, 소금, 깨소금을 넣어 볶는다.



표고두부조림

식재료명(g)

두부	45.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	10.0
양파 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
파 (생것)	0.5

- ① 멸치, 다시마에 물을 넣어 끓여 육수를 만든다.
- ② 두부는 각둑 썰어 물기를 뺀다.
- ③ 표고버섯과 양파는 채썰고 파는 다진다.
- ④ 육수에 간장, 설탕, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 냄비에 두부, 표고버섯, 양파, 양념장을 넣어 조리다 파를 넣는다.

표고버섯들깨볶음

식재료명(g)

표고버섯 (참나무재배, 생것)	20.0
들깨 (말린것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 표고버섯은 물에 씻은 후 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 표고버섯을 볶고 들깨가루, 소금으로 간을 한다.



표고버섯볶음

식재료명(g)

표고버섯 (참나무재배, 생것)	20.0
양파 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
콩기름	3.0
소금	1.0
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 표고버섯, 양파, 당근은 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 당근, 양파를 볶다가 표고버섯을 볶고 소금, 깨소금으로 간을 한다.

표고호박볶음



식재료명(g)

표고버섯 (배지재배, 대, 생것)	20.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- 1 표고버섯, 호박은 채썬다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 호박, 다진마늘을 볶다가 표고버섯을 볶고 소금, 깨소금으로 간을 한다.

푸실리샐러드

식재료명(g)

당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
옥수수, 가당 (통조림)	5.0
파스타, 마카로니 (말린것)	5.0
토마토 케첩	4.0
소금	1.0
우스터 소스	1.0
콩기름	0.5

- 1 푸실리는 소금을 넣은 물에 10분 삶고 물기를 제거한다.
- 2 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 3 양파, 당근은 다진다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 양파, 당근을 볶다가 토마토케첩과 우스터소스를 넣어 소스를 만든다.
- 5 푸실리와 옥수수에 소스를 넣어 버무린다.

호박김치전



식재료명(g)

김치, 배추 김치	10.0
밀 (부침가루)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
콩기름	3.0
양파 (생것)	2.0

- 1 호박, 김치, 양파는 다진다.
- 2 부침가루를 물과 섞어 반죽을 만들어 ①의 재료와 섞는다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

호박나물

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
간장 (개량, 양조)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
설탕, 백설탕	0.5
참기름	0.3
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 호박은 동그란 모양으로 썰고 파는 다진다.
- 2 호박은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다.
- 3 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 호박에 양념장을 넣어 무친다.

☺ 호박맛살볶음

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
게맛살	10.0
양파 (생것)	5.0
소금	1.0
콩기름	1.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.3
깨소금 (가루, 볶은것)	0.2

- ① 호박은 은행잎 모양으로 썬다.
- ② 맛살, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 호박, 양파를 볶다가 맛살과 다진마늘, 소금, 깨소금을 넣어 볶는다.



☺ 호박볶음

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
양파 (생것)	5.0
콩기름	2.0
마늘, 간마늘 (생것)	0.5
새우젓, 육젓, 토굴 (염절임)	0.3

- ① 호박은 은행잎 모양으로 썰고 양파는 한입 크기로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 호박, 양파를 볶다가 다진마늘, 새우젓을 넣어 볶는다.

☺ 호박새우살볶음

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
새우, 시바새우 (생것)	20.0
콩기름	3.0
마늘, 간마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 호박은 은행잎 모양으로 썬다.
- ② 새우살은 소금, 후추로 간을 한다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 새우살, 호박을 넣어 볶고 소금으로 간을 한다.



☺ 호박채전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
밀 (부침가루)	10.0
양파 (생것)	5.0
부추 (재래종, 생것)	3.0
콩기름	2.0

- ① 부추, 호박, 양파는 채썬다.
- ② 부침가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 야채를 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

호박카레전

식재료명(g)

호박, 애호박 (생것)	35.0
밀 (부침가루)	5.0
카레 (가루)	5.0
콩기름	5.0

- ① 호박은 채썬다.
- ② 부침가루와 카레가루, 물을 섞어 되직한 반죽을 만들어 호박을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 ②의 반죽을 떠서 부친다.

