

I·SEŌUL·U



다문화가정을 위한  
건강 먹거리 가이드

# 들어가는 말

건강한 식생활은 '나'에서 더 나아가 가족과 지역 공동체의 건강에 영향을 미칠 정도로 매우 중요합니다.

그러나 우리나라에 사는 많은 다문화이주여성들은 언어와 문화의 장벽으로 올바른 영양정보를 얻거나 건강한 식생활에 대해 이해하는데 어려움을 겪고 있습니다.

서울시는 2018년 시민 참여사업으로 「다문화이주여성과 함께하는 시민 프로젝트」를 진행하여 다문화이주여성이 가정과 지역 공동체에서 먹거리 주도권을 가지고 건강한 식생활을 할 수 있도록 다양한 교육과 체험 프로그램을 운영하였습니다.

이 과정에서 먹거리 시민 리더단으로 양성된 다문화이주여성들이 한식 조리 과정에 직접 참여하여 다문화가정에 꼭 필요한 식생활 정보가 무엇인지를 고민하였고, 그 결과를 모아 「다문화가정을 위한 건강 먹거리 가이드」에 담았습니다.



본 책은 총 4가지 구성으로 이루어져 있습니다.

현재의 식생활 습관을 알아보고 균형 잡힌 식단을 구성해보는 **〈건강한 식생활을 실천해요〉**

안전한 식품 관리와 건강한 먹거리를 선별하는 방법을 알아보는 **〈안전하게 식품을 관리해요〉**

계량방법, 기본 썰기, 양념 및 육수 내기 등 요리를 처음 시작하는 이를 위한 **〈요리의 기본을 배워요〉**

영양 만점인 레시피가 담겨있는 **〈건강한 요리를 만들어요〉** 까지!

이 책을 통해 나와 가족, 이웃이 건강한 식생활을 실천하고 있는지를 되짚어보고, 다문화가정의 구성원 모두가 우리 사회의 건강한 일원으로 함께하는데 도움이 되기를 희망합니다.

## 2018 먹거리 시민 리더단

고야대루미 (일본)	보띠미짱 (베트남)	찐티면 (베트남)
김아영 (중국)	사이토 치즈 (일본)	찐티홍스안 (베트남)
김에벨리나 (러시아)	아리가가요꼬 (일본)	타카하시 치히로 (일본)
나가이 히로에 (일본)	오양가 (몽골)	홍티검로안 (베트남)
마루모또 히로코 (일본)	이소연 (중국)	
박채원 (베트남)	장연 (중국)	

## 2018 먹거리 시민 리더단 양성 교육단

고은정 대표 (고은정의 제철음식학교)	이정희 대표 (플랜:잇)
김경은 교수 (안동과학대학교)	이윤선 교수 (한국조리사관직업전문학교)
우희현 대표 (다누리맘)	이미경 대표 (네츄르먼트)

# 목차

## Part 1

건강한 식생활을  
실천해요

- 1 현재 나의 식생활 살펴보기 005
- 2 6가지 식품군과 영양소 알아보기 006
- 3 우리 가족 식사 구성하기 007
- 4 식품군별 1인 1회분량 012

## Part 2

안전하게 식품을  
관리해요

- 1 식품 안전 장보기 015
- 2 신선한 식재료 고르기 016
- 3 영양표시 읽기 021
- 4 식품별 냉장고 보관하기 022
- 5 식중독 예방하기 023

## Part 3

요리의 기본을  
배워요

- 1 계량하기 025
- 2 기본 썰기 026
- 3 양념장 만들기 027
- 4 육수 내기 028

## Part 4

건강한 요리를  
만들어요

- 1 현미밥 030
- 2 소고기 불고기 032
- 3 달걀 두부 부침 034
- 4 영양 채소 김밥 036
- 5 채소 치즈 달걀말이 038
- 6 우유 찜빵 040
- 7 맥앤치즈 042
- 8 과일 스무디 044
- 9 삼계탕 046

- 10 황태 북엇국 048
- 11 건 취나물 볶음 050
- 12 시금치 소고기 볶음밥 052
- 13 요구르트 새우 샐러드 054
- 14 고등어 깻잎 조림 056
- 15 깻잎 김치 058
- 16 잔멸치 볶음 060
- 17 삼색나물 062
- 18 고추장 제육볶음 066
- 19 소고기 못국 068
- 20 된장찌개 070
- 21 떡국 072
- 22 부추 잡채 074
- 23 돼지고기 후추조림 076
- 24 마스프 078
- 25 돼지고기 채소 된장국 080
- 26 단호박 돼지고기 조림 082
- 27 물만둣국 084
- 28 좁쌀죽 086

## Part 5

부록

- 건강 먹거리 / 식생활 관련 기관 리스트 088
- 건강 먹거리 / 식생활에 유용한 사이트 088

# 건강한 식생활을 실천해요



## 1. 현재 나의 식생활 살펴보기

적절한 영양 섭취와 균형 잡힌 식습관은 평생의 건강에 영향을 미치기 때문에 올바른 식습관 형성이 중요해요. 아래의 식생활 평가표를 이용하여 지난 1주일 간 나의 식생활을 평가해보고 문제점을 알아봐요.

문항	2일 이하(1점)	3~5일(3점)	6~7일(5점)
규칙적인 시간에 3끼 식사를 한다			
매끼 골고루 식사를 하며 편식하지 않는다			
아침 식사는 꼭 한다			
식사량은 언제나 적당히 한다			
즐거운 마음으로 여유 있게 식사를 한다			
1일 2끼 이상 고기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나라도 섭취한다			
녹황색 채소(당근, 시금치 등)를 섭취한다			
식물성 기름(들기름, 식용유 등)이 첨가된 음식을 섭취한다			
우유나 유제품(요구르트, 요플레)을 먹는다			
과일이나 과일주스(무가당)를 섭취한다			
해조류(미역, 김, 다시마 등)를 섭취한다			
문항	2일 이하(5점)	3~5일(3점)	6~7일(1점)
거의 매일 외식을 한다			
매일 가공식품(라면, 과자 등)을 먹는다			
매일 동물성 기름이나 콜레스테롤*이 많은 음식을 먹는다			
매일 짠 음식(젓갈, 장아찌 등)이나 화학조미료를 섭취한다			
매일 단 음식(설탕, 꿀, 엿, 콜라, 단 빵 등)을 섭취한다			
매일 카페인(커피, 차류 등)이 든 음식을 하루 3잔 이상 마신다			
매일 과음 및 잦은 음주를 한다			
매일 담배를 피운다			
규칙적인 운동을 거의 하지 않는다			
총 점	점		

### 식생활 진단 결과

#### 20~49점

나쁜 식습관을 가지고 있어서  
만성질환을 일으킬 수 있습니다.  
식생활 전문가와 상담하시기  
바랍니다.

#### 50~79점

귀하의 식습관은 보통입니다.  
좋은 식습관도 있지만 그렇지 않은  
부분도 있으므로 더 좋은 식생활을  
위한 노력이 필요합니다.

#### 80~100점

귀하의 식습관은 좋은 편입니다.  
현재와 같은 식습관을 유지하시고,  
잘못된 항목에 대해서 습관을  
교정하시기 바랍니다.

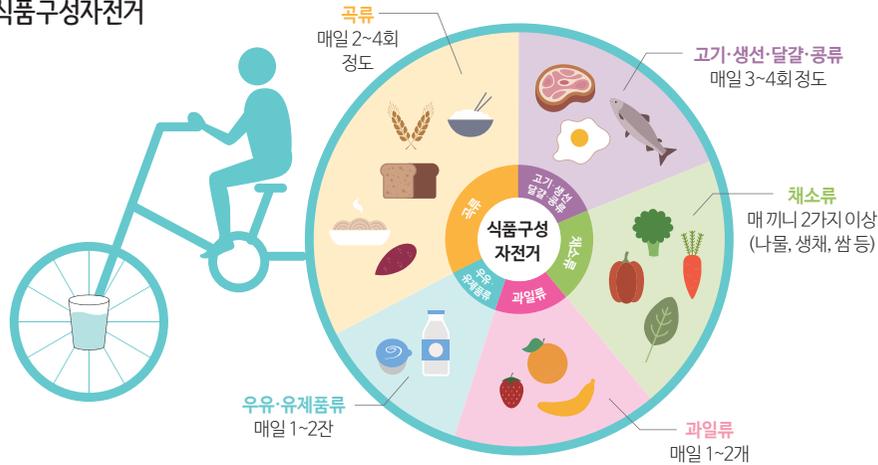
출처 : <고혈압·당뇨병 영양상담매뉴얼>, 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터, 2015

\* 콜레스테롤 : 우리 몸에 있는 세포의 막을 구성하는 성분으로, 호르몬을 만들고 지질(지방)의 소화, 흡수에도 중요한 역할을 한다. 꼭 필요한 물질이지만 혈관 안에 쌓이게 되면 혈관이 좁아지고 심장에 영향을 줄 수 있다. 식품 중에는 달걀노른자, 오징어, 새우 등에 많이 들어 있다.

## 2. 6가지 식품군과 영양소 알아보기

식물구성자전거는 매일 6가지 식품군이 골고루 들어 있는 균형 잡힌 식사와 적당한 운동의 실천을 강조하고 있어요. 6가지 식품군의 종류와 기능에 대해서 함께 알아보까요?

### 식품구성자전거



\*유지·당류는 조리시 조금씩 사용하는 것을 권장합니다.  
\*출처 : 보건복지부 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준

### 6가지 식품군과 영양소의 기능

식품군	종류	기능	영양소
곡류	밥, 잡곡밥, 국수, 떡, 식빵, 감자, 고구마, 옥수수, 시리얼 등	• 활동하기 위한 힘을 내는데 필요해요 • 뇌가 활동하기 위한 에너지를 공급해요	탄수화물
고기·생선·달걀·콩류	소고기, 닭고기, 오징어, 새우, 고등어, 달걀, 두부, 콩 등	• 힘을 내고 근육을 만들어요 • 우리 몸의 면역력을 높이는 데 필요해요	단백질
채소류	당근, 오이, 버섯, 미역, 고추, 브로콜리, 김치 등	• 비타민과 무기질은 신체 기능을 조절하고, 다른 영양소들의 흡수에 도움을 줘요 • 식이섬유는 비만 예방 및 혈당과 콜레스테롤 수치가 정상인 되도록 도움을 줘요	비타민, 무기질, 식이섬유
과일류	사과, 복숭아, 포도, 감, 바나나, 귤, 딸기, 수박 등		
우유·유제품류	우유, 요거트, 치즈 등	• 칼슘은 뼈와 치아를 만들어요 • 칼륨은 나트륨과 함께 몸에 있는 수분의 균형을 조절하고 노폐물을 배출해요	칼슘, 칼륨
유지·당류	버터, 마요네즈, 콩기름, 깨, 설탕, 물엿 등	• 지방은 힘을 내고 체온을 유지하는 데 필요해요 • 당류는 활동에 필요한 힘을 내는데 필요해요 (단, 과한 섭취는 비만, 고혈압, 당뇨병 등의 질환이 발생할 수 있어요)	지질(지방), 단순당(당류)

## 3. 우리 가족 식사 구성하기

아빠, 엄마, 자녀에게 필요한 1일 에너지 열량과 권장식사패턴을 확인하고 우리 가족에 꼭 맞는 균형 잡힌 식단을 만들어보아요.

### 균형 잡힌 식단 구성하기 4단계

**1단계**

나에게 적합한 1일 에너지 필요량을 확인해요

**2단계**

에너지 필요량에 맞는 권장식사패턴을 선택해요

**3단계**

식품군별 섭취 횟수를 확인하고, 아침, 점심, 저녁의 식사 및 간식에 배분해요

**4단계**

음식의 종류와 식품의 양을 계산하고 식사 메뉴를 구성해보아요

### 1단계 1일 에너지 필요량

성별과 연령에 맞는 1일 에너지 필요량을 확인해보아요.

영아	연령		에너지 (kcal/일)	
	0 ~ 5개월	6 ~ 11개월	550 / 700	
유아	1 ~ 2세		1,000	
	3 ~ 5세		1,400	
아동	연령		남자	여자
	6 ~ 8세		1,700	1,500
청소년	9 ~ 11세		2,100	1,800
	12 ~ 14세		2,500	2,000
성인	15 ~ 18세		2,700	2,000
	19 ~ 29세		2,600	2,100
노인	30 ~ 49세		2,400	1,900
	50 ~ 64세		2,200	1,800
임산부	65 ~ 74세		2,000	1,600
	75세 이상		2,000	1,600
수유부	1기	연령별 에너지량 + 0		
	2기	연령별 에너지량 + 340		
	3기	연령별 에너지량 + 450		
수유부	-	연령별 에너지량 + 340		

\*에너지 : 우리 몸이 먹은 음식으로 만들어내는 힘을 의미하며, 활동하거나 운동할 때 사용된다. 단위는 칼로리(kcal)이며, 에너지를 내는 영양소에는 탄수화물, 단백질, 지방이 있다.

2단계

권장식사패턴

A패턴은 유아·청소년을 위한 권장 식사로 우유·유제품류는 총 2회를 권장해요.  
B패턴은 성인을 위한 권장 식사로 우유·유제품류는 총 1회를 권장해요.

	에너지(kcal)	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
<b>A패턴</b> 유아·청소년을 위한 권장 식사 (우유·유제품류 2회권장)	1,000	1	1.5	4	1	2	3
	1,100	1.5	1.5	4	1	2	3
	1,200	1.5	2	5	1	2	3
	1,300	1.5	2	6	1	2	4
	1,400	2	2	6	1	2	4
	1,500	2	2.5	6	1	2	5
	1,600	2.5	2.5	6	1	2	5
	1,700	2.5	3	6	1	2	5
	1,800	3	3	6	1	2	5
	1,900	3	3.5	7	1	2	5
	2,000	3	3.5	7	2	2	6
	2,100	3	4	8	2	2	6
	2,200	3.5	4	8	2	2	6
	2,300	3.5	5	8	2	2	6
	2,400	3.5	5	8	3	2	6
	2,500	3.5	5.5	8	3	2	7
2,600	3.5	5.5	8	4	2	8	
2,700	4	5.5	8	4	2	8	
2,800	4	6	8	4	2	8	
<b>B패턴</b> 성인을 위한 권장 식사 (우유·유제품류 1회권장)	1,000	1.5	1.5	5	1	1	2
	1,100	1.5	2	5	1	1	3
	1,200	2	2	5	1	1	3
	1,300	2	2	6	1	1	4
	1,400	2.5	2	6	1	1	4
	1,500	2.5	2.5	6	1	1	4
	1,600	3	2.5	6	1	1	4
	1,700	3	3.5	6	1	1	4
	1,800	3	3.5	7	2	1	4
	1,900	3	4	8	2	1	4
	2,000	3.5	4	8	2	1	4
	2,100	3.5	4.5	8	2	1	5
	2,200	3.5	5	8	2	1	6
	2,300	4	5	8	2	1	6
	2,400	4	5	8	3	1	6
	2,500	4	5	8	4	1	7
2,600	4	6	9	4	1	7	
2,700	4	6.5	9	4	1	8	

나의 생애주기에 맞는 권장식사패턴을 확인해보세요.

