

# 청포묵 무침



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 10분 ]

## 재료

청포묵 1/2모  
홍고추 1/4개  
통깨 0.5  
소금 약간  
참기름 1  
구운 김가루 2

## 대체 식재료

청포묵 ▶ 도토리묵,  
동부묵, 메밀묵

## 요리 팁

냉장 보관한 청포묵은 채 썰어 끓는 물에 살짝 데치고 말랑말랑한 청포묵은 그대로 양념한다. 청포묵은 간이 잘 배지 않기 때문에 짹짹하게 간을 하는 것이 좋다.



❶ 청포묵 1/2모는 가늘게 채썰어 끓는 물에 살짝 데쳐서 물기를 뺀다.



❷ 홍고추 1/4개는 씨를 빼고 가늘게 채썬다.



❸ 청포묵에 소금 약간, 참기름 1을 넣어 밑간한다.



❹ 구운 김가루 2와 홍고추를 넣고 무쳐서 통깨를 살짝 뿌려 버무린다.

### 주재료

토마토 1개  
오이 1/4개  
바질 약간

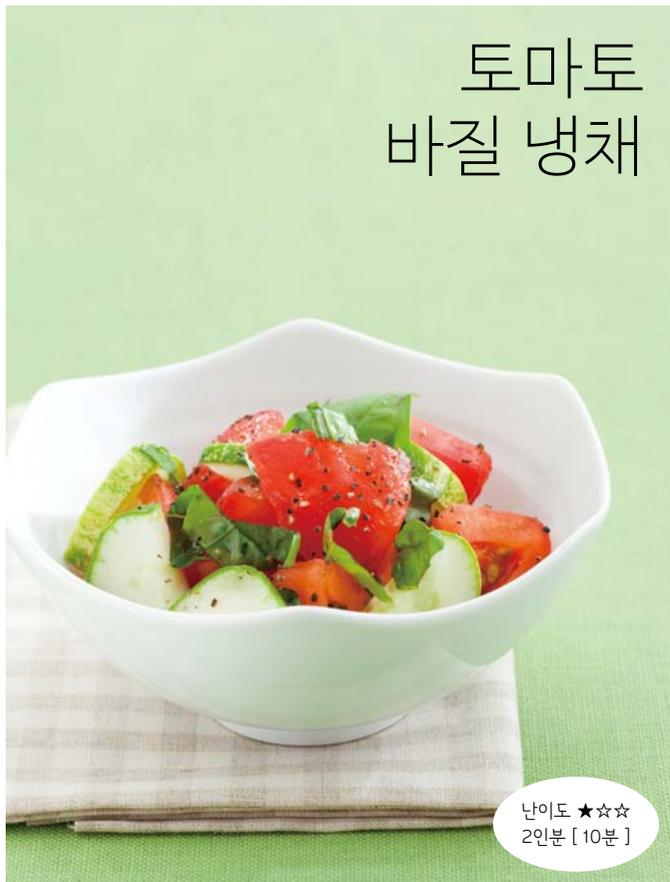
### 소스 재료

올리브 오일 2  
식초 2  
설탕 1  
소금 0.3

### 요리 팁

귀찮아도 토마토의 껍질을 벗겨야 씹히는 맛이 부드럽다.

# 토마토 바질 냉채



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]



❶ 토마토 1개는 열십자 모양으로 칼집을 넣어 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 껍질을 벗긴다.



❷ 껍질을 벗긴 토마토는 먹기 좋은 크기로 썰고, 오이 1/4개는 길이로 반달 모양으로 썰고, 바질 약간은 굵게 채썬다.



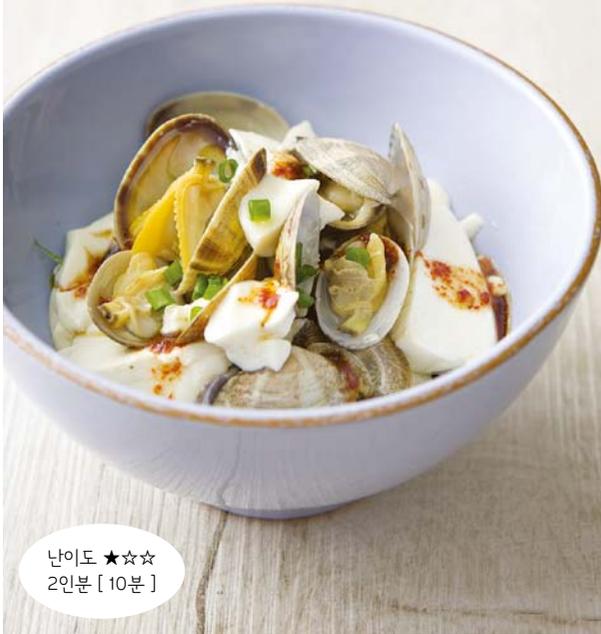
❸ 올리브 오일 2, 식초 2, 설탕 1, 소금 0.3을 섞어 소스를 만든다.



❹ 토마토에 소스를 버무려 접시에 담고 바질을 얹는다.



# 두부 조개찜



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 10분 ]

## 주재료

바지락 1봉지  
소금 약간  
순두부 1/2봉지

## 양념장 재료

간장 1  
맛술 0.5  
설탕 0.3  
고춧가루 0.3  
다진 파 0.5  
다진 마늘 0.3  
송송 썬 풋고추·홍고추  
약간씩  
참기름 1  
후춧가루 약간

## 대체 식재료

바지락 ▶ 모시조개

## 요리 팁

봉지에 들어 있는 순두부는 짜듯이 쏟으면 두부가 부스러지므로 절단선을 잘라 덩어리째 그릇에 쏟은 다음 숟가락으로 한 덩어리씩 떠 넣는다.



1 바지락 1봉지는 얇은 소금물에 담가 해감한 후 깨끗이 씻는다.



2 순두부 1/2봉지는 숟가락으로 한 덩어리씩 뜬다.



3 그릇에 순두부와 바지락을 담고 랩을 씌워서 전자레인지에서 3분 정도 익힌다.



4 간장 1, 맛술 0.5, 설탕 0.3, 고춧가루 0.3, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3, 송송 썬 풋고추와 홍고추 약간씩, 참기름 1, 후춧가루 약간을 섞어 순두부에 곁들인다.

## 재료

바지락 1봉지  
마른 미역 2  
청주 1  
다진 마늘 0.3  
소금 약간

## 대체 식재료

청주 ▶ 맛술

# 바다향 술짬



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]



1 바지락 1봉지는 흐르는 물에 행군 다음 소금물에 담가 해감시킨다.



2 마른 미역 2는 찬 물에 불려 물기를 뺀다.



3 냄비에 바지락, 미역, 청주 1을 넣고 뚜껑을 덮어 2~3분간 찌듯이 익혀 다진 마늘 0.3과 소금으로 간한다.

# 낮토 비빔밥



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]

## 주재료

- 김 1/4장
- 밥 1공기+1/2공기
- 낮토 1팩
- 달걀노른자 2개
- 무순 1/4팩

## 양념 간장 재료

- 간장 2
- 겨자 0.3
- 다진 파 1
- 참기름 0.5
- 깨소금 0.5

## 요리 팁

양념 간장을 만들 때는 간장에 겨자를 넣어 맹을 없이 잘 푼 다음 나머지 재료를 넣어야 잘 섞인다.



① 김 1/4장은 가위로 3cm 길이로 채썰듯이 자른다.



② 밥 1공기+1/2공기는 따뜻하게 준비하여 그 위에 낮토와 달걀노른자 2개, 무순 1/4팩, 김을 올린다.

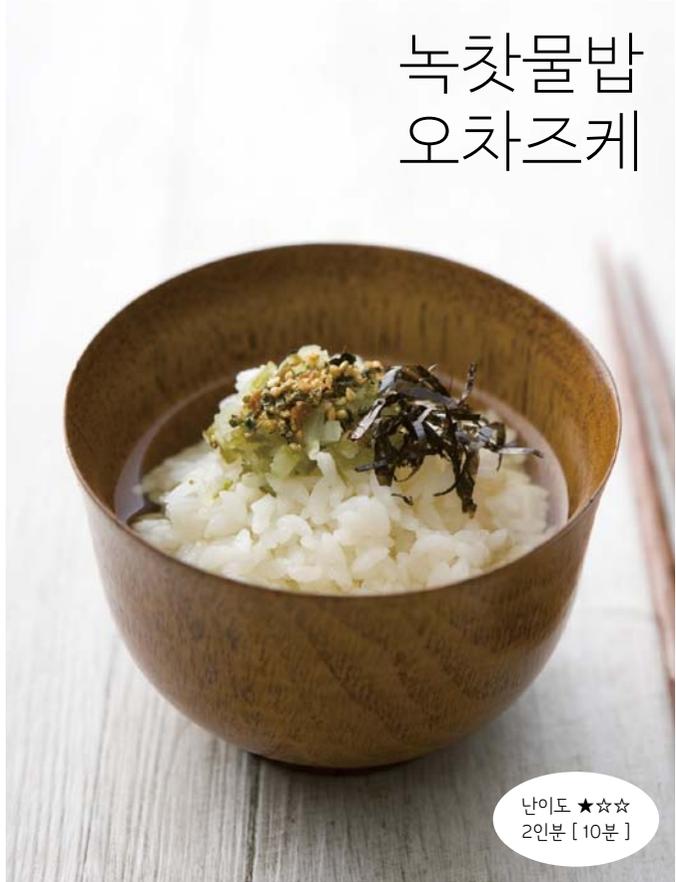


③ 간장 2, 겨자 0.3, 다진 파 1, 참기름 0.5, 깨소금 0.5를 섞어 양념 간장을 만들어 밥에 곁들인다.

## 재료

물 2컵  
녹차(티백) 2개  
소금 0.3  
오이지 1/4개  
김 1/4장  
밥 1공기+1/2공기  
후리카케 2

# 녹차물밥 오차즈케



1 물 2컵이 끓으면 불을 끄고 녹차 티백 2개를 담가 차물이 우려나면 티백은 건져내고 소금 0.3을 넣어 갠다.