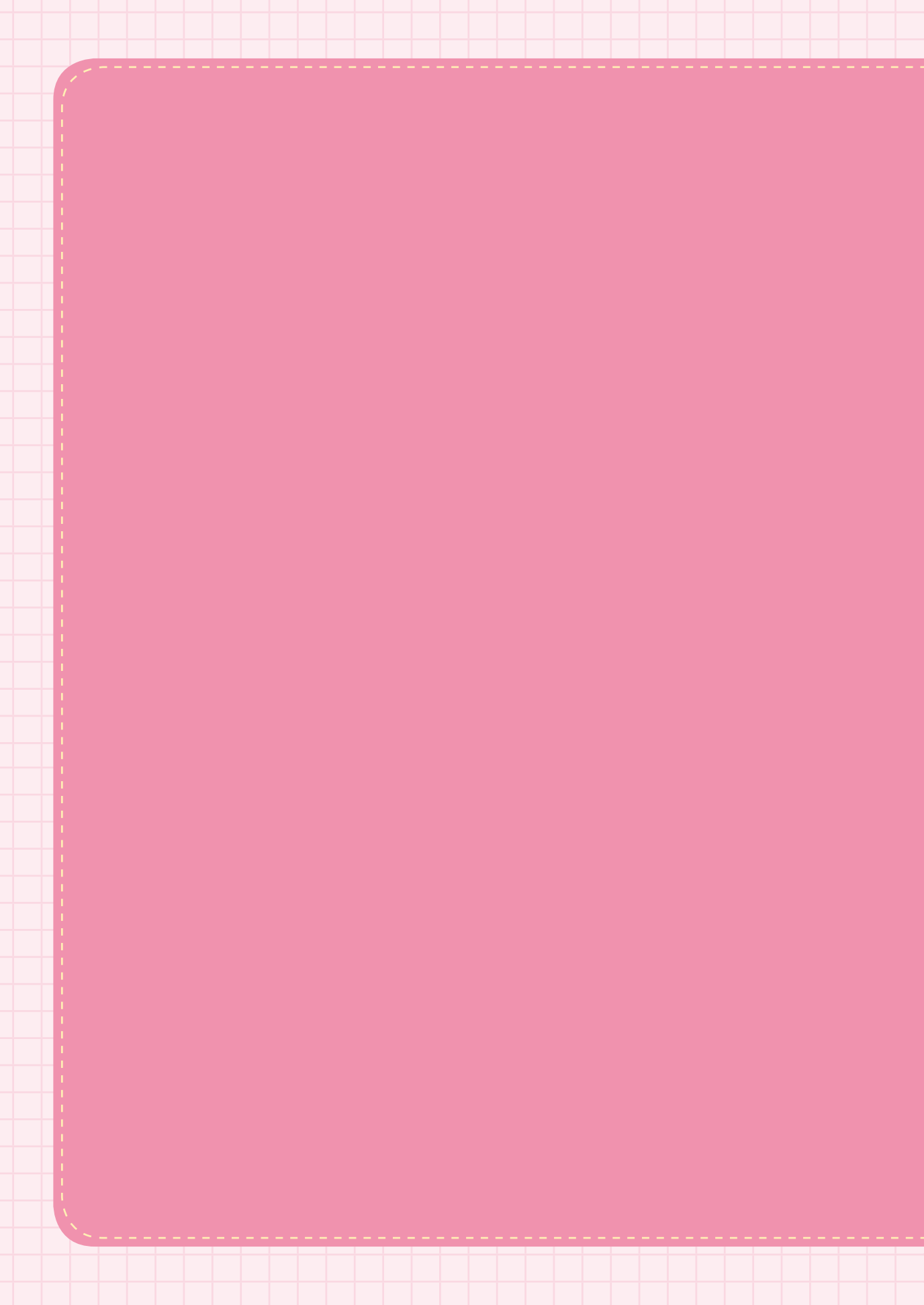
흑임자소스

식재료명(g)

마요네즈 (난황)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.0
참깨, 검은깨 (볶은것)	1.0
설탕, 백설탕	0.2
올리브유	0.2
식초, 사과식초	0.1
참기름	0.1

- ① 믹서기에 검은깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣어 간다.







간식류



간장떡볶이

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	20.0
어묵 (튀긴것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
콩기름	2.0
물엿	1.0
설탕, 백설탕	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5



- ① 떡은 물에 불려 간장, 참기름에 재운다.
- ② 어묵은 한입 크기로 썰고, 표고버섯, 당근, 양파는 채썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 간장, 설탕, 물엿, 파, 다진마늘, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 어묵, 표고버섯, 당근, 양파를 넣어 볶다가 떡, 양념장, 물을 넣어 조린다.

간장비빔국수

식재료명(g)

국수, 소면 (말린것)	25.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1



- ① 양파, 호박, 당근, 소고기는 채썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 양파, 호박, 당근을 볶는다.
- ③ 간장, 다진마늘, 설탕, 참기름, 참깨를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 소면은 끓는 물에 삶아 물에 행군 후 물기를 제거한다.
- ⑤ 소면에 ②의 재료, 양념장을 넣어 비빈다.

감자버터구이

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	70.0
버터	3.0
소금	1.0



- ① 알감자는 깨끗이 씻어 끓는 물에 삶는다.
- ② 버터를 녹인 팬에 알감자를 굽는다.
- ③ ②에 소금을 뿌린다.

게맛살샌드위치

식재료명(g)

빵, 식빵	30.0
달걀 (생것)	20.0
게맛살	10.0
양배추 (생것)	5.0
오이 피클 (초절임)	5.0
마요네즈 (난황)	3.0
겨자 페이스트	2.0



- 1 달걀은 삶아 껍질을 제거하고 다진다.
- 2 양배추, 피클, 맛살은 다진다.
- 3 ①에 ②의 재료, 마요네즈, 머스타드소스를 넣어 섞는다.
- 4 식빵에 ③을 올려 식빵을 덮고 적당한 크기로 썬다.

고구마맛탕

식재료명(g)

고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	50.0
물엿	3.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	2.0
참깨, 검은깨 (볶은것)	0.2



- 1 고구마는 한입 크기로 썬다.
- 2 냄비에 물, 물엿, 설탕을 넣어 끓인다.
- 3 180℃ 콩기름에 고구마를 튀긴다.
- 4 ③에 ②를 넣어 버무린 후 검은깨를 뿌린다.