생애주기	연령	에너지 (kcal/일)	
		남자	여자
영아	1 ~ 2세	A패턴 / 1,000 kcal	A패턴 / 1,000 kcal
	3 ~ 5세	A패턴 / 1,400 kcal	A패턴 / 1,400 kcal
아동	6 ~ 8세	A패턴 / 1,900 kcal	A패턴 / 1,700 kcal
	9 ~ 11세		
청소년	12 ~ 14세	A패턴 / 2,600 kcal	A패턴 / 2,000 kcal
	15 ~ 18세		
성인	19 ~ 29세	B패턴 / 2,400 kcal	B패턴 / 1,900 kcal
	30 ~ 49세		
	50 ~ 64세		
노인	65세 이상	B패턴 / 2,000 kcal	B패턴 / 1,600 kcal

3단계

식품군별 섭취 횟수 배분

나의 권장식사패턴에 따라 6가지 식품군의 1일 섭취 횟수를 아침, 점심, 저녁의 식사와 간식으로 적절하게 배분해요.

(예시) 유아남자 3 ~ 5세 / 권장식사패턴 : A타입 1,400kcal

식품군	1일 권장 섭취횟수	아침	점심	저녁	간식
곡류	2회	0.6	0.6	0.5	0.3
고기·생선·달걀·콩류	2회	1	0.5	0.5	
채소류	6회	1.5	2	2.5	
과일류	1회	0.5			0.5
우유·유제품류	2회	1			1
유지·당류	4회	1.5	1.5	1	

\* 만약 질병이 있거나 저체중, 과체중, 비만으로 에너지 섭취량 조절이 필요할 수 있으므로, 가까운 보건소를 찾아 상담해보세요.

### 식사 메뉴 구성

나의 식품군별 섭취 횟수에 따라 음식의 종류와 식품의 양을 계산하고 식사메뉴를 구성해보아요.  
계산법: 식품의 양 = 식품군별 섭취 횟수 X 1인 1회분량

#### 예시 자녀 식사 메뉴 구성 유아남자 3~5세 / 권장식사패턴 : A타입 1,400kcal

##### 바나나(과일류 0.5회)

바나나 50g, 약 1/4개

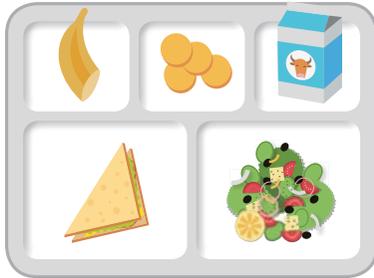
##### 고구마튀김(곡류 0.3회)

고구마 70g, 약 1/3개

##### 달걀샌드위치(곡류 0.3회, 고기·생선·달걀·콩류 1회)

식빵 35g, 약 1장

달걀 60g, 약 1개



(그림1) 자녀 아침 식단 구성

##### 우유(우유·유제품류 1회)

우유 200ml, 작은 것 1개

##### 양배추샐러드(채소류 1.5회)

양배추 35g, 약 1주먹  
방울토마토 35g, 약 2~3개  
당근 35g, 약 1/4개

식품군	권장 섭취횟수	아침	점심	저녁	간식	
		달걀샌드위치 양배추샐러드 고구마튀김 바나나 우유	쌀밥 채소카레 콩나물국 돈까스 시금치나물	현미밥 배추된장국 어묵·타리볶음 오이나물 배추김치	참외 잔 옥수수 호상요구르트	
곡류	2회	식빵 35g (0.3회) 고구마 70g (0.3회)	쌀밥 105g (0.5회) 감자 47g (0.1회)	현미밥 105g (0.5회)	옥수수 70g (0.3회)	
고기·생선·달걀·콩류	2회	달걀 60g (1회)	돼지고기 30g (0.5회)	어묵 15g (0.5회)		
채소류	6회	양배추 35g, 방울토마토 35g, 당근 35g (총 1.5회)	당근, 양파 35g (0.5회) 콩나물 35g (0.5회) 시금치 70g (1회)	배추 35g (0.5회) 느타리버섯 30g (1회) 오이 35g (0.5회) 배추김치 20g (0.5회)		
과일류	1회	바나나 50g (0.5회)			참외 75g (0.5회)	
우유·유제품류	2회	우유 200ml (1회)			떠먹는 요구르트 (호상 요구르트) 100g (1회)	
유지·당류	4회	유지·당류 4회는 조리하면서 조금씩 사용되는 것으로 계산합니다.				

#### 예시 아빠 식사 메뉴 구성 성인 남자 35세 / 권장식사패턴 : B타입 2,400kcal

식품군	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
권장 섭취횟수	4회	5회	8회	3회	1회	6회(조리시사용됨)

##### 바나나(과일류 1.5회)

바나나 150g, 약 3/4개

아빠가 자녀보다  
3배 더 섭취!

##### 고구마튀김(곡류 0.6회)

고구마 140g, 약 2/3개

아빠가 자녀보다  
2배 더 섭취!

##### 달걀샌드위치(곡류 0.6회, 고기·생선·달걀·콩류 2회)

식빵 70g, 약 2장

달걀 120g, 약 2개

아빠가 자녀보다  
2배 더 섭취!



(그림2) 아빠 아침 식단 구성

##### 우유(우유·유제품류 1회)

우유 200ml, 작은 것 1개

##### 양배추샐러드(채소류 3회)

양배추 70g, 약 2주먹  
방울토마토 70g, 약 4~5개  
당근 70g, 약 1/2개

아빠가 자녀보다  
2배 더 섭취!

#### 자녀 vs 아빠 아침 식단 비교하기

아빠는 자녀와 비교했을 때 식품군별 권장 섭취횟수가 많아지기 때문에 같은 메뉴여도 더 많은 양을 먹어야 해요. 예를 들어, 아빠의 곡류 권장 섭취횟수 4회 중 1.2회를 아침식사에 배분하여 달걀샌드위치와 고구마 튀김을 자녀보다 2배로 먹으면 달걀샌드위치 0.6회 + 고구마 튀김 0.6회로 총 1.2회에 해당하는 분량을 먹을 수 있어요.

#### 예시 엄마 식사 메뉴 구성 성인 여자 31세 / 권장식사패턴 : B타입 1,900kcal

식품군	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
권장 섭취횟수	3회	4회	8회	2회	1회	4회(조리시사용됨)

##### 바나나(과일류 1회)

바나나 100g, 약 1/2개

엄마가 자녀보다  
2배 더 섭취!

##### 고구마튀김(곡류 0.3회)

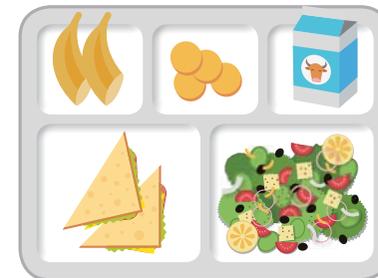
고구마 70g, 약 1/3개

##### 달걀샌드위치(곡류 0.6회, 고기·생선·달걀·콩류 2회)

식빵 70g, 약 2장

달걀 120g, 약 2개

엄마가 자녀보다  
2배 더 섭취!



(그림3) 엄마 아침 식단 구성

##### 우유(우유·유제품류 1회)

우유 200ml, 작은 것 1개

##### 양배추샐러드(채소류 3회)

양배추 70g, 약 2주먹  
방울토마토 70g, 약 4~5개  
당근 70g, 약 1/2개

엄마가 자녀보다  
2배 더 섭취!

#### 자녀 vs 엄마 아침 식단 비교하기

엄마는 자녀와 비교했을 때 식품군별 권장 섭취횟수가 많아지기 때문에 같은 메뉴여도 더 많은 양을 먹어야 해요. 예를 들어, 엄마의 곡류 권장 섭취횟수 3회 중 0.9회를 아침식사에 배분하여 달걀샌드위치를 자녀보다 2배로 먹으면 달걀샌드위치 0.6회+고구마 튀김 0.3회로 총 0.9회에 해당하는 분량을 먹을 수 있어요.

# 4. 식품군별 1인 1회 분량

\*표시는 0.3회 분량

곡류  
300kcal



고기·생선·달걀·콩류  
100kcal



채소류  
15kcal



과일류  
50kcal



우유·유제품류  
125kcal



유자·당류  
45kcal



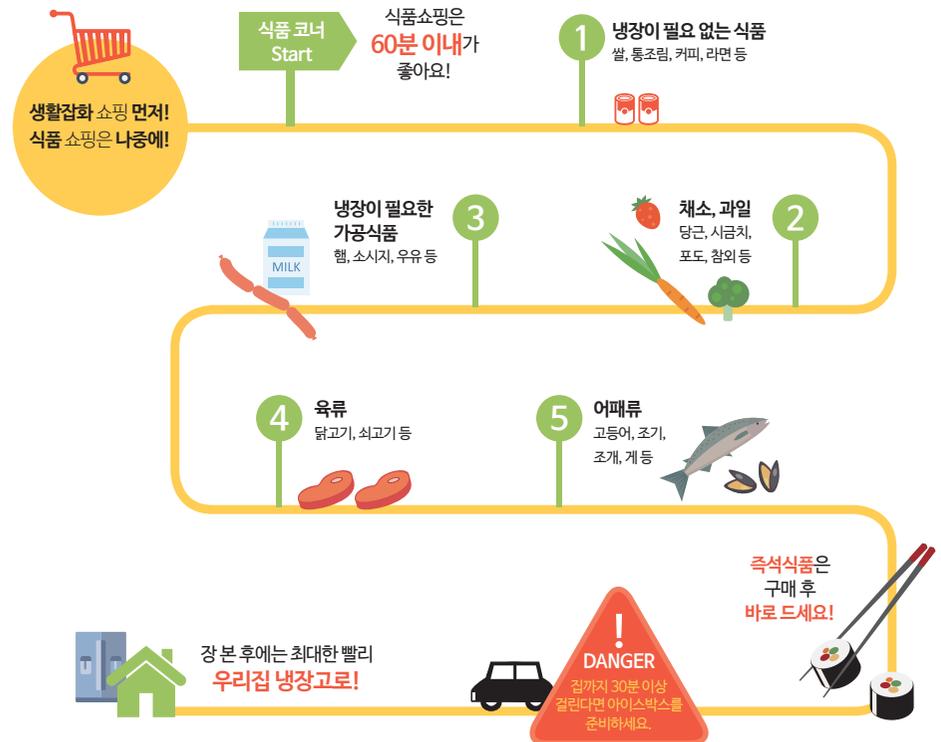
# 안전하게 식품을 관리해요



## 1. 식품 안전 장보기

장보기 한 식품은 실온 방치 60분이 지나면 세균의 수가 빠르게 늘어난다는 사실, 알고 있었나요?  
우리 가족을 위한 똑똑한 장보기 60분 코스를 함께 실천해보아요.

출처: (우리집 HACCP 식생활안전가이드), 식품의약품안전처, 2011



### 건강 먹거리 Tip

- 생활 잡화 쇼핑을 먼저, 식품 구매는 나중에 하는 것이 좋아요.
- 육류, 어패류, 채소 등의 신선 식품은 싱싱한 것을 고르세요.
- 유통기한을 확인하여 날짜가 많이 남아 있는 식품을 고르세요.
- 식품포장 뒷면의 영양표시를 확인하여 필요한 재료를 고르세요.

### 식품 장보기 순서



## 2. 신선한 식재료 고르기

제철 식재료를 요리하면 우리 가족의 건강을 책임지는 맛있는 음식을 만들 수 있어요.  
장을 보러 갈 때 알아두면 좋은 신선한 식재료를 고르는 방법을 알아보아요.