2 오이지 1/4개는 곱게 다진다.

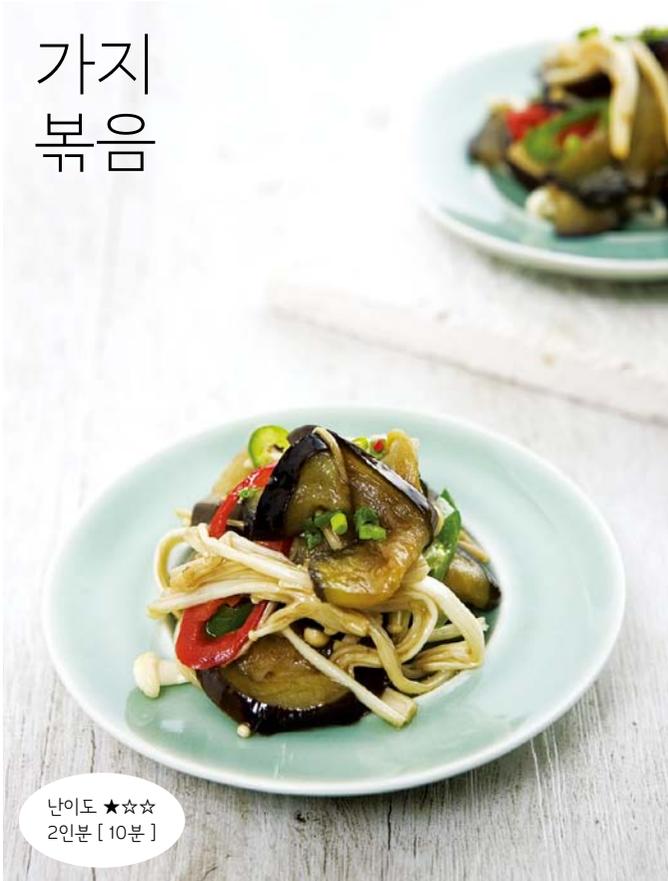


3 김 1/4장은 약한 불에 살짝 구워 가위로 3cm 길이로 채썰듯이 자른다.



4 따끈한 밥 1공기 + 1/2공기에 다진 오이지를 얹고 후리카케 2를 뿌리고 녹차물을 부은 후 김가루를 올린다.

# 가지 볶음



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 10분 ]

## 재료

- 가지 1개
- 팽이버섯 1봉지
- 홍고추 1/2개
- 풋고추 1/2개
- 들기름 2
- 식용유 1
- 다진 마늘 0.5
- 간장 1
- 맛술 1
- 소금 약간

## 대체 식재료

- 팽이버섯 ▶
- 느타리버섯, 새송이버섯
- 간장 ▶ 참치 한스푼

## 요리 팁

한꺼번에 가지를 많이 볶을 때는 먼저 가지에 기름을 두르고 버무린 다음 팬을 달구어 볶아야 기름이 골고루 스며든다.



1 가지 1개는 깨끗이 씻어서 길이로 반 잘라 어슷썰고, 팽이버섯 1봉지는 밀동을 잘라서 가닥가닥 떼다.



2 홍고추 1/2개와 풋고추 1/2개는 어슷하게 썬다.



3 팬에 들기름 2, 식용유 1을 두르고 다진 마늘 0.5를 넣어 볶다가 향이 나면 가지를 넣고 볶는다.



4 ③에 간장 1, 맛술 1을 넣고 고루 섞다가 팽이버섯, 홍고추, 풋고추를 넣고 살짝 볶은 다음 소금으로 간한다.

## 재료

대추 10개  
수삼 2뿌리  
튀김가루 1/4컵  
물 1/4컵  
튀김기름 적당량

## 요리 팁

대추 수삼튀김은 맛으로 먹기도 하지만 향으로 먹는 요리이다. 튀김기름은 깨끗한 것으로 준비하고 반죽을 떨어뜨렸을 때 튀김기름 표면에서 바로 튀겨지는 180°C에서 튀긴다.

# 양반집 대추 수삼튀김



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]



① 대추 10개는 마른 행주로 껍질을 깨끗이 닦은 후 돌려 깎아 씨를 빼낸다.



② 수삼 2뿌리는 손질해서 길이로 반 자른 후 다시 자르고 4cm 길이로 썬다.



③ 대추를 찢고 수삼을 넣어 돌돌 만다.



④ 튀김가루 1/4컵과 물 1/4컵을 섞어 반죽을 만들어 ③에 입힌 후 180°C의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.



# 낙도 호떡

## 재료

견과류(아몬드,  
해바라기씨, 호박씨 등)  
적당량  
토르티야 2장  
황설탕 2  
피자 치즈 1컵

## 대체 식재료

토르티야 ▶ 식빵

난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]



1 견과류는 적당량을 준비하여 굵직하게 잘라 마른 팬에 살짝 볶아 잡냄새를 없앤다.



2 토르티야 2장은 기름을 두르지 않은 팬에 앞뒤로 살짝 굽는다.



3 토르티야의 절반에만 황설탕 2를 골고루 나누어 뿌리고 견과류, 피자 치즈 1컵을 얹어 반으로 접는다.



4 팬에 넣어 치즈와 황설탕이 녹을 때까지 약한 불로 구워 먹기 좋은 크기로 자른다.

### 주재료

가래떡 2줄  
 식용유 적당량  
 김 1장

### 떡 양념 재료

간장 2  
 맛술 0.5  
 물엿 0.5  
 참기름 1

### 요리 팁

김은 김밥용 김처럼 약간  
 도톰한 것으로 사용하고  
 살짝 구우면 질기지 않게  
 먹을 수 있다.

# 잡짬한 떡구이



난이도 ★☆☆  
 2인분 [ 10분 ]



1 가래떡 2줄은 딱  
 딱한 것은 물에 담  
 가 불렀다가 물기  
 를 제거한 후 6cm  
 길이로 자른다.



2 간장 2, 맛술 0.5,  
 물엿 0.5, 참기름  
 1을 섞어 가래떡  
 에 버무린다.



3 팬에 식용유를 두  
 르고 양념한 가래  
 떡을 노릇노릇하  
 게 굽는다.



4 김은 3cm 길이로  
 길쭉하게 잘라서  
 구운 가래떡에 돌  
 돌 만든다.

# 모듬 치즈

## 재료

여러 가지 치즈 50g  
타임 약간  
크림치즈 1/4컵  
크래커 적당량

## 대체 식재료

타임 ▶ 파슬리, 바질

## 요리 팁

숙성시켜 만든 카망베르 치즈, 브리 치즈, 고다 치즈, 에멘탈 치즈는 와인 안 주르도 좋다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 10분 ]



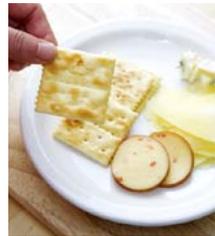
1 여러 가지 치즈 50g은 먹기 좋은 크기로 썬다.



2 타임은 잎만 떼어 곱게 다진다.



3 크림치즈 1/4컵에 타임을 넣어 잘 섞는다.



4 접시에 자른 치즈와 크림치즈, 크래커를 담는다.

**재료**

브리 치즈 1/2개

호두 적당량

캐러멜 소스 1

**대체 식재료**

호두 ▶ 아몬드

# 브리 치즈와 호두



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]



1 브리 치즈 1/2개는 먹기 좋은 크기로 자른다.



2 호두는 기름을 두르지 않은 팬에 고소하게 볶는다.



3 접시에 브리 치즈를 담고 캐러멜 소스 1을 뿌린다.



4 치즈 위에 볶은 호두를 올린다.



# 서비스 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]

## 주재료

샐러드용 채소 150g

## 당근 드레싱 재료

당근 1/4개

식초 2

설탕 1.5

간장 1

참기름 1

소금 약간

## 요리 팁

당근 대신 오이나 양파, 사과를 넣으면 다양한 맛의 드레싱을 즐길 수 있다.



1 샐러드용 채소 150g은 먹기 좋은 크기로 손으로 뜯어 찬물에 담갔다가 체에 밭쳐 물기를 뺀다.



2 당근 1/4개는 껍질을 벗겨서 강판에 간다.



3 당근에 식초 2, 설탕 1.5, 간장 1, 참기름 1, 소금을 약간 넣어 섞는다.



4 접시에 샐러드용 채소를 담고 당근 드레싱을 곁들인다.

# 올리브 오이 샐러드

## 주재료

블랙 올리브 1/4컵  
오이 1개  
소금 약간

## 드레싱 재료

다진 양파 1  
다진 바질 0.3  
올리브 오일 1  
식초 1  
설탕 0.5  
소금 약간

## 대체 식재료

다진 바질 ▶  
다진 파슬리

## 요리 팁

오이는 청오이보다는 백오이를 넣어야 질기지 않고 맛있다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [10분]



❶ 블랙 올리브 1/4 컵은 씨가 없는 것으로 구입한다.



❷ 오이 1개는 필러로 돌기를 제거한 후 어슷하게 깊은 잔칼집을 낸 후 반대 쪽에도 칼집을 넣어 2cm 크기로 잘라, 소금을 약간 뿌려 절여서 물기를 꼭 짠다.



❸ 다진 양파 1, 다진 바질 0.3, 올리브 오일 1, 식초 1, 설탕 0.5, 소금 약간을 섞어 드레싱을 만든다.



❹ 볼에 블랙 올리브, 오이를 담고 드레싱을 부어 고루 버무린다.



# 치킨집 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 10분 ]

**주재료**  
양배추 3장

**사우전드 아일랜드  
드레싱 재료**  
마요네즈 3  
토마토케첩 1  
레몬즙 0.5  
다진 피클 1  
다진 양파 1  
설탕 약간

**요리 팁**  
양배추는 통째 채칼로 곱게 채썰어야 샐러드 드레싱과 잘 버무러져 맛있다.



① 양배추 3장은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 4cm 길이로 곱게 채썬다.



② 채썬 양배추가 아삭아삭하도록 찬물에 담갔다가 건져 물기를 뺀다.