고구마부침개

식재료명(g)

고구마, 점질(호박) 고구마 (생것)	40.0
밀 (부침가루)	5.0
밀 (튀김가루)	5.0
콩기름	3.0

- 1 고구마는 0.5cm 두께로 썬다.
- 2 부침가루에 튀김가루, 물을 넣고 반죽을 만들어 고구마에 입힌다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 고구마를 부친다.

고구마야채튀김

식재료명(g)

밀 (튀김가루)	15.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
파, 쪽파 (생것)	5.0
콩기름	3.0



- 1 고구마, 양파, 당근은 채썰고, 쪽파는 한입 크기로 썬다.
- 2 튀김가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- 3 180℃ 콩기름에 ②를 떠서 튀긴다.

고구마튀김

식재료명(g)

고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	40.0
밀 (튀김가루)	10.0
콩기름	3.0

- ① 고구마는 0.5cm 두께로 썬다.
- ② 튀김가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 고구마에 입힌다.
- ③ 180℃ 콩기름에 고구마를 튀긴다.



고구마팬케이크

식재료명(g)

우유	20.0
밀 (팬케이크가루)	15.0
고구마, 분질(밤) 고구마 (생것)	10.0
달걀 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	5.0
콩기름	5.0

- ① 고구마는 끓는 물에 삶아 반은 으깨고, 반은 깍둑 썬다.
- ② 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 우유, 핫케이크가루, 으깬 고구마, 설탕을 넣어 섞는다.
- ③ 콩기름으로 코팅한 팬에 ②를 떠서 익히다 고구마를 올려 굽는다.

과일화채

식재료명(g)

탄산 음료, 사이다	50.0
수박, 적육질 (생것)	30.0
우유	30.0
프루트카테일 (통조림)	10.0
키위 (생것)	5.0

- ① 수박은 껍질과 씨를 제거하고 깍둑 썬다.
- ② 키위는 깍둑 썬다.
- ③ 우유와 사이다를 섞어준 뒤 수박, 키위, 프루트카테일, 얼음을 넣는다.



김가루주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
김, 돌김 (말린것)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
참기름	0.2
콩기름	0.2
소금	0.1
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 당근, 양파는 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- ③ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ④ 밥에 ②의 재료, 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

🏠 김치수제비국

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	40.0
김치, 배추 김치	10.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
소금	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 밀가루는 물과 섞어 반죽을 만든다.
- ② 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ③ 김치는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 김치를 넣고 끓이다 반죽을 얇게 떼어 익히고, 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.



🏠 김치주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	30.0
김치, 배추 김치	12.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
베이컨	3.0
양파 (생것)	3.0
김, 참김 (말린것)	0.5
참기름	0.5
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 김치, 당근, 베이컨, 양파는 다져 참기름을 두른 팬에 볶는다.
- ③ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ④ 밥에 ②의 재료, 김가루, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.



🏠 들깨수제비

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	40.0
감자, 대지 (생것)	20.0
양파 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
들깨 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2

- ① 밀가루는 물과 섞어 반죽을 만든다.
- ② 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ③ 호박, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 감자를 넣고 끓이다 익으면 호박과 양파, 반죽을 얇게 떼어 익히고, 들깨가루, 간장, 다진마늘, 파, 소금으로 간을 한다.

딸기잼토스트

식재료명(g)

빵, 식빵	30.0
딸기, 잼	3.0
버터	1.0

- ① 식빵은 가장자리를 잘라 반으로 썬다.
- ② 버터를 녹인 팬에 식빵을 굽는다.
- ③ 식빵 한 쪽 면에 딸기잼을 바르고 식빵을 얹는다.

떡국

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	50.0
달걀 (생것)	10.0
소고기, 한우, 양지 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
김, 참김 (말린것)	0.1

- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 물을 넣고 끓여 육수를 만들고, 삶은 소고기는 채썬다.
- ② 떡은 물에 불리고, 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ③ 파는 어슷 썰고, 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ 육수가 끓으면 떡을 넣고 끓이다 달걀물, 파를 넣고 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
- ⑤ ④를 그릇에 담고 김가루와 소고기를 올린다.

떡꼬치

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	40.0
콩기름	2.0

- ① 떡을 꼬치에 4~5개 꽂는다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 ①을 굽는다.

떡볶이

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	20.0
어묵 (튀긴것)	10.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	3.0
고추장 (개량)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
물엿	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ② 떡은 물에 불리고, 어묵, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 어슷 썬다.
- ④ 간장, 고추장, 물엿, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 육수에 떡, 어묵, 양파, 파, 양념장을 넣고 조리한다.



토따아피자

식재료명(g)

냉동 밀 토따아 (10인치)	25.0
치즈, 모짜렐라	20.0
양파 (생것)	5.0
옥수수, 홀커넬 (통조림)	5.0
토마토 소스	5.0
햄, 등심햄	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양송이버섯 (생것)	3.0
올리브 피클, 검은색(완숙)	3.0

- ① 토따아에 토마토소스를 바른다.
- ② 햄, 양파, 당근, 양송이버섯, 올리브는 다진다.
- ③ 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ④ ①에 ②, ③의 재료를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌린다.
- ⑤ 팬에 ④를 넣고 뚜껑을 덮고 굽는다.