### 채소류

식재료 / 재철시기	좋은 식재료	나쁜 식재료
<b>가지</b> 4~8월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통통하게 살이 오르고 곧은 모양</li> <li>• 짙은 보랏빛이 선명하고 윤기가 나는 것</li> <li>• 꼭지가 싱싱하고 돌기가 뾰족한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 갈색이나 옅은 보라색인 것</li> <li>• 껍질이 쭈글쭈글한 것</li> <li>• 흠집이 있거나 꼭지가 떨어진 것</li> </ul>
<b>감자</b> 6~10월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손으로 들었을 때 묵직하고 단단한 것</li> <li>• 표면에 흠과 상처가 없고 부드러운 것</li> <li>• 물기가 없어 건조하고 주름이 없는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표면이 검거나 초록빛을 띠는 것</li> <li>• 껍질에 그물무늬가 많이 나타난 것</li> <li>• 싹이 난 것 (독성물질 식중독 위험)</li> </ul>
<b>고추</b> 6~11월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모양이 매끈하고 길이가 일정한 것</li> <li>• 꼭지가 싱싱하며 색깔이 선명한 것</li> <li>• 고유의 향이 뛰어난 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구부러지거나 크기가 일정하지 않은 것</li> <li>• 꼭지가 빠지고 색이 선명하지 않은 것</li> <li>• 시들어 탄력이 떨어진 것</li> </ul>
<b>깻잎</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잎이 청결하고 부드러운 것</li> <li>• 푸른 녹색을 띠며 윤기가 나는 것</li> <li>• 표면의 솜털과 잔가시가 선명한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 붉은 반점이나 검은색이 있는 것</li> <li>• 짓무르거나 표면이 고르지 않은 것</li> <li>• 줄기가 마르고 검은색이 있는 것</li> </ul>
<b>느타리버섯</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두께가 도톰하고 윤기가 있는 것</li> <li>• 갓의 표면이 회색빛을 띠는 것</li> <li>• 갓 뒷면의 빗살 무늬가 선명한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버섯 덩어리가 쪼개지거나 갈라진 것</li> <li>• 겉면이 전체적으로 검은색인 것</li> <li>• 시들어 멍개진 것</li> </ul>
<b>당근</b> 9~11월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모양이 단단하면서 휘지 않은 것</li> <li>• 주황색이 선명하고 진한 것</li> <li>• 표면에 잔뿌리와 흠이 없는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표면이 짓무르거나 물러진 것</li> <li>• 싹이 나거나 원뿌리가 2개인 것</li> <li>• 부러지고 쪼개진 모양인 것</li> </ul>
<b>단호박</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손으로 들었을 때 단단하고 묵직한 것</li> <li>• 껍질이 진한 초록색을 띠는 것</li> <li>• 표면에 상처가 없고 색이 고른 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 만졌을 때 물렁물렁한 것</li> <li>• 껍질이 쭈글쭈글하고 검은색인 것</li> <li>• 흠집이 있거나 꼭지가 떨어진 것</li> </ul>
<b>대파</b> 9~12월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마른 잎이나 뿌리가 잘 제거된 것</li> <li>• 잎은 녹색, 줄기는 흰색으로 선명한 것</li> <li>• 윤기가 있고 곧게 뻗어 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 줄기가 꺾이거나 부러진 것</li> <li>• 줄기가 노란색으로 시든 것</li> <li>• 줄기가 매우 가늘거나 짧은 것</li> </ul>
<b>마늘</b> 3~5월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 겉껍질이 단단하고 무게감이 있는 것</li> <li>• 겉껍질이 붉은색을 띠며 뿌리가 있는 것</li> <li>• 육질이 단단하고 통통한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 싹이 돋거나 썩은 부분이 있는 것</li> <li>• 짙은 붉은색을 띠거나 누렇게 변색된 것</li> <li>• 모양이 깨지거나 부서진 것</li> </ul>
<b>무</b> 10~12월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 무청이 달려있으며 묵직하고 단단한 것</li> <li>• 잎은 초록색, 뿌리는 하얀색인 것</li> <li>• 표면이 매끈하고 상처가 없는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표면에 흠이 묻어 세척 불량인 것</li> <li>• 표면에 흠집이 발생한 것</li> <li>• 마르거나 누렇게 변색된 것</li> </ul>

식재료 / 재철시기	좋은 식재료	나쁜 식재료
<b>배추</b> 11~12월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잎이 청결하고 속이 팍 차있는 것</li> <li>• 속잎이 연한 하얀색이며 뿌리가 제거된 것</li> <li>• 눌렀을 때 단단하고 묵직한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잎 끝이 시들고 마른 것</li> <li>• 배춧잎이 좁고 두꺼운 것</li> <li>• 잎 속이 덜 채워져 가벼운 것</li> </ul>
<b>브로콜리</b> 10~12월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 봉오리가 봉긋하고 작은 것</li> <li>• 진한 녹색을 띠며 속이 팍 찬 것</li> <li>• 밀도가 단단하고 꽃송이가 작은 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표면이 누렇게 변색된 것</li> <li>• 줄기 부분에 구멍이 있는 것</li> <li>• 표면이 짓무르고 썩은 냄새가 나는 것</li> </ul>
<b>상추</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표면이 도톰하고 윤기가 나는 것</li> <li>• 잎이 녹색을 띠며 선명한 것</li> <li>• 촉감이 역세지 않고 부드러운 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찢어지고 물러짐이 발생한 것</li> <li>• 잎 끝이 마르고 타 들어간 것</li> <li>• 뿌리가 붙어 있거나 이물질이 묻은 것</li> </ul>
<b>시금치</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 길이가 짧고 잎의 크기가 넓은 것</li> <li>• 뿌리와 줄기 아랫부분이 붉은빛인 것</li> <li>• 잎이 두껍고 표면이 부드러운 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잎이 흐트러져 있거나 마른 것</li> <li>• 잎이 붙어 있거나 황갈색인 것</li> <li>• 어린잎이 많고 크기가 고르지 않은 것</li> </ul>
<b>애호박</b> 3~10월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 위아래 크기가 균일하고 묵직한 것</li> <li>• 연두색을 띠며 윤기가 흐르는 것</li> <li>• 꼭지가 싱싱하고 주변이 들어가 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 꼭지가 마르거나 상해를 입은 것</li> <li>• 길이나 굵기가 고르지 않은 것</li> <li>• 표면이 무르거나 상처가 있는 것</li> </ul>
<b>양배추</b> 3~6월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모양이 둥그랗고 봉긋한 것</li> <li>• 겉잎이 연한 녹색을 띠는 것</li> <li>• 눌렀을 때 탄력이 있고 단단한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 겉잎이 무르거나 청결하지 못한 것</li> <li>• 누렇게 변색된 것</li> <li>• 뿌리 절단면이 마르고 변색된 것</li> </ul>
<b>양송이버섯</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 갓이 동글동글하고 줄기가 통통한 것</li> <li>• 흰색을 띠며 단단하고 탄력 있는 것</li> <li>• 갓과 자루 사이에 피막이 붙어 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 갓이 패이거나 상처가 있는 것</li> <li>• 갓이 퍼져 있거나 탄력이 없는 것</li> <li>• 갓의 뒷면이 검게 변색된 것</li> </ul>
<b>양파</b> 7~9월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 껍질이 선명하고 잘 말라 있는 것</li> <li>• 크기가 균일하고 묵직한 것</li> <li>• 만졌을 때 단단하고 무르지 않은 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 껍질이 검은빛을 띠며 쭈글쭈글한 것</li> <li>• 싹이 나거나 푸석거리는 것</li> <li>• 표면이 패이거나 상해를 입은 것</li> </ul>
<b>오이</b> 4~7월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 위아래 크기가 균일하고 묵직한 것</li> <li>• 뒷부분은 녹색, 아랫부분은 연녹색인 것</li> <li>• 표면의 돌기가 뾰족하여 따끔한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 껍질이 주름지고 짓무른 것</li> <li>• 양 끝이 누렇게 변색된 것</li> <li>• 표면의 돌기가 많이 없어진 것</li> </ul>
<b>토마토</b> 7~9월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모양이 둥그랗고 묵직한 것</li> <li>• 표면이 붉은색이고 광택이 나는 것</li> <li>• 만졌을 때 탱탱하고 단단한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모양이 둥그랗지 않고 꼭지가 시든 것</li> <li>• 색깔이 푸른색을 띠는 것</li> <li>• 육질이 무르고 탄력이 없는 것</li> </ul>

## 과일류

식재료 / 제철시기	좋은 식재료	나쁜 식재료
<b>귤</b> 10~1월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>껍질이 흠집이 없고 광택이 나는 것</li> <li>껍질 색깔이 주황색으로 선명한 것</li> <li>만졌을 때 단단하고 탄력이 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>껍질에 푸른 곰팡이가 있는 것</li> <li>껍질이 쭈글쭈글하고 꼭지가 마른 것</li> <li>만졌을 때 물렁물렁한 것</li> </ul>
<b>딸기</b> 1~5월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>꼭지와 꽃받침이 상당한 것</li> <li>과육이 빨강고 흰 부분이 없는 것</li> <li>박힌 씨가 오돌토돌하게 튀어나온 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>모양이 울퉁불퉁하고 고르지 않은 것</li> <li>꼭지가 마르고 색이 선명하지 않은 것</li> <li>표면이 패이거나 무른 것</li> </ul>
<b>바나나</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>크기와 모양이 고르고 통통한 것</li> <li>바로 먹을 경우 선명한 노란색을 띠는 것</li> <li>녹색 빛을 띠는 것은 1~2일 숙성 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>꼭지 부위가 말라비틀어진 것</li> <li>흠집이 나거나 짓무르고 변색된 것</li> <li>만졌을 때 물렁물렁한 것</li> </ul>
<b>배</b> 9~11월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>크기가 크고 모양이 동그란 것</li> <li>껍질이 팽팽하고 황갈색인 것</li> <li>표면에 상처가 적고 목직한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>모양이 울퉁불퉁한 것</li> <li>껍질이 두껍고 푸른색을 띠는 것</li> <li>표면의 점 무늬가 작고 간격이 넓은 것</li> </ul>
<b>복숭아</b> 6~8월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>크기와 모양이 고르고 흠집이 없는 것</li> <li>꼭지 안쪽까지 노란빛을 띠는 것</li> <li>복숭아 향이 진하고 단 냄새가 나는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>모양이 울퉁불퉁한 것</li> <li>껍질이 쭈글쭈글한 것</li> <li>표면이 거칠고 상처가 있는 것</li> </ul>
<b>사과</b> 10~12월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>크기와 모양이 고르고 윤기가 나는 것</li> <li>색깔이 선명하고 밝은 느낌을 주는 것</li> <li>두들겼을 때 탄력감이 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>표면에 멍이 들거나 상처가 있는 것</li> <li>껍질이 두꺼거나 쭈글쭈글한 것</li> <li>두들겼을 때 둔탁한 느낌이 드는 것</li> </ul>
<b>블루베리</b> 7~9월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>표면에 흰색 가루가 묻어있는 것</li> <li>푸른색이 선명하면서 물기가 없는 것</li> <li>만졌을 때 단단하고 탄력이 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>표면이 무르거나 축축한 것</li> <li>어두운 갈색이나 검은색을 띠는 것</li> <li>만졌을 때 호물호물한 것</li> </ul>
<b>수박</b> 7~8월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>모양이 비뚤어지지 않고 통통한 것</li> <li>초록빛이 선명하고 줄무늬가 뚜렷한 것</li> <li>두들겼을 때 통통 맑은 소리가 나는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>표면에 멍이 들거나 상처가 있는 것</li> <li>꼭지가 시들거나 갈색으로 마른 것</li> <li>두들겼을 때 둔탁한 소리가 나는 것</li> </ul>
<b>키위</b> 8~10월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>표면이 깨끗하고 윤기가 나는 것</li> <li>껍질에 갈색 털이 촘촘히 덮여있는 것</li> <li>눌렀을 때 탄력감이 느껴지는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>크기와 모양이 제각각인 것</li> <li>시름한 냄새가 나는 것</li> <li>흠집이 나거나 짓무르고 변색된 것</li> </ul>
<b>포도</b> 7~8월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>송이가 크고 알의 모양이 굵고 고른 것</li> <li>표면에 흰색 분이 묻어있는 것</li> <li>알이 빈틈없이 오기종기 붙어있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>표면이 무르거나 축축한 것</li> <li>껍질이 쭈글쭈글한 것</li> <li>눌렀을 때 알이 후드득 떨어지는 것</li> </ul>

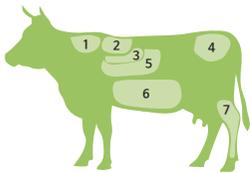
## 해산물

식재료 / 제철시기	좋은 식재료	나쁜 식재료
<b>갈치</b> 7~10월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>등이 약간 검은색을 띠며 흠집이 없는 것</li> <li>선명한 은백색을 띠고 광택이 나는 것</li> <li>만졌을 때 살이 단단하며 매끄러운 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>껍질이 벗겨지거나 상처가 있는 것</li> <li>내장이 제거되지 않은 것</li> <li>물이 많이 새어나오고 냄새가 심한 것</li> </ul>
<b>고등어</b> 9~11월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>크기가 크고 눈동자가 선명한 것</li> <li>질은 청록색을 띠며 아가미가 붉은 것</li> <li>배가 단단하고 광택이 나는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>등 쪽 청록색 무늬가 열거나 변색된 것</li> <li>내장이 제거되지 않은 것</li> <li>물이 많이 새어나오고 냄새가 심한 것</li> </ul>
<b>삼치</b> 10~2월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>비늘이 붙어 있고 광택이 나는 것</li> <li>등 부분은 회청색, 배는 은백색을 띠는 것</li> <li>만졌을 때 살이 단단하며 탄력 있는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>색이 둔탁해지거나 광택이 없어진 것</li> <li>비늘이 없어져 표면이 부드러운 것</li> <li>물이 많이 새어나오고 냄새가 심한 것</li> </ul>
<b>꽃게</b> 9~10월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>다리 형태가 온전하고 껍질이 딱딱한 것</li> <li>배 부분이 하얗고 윤기가 나는 것</li> <li>들었을 때 묵직하고 등 부분이 거친 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>다리가 부러지거나 상처가 있는 것</li> <li>색깔이 변색되고 냄새가 심한 것</li> <li>배를 눌렀을 때 물, 내장이 나오는 것</li> </ul>
<b>새우</b> 9~12월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>몸통이 투명하고 윤기가 흐르는 것</li> <li>머리 중간은 검은색, 배는 분홍색인 것</li> <li>껍질이 단단하고 다리가 온전한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>머리나 내장이 훼손되거나 없는 것</li> <li>투명하지 않고 붉은색을 띠는 것</li> <li>다리가 손실되거나 잘려있는 것</li> </ul>
<b>오징어</b> 7~11월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>오징어 다리의 빨판이 남아있는 것</li> <li>열은 갈색과 회색을 띠고 광택이 나는 것</li> <li>만진 후 썩은 냄새가 나지 않는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>다리나 껍질이 손상된 것</li> <li>몸통 부분이 붉게 변한 것</li> <li>물이 많이 새어나오고 냄새가 심한 것</li> </ul>
<b>바지락</b> 2~4월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>껍질에 구멍이 없고 표면이 거친 것</li> <li>푸른 광택이 나며 물을 내뿜는 것</li> <li>만졌을 때 바로 입을 닫아버리는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>껍질이 부서지거나 입을 열고 있는 것</li> <li>속살에 윤기가 없고 노랗게 변색된 것</li> <li>비린내나 썩은 냄새가 심하게 나는 것</li> </ul>
<b>마른 멸치</b> 11~2월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>모양이 구부러진 것</li> <li>푸른색과 은빛을 띠며 광택이 나는 것</li> <li>건조 상태가 좋아 바짝 마른 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>머리가 떨어졌거나 배가 터진 것</li> <li>붉고 검은빛이 돌아 기름이 산화된 것</li> <li>기름이 끼거나 염분이 일어난 것</li> </ul>
<b>미역</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>줄기 모양이 선명하고 부서지지 않은 것</li> <li>검은색이나 진한 녹색을 띠는 것</li> <li>만졌을 때 바삭거리고 딱딱한 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용물이 부서지거나 훼손된 것</li> <li>누렇게 하얗게 변색된 것</li> <li>눅눅하거나 냄새가 심하게 나는 것</li> </ul>
<b>황태</b> 12~1월 	<ul style="list-style-type: none"> <li>가장자리에 도톰하게 살이 오른 것</li> <li>노란 황금빛을 띠는 것</li> <li>눌렀을 때 스펀지처럼 부드러운 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>살이 없고 형태가 뒤틀려 있는 것</li> <li>색이 허영거나 검은색으로 변색된 것</li> <li>표면이 거칠고 바짝 말라있는 것</li> </ul>