③ 마요네즈 3, 토마토케첩 1, 레몬즙 0.5, 다진 피클 1, 다진 양파 1, 설탕 약간을 섞어 양배추 샐러드에 곁들인다.

# 양배추 볶음

## 재료

양배추 4장  
 풋고추 1/2개  
 식용유 적당량  
 다진 마늘 0.5  
 굴소스 0.5  
 소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

풋고추 ▶ 피망,  
 파리고추

## 요리 팁

양배추는 섬유질이 많으므로 날로 먹을 때는 가능한 한 얇게 채썰어야 부드럽게 먹을 수 있다. 통째 채썰 때는 채칼을 이용하면 힘이 덜 든다.



난이도 ★☆☆  
 2인분 [10분]



① 양배추 4장은 4cm 길이로 넓적하게 자르고, 풋고추 1/2개는 어슷썬다.



② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘 0.5를 넣어 볶다가 양배추와 풋고추를 넣어 볶는다.



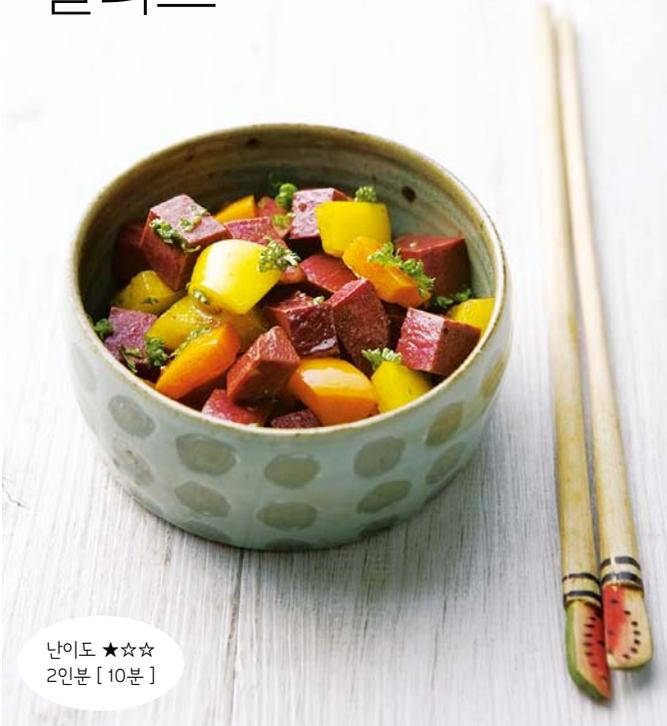
③ 채소가 숨이 살짝 죽으면 굴소스 0.5를 넣고 소금, 후춧가루로 간한다.



# 다이어트 샐러드

## 재료

자색고구마 1/2개  
노랑 파프리카 1/6개  
주홍 파프리카 1/6개  
올리브 오일 1  
발사믹 식초 0.5  
소금·후춧가루 약간씩



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 10분 ]



① 자색고구마 1/2개는 껍질을 벗기고 깍두기 모양으로 썬다.



② 노랑 파프리카 1/6개, 주홍 파프리카 1/6개는 자색고구마 크기로 썰어 함께 볼에 담는다.



③ 자색고구마와 파프리카에 올리브 오일 1, 발사믹 식초 0.5를 넣어 고루 섞는다.



④ 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.

**주재료**

생두부 1모

**양념장 재료**

달래 약간  
간장 2  
다진 파 0.5  
다진 마늘 0.3  
설탕 약간  
고춧가루 0.3  
깨소금 0.5  
참기름 1

**대체 식재료**

생두부 ▶ 연두부  
달래 ▶ 부추, 실파

# 생두부와 양념장



1 생두부 1모는 먹기 좋은 크기로 썬다.



2 달래는 송송 썬다.



3 송송 썬 달래, 간장 2, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3, 설탕 약간, 고춧가루 0.3, 깨소금 0.5, 참기름 1을 섞어 양념장을 만든다.



4 접시에 생두부를 담고 양념장을 뿌린다.



# 이자카야 달걀말이



난이도 ★★★  
2인분 [20분]

## 주재료

달걀 3개  
다시마 우린 물 1/4컵  
설탕 1  
맛술 1  
소금 0.3  
식용유 적당량

## 무즙 소스 재료

무(간 것) 2  
간장 0.5

## 요리 팁

다시마 우린 물은 다시마를 찬물에 넣어 끓여서 식혀 사용한다. 또 설탕과 맛술을 넣으면 부드러운 맛이 나지만 불이 세면 타기 쉬우므로 불 조절을 잘 해야 한다.



① 달걀 3개는 곱게 풀어 숟가락으로 알끈을 제거하고 체에 거른 후 다시마 우린 물 1/4컵, 설탕 1, 맛술 1, 소금 0.3을 넣어 간을 맞춘다.



② 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀물을 조금씩 부은 후 은근한 불에 익혀가며 돌돌 만든다.



③ 달걀말이를 김발에 싸서 그릇 등으로 살짝 눌러 모양을 잡은 후 먹기 좋은 크기로 썰어 담는다.



④ 무 간 것 2에 간장 0.5를 섞은 후 달걀말이에 올려 먹는다.

## 재료

달걀 2개  
다시마 우린 물 1/2컵  
맛술 1  
새우젓 0.5  
소금 약간  
연두부 1/4봉지  
잘게 썬 채소  
(당근, 쪽파 등) 1/4컵

# 연두부 달걀찜



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 달걀 2개는 잘 풀어 다시마 우린 물 1/2컵을 넣어 고루 섞는다.



❷ 달걀물에 맛술 1, 새우젓 0.5, 소금 약간을 넣어 밑간한다.



❸ 찜 그릇에 달걀물을 붓고 연두부 1/4봉지를 숟가락으로 떠 넣은 후 채소 1/4컵을 넣어 살살 섞는다.



❹ 달걀물이 든 그릇에 랩을 씌우고 김이 오른 찜통에 넣어 10~15분 정도 찌거나 전자레인지에 넣어 달걀찜 버튼을 누른다.



## 재료

돼지고기(삼겹살) 150g  
파리고추 10개  
마늘가루 약간  
소금 약간  
후춧가루 약간

## 대체 식재료

파리고추 ▶ 마늘즙, 피망

# 파리고추 삼겹살구이



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 돼지고기는 삼겹살로 150g을 준비하여 반으로 자른다.



❷ 파리고추 10개는 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.



❸ 삼겹살 위에 마늘가루와 소금, 후춧가루를 약간씩 뿌려 간한 다음 파리고추를 넣어 돌돌 만든다.



❹ 팬에 삼겹살을 넣어 굽려가며 노릇노릇하게 굽는다.



# 닭꼬치 구이



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

닭다리 2개  
닭 가슴살 1조각  
대파 1대

## 소스 재료 \*1/4컵만 사용

간장 1컵  
맛술 2/3컵  
물 1/4컵  
양파 1/4개  
대파 1/2대  
마늘 2쪽  
다시마 1장  
설탕 2~3

## 대체 식재료

대파 ▶ 양송이버섯, 양파

## 요리 팁

소스는 양이 적으면 타기 쉬우므로 8인분 분량으로 넉넉히 끓여 보관해서 여러 가지 구이 요리에 곁들인다.



- 1 닭다리 2개는 뼈를 발라내고 껍질째 먹기 좋은 크기로 썰고, 닭 가슴살 1조각은 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 대파 1대는 닭고기와 같은 길이로 썬다.
- 3 닭다리와 닭 가슴살, 대파를 꼬치에 먹음직스럽게 꿰는다.
- 4 냄비에 간장 1컵, 맛술 2/3컵, 물 1/4컵, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 마늘 2쪽, 다시마 1장을 넣어 줄이다가 양이 1/3 정도 줄어들면 설탕 2~3을 넣어 농도를 조절하면서 줄여 닭꼬치에 발라준다.

### 주재료

두부 1/2모  
 소금 약간  
 식용유 적당량  
 다진 쇠고기 50g  
 녹말·통깨 약간씩

### 쇠고기 양념 재료

다진 청양고추 0.5  
 간장 1  
 설탕 0.5  
 다진 파 0.5  
 다진 마늘 0.3  
 깨소금·참기름·후춧가루  
 약간씩

### 요리 팁

오븐이나 그릴이 없으면  
 쇠고기를 얇게 펴서 불인  
 후 팬에 노릇하게 굽는다.

# 두부에 끼인 쇠고기구이



난이도 ★★★  
 2인분 [ 20분 ]



① 두부 1/2모는 도  
 톱하게 썰어 소금  
 을 약간 뿌린 후  
 물기가 생기면 제  
 거하고 팬에 식용  
 유를 두르고 노릇  
 하게 지진다.



② 다진 쇠고기 50g  
 에 다진 청양고추  
 0.5, 간장 1, 설탕  
 0.5, 다진 파 0.5,  
 다진 마늘 0.3, 깨  
 소금, 참기름, 후  
 춧가루를 약간씩  
 넣어 조물조물 양  
 념한다.



③ 지진 두부에 녹말  
 을 약간 묻혀 쇠고  
 기에 얇게 편 후 다  
 시 두부로 덮는다.



④ 그릴이나 오븐에  
 서 쇠고기를 익히  
 고 통깨를 약간 뿌  
 린다.

# 카레 우동



난이도 ★★★  
2인분 [ 20분 ]

## 재료

우동면 1인분  
양파 1/6개  
대파(잎 부분) 1/4대  
풋고추 1/2개  
물 2컵  
맛술 0.5  
쇠고기(샤브샤브용) 80g  
고베카레(비프) 1봉지  
소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

우동면 ▶ 칼국수면, 라면



1 우동면은 끓는 물에 살짝 데쳐 그릇에 담는다.



2 양파 1/6개는 채 썰고, 대파 1/4대는 어슷하게 썰고, 풋고추 1/2개는 송송 썬다.



3 냄비에 물 2컵, 맛술 0.5, 채썬 양파를 넣고 끓이다가 쇠고기를 넣고 끓이면서 거품과 기름기를 걷어낸다.