로제떡볶이

식재료명(g)

우유	60.0
토마토 소스	30.0
멥쌀떡, 가래떡	25.0
크림 (유지방 45%)	10.0
베이컨	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
마늘, 깎마늘 (생것)	2.0
소금	2.0
올리브유	2.0
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- ① 떡은 물에 불린다.
- ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 채썬다.
- ③ 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣고 볶는다.
- ④ ③에 피망, 양송이버섯을 넣고 볶다가 우유, 생크림, 토마토소스를 넣어 끓인다.
- ⑤ ④에 떡을 넣고 살짝 조리다 소금, 후추로 간을 한다.



로제스파게티

식재료명(g)

파스타, 스파게티 (말린것)	25.0
토마토 케첩	7.0
토마토 페이스트	7.0
토마토 (통조림)	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
새우, 시바새우 (생것)	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
크림 (휘핑)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	2.0
소금	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
올리브유	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5



- ① 피망, 양파, 당근, 양송이버섯, 새우는 다진다.
- ② 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 ①의 재료를 넣어 볶고 토마토홀, 토마토페이스트, 토마토케첩, 설탕, 생크림, 후추를 넣어 소스를 만든다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶는다.
- ④ 올리브유를 두른 팬에 스파게티면을 살짝 볶고 소스를 얹는다.



멸치주먹밥

식재료명(g)

멸살, 백미 (생것)	30.0
멸치, 잔멸치 (삶아서 말린것)	3.0
김, 돌김 (말린것)	1.5
물엿	1.5
참기름	1.5
간장 (개량, 양조)	1.0
콩기름	1.0
소금	0.2

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶다가 간장, 물엿을 넣고 볶는다.
- ③ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ④ 밥에 ②의 재료, 김가루, 소금, 참기름을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

모닝빵샌드위치

식재료명(g)

빵, 모닝빵	30.0
감자, 대지 (생것)	10.0
마요네즈 (난황)	3.0
옥수수, 가당 (통조림)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
소금	0.5

- ① 감자는 삶아 껍질을 벗긴 후 으깬다.
- ② 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- ③ 양파, 당근은 다져 감자, 옥수수, 소금, 마요네즈를 넣어 버무린다.
- ④ 반을 가른 모닝빵에 ③을 넣는다.

미니우동

식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	30.0
어묵 (튀긴것)	5.0
두부 (유부)	3.0
간장 (재래)	2.0
다시마 (생것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
가다랑어 육수	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- 1 멸치, 다시마, 가쓰오부시에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- 2 파는 어슷 썰고, 유부와 어묵은 한입 크기로 썬다.
- 3 육수에 어묵을 넣고 끓이다 유부, 파, 다진마늘을 넣고 간장으로 간을 한다.
- 4 면을 삶아 물에 헹군 후 물기를 제거한다.
- 5 그릇에 면을 담고 ③의 국물을 붓는다.

미니햄버거

식재료명(g)

햄버거, 소고기패티	35.0
빵, 모닝빵	30.0
양상추 (생것)	10.0
콩기름	3.0
돈까스 소스	1.5
마요네즈 (난황)	1.0

- 1 모닝빵은 반으로 자른다.
- 2 양상추는 패티 크기로 썬다.
- 3 콩기름을 두른 팬에 패티를 굽는다.
- 4 모닝빵 안쪽 면에 마요네즈를 바르고 양상추와 패티를 올리고 돈까스 소스를 뿌린다.
- 5 ④에 양상추를 올리고 모닝빵을 덮는다.



미숫가루

식재료명(g)

보리 (미숫가루)	20.0
설탕, 백설탕	3.0

- 1 미숫가루, 설탕, 물을 넣어 섞는다.



밥새우주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	30.0
새우 볶음 (말린것, 볶은것)	3.0
김, 돌김 (말린것)	1.5
물엿	1.5
참기름	1.5
간장 (개량, 양조)	1.0
콩기름	1.0
소금	0.2

- 1 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- 2 콩기름을 두른 팬에 새우를 볶다 간장, 물엿으로 간을 한다.
- 3 김은 부숴 김가루를 만든다.
- 4 밥에 ②의 재료, 김가루, 소금, 참기름을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

볶음쌀국수

식재료명(g)

맵쌀 가공(면류), 쌀국수 (건면)	20.0
달걀 (생것)	5.0
새우, 시바새우 (생것)	5.0
숙주나물 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	1.0
파, 쪽파 (생것)	1.0
간장 (개량, 양조)	0.5
굴 소스	0.5
맛술	0.5
멸치젓, 액젓 (염절임)	0.5
땅콩 (가루)	0.3



- ① 쌀국수는 물에 불린다.
- ② 양파, 당근, 쪽파는 채썰고, 새우와 숙주는 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만들고 땅콩은 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 달걀물을 저어가며 익힌다.
- ⑤ ④에 양파, 당근, 쪽파, 새우를 볶다가 쌀국수와 숙주를 넣어 볶고, 액젓, 간장, 굴소스, 맛술로 간을 한다.
- ⑥ ⑤에 땅콩가루를 뿌린다.