## 육류

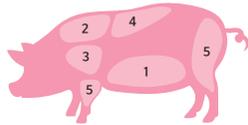
식재료 / 제철시기	좋은 식재료	나쁜 식재료
<b>소고기</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육질이 치밀하고 단단하며 윤기가 나는 것</li> <li>• 살코기는 선명한 선홍색을 띠는 것</li> <li>• 지방은 하얀색으로 고르게 분포된 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육질이 흐물거리고 탄력이 없는 것</li> <li>• 살코기 색깔이 적갈색이나 검게 변한 것</li> <li>• 누린내와 잡내가 나는 것</li> </ul>
<b>돼지고기</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육질이 단단하고 광택이 나는 것</li> <li>• 살코기는 두껍고 연한 분홍색을 띠는 것</li> <li>• 지방은 끈기가 있고 하얀색을 띠는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 살코기 색이 적갈색이나 검게 변한 것</li> <li>• 고기 단면에서 수분이 흐르는 것</li> <li>• 지방이 무르거나 노란색을 띠는 것</li> </ul>
<b>닭고기</b> 연중 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전체적으로 옅은 노란빛이 돌고 탄력이 있는 것</li> <li>• 껍질은 크림색으로 털구멍이 울룩불룩 튀어나온 것</li> <li>• 살코기 살이 두툼하고 수분감이 느껴지는 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육질이 딱딱해 보이고 탄력이 없는 것</li> <li>• 살코기 색깔이 갈색이나 검게 변한 것</li> <li>• 누린내와 잡내가 나는 것</li> </ul>

### 육류 부위별 요리법 Tip



#### 소고기

- 1 목심**  
불고기, 구이, 스테이크, 육수
- 2 등심**  
불고기, 구이, 스테이크, 전골, 산적
- 3 안심**  
불고기, 구이, 스테이크, 로스구이
- 4 흉두께**  
국, 탕, 장조림, 볶음, 산적포
- 5 갈비 짬, 구이, 탕**
- 6 양지** 국, 탕, 편육, 햄버거 패티용
- 7 사골** 곰국



#### 돼지고기

- 1 삼겹살**  
구이, 베이컨, 불고기, 수육, 보쌈
- 2 목심**  
구이, 수육, 찜
- 3 갈비**  
바비큐, 갈비찜, 구이
- 4 등심**  
돈가스, 장조림, 스테이크
- 5 앞·뒷다리살**  
찌개, 불고기, 볶음, 튀김



#### 닭고기

- 1 가슴살**  
샐러드, 구이, 조림
- 2 다리살, 허벅지살**  
바비큐, 찜, 구이, 튀김
- 3 날개**  
튀김, 구이, 조림

## 3. 영양표시 읽기

오늘 내가 구매한 식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지 알고 있나요?  
영양표시를 읽는 방법을 배워보고 나와 가족의 건강을 위한 적합한 제품을 선택해보아요.

### 영양표시란 무엇일까요?

영양표시는 식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지 식품 포장에 표시한 것을 말해요.  
영양표시 대상 식품은 장기 보존식품 (레토르트 식품), 과자류 (과자, 사탕, 아이스크림, 빵, 초콜릿 등), 음료류, 어육가공품 (소시지), 즉석 식품류 (김밥, 햄버거, 샌드위치) 로 지정되어 있어요.

### 영양표시는 어떤 순서로 읽나요?



### 영양표시에는 어떤 내용이 있을까요?

영양 정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	* 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요  * 제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율은 2000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

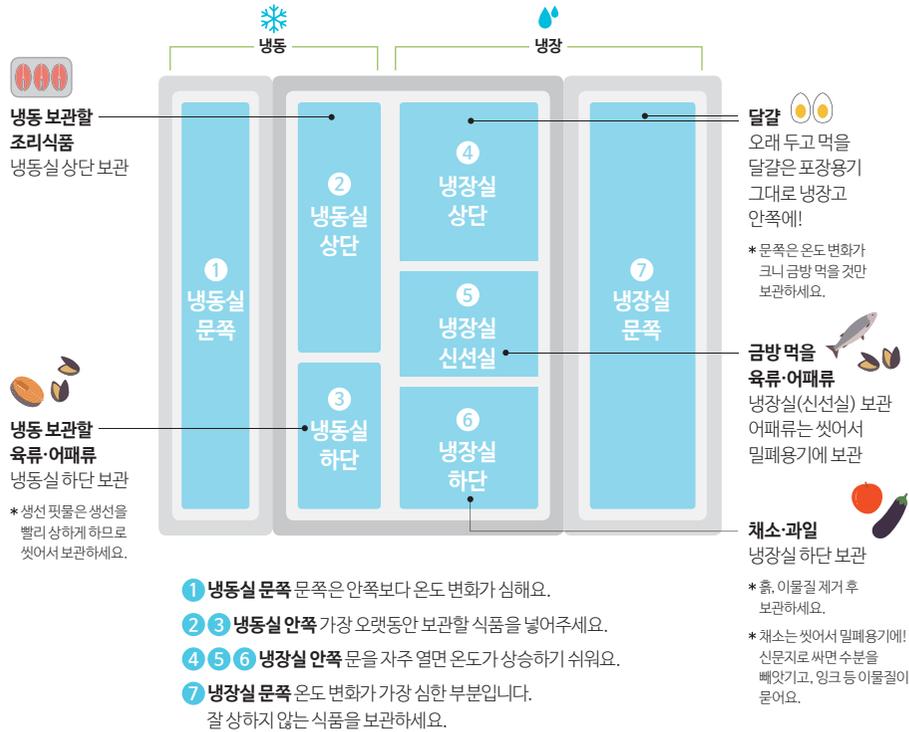
출처 : (식품안전영양·중학교), 식품의약품안전처, 2018

- \* 나트륨 : 소금의 주성분으로 우리 몸에 꼭 필요한 영양소지만, 많이 먹으면 고혈압 등의 질환을 유발할 수 있어 하루 2000mg(소금 5g) 이하로 섭취하는 것이 좋다.
- \* 포화지방 : 주로 육류 등 동물성 지방에 많으며 많이 먹으면 심혈관계 질환을 유발할 수 있다.
- \* 트랜스지방 : 식물성기름을 제과, 제빵 등의 산업에서 활용하기 편하도록 부분적으로 단단하게 만드는 과정 중 만들어지며 포화지방산과 구조가 비슷해 심혈관계 질환을 유발할 수 있다.

## 4. 식품별 냉장고 보관하기

식품은 온도 변화에 매우 민감해서 잘못 보관하면 상하게 되거나 식중독에 걸리기 쉬워요.  
안전하고 현명하게 식품을 보관하기 위해 우리 집 냉장고 속 식품 제자리를 알아보아요.

출처: <우리집 HACCP 식생활안전가이드>, 식품의약품안전처, 2011



냉기가 나오는 곳은 채소·과일이 얼기 쉬워요!  
뜨거운 음식은 충분히 식혀서!  
주변 식품의 온도를 높이고 에너지 소모도 많아져요.

### 냉장고를 아세요?

- 1 위치 별로 온도가 달라요!**  
문쪽은 안쪽보다 온도가 높아요.
- 2 자주 열지 마세요!**  
식품을 오래 보관할 수 없게 돼요.
- 3 답답한 것 싫어요!**  
전체 용량의 70%만 채워야 적정온도가 유지돼요.

## 5. 식중독 예방하기

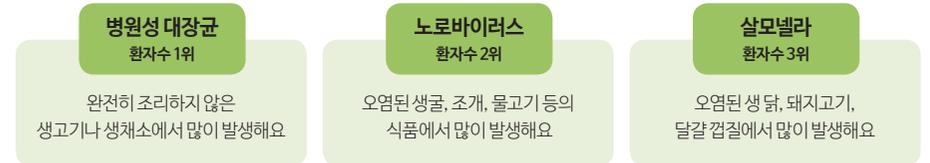
혹시 잘못 보관한 식품이나 오염된 음식을 먹고 배가 아픈 경험이 없었나요?  
식중독은 언제 어디서나 발생할 수 있는 질환이지만 생활 속에서 작은 실천으로 쉽게 예방할 수 있어요.

### 식중독은 무엇일까요?

식중독은 오염된 음식이나 독성 물질이 있는 음식을 먹고 건강상 문제가 발생하는 것이예요.



### 식중독을 일으키는 주요 세균



### 식중독의 일반적인 증상



### 식중독을 예방하는 5가지 실천 방법

- 1 조리 및 식사 전에 30초 이상 비누로 **손을 깨끗하게 씻기**
- 2 식재료는 깨끗하게 씻어서 바로 조리하거나 **냉장고에 보관하기**
- 3 음식은 **완전히 익혀 먹기**(음식물 중심부 온도가 74℃가 넘도록 1분 이상 속까지 익히기)
- 4 **물은 끓여서 마시기**
- 5 칼, 도마 등 **조리기구를 깨끗하게 관리하기**

# 요리의 기본을 배워요



## 1. 계량하기

정확한 계량으로 요리를 하면 더욱 맛있는 음식을 만들 수 있고 재료 낭비를 방지할 수 있어요.  
계량도구와 생활용품을 활용한 계량하는 법으로 자주 쓰는 재료의 어림치 양을 알아보세요.

### 계량 도구

#### 계량컵

1컵 = 200ml

#### 계량스푼

1큰술 = 15ml = 3작은술

1작은술 = 5ml



**액체**: 가장자리에 넘치지 않을 정도로 담아서 측정한다.

**가루 & 장**: 가득 담고 표면을 평평하게 깎아 측정한다.

### 숟가락과 종이컵

계량스푼 대신에 숟가락을, 계량컵 대신에 종이컵을 사용해도 좋아요. 단, 약간의 맛의 오차가 생길 수 있어요.

#### 숟가락 계량법

##### 가루 형태

설탕, 소금, 밀가루 등

##### 액체 형태

간장, 식초, 맛술 등

##### 장 형태

고추장, 된장, 케첩 등

1작은술(5cc)  
숟가락의 1/3정도



1/2큰술(10cc)  
숟가락의 1/2정도



1큰술(15cc)  
숟가락의 가득한 정도



#### 종이컵 계량법



가루 1/2컵  
종이컵 절반 정도  
(밀가루 기준 50g)



가루 1컵  
종이컵 꽉 채운 정도  
(밀가루 기준 100g)



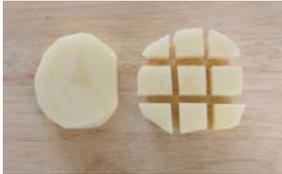
액체 1/2컵  
종이컵 절반  
(90ml)



액체 1컵  
종이컵 꽉 채운 정도  
(180ml)

## 2. 기본 썰기

요리의 시작은 칼질이라는 말이 있듯이 썰기는 재료의 본연의 맛을 살리며 음식을 먹기 좋게 만들어요. 재료와 요리에 따라 다양한 기본 썰기 방법을 알아보아요.



### 각둑썰기

재료의 가로와 세로의 길이를 2~2.5cm 정육면체로 썬다.  
활용법: 깍두기, 카레, 마파두부



### 납작썰기

재료를 0.3cm 두께로 납작하게 썬 후, 사방 2~3cm 크기로 썬다.  
활용법: 나박김치, 묵국, 묵무침



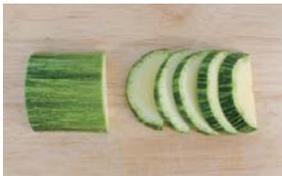
### 다지기

채썰기를 한 후 끝에서부터 잘게 썬다. 굵게 다지기(0.5cm), 얇게 다지기(0.3cm)  
활용법: 볶음밥, 양념장, 달걀샌드위치



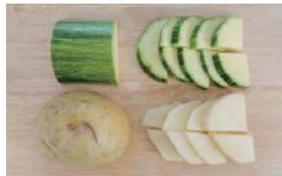
### 둥글게 깎기

재료를 원하는 크기로 자르고 모서리를 돌려가며 둥글게 깎는다.  
활용법: 찜, 탕 등 오래 익히는 음식



### 반달썰기

호박, 무, 고구마 같은 재료를 길게 2등분 한 후 0.5~0.8cm 두께로 썬다.  
활용법: 비빔밥, 된장찌개, 찜 요리



### 부채꼴 썰기(은행잎 썰기)

재료를 열(十) 자 모양으로 자른 후 원하는 두께로 썬다.  
활용법: 찌개, 볶음요리



### 송송썰기

고추, 부추, 실파 등 재료의 단면이 작은 재료를 0.3cm 두께로 잘게 썬다.  
활용법: 고명, 양념장



### 어슷썰기

우엉, 오이, 파, 당근 등의 가늘고 긴 재료를 한쪽으로 비스듬히 썬다.  
활용법: 생선조림, 가래떡, 고명



### 편썰기 / 채썰기

편썰기: 0.3cm 두께로 얇게 썬다.  
채썰기: 편 썰기 후 세로로 가늘게 썬다.  
활용법: 감자채볶음, 양배추 샐러드

## 3. 양념장 만들기

한식에서는 소금보다 주로 콩을 발효시킨 간장, 된장, 고추장으로 음식의 맛을 더하고 향을 내요. 무침, 조림, 찜, 구이 등 한식 요리에 많이 이용하는 기본 양념장을 함께 만들어보아요.