4 육수에 카레를 넣고 풀어 한소끔 끓여 우동을 담은 그릇에 붓고 채썬 대파를 곱명으로 얹는다.

### 주재료

밥 2공기  
묵은지 1/4포기

### 쌈장 재료

다진 풋고추 0.5  
다진 홍고추 0.5  
고추장 2  
된장 1  
참기름 1  
깨소금 0.5

### 대체 식재료

깨소금 ▶ 호두, 아몬드

### 요리 팁

배추김치의 신맛에 따라 물을 갈아주는데 너무 오래 담가 두면 신맛이 빠져 맛이 없다.

# 연륜 있는 묵은지 쌈밥



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 묵은지 1/4포기는 소를 털어내고 깨끗한 물에 씻어 찬물에 2시간 정도 담가둔다.



❷ 묵은지는 물기를 꼭 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다.



❸ 다진 풋고추 0.5, 다진 홍고추 0.5, 고추장 2, 된장 1, 참기름 1, 깨소금 0.5를 골고루 섞는다.



❹ 밥장으로 떼낸 배추김치에 따끈하게 데운 밥을 한 숟가락 올리고 쌈장을 올려 돌돌 만든다.



# 참치 마요 주먹밥



난이도 ★★★  
2인분 [20분]

## 재료

밥 1공기  
소금·참기름 약간씩  
참치 통조림 1/2통  
고추냉이 약간  
마요네즈 2  
후춧가루 약간  
후리카케 적당량

## 대체 식재료

참치 통조림 ▶  
닭 가슴살 통조림

## 요리 팁

주먹밥을 굴려 후리카케를 듬뿍 묻혀도 된다.



① 밥 1공기는 따끈하게 데워 소금과 참기름을 넣어 섞는다.



② 참치는 기름기를 빼고 잘게 부수어 고추냉이 약간, 마요네즈 2, 후춧가루 약간에 버무린다.



③ 밥을 적당한 크기로 동그랗게 뭉쳐 가운데에 소를 넣어 단단하게 뭉친다.



④ 넓은 접시에 후리카케를 담고 주먹밥에 묻힌다.

## 재료

검은깨 1/4컵  
물 1/2컵  
쌀 1/3컵  
물 2컵  
땅콩 10개  
물 1컵  
소금 약간  
잣 2개

## 대체 식재료

검은깨 ▶ 흰깨, 잣

## 요리 팁

볶은 깨를 넣어 끓일 때는 물을 넣어 갈면 된다. 잣 죽, 은행죽도 검은깨죽과 같은 방법으로 곱게 갈아 죽을 쑀다.

# 건강보험 검은깨죽



난이도 ★★★  
2인분 [ 20분 ]



① 검은깨 1/4컵은 깨끗이 씻어 바닥이 두꺼운 냄비에 볶는다. 믹서에 검은깨를 넣고 물 1/2컵을 부어 곱게 간다.



② 쌀 1/3컵은 씻어 20분 정도 불려 믹서에 물 2컵과 땅콩 10개와 함께 곱게 간다.



③ 검은깨와 믹서에 간 쌀을 각각 고운 체에 받친다.



④ 바닥이 두꺼운 냄비에 검은깨와 쌀 간 것을 넣고 물 1컵을 부어 끓이다가 소금으로 간한 후 잣 2개를 띄운다.

# 북어죽



난이도 ★★★  
2인분 [20분]

## 주재료

쌀 1/2컵  
황태포 1줌  
무(2cm 길이) 1/2토막  
실파 2뿌리  
참기름 0.5  
소금·후춧가루 약간씩

## 다시마 우린 물 재료

물 6컵  
다시마(10×10cm) 1장

## 요리 팁

죽은 쌀을 조금만 끓여도 양이 많아지는데, 쌀 1컵에 6~8배의 물을 넣어 죽을 끓이면 4~5인분을 만들 수 있다.



① 쌀 1/2컵은 씻어서 20분쯤 불려 물기를 빼고, 황태포 1줌은 찬물에 씻어 바로 건져 물기를 짜고, 무 1/2토막은 납작하게 썰고, 실파 2뿌리는 송송 썬다.



② 냄비에 물 6컵과 다시마 1장을 넣어 은근한 불에 끓여 다시마 물이 우려나면 다시마는 건져낸다.



③ 냄비에 참기름 0.5를 두르고 황태포와 쌀을 넣어 볶다가 다시마 우린 물을 붓고 나무주걱으로 저어가며 끓인다.



④ 중간에 무를 넣어 끓이다가 걸쭉해지면 실파를 넣고 소금과 후춧가루로 간한다.

# 채소죽

## 재료

쌀 1/3컵  
 양파 1/4개  
 애호박 1/5개  
 당근(1cm 길이) 1토막  
 표고버섯 2개  
 참기름 1  
 물 4컵  
 참치진국 1  
 소금 약간

## 대체 식재료

표고버섯 ▶ 팽이버섯,  
 느타리버섯

## 요리 팁

채소죽은 쌀 대신 찹쌀로  
 끓여도 되며 채소를 넣을  
 때에는 단단한 채소를 미  
 리 끓이다가 부드러운 채  
 소는 나중에 넣는다.



난이도 ★☆☆  
 2인분 [ 20분 ]



❶ 쌀 1/3컵은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파 1/4개, 애호박 1/5개, 당근 1토막, 표고버섯 2개는 손질해서 잘게 다진다.



❷ 냄비에 참기름 1을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다.



❸ 쌀알이 투명해지면 물 4컵을 넣어 끓이는데, 냄비 바닥에 눌러붙지 않도록 중간 중간 주걱으로 저어준다.



❹ 쌀알이 거의 퍼지면 잘게 다진 채소를 넣어 끓이다가 채소가 익으면 참치진국 1을 넣고 소금으로 간한다.

# 미역 된장죽

## 재료

마른 미역 1/4컵  
실파 1뿌리  
물 3컵  
된장 3  
밥 1공기

## 대체 식재료

실파 ▶ 부추

## 요리 팁

된장이 잘 풀어지도록 체에 걸러 풀어서 남은 콩알갱이나 덩어리는 버리지 말고 그대로 국에 넣어 끓인다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]



1 마른 미역은 찬물에 담가 불려서 2cm 길이로 썰고, 실파 1뿌리는 다듬어 씻어서 송송 썬다.



2 냄비에 물 3컵을 붓고 불린 미역을 넣어 끓인다.



3 국물이 끓으면 된장 3을 체에 풀어 넣고 밥 1공기를 넣어 끓인다.



4 밥알이 거의 퍼지면 송송 썬 실파를 넣어 한소끔 끓인다.

## 재료

대파 1대  
델큐브 참치 통조림  
1/2통  
데리야키 소스 3

## 대체 식재료

대파 ▶ 파리고추, 양파  
데리야키 소스 ▶ 돈가스  
소스, 스테이크 소스

## 요리 팁

델큐브 참치는 네모난 모양의 참치 통조림이다. 데리야키 소스가 없으면 간장, 설탕, 물엿, 맛술 등을 넣어 끓여 사용하면 된다.

# 한 꼬치 두 꼬치 대파 참치꼬치



① 대파 1대는 뿌리를 자르고 3cm 길이로 큼직하게 썬다.



② 델큐브 참치는 물기를 뺀다.



③ 꼬치에 대파와 참치를 번갈아 꽂아 그릴이나 오븐, 프라이팬에 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.



④ 데리야키 소스 3을 2~3회 덧발라 굽는다.



# 꽂치 구이



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 재료

꽂치 1마리  
소금 0.3  
레몬 1조각

## 대체 식재료

꽂치 ▶ 고등어, 삼치

## 요리 팁

꽂치에 소금을 뿌릴 때는 조금 높은 위치에서 뿌려야 골고루 잘 뿌려진다. 또 그릴이나 오븐에 구울 때는 꼬리나 머리 쪽이 타기 쉬우니 쿠킹 포일을 살짝 싸서 굽는다.



1 꽂치 1마리는 내장을 빼고 깨끗이 손질하여 일정한 간격으로 앞뒤에 잔 칼집을 넣는다.



2 꽂치에 앞뒤로 소금 0.3을 골고루 뿌린다.



3 뜨겁게 달군 그릴이나 석쇠에 꽂치를 올려 노릇노릇하게 굽는다.



4 접시에 꽂치를 담고 레몬 1조각을 곁들인다.

### 주재료

빙어 10마리  
소금 약간

### 간장 양념 재료

간장 2  
와사비 0.3

### 와사비 양념 재료

마요네즈 2  
와사비 0.3



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 빙어 10마리는 키친타월로 물기를 제거하여 소금을 살짝 뿌린다.



2 소금을 뿌린 빙어를 석쇠에 올려 앞뒤로 노릇하게 구워 접시에 담는다.



3 간장 양념 재료인 간장 2, 와사비 0.3을 섞는다.



4 마요네즈 양념 재료인 마요네즈 2, 와사비 0.3을 섞어 간장 양념과 함께 빙어에 곁들인다.



# 아무나 만드는 채소 피자

## 재료

양배추 4장  
양파 1/8개  
양송이버섯 1개  
식용유 적당량  
피자 치즈 1/2컵  
소금·바질 약간씩

## 대체 식재료

양송이버섯 ▶  
새송이버섯

## 요리 팁

양배추의 줄기쪽은 두꺼우니 얇게 저며 사용한다. 또 아삭한 맛이 좋은 아스파라거스나 브로콜리 등을 넣어도 좋다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]



1 양배추 4장은 물에 씻어 큰 잎은 반으로 자른다.



2 양파 1/8개는 채 썰고, 양송이버섯 1개는 모양대로 썬다.



3 팬에 식용유를 두르고 양배추, 양파, 양송이버섯, 피자 치즈 1/2컵을 켜켜이 올리면서 소금과 바질을 약간씩 뿌린다.



4 팬의 뚜껑을 덮어 은근한 불에 치즈가 녹도록 익힌다.