볶음우동

식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	40.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	5.0
양배추 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
굴 소스	2.0
콩기름	2.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	2.0
물엿	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1



- ① 소고기는 핏물을 뺀 후 채썰어, 간장, 후추, 다진마늘에 재운다.
- ② 양배추, 양파, 당근, 표고버섯은 채썬다.
- ③ 간장, 굴소스, 물엿, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
- ④ 우동면을 삶아 물에 식힌 후 물기를 제거한다.
- ⑤ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 우동면, ②의 야채, 양념장을 넣어 볶는다.



불고기주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	50.0
소고기, 한우, 등심 (생것)	10.0
양파 (생것)	5.0
김, 참김 (말린것)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	3.0
콩기름	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
설탕, 백설탕	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
참기름	0.3
깨소금, 가루 (볶은것)	0.1

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 소고기는 핏물을 뺀 후 다져 간장, 설탕, 참기름, 다진마늘에 재운다.
- ③ 양파, 당근, 표고버섯은 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ③의 재료를 넣고 볶는다.
- ⑤ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ⑥ 밥에 ④의 재료, 김가루, 깨소금을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

비빔당면

식재료명(g)

당면, 고구마 (말린것)	10.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
시금치 (생것)	5.0
단무지 (염절임)	3.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
참기름	1.0
파 (생것)	1.0

- ① 당면은 물에 불린다.
- ② 당근과 단무지는 채썰고 파는 다진다.
- ③ 시금치는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- ④ 간장, 파, 다진마늘, 참기름, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 크기로 썬다.
- ⑥ 당면에 당근, 시금치, 단무지, 양념장을 넣어 버무린다.



새우볶음우동

식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	40.0
새우, 가시발새우 (생것)	15.0
숙주나물 (생것)	3.0
양파 (생것)	2.0
피망, 초록색 (생것)	2.0
당근, 뿌리 (생것)	1.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	1.0
간장 (개량, 양조)	0.7
굴 소스	0.7
맛술	0.7
물엿	0.7
콩기름	0.7
마늘, 깐마늘 (생것)	0.3
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 새우는 한입 크기로 썰고 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 채썬다.
- ② 숙주는 꼬리를 다듬는다.
- ③ 우동면을 삶아 물에 식힌 후 물기를 제거한다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 ①의 야채를 볶다가 새우를 넣고 맛술, 간장, 굴소스, 물엿으로 간을 한다.
- ⑤ 우동면과 숙주, 후추를 넣고 볶는다.



새우스파게티

식재료명(g)

파스타, 스파게티 (말린것)	25.0
토마토 케첩	5.0
토마토 페이스트	5.0
토마토 (통조림)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
새우, 시바새우 (생것)	3.0
양송이버섯 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
설탕, 백설탕	1.0
올리브유	1.0
소금	0.5
우스터 소스	0.5
마늘, 간마늘 (생것)	0.3



- ① 피망, 양파, 당근, 양송이버섯은 다지고 새우는 깨끗이 씻는다.
- ② 올리브유를 두른 팬에 다진마늘, 새우를 볶다가 ①의 야채를 볶고 토마토홀, 토마토페이스트, 토마토케첩, 설탕, 우스터소스를 넣어 소스를 만든다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티면을 삶는다.
- ④ 올리브유를 두른 팬에 스파게티면을 살짝 볶아 낸 후 소스를 얹는다.



소고기쌀국수

식재료명(g)

몹쌀 가공(면류), 쌀국수 (건면)	20.0
소고기, 한우(1++등급),	5.0
양지(양지머리) (생것)	
숙주나물 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
썩갓 (생것)	1.0
파, 쪽파 (생것)	0.5
소금 (정제염)	0.2

- ① 소고기는 물에 넣어 끓여 소금으로 간을 하여 육수를 만든다.
- ② 숙주는 꼬리를 다듬고, 삶은 소고기는 한입 크기로 얇게 썬다.
- ③ 파, 양파는 채썰고, 썩갓은 한입 크기로 썬다.
- ④ 쌀국수는 삶아서 물기를 제거한다.
- ⑤ 그릇에 쌀국수를 담고 육수를 붓고 ②와 ③를 올린다.

소고기카레주먹밥

식재료명(g)

몹쌀, 발벼, 백미 (생것)	40.0
소고기, 한우(1++등급),	20.0
우둔(우둔살) (생것)	
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
카레 (가루)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
콩기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 소고기는 핏물을 뺀 후 다진다.
- ③ 당근, 양파, 피망은 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 ③의 재료를 넣어 볶는다.
- ⑤ 밥에 ④의 재료, 카레가루, 간장을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

☺ 수박우유화채

식재료명(g)

수박, 적육질 (생것)	75.0
우유	50.0
연유	5.0

- ① 수박은 껍질과 씨를 제거한 후 깍둑 썬다.
- ② 우유와 연유를 섞은 후 수박과 얼음을 넣는다.

☺ 수박화채

식재료명(g)

수박, 적육질 (생것)	75.0
탄산 음료, 사이다	60.0
프루트컵테일 (통조림)	20.0

- ① 수박은 껍질과 씨를 제거한 후 깍둑 썬다.
- ② 사이다에 수박과 얼음, 프루트컵테일을 넣는다.



☺ 수제감자크로켓

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	30.0
달걀 (생것)	15.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
밀 (튀김가루)	3.0
콩기름	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
소금	1.0

- ① 감자는 삶아 껍질을 벗긴 후 으깬다.
- ② 당근, 양파는 다져 감자, 소금을 넣어 섞어 동그랗게 빚는다.
- ③ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ④ ②에 밀가루, 달걀물, 튀김가루 순으로 입혀 180℃ 콩기름에 튀긴다.