### 무침용 양념 (300g 기준)

#### 간장 양념

재 료 국간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 참기름 1/2큰술, 통깨 약간  
활용법 풍나물무침, 고사리나물, 시금치나물

#### 고추장 양념

재 료 고춧가루 1큰술, 고추장 1큰술, 간장 1큰술, 식초 2큰술, 물엿 2큰술, 다진파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 참기름 1/2큰술, 깨소금 1작은술, 소금 약간  
활용법 더덕생채, 톳나물 무침

### 조림, 구이용 양념 (600g 기준)

#### 간장 양념

재 료 간장 5큰술, 설탕 3큰술, 청주 2큰술, 다진파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1/2큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 후춧가루 약간  
활용법 불고기, 떡갈비, 닭찜, 간장 떡볶이, 두부조림

#### 고추장 양념

재 료 고춧가루 5큰술, 고추장 3큰술, 간장 2큰술, 물엿 2큰술, 청주 2큰술, 다진파 2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1/2큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1큰술, 소금 1작은술, 후춧가루 약간  
활용법 오징어볶음, 등갈비찜, 제육볶음, 떡볶이

#### 생선 조림용 양념

재 료 물 1컵, 간장 1/2컵, 설탕 1큰술, 청주 1큰술, 물엿 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 생강즙 1/2큰술, 마른 홍고추 2개  
활용법 삼치조림, 북어조림, 고등어 조림

### 결들임용 양념 (200g 기준)

#### 초간장

재 료 간장 3큰술, 식초 3과 1/2큰술, 설탕 2큰술, 물 4큰술  
활용법 부침개(진), 생선구이, 김, 물만두

#### 초고추장

재 료 고추장 1/2컵, 식초 3큰술, 설탕 2와 1/2큰술, 물엿 1작은술, 레몬즙 1작은술  
활용법 생선회, 데친 오징어, 돌나물 무침

## 4. 육수 내기

국이나 찌개 요리는 육수만 잘 내면 기본 이상의 맛을 낼 수 있고 간편하게 조리할 수 있어요.  
한식에서 가장 많이 쓰이는 2가지 육수를 만들어보아요.

### 멸치 다시마 육수



- 재료**  
물 2L, 국물용 멸치 40g, 다시마 40g
- 만들기**
  - 1 멸치는 머리와 내장을 제거하고, 다시마는 흰가루를 털어낸다.
  - 2 마른 냄비에 중 불에서 2분 정도 볶아 비린내를 없앤다.
  - 3 멸치에 물을 붓고 다시마를 넣은 뒤 센 불로 올려 끓인다.
  - 4 물이 끓기 시작하면, 다시마를 건져내고 약불로 줄여 20분간 끓인다.
  - 5 불을 끈 후 멸치를 건져내고 국물만 사용한다.
- 활용법**
  - 1 마른 표고버섯, 마른 새우, 무, 통마늘, 양파 등의 다양한 재료를 넣고 함께 끓이면 더욱 깊고 시원한 맛을 낼 수 있다.
  - 2 활용요리 : 잔치국수, 김치찌개, 된장국

### 소고기 육수



- 재료**  
물 2L, 소고기 (양지 또는 사태) 200g, 무 80g, 대파 40g, 마늘 20g
- 만들기**
  - 1 소고기는 찬물에 3~4시간 담가 핏물을 제거한다.
  - 2 무는 큼직하게 잘라 놓고, 대파는 뿌리까지 깨끗이 씻어 준비한다.
  - 3 냄비에 소고기, 무, 대파, 마늘, 물을 넣고 센 불에서 팔팔 끓인다.  
물이 끓어오르면 중 불로 줄이고 거품을 걷어내면서 1시간 동안 끓인다.
  - 4 불을 끈 후 재료는 건져내고 육수는 면 보에 거른다.
  - 5 거른 육수는 한 김 식힌 후, 하얗게 굳은 기름기를 제거하고 냉장보관한다.
- 활용법**
  - 1 마른 표고버섯, 통후추, 다시마 등을 넣으면 소고기 잡내를 제거할 수 있다.
  - 2 활용요리 : 소고기국, 미역국, 떡국, 전골 요리 등

#### 건강 먹거리 Tip

- 1 육수는 그때그때 내는 것이 가장 맛이 좋아요.
- 2 필요하다면 미리 만들었다가 냉장 또는 냉동 보관하여 사용해요.
- 3 한식의 국물요리에서 국물이 많은 것은 국이고, 건더기가 많은 것은 찌개예요.

PART  
04

# 건강한 요리를 만들어요





## 현미밥 ▽ 2인분 ⊙ 40분 소요



### 재료 준비하기

- 현미 1과 1/2컵 (255g)
- 물 2컵 (400ml)
- 천일염 약간



### 만들기

- 1 현미는 깨끗이 3~4번 씻어 적어도 1시간 이상 불린다.  
(가능하면 8~9시간 불리는 것이 좋다)
- 2 불려 놓은 현미는 체에 밭쳐서 물기를 뺀다.
- 3 냄비에 현미와 물과 천일염을 넣고 뚜껑을 덮은 후 센 불로 끓인다. (천일염은 기호에 따라 넣으며, 현미밥의 고소한 맛을 살린다)
- 4 끓기 시작하면 중 불로 낮추고 5분 정도 끓인 후, 약 불로 줄여 15~20분 정도 더 끓인다.
- 5 밥이 지어지면 주걱으로 위·아래를 섞어주고 뚜껑을 덮어 10분 정도 뜸을 들인다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류
- ✓ 현미는 백미보다 칼로리가 낮고, 비만과 변비 예방에 좋아요
- ✓ 현미는 물을 많이 먹기 때문에 백미보다 물을 더 넣고 지어요



## 소고기 불고기 ▽ 2인분 ⓐ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 소고기(불고기용) 300g
- 당근 50g
- 양파 50g
- 대파 50g
- 표고버섯 50g
- 불린 당면 50g
- 참기름 1/2작은술
- 통깨 1작은술
- 식용유 1큰술
- 쌈 채소(상추, 깻잎, 썩갓, 풋고추 등) 기호량
- 쌈장 기호량

### 양념

- 간장 40ml
- 물 40ml
- 설탕 2작은술
- 다진 마늘 2작은술
- 양파즙 1과 1/2큰술
- 사과즙 2큰술
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 소고기는 키친타월로 눌러 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다. 양념 재료를 섞는다.
- 2 당근과 양파는 5mm 두께로 채 썰고, 대파는 어슷썰기 한다. 버섯은 기둥을 제거하고 5mm 두께로 채 썬다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 대파, 버섯을 넣고 중 불에서 2분 정도 볶는다.
- 4 소고기를 넣고 볶다가 반쯤 익으면 양념과 불린 당면을 넣고 4분간 익힌다.
- 5 그릇에 불고기를 담고 참기름과 통깨를 뿌린다. 쌈 채소는 깨끗이 씻어 쌈장과 함께 불고기와 곁들여 먹는다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 유지·당류
- ✓ 소고기는 빈혈을 예방하고 피로회복을 도와주어 특히 임신부나 여성에게 좋아요
- ✓ 전통적인 방법은 불고기를 양념에 버무려 냉장고에 30분 정도 재운 후 구워요



## 달걀 두부 부침 ▽ 2인분 ⓐ 25분 소요



### 재료 준비하기

- 두부(부침용) 1모(300g)
- 소금 1/2작은술
- 후춧가루 1/2작은술
- 부침가루(밀가루) 4큰술
- 식용유 2큰술

### 달걀물

- 달걀 2개
- 청주 1/2큰술
- 소금 1/2작은술
- 당근 20g
- 쪽파 2줄기

### 만들기

- 1 두부는 1cm 폭으로 네모나게 썬다. 소금과 후춧가루로 15분간 밀간을 한 후, 키친타월로 물기를 없앤다.
- 2 당근은 잘게 다지고 쪽파는 송송 썬다.
- 3 볼에 달걀을 풀어 청주와 소금으로 간을 하고, 다진 당근과 쪽파를 넣어 고루 섞는다.
- 4 두부 앞, 뒷면에 부침가루를 묻혀 탈탈 털어낸 후 달걀물을 입힌다.
- 5 달군 팬에 식용유를 두르고 중약 불에서 두부를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·공류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 두부는 콩으로 만들어져 단백질이 풍부하고 기억력 향상에 좋아요
- ✓ 달걀물에 파프리카, 버섯, 날치알을 넣으면 알록달록한 색을 낼 수 있고, 더욱 맛있어요



## 영양 채소 김밥 ▽ 2인분 ⌚ 40분 소요



### 재료 준비하기

- 김(김밥용) 2장
- 밥 250g
- 소금 약간
- 참기름 1/2큰술
- 깨 1/2큰술

#### 속재료 1. 오이 볶음

- 오이 1/4개
- 소금 약간
- 식용유 1/2작은술

#### 속재료 2. 당근 볶음

- 당근 1/4개
- 소금 약간
- 식용유 1작은술

#### 속재료 3. 우엉 볶음

- 우엉 50g
- 간장 1작은술
- 물엿 1작은술
- 식용유 1작은술

#### 속재료 4. 어묵 볶음

- 어묵 50g(1장)
- 간장 1/4작은술
- 물엿 1작은술
- 식용유 1작은술
- 뜨거운 물 200ml

#### 속재료 5. 달걀 지단

- 달걀 1개
- 맛술 1/2작은술
- 소금 약간
- 식용유 약간

#### 속재료 6. 기타

- 단무지(김밥용) 2줄
- 맛살(김밥용) 1줄
- 상추 4장

### 만들기

- 1 오이는 씨를 빼고 채 썰어 소금에 절인 후 물기를 꼭 짠다. 팬에 식용유를 두르고 볶은 후 넓게 펼쳐 식힌다.
- 2 당근은 채 썰어 소금에 절인 후 물기를 꼭 짠다. 팬에 식용유를 두르고 볶은 후 넓게 펼쳐 식힌다.
- 3 우엉은 껍질을 벗겨 길게 채 썬 후 팬에 식용유를 두르고 볶다가 우엉 양념에 조린다.
- 4 어묵은 끓는 물에 살짝 데친 후 1cm 너비로 썰고, 팬에 식용유를 두르고 볶다가 어묵 양념에 조린다.
- 5 달걀을 맛술과 소금으로 간한 뒤 식용유를 두른 팬에서 약 불로 얇게 부친다. 식은 후 1cm 두께로 길게 자른다.
- 6 밥에 소금, 참기름과 깨를 넣고 고루 섞는다.
- 7 김밥 위에 김을 올리고 밀간해 놓은 밥을 얇게 편다. 상추를 깔고 속 재료를 올린 후 동글게 말아 한 입 크기로 썬다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·공류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 편식이 심한 아이와 함께 채소 김밥을 만들며 즐거운 요리시간을 가져보아요
- ✓ 김밥용 밥을 지을 때는 소금, 청주, 다시마 물을 넣고 고슬고슬하게 지어요



## 채소 치즈 달걀말이 ▽ 2인분 ⌚ 20분 소요



### 재료 준비하기

- 달걀 4개
- 우유 30ml
- 스트링 치즈 2개
- 브로콜리 20g
- 양송이버섯 1송이
- 당근 10g
- 양파 10g
- 식용유 2큰술



### 양념

- 맛술 2작은술
- 소금 1/3작은술



### 만들기

- 1 볼에 달걀을 풀어 우유와 양념을 넣고 잘 섞은 후 체에 받쳐 내려준다.
- 2 데친 브로콜리, 양송이버섯, 당근, 양파는 잘게 다진다.
- 3 달걀물에 다진 채소들을 넣고 섞는다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 키친타월로 닦아 코팅을 한다.
- 5 달걀물 1/2컵을 부어 약 불에서 얇게 익힌다.
- 6 스트링 치즈를 올려 돌돌 만든다. 나머지 달걀물을 부어 두툼하게 말아준다.
- 7 한 김 식히고 난 후 먹기 좋은 크기로 썬다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 우유·유제품류, 유지·당류
- ✓ 쪽파, 명란젓, 김, 파프리카 등 다양한 속 재료를 넣은 달걀말이를 만들 수 있어요



## 우유 짬뽕 ▽ 2인분 ⊕ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 우동면 2인분
- 모시조개 8개
- 새우 4마리
- 오징어 1마리
- 마늘 5쪽
- 양파 1/4개
- 청양고추 1개
- 마른 고추 4개
- 식용유 2큰술

### 국물 재료

- 우유 4컵 (800ml)
- 생크림 1컵 (200ml)
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 모시조개와 새우는 흐르는 물에 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 오징어는 내장과 껍질을 제거하고 깨끗이 씻어 5cm 길이로 썬다.
- 2 마늘은 편으로 썰고, 양파는 얇게 채 썬다. 청양고추와 마른 고추는 송송 썬다.
- 3 냄비에 식용유를 두르고 마늘을 넣어 볶는다. 마늘 향이 나면 양파, 청양고추, 마른 고추를 넣고 센 불에 1분 정도 볶는다.
- 4 모시조개, 새우, 오징어를 넣어 3분 정도 볶는다.
- 5 우유와 생크림을 넣고 중 불에서 5분간 끓인다.
- 6 우동면은 삶아 체에 밭쳐 물기를 뺀 다음 ⑤에 넣고 3분 정도 끓인다. 소금과 후춧가루로 간을 한다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 우유·유제품류, 유지·당류
- ✓ 우유는 아이의 성장에 필요한 뼈와 근육을 만드는데 도움을 주어요
- ✓ 기호에 따라 고추는 넣지 않아도 괜찮아요



## 맥앤치즈 ▽ 2인분 ⌚ 30분 소요

### 재료 준비하기

- 마카로니 120g
- 소금 1큰술
- 버터 1큰술
- 다진 양파 1/6개
- 밀가루 1큰술
- 우유 2컵 (400ml)
- 슬라이스 치즈 5장
- 파마산 치즈 가루 2큰술
- 옥수수 캔 1/4컵

### 만들기

- 1 끓는 물에 소금 1/2큰술과 마카로니를 6분 정도 삶는다.
- 2 냄비에 버터를 녹이고 다진 양파를 중 불에서 1분 정도 볶는다.
- 3 양파가 투명해지면 밀가루를 넣고 중약 불에 1분 정도 볶다가 우유를 넣고 잘 섞는다.
- 4 우유가 끓으면 슬라이스 치즈 4장과 파마산 치즈가루를 넣고 섞는다.
- 5 마카로니와 옥수수를 넣고 잘 섞은 뒤, 중 불에 3분 동안 끓인다. 소금 1/2큰술로 간을 맞추고 그릇에 담아 슬라이스 치즈 1장을 잘게 잘라 올린다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 곡류, 채소류, 우유·유제품류, 유지·당류
- ✓ 치즈는 칼슘이 풍부하여 골다공증을 예방하는데 효과가 있어요
- ✓ 완성된 요리에 파슬리 가루를 뿌리면 더욱 맛있어 보여요