## 재료

연근(5~6cm 길이)  
1/3토막  
들기름 2  
죽염 약간

## 대체 식재료

죽염 ▶ 꽃소금

## 요리 팁

많은 양을 볶을 때는 들기름과 식용유를 섞어서 볶아야 맛있는데, 들기름 4에 식용유 2를 넣으면 적당하다.

# 연근 죽염구이



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 연근 1/3토막은 물에 깨끗이 씻는다.



2 필러로 연근의 껍질을 말끔하게 벗기고 0.3cm 두께로 썬다.



3 팬에 들기름 2를 두르고 연근을 넣어 달달 볶는다.



4 볶은 연근에 죽염을 살짝 뿌려 간해서 접시에 담는다.



# 콩나물 사랑한다면



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 주재료

콩나물 1/4봉지  
대파 1/4대  
멸치 육수 4컵  
생라면 2인분  
소금 약간

## 양념 재료

고춧가루 1  
국간장 1  
다진 마늘 1

## 대체 식재료

생라면 ▶ 칼국수면

## 요리 팁

멸치 국물은 시판용 국물로 대신하거나 볶아 대가리를 끓인 육수를 사용해도 좋다.



① 콩나물 1/4봉지는 찬물에 헹궈 물기를 빼고, 대파 1/4대는 어슷썬다.



② 냄비에 멸치 육수 4컵을 붓고 콩나물을 넣어 끓인다.



③ 콩나물이 익으면 고춧가루 1, 국간장 1, 다진 마늘 1을 넣어 중간 불로 끓인다.



④ ③에 생라면 2인분을 넣고 끓여 라면이 거의 익으면 소금으로 간한 후 마지막에 대파를 넣고 살짝 끓인다.

# 허브 고갈비

## 재료

자반고등어 1마리  
로즈메리 1/2줄기  
맛술 1  
후춧가루 약간  
레몬 1/4개

## 대체 식재료

로즈메리 ▶ 바질,  
오레가노

## 요리 팁

생물 고등어는 배를 갈라  
펼쳐서 소금을 뿌려 절였  
다가 사용한다. 또 생선은  
물기를 잘 제거해야 비린  
내가 나지 않고 로즈메리  
는 마른 것을 넣어도 된다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 자반고등어 1마리는 물에 씻어 키친타월로 물기를 제거하고, 로즈메리 1/2줄기는 다진다.



❷ 손질한 자반고등어에 맛술 1, 다진 로즈메리, 후춧가루를 약간 뿌려 10분 정도 재운다.



❸ 200℃로 예열한 오븐에서 고등어를 15분 정도 굽거나, 팬에 식용유를 약간 두르고 앞뒤로 지진 후 은근한 불로 속까지 익힌다.



❹ 고등어를 접시에 담고 레몬 1/4개를 곁들인다.



# 강낭콩 토마토 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 주재료

강낭콩 1/2컵  
토마토 1개

## 레몬 드레싱 재료

올리브 오일 1.5  
레몬즙 1  
식초 1  
설탕 1.5  
다진 양파 1  
소금 약간  
채썬 바질 2

## 대체 식재료

강낭콩 ▶ 완두콩  
토마토 ▶ 방울토마토

## 요리 팁

토마토는 후속해서 먹는 채소로 파란 토마토는 붉게 변하도록 실온에 두었다가 먹는 것이 좋다.



1 강낭콩 1/2컵은 깨끗이 씻어서 끓는 물에 삶아 체에 받쳐 물기를 뺀다.



2 토마토 1개는 꼭지 부분에 열십자 모양의 칼집을 낸 후 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구 껍질을 벗기고 한 입 크기로 자른다.



3 올리브 오일 1.5, 레몬즙 1, 식초 1, 설탕 1.5, 다진 양파 1, 소금 약간, 채썬 바질 2를 섞어 레몬 드레싱을 만든다.



4 볼에 강낭콩, 토마토를 담고 레몬 드레싱을 부어 고루 섞은 후 접시에 담아낸다.

## 주재료

마 1/2개  
깻잎 4장  
대추 2개

## 된장 드레싱 재료

된장 1  
청주 2  
설탕 0.3  
식초 0.5

## 대체 식재료

깻잎 ▶ 달래, 영양부추

## 요리 팁

마는 알레르기 반응을 일으킬 수 있으니 고무장갑이나 일회용 장갑을 끼고 껍질을 벗긴다.

# 마 된장 샐러드



❶ 마 1/2개는 껍질을 벗겨서 4cm 길이로 잘라 먹기 좋은 크기로 편으로 썬다.



❷ 깻잎 4장은 채썰고, 대추 2개는 돌려깎아 채썬다.



❸ 된장 1, 청주 2, 설탕 0.3, 식초 0.5를 한데 섞어 된장 드레싱을 만든다.



❹ 접시에 마를 가지런히 담고 깻잎과 대추채를 올린 후 된장 드레싱을 곁들인다.



# 마늘구이 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

팽이버섯 1봉지  
마늘 5쪽  
식용유 적당량  
소금·후춧가루 약간씩

## 소스 재료

올리브 오일 2  
발사믹 식초 1

## 대체 식재료

발사믹 식초 ▶ 흑초,  
홍초

## 요리 팁

팬의 온도가 높으면 마늘이 타기 쉬우니 주의하고, 180℃의 튀김기름에 마늘을 튀겨도 된다.



① 팽이버섯 1봉지는 뿌리 쪽을 잘라내고 손으로 가다가 뜬다.



② 마늘 5쪽은 큰 것은 편으로 썰어 식용유를 두른 팬에 노릇노릇하게 굽는다.



③ 접시에 팽이버섯을 가지런히 담고 소금, 후춧가루로 간한 후 볶은 마늘을 올린다.



④ 올리브 오일 2, 발사믹 식초 1을 살짝 끓여 ③에 뿌린다.

**주재료**

토마토 2개  
양파 1/4개

**땅콩 드레싱 재료**

샐러드 오일 2  
곱게 다진 땅콩 3  
소금·후춧가루 약간씩

**대체 식재료**

땅콩 ▶ 호두, 아몬드

# 토마토 땅콩 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 토마토 2개는 도  
툭하게 채썬다.



2 양파 1/4개는 곱  
게 채썰어 찬물에  
담갔다가 건진다.



3 샐러드 오일 2에  
다진 땅콩 3을 섞  
는다.



4 토마토와 양파를  
섞은 다음 땅콩  
드레싱을 넣어 버  
무리고 소금과 후  
춧가루로 간을 맞  
춘다.



# 새우 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

새우(중간 크기) 10마리  
제철 채소 적당량

## 드레싱 재료

레몬주스 1/4컵  
스위트 칠리소스 1  
꿀 0.5  
설탕 1  
다진 마늘 0.3  
다진 생강 약간  
레몬 2조각  
피시소스 0.3  
소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

피시소스 ▶ 멸치액젓

## 요리 팁

스위트 칠리소스는 다진 고추, 식초, 설탕 등을 섞은 매콤하면서 단맛이 나는 소스로 튀김류나 절임에 사용한다.



- 1 새우 10마리는 이쭝시개를 이용해 내장을 제거한 후 삶아서 껍질을 벗긴다.
- 2 레몬주스 1/4컵, 스위트 칠리소스 1, 꿀 0.5, 설탕 1, 다진 마늘 0.3, 다진 생강 약간, 레몬 2조각, 피시소스 0.3, 소금, 후춧가루를 약간씩 섞어 드레싱을 만든다.
- 3 삶은 새우에 드레싱을 넣어 간이 배도록 반나절 정도 절인다.
- 4 접시에 달래, 미나리 등 제철 채소를 담고 새우를 담은 후 드레싱을 끼얹는다.

# 버섯 샐러드

## 주재료

표고버섯 2개  
새송이버섯 1개  
느타리버섯 1/4팩  
베이비 채소 1/4팩  
식용유 적당량  
슬라이스 아몬드 2  
소금 약간

## 드레싱 재료

발사믹 식초 1  
올리브 오일 1

## 요리 팁

만가닥버섯, 황금송이버섯, 백만송이버섯 등 모양도 이름도 다양한 버섯들이 많이 선보이니 계절과 입맛에 따라 버섯을 준비한다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



① 표고버섯 2개와 새송이버섯 1개는 밑동을 제거해서 모양대로 편으로 썰고, 느타리버섯 1/4팩은 가다가닥 떼고, 베이비 채소 1/4팩은 물에 씻어 물기를 뺀다.



② 팬에 식용유를 두르고 표고버섯, 새송이버섯, 느타리버섯을 넣어 볶다가 소금으로 간한다.



③ 식용유를 두르지 않은 팬에 슬라이스 아몬드 2를 넣고 볶는다.



④ 볼에 볶은 버섯을 담고 발사믹 식초 1, 올리브 오일 1을 넣어 고루 섞어서 접시에 담고 베이비 채소와 구운 아몬드를 뿌린다.



# 참치 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

참치 통조림(작은 것) 1통  
양송이버섯 2개  
오이 1/4개  
양파 1/4개  
올리브 1개  
치커리 약간

## 드레싱 재료

마요네즈 2  
양겨자 0.5  
레몬즙 0.3  
소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

레몬즙 ▶ 식초

## 요리 팁

양파의 매운맛을 없애려면 소금에 살짝 절여 물기를 짜서 사용한다.



① 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거하고 대강 으깬다.



② 양송이버섯 2개는 씻어 모양대로 썰고, 오이 1/4개는 반 잘라 어슷썰고, 양파 1/4개는 다진다.



③ 마요네즈 2, 양겨자 0.5, 레몬즙 0.3, 소금과 후춧가루 약간씩을 섞어 드레싱을 만든다.



④ 오래 두면 물이 많이 생기므로 먹기 직전에 볼에 모든 재료와 드레싱을 한데 넣어 고루 섞는다.