☺ 수제도너츠

식재료명(g)

밀 (도넛가루)	30.0
달걀 (생것)	5.0
콩기름	3.0
설탕, 백설탕	1.0

- ① 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ② 달걀물에 도너츠 가루를 섞어 반죽을 만들어 동그랗게 빚는다.
- ③ ②를 180℃ 콩기름에 튀긴 후 설탕을 뿌린다.

수제비

식재료명(g)

밀 (중력밀가루)	40.0
감자, 대지 (생것)	15.0
호박, 애호박 (생것)	15.0
양파 (생것)	5.0
당근, 부리 (생것)	2.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
소금	0.5
마늘, 깐마늘 (생것)	0.2



- ① 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ② 밀가루에 물을 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 호박, 당근, 양파, 감자는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ④ 육수에 감자를 넣어 끓이다 익으면 호박, 당근, 양파와 반죽을 떼어 넣어 익힌다.
- ⑤ 반죽이 익으면 간장, 소금, 파, 다진마늘로 간을 한다.

수제야채크로켓

식재료명(g)

감자, 대지 (생것)	20.0
달걀 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	3.0
밀 (튀김가루)	3.0
양파 (생것)	3.0
콩기름	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
밀 (중력밀가루)	2.0
소금	1.0



- ① 감자는 삶아 껍질을 벗긴 후 으깬다.
- ② 당근, 양파, 피망은 다진다.
- ③ 감자에 소금, ②의 재료를 섞어 동그랗게 빚는다.
- ④ 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
- ⑤ ③에 밀가루, 달걀물, 튀김가루 순으로 입혀 180℃ 콩기름에 튀긴다.

수제약밥

식재료명(g)

찹쌀, 백미 (생것)	20.0
대추 (말린것)	3.0
밤 (생것)	3.0
간장 (개량, 양조)	1.5
설탕, 흑설탕	1.5
참기름	0.3
계피 (가루)	0.1

- ① 찹쌀은 물에 불린다.
- ② 대추는 씨를 분리하여 물과 함께 끓여 육수를 만들고 대추는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 밤은 적당한 크기로 썬다.
- ④ 찹쌀 양에 4/5 정도의 육수에 간장, 흑설탕, 계피가루를 섞는다.
- ⑤ ④에 찹쌀, 대추, 밤을 넣어 섞어 찜기에 찐다.
- ⑥ ⑤에 참기름 바르고, 식으면 적당한 크기로 썬다.

🏠 수제 핫도그 샌드위치

식재료명(g)

핫도그 빵	50.0
소시지, 워너(비엔나)소시지	30.0
양파 (생것)	5.0
오이 피클 (초절임)	5.0
겨자 페이스트	2.0
토마토 케첩	2.0
설탕, 백설탕	0.5

- 1 팬에 핫도그 빵과 소시지를 살짝 굽는다.
- 2 피클과 양파는 다져 토마토케첩과 설탕을 넣어 버무린다.
- 3 핫도그 빵 한쪽 면에 ②와 소시지를 올리고, 머스타드를 뿌린 후 오므린다.



🏠 야채주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 부리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0
피망, 초록색 (생것)	2.0
소금	1.0
참기름	0.2
콩기름	0.2
참깨, 흰깨 (볶은것)	0.1

- 1 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- 2 당근, 양파, 피망은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- 3 밥에 ②의 재료, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.



🏠 야채튀김

식재료명(g)

밀 (튀김가루)	15.0
감자, 대지 (생것)	10.0
당근, 부리 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
파, 쪽파 (생것)	5.0
콩기름	3.0

- 1 감자, 양파, 당근은 채썰고 쪽파는 한입 크기로 썬다.
- 2 튀김가루에 물을 넣어 반죽을 만들어 ①의 재료를 넣어 섞는다.
- 3 180℃ 콩기름에 ②를 떠서 튀긴다.



🏠 양배추전

식재료명(g)

양배추 (생것)	30.0
달걀 (생것)	5.0
밀 (부침가루)	5.0
양파 (생것)	5.0
전분, 감자 (가루)	5.0
당근, 부리 (생것)	3.0
호박, 애호박 (생것)	3.0
콩기름	1.0
소금	0.2

- 1 양배추, 양파, 당근, 호박은 채썬다.
- 2 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 부침가루, 전분가루, 소금, 물을 넣어 섞는다.
- 3 ②에 ①를 넣고 섞어 콩기름을 두른 팬에 떠서 부친다.

어묵탕

식재료명(g)

어묵 (튀긴것)	30.0
무, 조선무 (생것)	10.0
간장 (재래)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5

- ① 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ② 어묵과 무는 한입 크기로 썰고, 파는 다진다.
- ③ 육수에 어묵과 무를 넣어 끓이다 간장, 다진마늘, 파로 간을 한다.



에그샌드위치

식재료명(g)

빵, 모닝빵	30.0
달걀 (생것)	10.0
마요네즈 (난황)	5.0
햄, 슬라이스햄	5.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
양파 (생것)	2.0

- ① 달걀은 삶아 껍질을 제거한 후 으깬다.
- ② 양파, 당근, 햄은 다져 달걀, 마요네즈를 넣어 섞는다.
- ③ 반을 바른 모닝빵에 ②를 넣는다.