## 과일 스무디 ▽ 2인분 ⊕ 10분 소요

### 블루베리 스무디



### 재료 준비하기

#### 블루베리 스무디

- 우유 1컵(200ml)
- 블루베리(냉동) 150g
- 바나나 1/2개
- 꿀 1큰술

#### 녹차 스무디

- 우유 1컵(200ml)
- 바나나 1/2개
- 사과 1/4쪽
- 녹차가루 1큰술
- 꿀 1큰술

### 녹차 스무디



#### 망고 스무디

- 우유 1컵(200ml)
- 망고(냉동) 100g
- 바나나 1/2개
- 아몬드 슬라이스 1큰술

### 망고 스무디



### 만들기

- 1 냉동 블루베리와 냉동 망고는 그대로 준비하고 사과와 바나나는 적당한 크기로 잘라 준비한다.
- 2 믹서기에 우유와 과일 재료를 넣고 곱게 간다.
- 3 컵이나 유리병에 담는다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 우유·유제품류, 과일류, 유지·당류
- ✓ 제철에 나는 신선한 과일과 채소를 갈아서 먹으면 좋아요
- ✓ 바쁜 아침에 식사 대용으로, 아이의 간식으로도 영양 만점이에요



## 삼계탕 ▽ 2인분 ⊙ 120분 소요



### 재료 준비하기

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 닭 (영계) 2마리(마리당 600g)</li> <li>• 찹쌀 1컵</li> <li>• 수삼 2뿌리(20g)</li> <li>• 대추 4개</li> <li>• 깐밤 4개</li> <li>• 깐마늘 40g</li> <li>• 대파 1/2개</li> <li>• 소금 약간</li> <li>• 후춧가루 약간</li> </ul> | <b>육수 재료</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 물 4.4L</li> <li>• 닭발 500g</li> <li>• 양파 200g</li> <li>• 대파 60g</li> <li>• 황기 20g</li> <li>• 엄나무 20g</li> <li>• 깐마늘 20g</li> <li>• 통후추 1작은술</li> </ul> |
|--|---|

### 만들기

- 1 냄비에 육수 재료를 모두 넣고 중 불에서 1시간 정도 끓인 다음 체에 밭쳐 국물만 준비한다.
- 2 찹쌀은 깨끗이 씻어 1시간 이상 불린 후 체에 밭쳐 물기를 없앤다.
- 3 닭은 공지를 자르고, 안쪽에 손을 넣어 씻어 내장과 피와 기름기를 흐르는 물에 깨끗이 씻어낸다.
- 4 닭 배 속에 수삼, 대추, 깐밤, 깐마늘과 불린 찹쌀을 넣는다.
- 5 한쪽 다리 옆쪽에 구멍을 뚫어 다른 다리를 넣고 파서 배 속 재료가 빠지지 않도록 한다.
- 6 냄비에 손질한 닭과 육수를 넣고 중약 불에서 40분~1시간 정도 끓인다. 중간중간 기름기와 거품을 제거해준다.
- 7 그릇에 닭과 국물을 담고 송송 썬 대파를 올린다. 기호에 따라 소금과 후춧가루를 뿌린다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 삼계탕은 무더운 여름에 즐겨먹는 대표적인 한국의 보양음식이에요
- ✓ 찹쌀 대신 누룽지를 넣어도 맛이 좋아요
- ✓ 슈퍼에서 삼계탕 육수 팩을 구매하면 편리하게 육수를 낼 수 있어요



## 황태 북엇국 ▽ 2인분 ⌚ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 북어(황태) 1/2마리
- 따뜻한 물 2와 1/2컵
- 달걀 1개
- 대파 10g
- 참기름 1큰술
- 다시마 2g
- 국간장 1/2큰술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

### 북어채 양념

- 청주 1/2큰술
- 다진 마늘 1/2작은술
- 참기름 1작은술

### 만들기

- 1 북어는 젖은 천에 싸서 부드럽게 한 후 결대로 찢는다.
- 2 따뜻한 물에 북어채를 담가 5분간 불린다.  
북어 불린 물은 육수로 사용한다.
- 3 북어채의 물기를 꼭 짰 후 5cm 크기로 자르고 양념을 넣어 조물조물 버무린다.
- 4 달걀은 풀고, 대파는 송송 썬다.
- 5 달군 냄비에 참기름을 두르고 북어채를 넣어 약 불에서 3분간 볶다가 ②의 육수와 다시마를 넣고 센 불에 끓인다.
- 6 끓기 시작하면, 중약 불로 줄여 10분간 끓인 후 다시마를 건져낸다.
- 7 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞추고 달걀물을 넣어 휘휘 젓는다. 대파를 넣고 한소끔 끓인 후 불을 끈다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 황태는 아미노산이 풍부하여 숙취해소 및 피로회복에 좋아요
- ✓ 기호에 따라 콩나물, 두부, 무채 등을 넣어 끓이거나 송송 썬 고추를 넣어 칼칼하게 먹기도 해요



## 건 취나물 볶음 ▽ 2인분 Ⓛ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 불린 취나물 120g
- 물 5컵
- 깨소금 1작은술

### 양념

- 다진 파 1큰술
- 다진 마늘 1/2큰술
- 국간장 2작은술
- 참기름 1큰술



### 만들기

- 1 말린 취나물은 따뜻한 물에 3시간 이상 불린다.
- 2 냄비에 불린 취나물과 물을 넣고 10분간 삶은 후, 찬물에 3~4번 헹구어 쓴맛을 제거한다.
- 3 체에 밭쳐 물기를 제거하고 3등분 한다. (이때, 질긴 부분은 잘라낸다)
- 4 취나물에 양념을 넣고 조물조물 버무린 후 20분간 재운다.
- 5 달군 팬에 취나물을 넣고 중 불에서 볶는다. 물기가 없어지면 물을 3큰술씩 넣어가며 취나물이 부드러워질 때까지 볶는다.
- 6 그릇에 담아 깨소금을 뿌린다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 채소류, 유지·당류
- ✓ 불린 취나물을 헹굴 때 식소다를 약간 넣으면 쉽게 부드러워져요
- ✓ 기호에 따라 들깨가루를 뿌려 먹어도 맛있어요



## 시금치 소고기 볶음밥 ▽ 2인분 ⌚ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 밥 2공기(300g)
- 시금치 70g
- 다진 소고기 70g
- 양파 50g
- 당근 30g
- 파프리카(노란색) 30g
- 대파 20g
- 굴소스 1큰술
- 소금 1/2작은술
- 참기름 1작은술
- 식용유 2큰술

### 소고기 양념

- 간장 1작은술
- 설탕 1/2작은술
- 다진 마늘 1/4작은술
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 시금치는 깨끗이 씻은 후 끓는 소금물에 살짝 데친다. 찬물에 씻어 물기를 뺀 후 1cm 길이로 썬다.
- 2 다진 소고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 소고기 양념을 한다.
- 3 양파, 당근, 파프리카, 대파는 5mm 크기로 잘게 썬다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 중 불에서 대파, 양파를 볶아 향을 낸 후, 소고기와 당근을 넣고 5분간 볶는다.
- 5 파프리카, 시금치를 넣고 잘 어우러지도록 볶다가 밥을 넣고 3분간 볶는다.
- 6 굴소스, 소금, 후춧가루로 간을 하고, 참기름을 넣는다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 아이를 위해 쉽고 간단하게 만들 수 있는 한 끼 식사로 안심맞춤이에요
- ✓ 아이가 편식이 심한 경우에는 달걀을 넓게 부쳐 오므라이스처럼 만들어 먹어요



## 요구르트 새우 샐러드 ▽ 2인분 Ⓢ 30분 소요

### 재료 준비하기

- 새우 150g
- 과일(사과, 바나나, 키위, 오렌지, 파인애플 등) 100g
- 샐러드 채소(양상추, 로메인 등) 50g

### 새우 양념

- 청주 1/2큰술
- 생강즙 1/4큰술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 밀가루 2큰술
- 달걀 1개
- 시리얼(달지 않은 것) 30g
- 식용유 적당량

### 요구르트 드레싱

- 플레인 요구르트 1개(85g)
- 마요네즈 3큰술
- 연유 1작은술
- 다진 양파 1작은술
- 레몬즙 1/2작은술
- 소금 약간

### 만들기

- 1 새우는 껍질과 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 청주, 생강즙, 소금, 후춧가루로 밑간을 한다.
- 2 과일과 샐러드 채소는 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 한입 크기로 잘라준다.
- 3 새우에 밀가루 → 달걀 → 시리얼 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 4 튀김 팬에 기름을 넉넉히 붓고 새우를 노릇하게 튀긴다. 튀긴 새우는 키친타월에 올려 기름기를 제거한다.
- 5 볼에 요구르트 드레싱 재료를 넣고 골고루 섞는다.
- 6 그릇에 채소와 과일을 담고 요구르트 드레싱을 부은 후 튀긴 새우를 얹는다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 우유·유제품류, 과일류, 유지·당류
- ✓ 알록달록한 모양으로 보기도 좋고 아이의 영양 만점 간식으로 좋아요
- ✓ 제철 과일이나 감자, 오이 등 냉장고 속 채소를 활용하여 만들어보아요



## 고등어 깻잎 조림 ▽ 2인분 Ⓞ 40분 소요



### 재료 준비하기

- 고등어 1마리
- 무 100g
- 깻잎 20장
- 홍고추 1개
- 풋고추 1개
- 대파 1/2개
- 녹말가루 3큰술
- 식용유 1큰술
- 물 1과 1/2컵
- 소금 1작은술
- 참기름 1작은술

### 양념장

- 간장 3큰술
- 고춧가루 1큰술
- 고추장 1/2큰술
- 설탕 1큰술
- 다진 마늘 1작은술
- 물엿 1큰술
- 무삶은 물 1/3컵

### 고등어 밀간

- 맛술 1큰술
- 소금 1작은술
- 후춧가루 1작은술

### 만들기

- 1 고등어는 내장을 제거하고 3cm 크기로 토막을 낸다. 20분간 밀간을 한 후 녹말가루를 입힌다.
- 2 기름을 두른 팬에 고등어 겉면이 살짝 익도록 굽는다.
- 3 무는 납작 썰기 한다. 냄비에 물과 소금을 넣고 무를 넣어 중 불에서 반쯤 익을 정도로 익혀준다.
- 4 홍고추, 풋고추, 대파는 어슷썬다.
- 5 냄비 바닥에 깻잎을 깔고 반쯤 익힌 무, 구운 고등어, 양념장을 넣고 센 불에서 끓인다. 이때 양념을 반 정도 붓고 간을 보며 양념을 추가한다.
- 6 끓기 시작하면 홍고추, 풋고추, 대파, 참기름을 넣어 10분 정도 조리준다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 고등어는 두뇌 발달에 좋은 성분이 듬뿍 들어있어요
- ✓ 고등어조림은 무, 감자, 시래기, 묵은지 등의 재료와 함께 조리도 매우 맛있어요



## 깻잎 김치 ▽ 2인분 ⊙ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 깻잎 25장
- 쪽파 1줄기
- 홍고추 1/2개
- 물 3/4컵
- 소금 1/2작은술

### 양념

- 고춧가루 3/4큰술
- 물 1큰술
- 다진 마늘 1/2작은술
- 물엿 1/2작은술
- 새우가루 1/2작은술
- 깨소금 1/2작은술
- 간장 1/2작은술
- 멸치액젓 1/2큰술
- 다진 생강 약간

### 만들기

- 1 깻잎은 깨끗이 씻어 물과 소금물에 10분간 절인다. 절여진 깻잎은 채반에 건져 물기를 없앤다.
- 2 쪽파는 송송 썰고, 홍고추는 반으로 갈라 씨를 털고 가늘게 채 썬다.
- 3 볼에 양념 재료를 넣고 고루 섞는다.
- 4 깻잎 1~2장에 양념장을 고루 퍼 발라 겹겹이 쌓는다. 상온에 2~3시간 정도 놔둔 후 냉장보관한다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 채소류, 유지·당류
- ✓ 깻잎에는 시금치보다 2배 이상의 철이 들어있어서 성장기 아동에게 매우 좋아요
- ✓ 깻잎 김치는 독특한 향과 맛으로 식욕을 돋우어줘요



## 잔멸치 볶음 ▽ 2인분 ⓐ 20분 소요



### 재료 준비하기

- 잔멸치 1컵
- 홍고추 1개
- 풋고추 1개
- 마늘 1개
- 호두 5알
- 식용유 1과 1/2큰술

### 양념

- 설탕 1큰술
- 물엿 1/2큰술
- 물 1/2큰술
- 통깨 1작은술
- 참기름 1/2작은술
- 간장 1/2작은술

### 만들기

- 1 기름을 두르지 않은 팬에 잔멸치를 넣어 수분이 날아가도록 살짝 볶는다.
- 2 팬에 멸치 잔가루가 묻어나면 볶은 멸치를 체에 담아 가루를 털어낸다.
- 3 홍고추와 풋고추는 반으로 갈라 씨를 털어낸 뒤 송송 썬다. 마늘은 얇게 편으로 썬다.
- 4 달군 팬에 으깬 호두를 볶은 뒤 그릇에 덜어 놓고, 팬에 기름을 두르고 마늘을 넣어 볶는다.
- 5 향이 나기 시작하면 멸치를 넣어 약 불에서 가볍게 볶은 후, 호두를 넣어 약 불에서 기름이 충분히 배도록 노릇하게 볶는다.
- 6 섞어 놓은 양념과 홍고추, 풋고추를 넣어 고루 볶아 완성한다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 집에서 빠르고 간단하게 만들 수 있는 영양 가득한 밑반찬이에요
- ✓ 호두, 아몬드 등의 견과류나 마늘종을 넣으면 더욱 맛있고, 주먹밥으로 만들어 먹어도 좋아요



## 삼색나물 ▽ 2인분 ⌚ 20분 소요

### 고사리나물



### 재료 준비하기

- 삶은 고사리 150g
- 소고기(홍두깨살 또는 우둔살) 50g
- 물 50ml
- 참기름 1/2큰술
- 통깨 약간

### 고사리양념

- 국간장 1/2큰술
- 다진 파 1/2큰술
- 다진 마늘 1/2작은술

### 소고기양념

- 국간장 1/2큰술
- 참기름 1/2작은술
- 후춧가루 1/2작은술

### 만들기

- 1 말린 고사리는 하루 전 물에 불렀다가 끓는 물에서 연해질 때까지 삶은 뒤 깨끗이 행군다.
- 2 줄기의 단단한 부분을 잘라내고 5cm 길이로 자른다. 손질한 고사리는 간장과 참기름을 넣고 골고루 버무린다.
- 3 소고기는 채 썰어 양념을 한 후, 10분간 재운다.
- 4 달군 팬에 소고기를 센 불에서 볶은 후 따로 그릇에 담아둔다. 이어서 양념한 고사리와 물을 넣고 뚜껑을 덮어 중약 불에서 둥근히 익힌다.
- 5 국물이 자작해지면 소고기를 넣고 같이 볶다가, 수분이 증발할 때까지 볶아준다.
- 6 참기름과 통깨를 뿌린다.