### 주재료

무(5cm 길이) 1/4토막  
어린순 1줌  
마른 해초 1/4컵  
잔멸치 2

### 드레싱 재료

간장 2  
포도씨 오일 1  
식초 1  
설탕 0.5  
다진 마늘 0.3  
후춧가루 약간

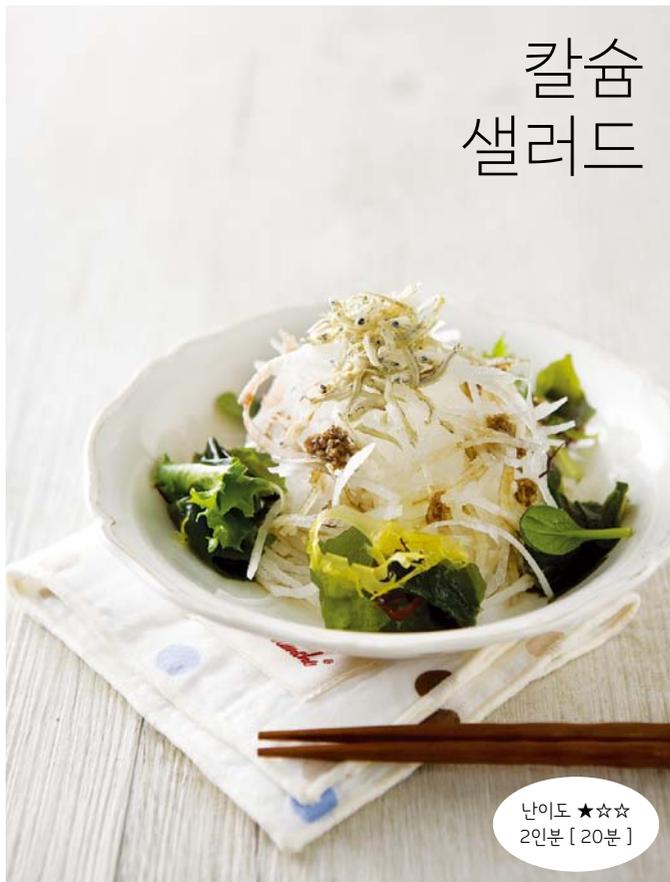
### 대체 식재료

포도씨 오일 ▶ 올리브  
오일

### 요리 팁

잔멸치 대신 보리새우나  
뱅어포를 얇게 썰어 올려  
도 좋다.

# 칼슘 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



① 무 1/4토막은 채 썰어 찬물에 담갔다가 건지고, 어린순 1줌은 찬물에 담갔다가 건져 물기를 뺀다.



② 마른 해초 1/4컵은 찬물에 불렸다가 건져 물기를 뺀다.



③ 잔멸치 2는 기름을 두르지 않은 팬에 바삭바삭하게 볶는다.



④ 간장 2, 포도씨 오일 1, 식초 1, 설탕 0.5, 다진 마늘 0.3, 후춧가루 약간을 섞어 준비한 재료에 버무린다.



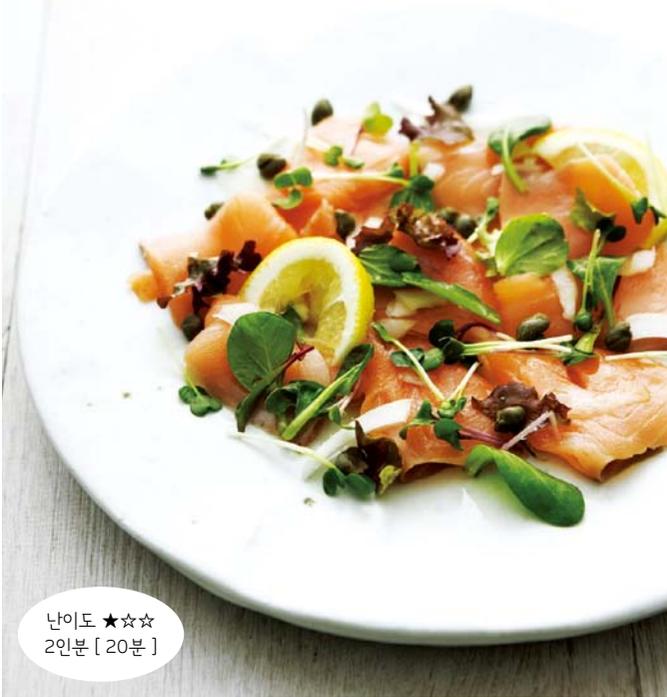
# 다크써클용 연어 샐러드

## 재료

베이비 채소 1/4팩  
양파 1/4개  
레몬 1/2개  
훈제 연어 1/2팩  
케이퍼 1  
소금·통후추 약간씩  
올리브 오일 적당량

## 요리 팁

케이퍼는 지중해 연안에서 자라는 식물의 꽃봉오리를 따서 초절임한 것으로 연어 요리에 곁들이면 연어의 기름진 맛을 덜어 준다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]



- 1 베이비 채소 1/4팩은 흐르는 찬물에 행귀 물기를 빼고, 양파 1/4개는 껍질을 벗기고 곱게 채썰고, 레몬 1/2개는 웨지 모양으로 자른다.
- 2 접시에 훈제 연어 1/2팩을 먹음직스럽게 펼쳐 담고 레몬즙을 골고루 뿌린 다음 소금, 통후추를 갈아 뿌려 밑간한다.
- 3 훈제 연어 위에 올리브 오일을 적당히 뿌린다.
- 4 연어 위에 양파, 케이퍼, 베이비 채소를 보기 좋게 올린다.

### 주재료

밥 1공기  
오이 1/2개  
소금 약간  
김 1장  
생와사비 약간

### 단춧물 재료

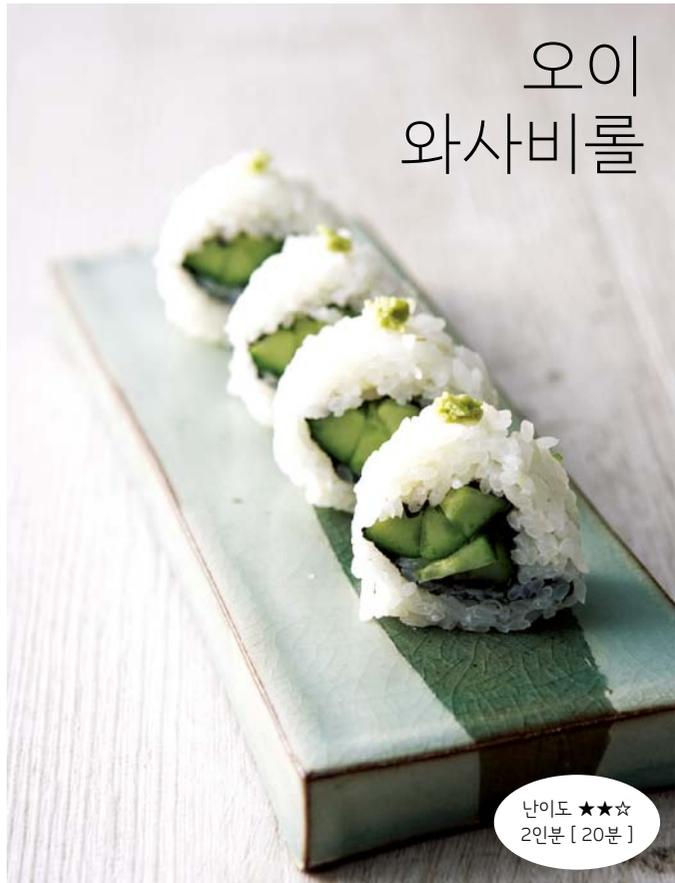
식초 1.5  
설탕 1  
소금 0.5  
레몬즙 1

### 대체 식재료

생와사비 ▶ 가루와사비  
오이 ▶ 파프리카

### 요리 팁

흰밥 대신 흑미, 현미 등으로 만들어도 된다.



난이도 ★★★  
2인분 [ 20분 ]



① 밥 1공기는 따끈하게 준비해서 식초 1.5, 설탕 1, 소금 0.5, 레몬즙 1을 넣어 고루 버무린다.



② 오이 1/2개는 길이대로 6등분해서 씨를 제거하고 소금을 뿌려 살짝 절인 후 물기를 꼭 짠다. 김 1장은 반으로 자른다.



③ 김발에 김을 깔고 밥을 골고루 펴서 뒤집어 생와사비를 약간 펴 바른 후 절인 오이를 넣고 돌돌 만든다.



④ 오이 와사비롤을 먹기 좋은 크기로 잘라 접시에 담는다.



# 양파 튀김



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 재료

양파 1/2개  
달걀 1개  
소금·후춧가루 약간씩  
빵가루 1/2컵  
카레가루 1  
튀김가루 2  
튀김기름 적당량

## 요리 팁

빵가루는 타기 쉬우므로 튀긴 후에 가는 체로 튀김 기름의 빵가루를 걸러내며 튀긴다.



① 양파 1/2개는 껍질을 벗기고 씻어 1cm 두께의 링 모양으로 썰어 한 겹씩 낱알이 떼어놓는다.



② 볼에 달걀 1개를 푼 다음 소금과 후춧가루로 간한다.



③ 빵가루 1/2컵에 약간 물기를 뿌린 후 카레가루 1을 넣어 골고루 섞는다.



④ 양파링에 튀김가루 2를 얇게 묻혀서 달걀물에 담갔다가 카레가루를 섞은 빵가루를 손으로 눌러가며 고루 묻혀 180℃의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.

## 재료

청양고추 2개  
깻잎 10장  
부침가루 1/2컵  
물 1/2컵  
고추장 1  
소금 약간  
식용유 적당량

## 대체 식재료

깻잎 ▶ 애호박

## 요리 팁

고추장떡은 지질 때 타기 쉬우므로 얇게 지지도록 뭉게 반죽하는 것이 좋다. 또 전을 지질 때는 식용유를 두른 후 팬을 달궈야 전이 기름을 적게 흡수한다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 청양고추 2개는 꼭지를 떼고 씨째 다지고, 깻잎 10장은 꼭지를 잘라내고 굵게 다진다.



❷ 볼에 부침가루 1/2컵을 담고 물 1/2컵을 부어 반죽해서 고추장 1, 소금 약간을 넣어 잘 섞는다.



❸ 반죽에 청양고추, 깻잎을 넣어 잘 섞는다.