오징어링튀김

식재료명(g)

오징어 (생것)	40.0
밀 (튀김가루)	10.0
콩기름	3.0

- ① 오징어는 껍질을 벗겨 링모양으로 썬다..
- ② 튀김가루와 물을 섞어 되직한 반죽을 만든다.
- ③ 오징어에 반죽을 입혀 180℃ 콩기름에 튀긴다.

우영주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
우영 (생것)	5.0
간장 (개량, 양조)	2.0
설탕, 백설탕	2.0
참깨, 흰깨 (볶은것)	1.0
참기름	0.5
콩기름	0.5
소금	0.3

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- ③ 우영은 다져 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다.
- ④ 밥에 당근, 우영, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

🏠 우유미숫가루

식재료명(g)

우유	100.0
보리 (미숫가루)	20.0

- 1 우유에 미숫가루를 넣고 섞는다.

🏠 유부초밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	25.0
두부, 유부	10.0
간장 (개량, 양조)	2.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
식초, 사과식초	2.0
우엉 (생것)	2.0
참기름	2.0
참깨, 흰색 (볶은것)	1.0
콩기름	0.5
소금	0.4

- 1 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- 2 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- 3 우엉은 다져 간장, 식초를 넣어 조리다.
- 4 밥에 당근, 우엉, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞는다.
- 5 유부를 반으로 잘라 4를 넣는다.



🏠 잔치국수

식재료명(g)

국수, 소면 (말린것)	25.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
소고기 한우(1등급), 우둔(우둔살)(생것)	5.0
호박, 애호박 (생것)	5.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.5
파 (생것)	1.5
다시마 (말린것)	1.0
콩기름	1.0
김, 참김 (말린것)	0.5
간장 (재래)	0.3
소금	0.2
마늘 (생것)	0.1
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- 1 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만들어 소금, 간장, 다진마늘로 간을 한다.
- 2 당근, 호박은 채썰고 파는 어슷썰기 한다.
- 3 소고기는 다짐육으로 준비하여 간장, 후추에 재운다.
- 4 콩기름을 두른 팬에 소고기와 당근, 호박을 볶는다.
- 5 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다.
- 6 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.
- 7 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 후 4, 5, 파를 올린다.



🍲 짜장떡볶이

식재료명(g)

맵쌀떡, 가래떡	20.0
어묵 (튀긴것)	10.0
양파 (생것)	5.0
짜장 소스	5.0
간장 (개량, 양조)	1.0
다시마 (말린것)	1.0
멸치, 대멸치 (삶아서 말린것)	1.0
물엿	1.0
파 (생것)	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
콩기름	0.5



- ① 멸치와 다시마에 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- ② 떡은 물에 불리고, 어묵, 양파는 한입 크기로 썬다.
- ③ 파는 다진다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 어묵을 볶다가 육수, 떡, 양파, 파, 짜장가루, 간장, 물엿을 넣고 조리다.

🍲 짜장면

식재료명(g)

짜장면	35.0
양배추 (생것)	15.0
짜장 소스	15.0
감자, 대지 (생것)	10.0
양파 (생것)	10.0
호박, 애호박 (생것)	10.0
돼지고기, 사태 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	1.0
전분, 감자 (가루)	1.0
콩기름	1.0

- ① 돼지고기, 감자, 양배추, 양파, 호박은 한입 크기로 썬다.
- ② 콩기름을 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 ①의 야채를 볶는다.
- ③ 짜장가루는 물을 넣어 풀고, 전분에 물을 넣어 전분물을 만든다.
- ④ ②에 짜장가루 푼 물과 물을 넣고 끓이다 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- ⑤ ④는 설탕으로 간을 하고 적당한 농도가 날 때까지 끓인다.
- ⑥ 면은 끓는 물에 삶고, ⑤에 넣어 살짝 볶는다.

🍲 참치샌드위치

식재료명(g)

빵, 모닝빵	30.0
가다랑어 (유지통조림)	15.0
달걀 (생것)	10.0
오이 피클 (초절임)	5.0
마요네즈 (난황)	4.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0

- ① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ② 달걀은 끓는 물에 삶아 껍질을 제거한 후 다진다.
- ③ 당근, 양파, 오이피클은 다진다.
- ④ ①, ②, ③의 재료를 섞고 마요네즈를 넣어 버무린다.
- ⑤ 반을 가른 모닝빵에 ④를 넣는다.

참치주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	30.0
다랑어, 참다랑어 (유지통조림)	15.0
참김, (말린것)	1.5
간장 (개량, 양조)	1.0
참기름	1.0
소금	0.2

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
- ③ 김은 부숴 김가루를 만든다.
- ④ 밥에 참치, 김가루, 간장, 참기름, 소금을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.



치즈오믈렛

식재료명(g)

달걀 (생것)	50.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
치즈, 체다	2.0
소금	1.0
콩기름	1.0

- ① 당근, 양파, 치즈는 다진다.
- ② 달걀은 풀어 소금을 넣고 섞어 달걀물을 만든다.
- ③ 콩기름을 두른 팬에 달걀물을 저어가며 익히다 ①의 재료를 넣고 반을 접어 익힌다.