## 도라지 나물



### 재료 준비하기

- 도라지 100g
- 굵은 소금 1/2큰술
- 물 2큰술
- 식용유 1/2큰술
- 참기름 1/4큰술
- 통깨 약간

### 양념

- 국간장 1/2작은술
- 다진 파 1/2큰술
- 다진 마늘 1/2작은술
- 다진 생강 1/4작은술

### 만들기

- 1 도라지는 껍질을 벗기고 반으로 잘라 가늘고 길게 찢는다. 5cm 크기로 잘라준다.
- 2 손질한 도라지에 굵은소금을 넣어 바락바락 주물러 쓴맛을 없애고, 끓는 물에 30초간 데친다.
- 3 찬물에 헹귀 물기를 제거하고 양념을 넣어 고루 버무린다.
- 4 기름을 두른 달군 팬에 양념한 도라지를 중약불에서 1분간 볶는다. 물을 붓고 뚜껑을 덮어 익힌 후 수분이 증발할 때까지 볶는다.
- 5 부족한 간은 소금으로 더하고 참기름과 통깨를 뿌린다.

## 시금치 나물



### 재료 준비하기

- 시금치 1/2단(150g)
- 소금 약간
- 통깨 약간

### 양념

- 국간장 1/4큰술
- 참기름 1/2큰술
- 다진 파 1/2큰술
- 다진 마늘 1/2작은술
- 깨소금 1/2작은술

### 만들기

- 1 끓는 물에 소금을 넣고 시금치를 10초간 데친 후, 찬물에 헹귀 물기를 꼭 짠다.
- 2 시금치의 뿌리 부분을 잘라 버리고, 5cm 길이로 썬다.
- 3 시금치 양념을 넣고 조물조물 버무린 후 그릇에 담고, 통깨를 뿌린다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 한국 사람이 평소에 즐겨 먹는 대표적인 반찬이며 추석 명절에 꼭 먹는 제사 음식이에요
- ✓ 삼색나물이 제사에 쓰일 때는 파와 마늘을 넣지 않아요



## 고추장 제육볶음 ▽ 2인분 ⌚ 30분 소요

### 재료 준비하기

- 돼지고기 앞다리살 300g
- 양파 1/2개
- 당근 1/4개
- 대파 1/2뿌리
- 표고버섯 1개
- 청고추 1/2개
- 홍고추 1/2개
- 통깨 약간

### 양념

- 간장 1/2큰술
- 고추장 1큰술
- 고춧가루 2큰술
- 물엿 1/2큰술
- 생강즙 1/2작은술
- 다진 마늘 1/2작은술
- 청주 1큰술
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 돼지고기는 한 입 크기로 얇게 썬다.
- 2 양파와 당근은 1cm 두께로 채 썰고, 대파는 반으로 갈라 5cm 길이로 썬다. 표고버섯은 얇게 편 썰고, 청고추와 홍고추는 어슷썬다.
- 3 볼에 고기와 양념을 넣고 골고루 버무린다.
- 4 팬에 기름을 두르고 돼지고기를 센 불에서 굽는다. (물이 생기지 않도록 볶는다)
- 5 돼지고기가 중간 정도 익으면 양파, 당근, 버섯을 넣고 같이 볶는다.
- 6 썰어 놓은 대파, 청고추와 홍고추를 넣고 살짝 볶은 뒤 그릇에 담아낸다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 고추장 양념으로 만드는 매콤한 볶음 요리로 따뜻한 밥과 먹으면 맛있어요
- ✓ 돼지고기 앞다리살 대신에 목살이나 삼겹살을 사용할 수 있어요



## 소고기 뭇국 ▽ 2인분 ⓐ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 무 100g
- 소고기(등심) 100g
- 대파 10g
- 참기름 2작은술
- 다진 마늘 1작은술
- 소금 약간

### 육수 재료

- 물 600ml
- 다시마 3g
- 국간장 1작은술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 무는 껍질을 벗겨 2.5cm 크기로 납작하게 썬다.  
무에 소금을 뿌려 살짝 절인 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.  
대파는 어슷썰기 한다.
- 2 소고기는 결 반대 방향으로 납작하게 썬 후 키친타월로 눌러  
핏물을 제거한다.
- 3 달군 냄비에 참기름 1작은술을 두르고 다진 마늘에  
무를 볶은 뒤, 그릇에 따로 덜어둔다.
- 4 냄비에 참기름 1작은술과 소고기를 넣어 볶다가 물과 다시마를  
넣고 센 불에서 팔팔 끓인다. 물이 끓기 시작하면 다시마는  
건져내고, 중간중간 거품을 걷어낸다.
- 5 중약 불로 10분간 끓이다 볶은 무를 넣고 10분 더 끓인다.  
대파와 육수 양념을 넣고 한소끔 끓인다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 소고기 뭇국은 혈액순환과 소화촉진에 도움을 주어요
- ✓ 육수를 낸 고기는 다진 마늘, 다진 파, 소금, 후춧가루를 넣고 양념하여 고명으로 올려요



## 된장찌개 ▽ 2인분 ⊕ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 찌개용 두부 1/3모(100g)
- 감자 40g
- 애호박 50g
- 양파 40g
- 대파 15g
- 청양고추 1과 1/2개
- 된장 2큰술
- 다진 마늘 2/3작은술



### 멸치 육수

- 국물용 멸치 15g
- 다시마 2g
- 물 500ml



### 만들기

- 1 멸치는 머리와 내장을 제거한 후 마른 팬에 살짝 볶아 비린내를 없앤다.
- 2 냄비에 멸치와 다시마, 물을 넣고 끓기 시작하면 중약 불로 줄여 5분간 끓이다가 다시마를 건지고 10분간 더 끓인다. 중간중간 거품을 걷어내고, 체에 받쳐 국물만 사용한다.
- 3 두부는 사방 1.5cm 크기로 썬다. 감자는 0.3cm, 애호박은 0.5cm 두께로 썬다. 양파는 사방 2cm 크기로 썰고 대파와 청양고추는 어슷썰기 한다.
- 4 멸치 육수에 감자, 호박, 양파를 넣고 센 불에서 끓이다 된장을 풀고 거품을 걷어내며 끓인다.
- 5 채소가 거의 익으면 두부와 다진 마늘을 넣고 중 불에서 한소끔 끓인 후 마지막에 대파와 청양고추를 넣고 불을 끈다.



### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류
- ✓ 기호에 따라 차돌박이, 무, 조개 등을 넣고 끓여도 좋아요
- ✓ 시중에 파는 된장은 짧은 시간에 끓이고, 재래식 된장은 오래 끓여야 깊은 맛이 나요



## 떡국 ▽ 2인분 ① 70분 소요



### 재료 준비하기

- 떡국용 떡 300g
- 대파(흰 부분) 10g
- 달걀 1/2개

#### 소고기 육수

- 양지머리 100g
- 사태 50g
- 무 70g
- 대파(파란 부분) 10g
- 마늘 1쪽
- 통후추 5알
- 다시마 1.5g
- 물 1L

#### 소고기 양념

- 다진 파 1큰술
- 국간장 1작은술
- 참기름 1/2큰술
- 후춧가루 약간

#### 육수 양념

- 다진 마늘 1작은술
- 국간장 1/2작은술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

### 만들기

#### 1 소고기 육수내기

- ① 소고기는 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- ② 끓는 물에 소고기를 넣고 2분 정도 데친 후 살짝 헹궈 준다. 새로운 물에 남은 육수 재료를 모두 넣어 끓인다.
- ③ 끓어오르면 중약 불로 줄인 후 1시간 정도 끓인다. 중간중간 거품을 걷어낸다.
- ④ 다 끓인 육수는 면포에 걸러 맑은 국물만 사용한다. 다시마는 끓기 시작한 후 5분 뒤에 건지고 건진 다시마는 채 썰어 고명으로 사용한다.

- 2 삶은 소고기는 결대로 찢어 소고기 양념을 넣고 버무린다.
- 3 대파는 어슷하게 썰고 떡국용 떡은 20분간 찬물에 불린다.
- 4 달걀은 노른자와 흰자로 나누어 지단을 부치고, 부친 지단은 얇게 채 썬다.
- 5 냄비에 소고기 육수를 넣고 끓어오르면 떡국용 떡을 넣고 10분간 끓인다.
- 6 육수 양념으로 간을 하고 기호에 따라 소금은 조절한다. 대파를 넣고 한소끔 끓여낸다.
- 7 그릇에 떡국을 내고 소고기, 다시마, 지단을 얹어낸다.

#### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 떡국은 설날에 먹는 명절 음식이에요
- ✓ 만두를 넣어 떡만둣국으로 먹어도 맛있어요



## 부추 잡채 ▽ 2인분 ⊕ 30분 소요



### 재료 준비하기

- 당면 150g
  - 소고기(우둔살) 120g
  - 표고버섯 3개
  - 목이버섯 5g
  - 부추 50g
  - 당근 1/3개
  - 양파 1/2개
  - 달걀 1개
  - 소금 약간
  - 후춧가루 약간
  - 식용유 적당량
- 소고기/버섯 양념**
  - 간장 1과 1/2큰술
  - 설탕 1큰술
  - 다진 파 1큰술
  - 다진 마늘 1/2큰술
  - 참기름 2작은술
  - 깨소금 1작은술
  - 후춧가루 약간
- 당면 양념**
  - 간장 2큰술
  - 설탕 1과 1/2큰술
  - 참기름 2큰술

### 만들기

- 1 당면은 물에 1시간 이상 불리고, 15cm 길이로 자른다.
- 2 소고기는 결 방향으로 곱게 채 썬다.
- 3 표고버섯, 목이버섯은 물에 불려 깨끗이 손질한다.  
표고는 채 썰고, 목이버섯은 한 잎씩 떼어둔다.
- 4 소고기와 버섯은 양념을 하여 기름을 두른 팬에 볶은 후 그릇에 덜어 둔다.
- 5 부추는 5cm 길이로 자르고, 당근, 양파는 채 썬다.  
달걀 팬에 기름을 두르고 당근, 양파, 표고버섯, 목이버섯, 부추 순서로 볶으며 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.
- 6 달걀은 노른자와 흰자로 나누어 지단을 얇게 부친 후 채 썬다.
- 7 당면은 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 당면 양념을 넣고 간이 잘 배도록 볶는다.
- 8 볶은 재료와 당면을 고루 섞은 후 그릇에 담고 채 썬 지단을 올린다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 잡채는 생일상, 잔칫날, 명절 등에 꼭 빠지지 않는 음식이에요
- ✓ 당면을 삶아서 버무리는 방법보다 불려서 볶는 방법으로 요리하면 불지 않고 빨리 상하지 않아요



베트남 산모를 위한 건강요리

## 돼지고기 후추조림 ▽ 2인분 ⊙ 30분 소요

Thị lợn kho tiêu



### 재료 준비하기

- 돼지고기(통삼겹살) 200g
- 코코넛워터 300ml
- 양파 1큰술
- 마늘 1큰술
- 쪽파 3줄기
- 설탕 1큰술
- 식용유 1큰술

### 양념

- 액젓 2큰술
- 소금 1작은술
- 후춧가루 1큰술

### 만들기

- 1 돼지고기는 1cm 두께로 썰어 준비한다.
- 2 볼에 돼지고기와 양념을 넣고 버무린 후 간이 배도록 30분 동안 재운다.
- 3 양파와 마늘은 0.5cm 크기로, 쪽파는 1cm 길이로 썬다.
- 4 팬에 식용유를 두른 후 설탕을 갈색이 될 때까지 중 불에서 1분 정도 살짝 볶아준다. 이어서, 양파와 마늘을 넣고 볶는다.
- 5 마늘 향이 올라오면 돼지고기를 넣고 센 불에서 3분 정도 볶아준다. 돼지고기가 노릇하게 익으면 코코넛워터를 넣고 중 불에서 20분간 졸이듯 끓여준다.
- 6 쪽파를 넣고 고기와 함께 그릇에 담아낸다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 달콤하고 짭조름한 돼지고기 조림으로 산모의 입맛을 돋우고 몸을 따뜻하게 만들어줘요
- ✓ 지방이 있는 부위의 고기를 써야 맛이 부드럽고 무, 달걀, 메추리알을 함께 조리면 맛있어요



베트남 산모를 위한 건강요리

## 마스프 ▽ 2인분 ⊙ 20분 소요

Súp khoai từ



### 재료 준비하기

- 마 200g
- 보리새우 20g
- 쪽파 2줄기
- 고수 1줄기
- 물 500ml

### 양념

- 소금 1/2 작은술
- 액젓 1/2작은술
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 마를 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후, 껍질을 벗겨준다. 칼로 연필을 깎듯 돌려 깎으며 갈아준다.
- 2 보리새우는 5분 동안 물에 불린 후 체에 밭쳐 물기를 빼고, 칼로 두드려 잘게 다져준다.
- 3 쪽파와 고수는 송송 썰어 준비한다.
- 4 냄비에 물을 넣고 팔팔 끓기 시작하면, 다진 보리새우와 간마를 넣고 5분 동안 끓여불지 않도록 잘 저어준다.
- 5 농도가 걸쭉해지면 액젓과 소금으로 간을 맞추고, 쪽파와 고수를 넣는다. 기호에 맞게 후춧가루를 뿌린다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 마는 독소를 배출하고 위를 튼튼하게 하여 베트남 산모들이 출산 전에 즐겨먹는 요리예요
- ✓ 고무장갑 또는 위생장갑을 착용하고 마를 손질해야 가렵지 않아요