❹ 팬에 식용유를 두르고 달군 다음 반죽을 한 손가락씩 떠 넣어 노릇하게 지진다.

# 옥수수전



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 재료

옥수수 1컵  
부침가루 1/2컵  
물 1/2컵  
소금 약간  
식용유 적당량

## 대체 식재료

옥수수 ▶ 완두콩  
부침가루 ▶ 밀가루

## 요리 팁

옥수수는 단맛이 있어 타기 쉬우므로 타지 않도록 은근한 불에 지진다.



1 옥수수 1/2컵을 믹서에 넣어 곱게 간다.



2 볼에 부침가루 1/2컵과 물 1/2컵, 곱게 간 옥수수를 넣어 반죽한다.



3 반죽에 나머지 옥수수 1/2컵을 넣어 섞고 소금으로 간한다.



4 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 반죽을 한 손가락씩 떠 넣어 둥그랗게 전을 부친다.

### 주재료

쇠고기 100g  
 부추 50g  
 양파 1/4개  
 마른 표고버섯 2개  
 식용유 1  
 고추기름 1  
 간장 0.5  
 굴소스 0.5  
 설탕 약간  
 청주 0.5  
 후춧가루 약간  
 참기름 0.3

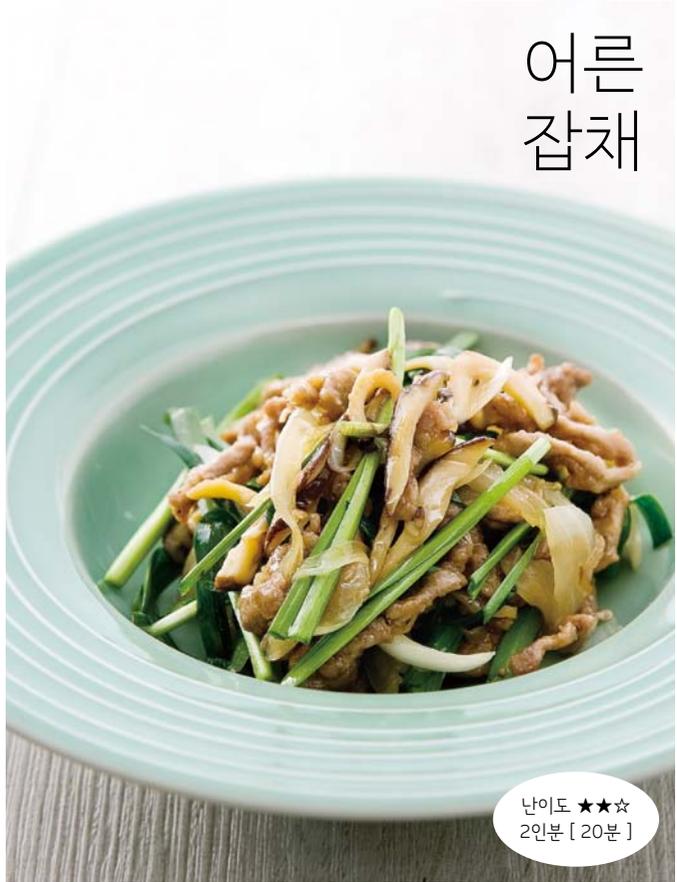
### 쇠고기 양념 재료

소금·후춧가루 약간씩  
 녹말 1  
 달걀흰자 1개분

### 대체 식재료

쇠고기 ▶ 돼지고기

# 어른 잡채



❶ 쇠고기 100g은 6cm 길이로 채썰어 소금과 후춧가루로 밑간하고 녹말 1, 달걀흰자를 넣고 고루 섞는다.



❷ 부추 50g은 다듬어 씻어서 6cm 길이로 썰고, 양파 1/4개는 채썰고, 마른 표고버섯 2개는 물에 불려 밑동을 자르고 물기를 꼭 짰 다음 가늘게 채썬다.



❸ 팬에 식용유 1을 두르고 뜨겁게 달궈 쇠고기를 센 불에서 볶아 접시에 담아둔다. 팬에 고추기름 1을 두르고 달구어 간장 0.5를 넣은 다음 채썬 양파와 표고버섯을 볶는다.



❹ 양파와 표고버섯의 숨이 죽으면 굴소스 0.5, 설탕 약간, 청주 0.5, 후춧가루를 넣어 간을 맞추고 볶아둔 쇠고기를 섞은 후 부추를 넣어 살짝 볶고 참기름 0.3을 뿌린다.



## 재료

모시조개 200g  
소금 약간  
풋고추 1/4개  
홍고추 1/4개  
마늘 1쪽  
대파 1/4대  
물 3컵

## 대체 식재료

모시조개 ▶ 홍합, 바지락

## 요리 팁

남은 조개는 살만 발라 냉동시켰다가 해동해 조리한다.

# 조개탕



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 모시조개 200g은 엷은 소금물에 담가 해감한 후 깨끗이 씻는다.



❷ 풋고추 1/4개와 홍고추 1/4개는 어슷썰고, 마늘 1쪽은 곱게 다지고, 대파 1/4대는 송송 썬다.



❸ 냄비에 모시조개를 담고 찬물 3컵을 부어 끓이다가 국물이 끓기 시작하면 불을 줄이고 거품을 걷어낸다.



❹ 국물이 뽀얗게 우러나면 다진 마늘, 풋고추, 홍고추를 넣고 소금으로 간하여 대접에 담고 대파를 올린다.



# 연두부 명란젓찌개



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 재료

명란젓 2덩이  
무(2cm 길이) 1/2토막  
풋고추 1/2개  
홍고추 1/2개  
실파 1뿌리  
물 2컵  
연두부 1/2모  
새우젓 1  
다진 마늘 0.3  
소금 약간  
참기름 0.3

## 요리 팁

새우젓이 없으면 멸치액젓이나 까나리액젓, 액젓소스 등으로 간한다.



- 1 명란젓 2덩이는 3등분으로 자르고, 무 1/2토막은 납작하게 썰고, 풋고추 1/2개와 홍고추 1/2개는 꼭지를 떼어 어슷하게 썰고, 실파 1뿌리는 3cm 길이로 썬다.
- 2 냄비에 물 2컵을 부어 끓으면 무를 넣어 끓이다가 무가 반 정도 익으면 명란젓을 넣어 거품을 걷어내며 끓인다.
- 3 연두부 1/2모는 숟가락으로 큼직하게 툇툇 떠 넣고, 새우젓 1로 간한다.
- 4 풋고추, 홍고추, 실파와 다진 마늘 0.3을 넣고 소금으로 간을 맞춘 후 참기름 0.3을 뿌린다.

# 홍합탕

## 재료

홍합 200g  
두부 1/4모  
풋고추 1/2개  
홍고추 1/2개  
대파 1/4대  
소금 약간

## 대체 식재료

두부 ▶ 연두부, 순두부

## 요리 팁

추운 겨울이 제철인 홍합은 봄이 되면 독소가 생겨 맛이 없어진다. 많은 양을 끓일 때는 껍질 홍합과 홍합살을 섞어서 끓여야 조리하기 쉽고 맛도 좋다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 홍합 200g은 흐르는 물에 씻어 껍데기에 붙어 있는 잔털은 제거한다.



2 두부 1/4모는 먹기 좋은 크기로 썰고, 풋고추 1/2개, 홍고추 1/2개, 대파 1/4대는 어슷하게 썬다.



3 냄비에 홍합을 담고 물 3컵을 부어 끓여 거품을 걷어내며 끓인다.



4 두부를 넣어 끓이다가 풋고추, 홍고추, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후 소금으로 간한다.



# 단호박 들깨무침

난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 재료

단호박 1/4개  
소금 약간  
올리브 오일 2  
들깨가루 2  
맛술 1

## 대체 식재료

단호박 ▶ 고구마

## 요리 팁

들깨가루는 껍질째 간 것과 껍질을 벗기고 간 것 두 종류가 있는데 고소한 맛을 내는 요리에는 껍질을 벗기고 간 들깨가루를 볶아 사용한다.



- 1 단호박 1/4개는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 씨를 제거한 후 0.5cm 두께로 잘라 소금과 올리브 오일 2를 뿌린다.
- 2 200℃로 예열한 그릴에 10분 정도 굽는다.
- 3 볼에 구운 단호박을 담고 들깨가루 2와 맛술 1을 뿌려 버무린다.

### 주재료

달래 100g  
사과 1/2개

### 양념장 재료

멸치액젓 1  
고춧가루 0.5  
설탕 0.3  
다시마 우린 물 0.5  
다진 마늘 0.3  
생강즙 약간

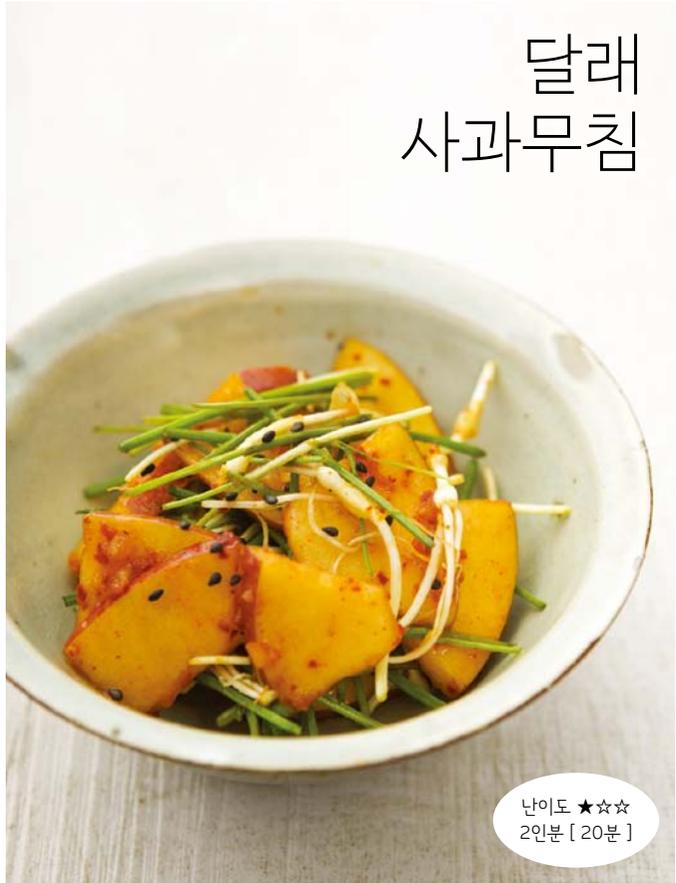
### 대체 식재료

달래 ▶ 영양부추

### 요리 팁

달래에 양념장을 넣어 살  
살 버무려야 풋내가 나지  
않는다.