카레주먹밥

식재료명(g)

멥쌀, 백미 (생것)	30.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
카레 (가루)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
콩기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 당근, 양파, 피망은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- ③ 밥에 ②의 재료, 카레가루를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.

크림떡볶이

식재료명(g)

우유	60.0
몹쌀떡, 가래떡	25.0
크림 (유지방 45%)	10.0
베이컨	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
마늘, 깐마늘 (생것)	2.0
소금	2.0
올리브유	2.0
후추, 검은후추 (가루)	0.3

- ① 떡은 물에 불린다.
- ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 한입 크기로 썰고, 마늘은 편썬다.
- ③ 올리브유를 두른 팬에 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣고 볶는다.
- ④ ③에 피망, 양송이버섯을 넣고 볶다가 우유, 생크림을 넣어 끓인다.
- ⑤ ④에 떡을 넣고 살짝 조리다 소금, 후추로 간을 한다.

크림스파게티

식재료명(g)

우유	35.0
파스타, 스파게티 (말린것)	25.0
크림 (유지방 45%)	7.0
베이컨	3.0
양송이버섯 (생것)	3.0
양파 (생것)	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
마늘, 깐마늘 (생것)	1.0
소금	1.0
올리브유	1.0
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 양파, 피망, 양송이버섯은 채썰고, 베이컨은 적당한 크기로 썬다.
- ② 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶는다.
- ③ 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다.
- ④ 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티면을 삶는다.
- ⑤ ③을 소금, 후추로 간을 한 후 삶아 놓은 스파게티면을 넣어 살짝 졸인다.



🏠 토마토스파게티



식재료명(g)

파스타, 스파게티 (말린것)	25.0
토마토 케첩	7.0
토마토 페이스트	7.0
토마토, 통조림	7.0
당근, 뿌리 (생것)	5.0
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살) (생것)	5.0
양송이버섯 (생것)	5.0
양파 (생것)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	2.0
소금	1.0
우스터 소스	1.0
마늘, 깎마늘 (생것)	0.5
올리브유	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.5

- ① 피망, 양파, 당근, 양송이버섯은 다지고, 소고기는 다짐 육으로 준비하여 소금, 후추로 간을 하여 재운다.
- ② 올리브유를 두르고 다진마늘과 소고기를 볶다가 ①의 야채를 넣어 볶고, 토마토홀, 토마토페이스트, 토마토케첩, 설탕, 우스터소스를 넣어 소스를 만든다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티면을 삶는다.
- ④ 팬에 올리브유를 둘러 삶아 놓은 스파게티면을 살짝 볶아낸 후 소스를 넣어 섞는다.



🏠 팔빙수

식재료명(g)

우유	100.0
팔 페이스트	20.0
시리얼, 옥수수	5.0
프루트카테일 (통조림)	5.0
연유 (점성이 높은것)	3.0
보리 (미숫가루)	2.0

- ① 우유에 연유를 넣고 섞어 냉동고에 얼린다.
- ② ①를 믹서기에 간다.
- ③ ②에 팔, 미숫가루, 시리얼, 프루트카테일을 올린다.

🏠 프렌치토스트

식재료명(g)

빵, 식빵	30.0
우유	20.0
달걀 (생것)	15.0
버터	5.0

- ① 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 우유를 넣고 섞는다.
- ② 식빵은 반으로 썰어 ①을 입힌다.
- ③ 버터를 녹인 팬에 ②를 굽는다.

핫케이크

식재료명(g)

밀 (팬케이크가루)	20.0
우유	20.0
달걀 (생것)	5.0
설탕, 백설탕	1.0
콩기름	1.0

- ① 달걀은 풀어 달걀물을 만들어 팬케이크가루, 우유, 설탕을 넣고 섞는다.
- ② 콩기름으로 코팅한 팬에 ①을 떠서 부친다.



해물볶음우동

식재료명(g)

국수, 우동 (생것)	40.0
오징어 (생것)	10.0
숙주나물 (생것)	5.0
양파 (생것)	3.0
피망, 초록색 (생것)	3.0
당근, 뿌리 (생것)	2.0
표고버섯 (참나무재배, 생것)	2.0
간장 (개량, 양조)	1.0
굴 소스	1.0
물엿	1.0
콩기름	1.0
마늘, 깐마늘 (생것)	0.5
후추, 검은후추 (가루)	0.1

- ① 오징어는 한입 크기로 썬다.
- ② 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 채썰고, 숙주는 꼬리를 다듬는다.
- ③ 면은 삶아 물에 헹군 후 물기를 제거한다.
- ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 양파, 당근, 피망, 표고버섯을 볶다가 오징어를 볶고 간장, 굴소스, 물엿으로 간을 한다.
- ⑤ ④에 면과 숙주, 후추를 넣고 볶는다.



후리가케주먹밥

식재료명(g)

렘쌀, 백미 (생것)	25.0
양파 (생것)	5.0
조미소 (가루)	5.0
피망, 초록색 (생것)	5.0
당근, 뿌리 (생것)	3.0
콩기름	1.0

- ① 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어준다.
- ② 양파, 피망, 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
- ③ 밥에 ②의 재료, 후리가케를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.







청주시상당서원
어린이급식관리지원센터

043-249-1747

충북 청주시 서원구 충대로1, 충북대학교 자연대 3호관 104호