일본 산모를 위한 건강요리

## 돼지고기 채소 된장국 ▽ 2인분 ⌚ 30분 소요

豚汁



### 재료 준비하기

- 무 100g
- 감자 100g
- 당근 50g
- 우영 1/3개
- 만가닥버섯 1/2팩
- 파 1/2개
- 유부 2장
- 곤약 1/4개
- 다진 돼지고기 150g
- 식용유 1작은술

### 가쓰오부시 육수

- 물 1L
- 불린 다시마(5×5cm) 10g
- 가쓰오부시 10g

### 양념

- 미소 된장 3큰술
- 간장 1작은술
- 청주 1작은술

### 만들기

- 1 가쓰오부시 육수 : 냄비에 불린 다시마를 넣고 중 불에서 끓인다. 물이 끓어오르면 다시마를 건져낸다. 가쓰오부시를 넣고 약 2분 후 체로 건더기를 건져낸다.
- 2 무, 감자, 당근은 0.3cm 두께의 은행잎 모양으로 썬다.
- 3 우영은 껍질을 벗기고 연필을 깎듯이 돌려 자르고, 찬물에 5분 정도 담가둔 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 4 파는 어슷썰기 하고, 유부는 0.5cm 두께로 자른다.
- 5 곤약은 끓는 물에 살짝 데친 후 0.5cm 두께로 자른다.
- 6 냄비에 식용유를 두르고, ②~⑤를 넣고 살짝 볶아준다.
- 7 ⑥에 가쓰오부시 육수 700ml을 넣고 센 불에서 끓인다. 육수가 끓어오르면 다진 고기를 숟가락으로 떠서 원자 모양으로 넣는다.
- 8 채소가 익으면 만가닥버섯과 파, 양념을 넣고 고루 저어주며 간을 맞추고, 한소끔 끓인 뒤 불을 끈다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 부드러운 돼지고기와 영양가 높은 뿌리채소가 듬뿍 들어간 든든한 일본식 된장국이에요
- ✓ 돼지고기 대신 산모의 소화 기능을 돕고 영양을 보충해주는 닭 안심을 사용해도 좋아요



일본 산모를 위한 건강요리

## 단호박 돼지고기 조림 ▽ 2인분 ⊙ 30분 소요

カボチャのそぼろ煮



### 재료 준비하기

- 단호박 1/2개 (400g)
- 다진 돼지고기 100g
- 전분가루 2작은술
- 물 2큰술

### 가쓰오부시 육수

- 물 1L
- 다시마(5×5cm) 10g
- 가쓰오부시 10g

### 양념

- 간장 1큰술
- 맛술 1큰술
- 설탕 2큰술

### 만들기

- 1 가쓰오부시 육수 : 냄비에 불린 다시마를 넣고 중 불에서 끓인다. 물이 끓어오르면 다시마를 건져낸다. 가쓰오부시를 넣고 약 2분 후 체로 건더기를 건져낸다.
- 2 단호박은 씨를 제거한 후 3cm×3cm 크기로 썰고, 모서리를 둥글게 깎아준다.
- 3 냄비에 가쓰오부시 육수 400ml, 양념, 다진 돼지고기를 넣고 끓여준다. 돼지고기는 멎치지 않도록 잘 저어 풀어준다.
- 4 ③에 단호박 껍질이 바닥에 닿도록 넣은 후 뚜껑을 덮고 약 불에서 10~15분 정도 조리한다.
- 5 볼에 전분가루와 물을 넣고 전분물을 만든다.
- 6 호박이 부드러워지면 ⑤를 넣고 농도를 맞춘다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군 : 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 단호박은 산후에 생기는 붓기를 제거하고 산모의 약해진 소화력을 향상시켜줘요
- ✓ 단호박 대신에 고구마, 감자 등 뿌리채소를 사용해도 좋아요



중국 산모를 위한 건강요리

## 물 만둣국 ▽ 2인분 ⊙ 30분 소요

馄饨



### 재료 준비하기

- 밀가루 150g
- 다진 돼지고기 150g
- 청경채 3개
- 대파 1개
- 따뜻한 물 적당량
- 식용유 1큰술
- 간장 1큰술
- 소금 1작은술
- 후춧가루 약간

### 육수재료

- 물 800ml
- 보리새우 한 줌
- 식용유 1작은술
- 국간장 2작은술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

### 만들기

- 1 볼에 밀가루를 넣고 따뜻한 물을 조금씩 부어가며 반죽을 한 다음 뚜껑을 덮어 잠시 숙성한다.
- 2 대파의 절반은 1cm 길이로 송송 썰고, 나머지 부분은 잘게 다져 놓는다.
- 3 다진 돼지고기에 잘게 다진 대파, 간장, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 버무려 소를 만든다.
- 4 숙성한 반죽을 3등분으로 나누어 밀가루를 솔솔 뿌려가며 밀대로 얇게 민다. 5cmX5cm 크기로 잘라서 피를 만든다.
- 5 피에 소를 적당량 넣고 흘러나오지 않도록 반으로 접어 꼭꼭 눌러 만두를 빚는다.
- 6 달군 냄비에 기름을 두르고 송송 썬 대파와 보리새우를 볶다가 물을 넣는다. 물이 끓어오르면 만두를 넣어 한소끔 끓인다.
- 7 청경채를 넣고 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 한 후, 1분 정도 더 끓인다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 유지·당류
- ✓ 물 만둣국은 중국에서 아침 식사로도 즐겨 먹는 요리예요
- ✓ 소를 만들 때 참기름 1작은술을 넣으면 더욱 고소한 향을 느낄 수 있어요



중국 산모를 위한 건강요리

## 좁쌀죽 ▽ 2인분 ⊙ 60분 소요

小米粥



### 재료 준비하기

- 좁쌀 120g
- 물 1L
- 삶은 달걀 2개

### 만들기

- 1 좁쌀을 흐르는 물에 3~4번 씻어낸 후 30분 정도 불린다.
- 2 바닥이 두꺼운 냄비에 물 1L를 붓고 물이 끓으면 불린 좁쌀을 넣는다.
- 3 바닥에 눌어붙지 않게 주걱으로 자주 저어준다. 거품이 생기면 걷어준다.
- 4 센 불에 20분 정도 끓여준 후 약 불로 10분 정도 더 끓인다.
- 5 삶은 달걀을 반으로 자르고 죽 위에 올려 먹는다.

### Menu point

- ✓ 6가지 식품군: 곡류, 고기·생선·달걀·콩류
- ✓ 좁쌀 (조)은 비타민이 풍부해 피로감 해소에 효과적이에요
- ✓ 우유 생산량이 적은 지역에서는 이유식을 먹는 아기나 임산부가 많이 먹는 곡식이예요



## 건강 먹거리 / 식생활 관련 기관 리스트

### ○ 식품의약품안전처

내용: 식품, 건강기능식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등의 안전에 관한 정보와 정책 사항 등  
전화: 1577-1255  
홈페이지: [www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr)

### ○ 식품안전나라

내용: 불량식품 및 판매금지식품, 안전한 식당 찾기, 학교별 급식식단, 건강 영양 정보, 온라인 민원 신청 등  
전화: 국번 없이 1399 (소비자신고 - 식품안전정보원)  
홈페이지: [www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr)

### ○ 보건복지부 / 보건소

내용: 다문화가정 복지 정보, 복지시설, 어린이집, 휴일지킴이 약국, 보건소, 금연클리닉, 병원, 응급실 등  
**\*서울 지역별 보건소 찾기**  
인터넷 검색창에 <OOO구 보건소> 라고 검색하세요!  
전화: 국번 없이 129  
홈페이지: [www.mohw.go.kr](http://www.mohw.go.kr)

### ○ 임신육아종합포털 아이사랑

내용: 임신/출산/육아 상담, 임신부 및 자녀 영양 교육, 아이행복카드 사업 안내, 어린이집 찾기 등  
전화: 1644-7373  
홈페이지: [www.childcare.go.kr](http://www.childcare.go.kr)

### ○ 서울특별시 식생활종합지원센터

내용: 식생활 교육 프로그램, 최신 영양·식생활 소식, 식생활 통계자료, 전국식생활지도 등  
전화: 02-824-2622  
홈페이지: [www.seoulnutri.co.kr](http://www.seoulnutri.co.kr)

### ○ 건강가정지원센터

내용: 가족 건강 상담, 생애주기별 부모교육, 아이 돌봄 서비스, 다문화가족 행사 등  
전화: 1577-9337  
홈페이지: [www.familynet.or.kr](http://www.familynet.or.kr)

## 건강 먹거리 / 식생활에 유용한 사이트

### ○ 영양/식생활 진단 프로그램

방법: <식품안전나라 → 건강·영양정보 → 영양·식생활 진단 프로그램 (어린이/청소년/성인)> 클릭  
홈페이지: <http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/exhealthyfoodlife/index.html>

### ○ 어린이 영양 지수 측정하기

방법: <한국영양학회 → 자료실 → 영양지수(어린이)> 클릭  
홈페이지: [www.nutrilite.co.kr/nq.asp](http://www.nutrilite.co.kr/nq.asp)

### ○ 한식 식단 진단 및 관리

방법: <농식품종합정보시스템 → 식단관리(메뉴젠) → 식단작성/식단진단> 클릭  
홈페이지: <http://koreanfood.rda.go.kr/kfi/mgnmenumkFoodSelect/list>

### ○ 이유식 식단 만들기

방법: <어린이급식관리지원센터 → 식단마당 → 이유식식단> 클릭  
홈페이지: <https://ccfsm.foodnara.go.kr/?menu=128>

### ○ 건강 체중 (BMI) 계산기

방법: <식품안전나라 → 건강·영양정보 → BMI 계산기> 클릭  
홈페이지: [http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/healthyfoodlife/bmiCalcurator.do?menu\\_no=3071&menu\\_grp=MENU\\_NEW03](http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/healthyfoodlife/bmiCalcurator.do?menu_no=3071&menu_grp=MENU_NEW03)

### ○ 식품 칼로리 사전

방법: <식품안전나라 → 건강·영양정보 → 칼로리 사전> 클릭  
홈페이지: [http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/healthyfoodlife/calorieDic.do?menu\\_no=3072&menu\\_grp=MENU\\_NEW03](http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/healthyfoodlife/calorieDic.do?menu_no=3072&menu_grp=MENU_NEW03)

### ○ 운동 칼로리 계산기

방법: <식품안전나라 → 건강·영양정보 → 운동칼로리계산기> 클릭  
홈페이지: [http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/healthyfoodlife/workoutCalorie.do?menu\\_no=3073&menu\\_grp=MENU\\_NEW03](http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/healthyfoodlife/workoutCalorie.do?menu_no=3073&menu_grp=MENU_NEW03)

### ○ 식생활 관련 건강위험도 평가

방법: <한국보건산업진흥원 → D-HRA 검색 → 건강위험도평가 (심혈관대사질환/골다공증)>클릭  
홈페이지: [https://www.khidi.or.kr/dhr/evaluation/survey\\_basic?dgCode=1&menuId=MENU01605](https://www.khidi.or.kr/dhr/evaluation/survey_basic?dgCode=1&menuId=MENU01605)

### ○ 식중독 예측지수(지도)

방법: <식품안전나라 하단부 → 식중독 예측지수 바로가기> 클릭  
홈페이지: <http://poisonmap.mfds.go.kr/>

### ○ 식품안전용어사전

방법: <농식품종합정보시스템 → 식단관리(메뉴젠) → 식품안전용어사전> 클릭  
홈페이지: <http://koreanfood.rda.go.kr/kfi/mgnfsWordDef/list>

## 참고문헌 및 사이트

- \* 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터, '고혈압·당뇨병 영양상담매뉴얼', 2015
- \* 한국건강증진개발원, '한국인 영양소 섭취기준을 활용한 식사 평가 workbook', 2016
- \* 김세나, 조영숙, 김소영, 김정봉, 박홍주, 1회분량으로 보는 소비자가 알기 쉬운 식품영양가표, 교문사, 2013
- \* 식품의약품안전평가원, 2017년 외식성분 자료집 제5권, 2017
- \* 보건복지부·한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준, 2015
- \* 보건복지부·대한영양사협회, 2015 한국인 영양소 섭취기준 활용가이드북, 2016
- \* 식품의약품안전처, '영양표시를 보면 건강이 보입니다', 2016
- \* 식품의약품안전처, '건강한 식습관 식중독 예방법', 2016
- \* 식품의약품안전처, '주요 식재료 검수도감', 2011
- \* 식품의약품안전처, 우리집 HACCP 식생활안전가이드, 2011
- \* 식품의약품안전처, 식품 안전 영양·중학교, 2018
- \* 레시피팩토리, 진짜 기본 요리책, 2013
- \* 레시피팩토리, 아기와 함께 10개월 잘 먹기 태교 음식, 2018
- \* 서울특별시 식생활종합지원센터, 요리 초보자를 위한 식재료 가이드, 2017
- \* 라이프사이언스, 생활 속의 영양학 제2판, 2011
- \* 어린이급식관리지원센터, ccfsm.foodnara.go.kr
- \* 식품의약품안전처, www.mfds.go.kr
- \* 식품안전나라, www.foodsafetykorea.go.kr
- \* 건강가정지원센터, www.familynet.or.kr
- \* 식생활종합지원센터, www.seoulnutri.co.kr
- \* 농식품종합정보시스템, koreanfood.rda.go.kr



## 다문화가정을 위한 건강 먹거리 가이드

<b>발행일</b>	2018년 11월
<b>발행처</b>	서울특별시 시민건강국 식품정책과 (식생활개선팀)
<b>기획/편집</b>	다누리맘, 상명대학교 산학협력단
<b>자문/감수</b>	김경은 (안동과학대학교), 김지명 (신한대학교), 김지혜 (경희대학교), 안응자 (안응자 푸드하우스), 지옥화 (공주교육대학교)
<b>문의처</b>	전화 02-2133-4740 / 팩스 02-768-8869

본 책자는 2018 서울특별시 시민참여예산 시정협치형 사업인 <다문화 이주여성과 함께하는 먹거리 시민 프로젝트>의 사업비로 제작되었습니다.

총 5개의 언어 (한국어, 영어, 중국어, 일본어, 베트남어) 로 번역되었으며, 서울특별시 식생활종합지원센터 홈페이지 (www.seoulnutri.co.kr) 에서 온라인 책자 (PDF파일) 로 이용하실 수 있습니다.

저작권 및 판권은 서울특별시에 있으므로, 무단 도용 및 불법 복제를 금합니다.