# 달래 사과무침



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



① 달래 100g은 다  
듬어 씻어서 물기  
를 빼서 4cm 길  
이로 썬다.



② 사과 1/2개는 껍  
질째 깨끗이 씻어  
4등분한 후 씨를  
제거하고 도톰하  
게 나박썰기 한다.



③ 멸치액젓 1, 고춧  
가루 0.5, 설탕  
0.3, 다시마 우린  
물 0.5, 다진 마늘  
0.3, 생강즙 약간  
을 고루 섞어 양념  
장을 만든다.



④ 볼에 달래와 사  
과를 담고 양념  
장을 넣어 고루  
버무린다.

# 도토리묵 무침

## 주재료

도토리묵 1/2모  
오이 1/4개  
양파 1/6개  
깻잎 5장  
홍고추·풋고추 1/4개씩  
김가루 1  
통깨 약간

## 양념장 재료

간장 2  
고춧가루 2  
물엿 1  
설탕 0.5  
식초 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 1

## 대체 식재료

시금치 ▶ 썩갓

## 요리 팁

도토리묵을 썰 때 물결무늬가 있는 목칼을 이용하면 양념도 잘 배고 젓가락으로 집기도 쉽다.

난이도 ★★★  
2인분 [ 20분 ]



① 도토리묵 1/2모는 도톰하게 썬다.



② 오이 1/4개는 어슷하게 썰고, 양파 1/6개는 채썰고, 깻잎 5장은 반을 잘라 채썰고, 홍고추와 풋고추 1/4개도 채썬다.



③ 간장 2, 고춧가루 2, 물엿 1, 설탕 0.5, 식초 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 1을 섞어 양념장을 만든다.



④ 볼에 오이, 양파, 묵을 담고 양념장을 넣어 버무린 다음 깻잎과 홍고추, 풋고추를 넣고 통깨 약간을 솔솔 뿌린다.

### 주재료

브로콜리 1/2송이  
소금 약간  
잔새우 2

### 깨 된장 소스 재료

곱게 간 깨 2  
된장 1  
식초 0.5  
설탕 0.5  
참기름 0.5

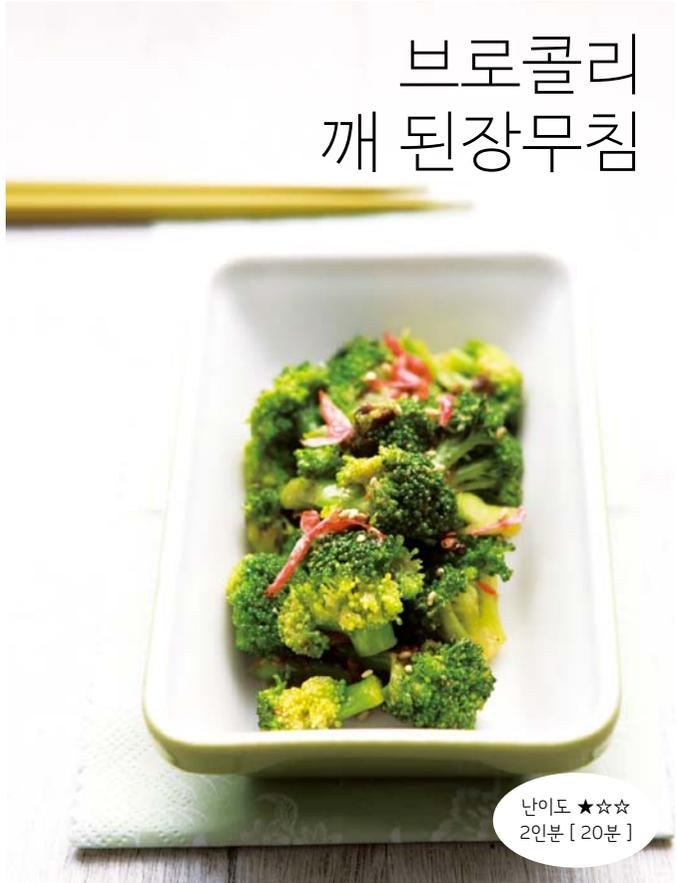
### 대체 식재료

브로콜리 ▶ 콜리플라워  
잔새우 ▶ 잔멸치

### 요리 팁

브로콜리는 봉오리만 먹지 말고 섬유질이 풍부한 줄기까지 먹는다. 그러나 줄기는 질길 수 있으니 껍질을 벗겨내고 납작하게 썰어서 요리한다.

# 브로콜리 깨 된장무침



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 브로콜리 1/2송이는 송이송이로 떼어낸 후 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 찬물로 헹구어 물기를 뺀다.



2 잔새우 2는 손질하여 식용유를 두르지 않은 팬에 살짝 볶는다.



3 곱게 간 깨 2를 된장 1, 식초 0.5, 설탕 0.5, 참기름 0.5와 섞어 깨 된장 소스를 만든다.



4 볼에 브로콜리와 잔새우를 넣고 깨 된장 소스를 넣어 살살 버무린다.

# 시금치 깨소스 무침

## 주재료

시금치 1/2단  
소금 약간

## 소스 재료

볶은 깨 2  
마요네즈 1  
간장 0.5  
소금 약간

## 요리 팁

볶은 깨는 조리하기 직전에 뺏아야 향과 맛을 살릴 수 있다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]



- 1 시금치 1/2단은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 찬 물에 헹궈서 물기를 꼭 짜고 한 입 크기로 찌른다.
- 2 볶은 깨 2는 절구에 넣어 곱게 빻는다.
- 3 볼에 뺏은 깨와 마요네즈 1, 간장 0.5, 소금 약간을 넣어 섞는다.
- 4 데친 시금치에 소스 재료를 넣고 루 버무린다.

## 주재료

바지락 조갯살 100g  
소금 약간  
돌미나리 100g  
배 1/8개  
오이 1/4개  
소금 약간

## 고추장 재료

고추장 2  
식초 1.5  
고춧가루 0.5  
설탕 1  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
깨소금 약간

## 요리 팁

먼저 조갯살에 양념장을 넣어 무친 다음 채소와 나머지 양념장을 무쳐야 양념도 고루 배고 채소의 아삭한 맛도 살릴 수 있다.

# 조개 미나리 무침



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 바지락 조갯살 100g은 끓는 물에 소금을 넣어 데친 다음 체에 받쳐 물기를 뺀다.



2 돌미나리 100g은 4cm 길이로 썰고, 배 1/8개는 굵게 채썬다. 오이 1/4개는 4cm 길이로 썰어 반으로 잘라 씨를 빼고 0.5cm 두께로 썰어 소금에 살짝 절여 손으로 물기를 꼭 짰다.



3 고추장 2, 식초 1.5, 고춧가루 0.5, 설탕 1, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 깨소금 약간을 섞어 고추장을 만든다.



4 바지락 조갯살에 고추장 양념장을 반만 넣어 버무린 후 돌미나리, 배, 오이를 넣고 나머지 양념장을 넣어 고루 버무린다.



# 명란을 채운 연근



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 재료

연근 1/4개  
소금 약간  
실파 2뿌리  
명란젓 1덩이  
참기름 0.5  
깨소금 0.5

## 요리 팁

연근은 가늘고 길쭉한 것으로 준비해야 속을 채우기도 편하고 썰었을 때 모양도 좋다.



① 연근 1/4개는 껍질을 벗겨 끓는 물에 소금을 약간 넣어 데치고, 실파 2뿌리는 다듬어 씻어 송송 썬다.



② 명란젓 1덩이는 끝 부분을 잘라 칼등으로 밀어 알을 빼고 볼에 담아 실파, 참기름 0.5, 깨소금 0.5를 넣어 고루 섞는다.



③ 삶은 연근에 ②를 채운다.



④ 연근을 0.5cm 두께로 썰어 접시에 담는다.

## 주재료

연근 1/4개  
소금 약간  
새송이버섯 2개  
무순 1/4팩  
치커리 약간

## 연근 단춧물 재료

치자 1/2개  
식초 2  
설탕 1  
소금 0.3  
물 2

## 요리 팁

연근은 채칼로 슬라이스 하면 일정한 두께로 얇게 썰 수 있다.

# 연근 절임에 싼 채소



① 연근 1/4개는 껍질을 벗기고 얇게 썰어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 물기를 빼고, 새송이버섯 2개는 길이로 6~8등분하여 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 물기를 뺀다.



② 무순 1/4팩은 뿌리 끝을 살짝 자르고, 치커리 약간은 무순 길이로 썬다.



③ 치자 1/2개는 쪄 개어 물에 담가 10분 정도 우려 후 걸러내고 식초 2, 설탕 1, 소금 0.3, 물 2와 섞어 연근을 넣어 절인다.



④ 연근에 치자의 노란색이 물들면 건져내어 물기를 빼고 새송이버섯, 무순, 치커리를 넣어 돌돌 말아 식성에 따라 겨자초장이나 초고추장을 곁들인다.



# 저칼로리 콩조림

## 주재료

완두콩 1/4컵  
강낭콩 1/4컵  
곤약 1/4모  
다시마(10×10cm) 1장

## 조림장 재료

간장 1.5  
물엿 1  
설탕 0.5  
후춧가루 약간  
물 1컵



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]



① 완두콩 1/4컵, 강낭콩 1/4컵은 물에 씻어서 건진다.



② 곤약 1/4모는 한 입 크기로 찢어서 끓는 물에 데쳐 곤약 특유의 냄새를 없앤다.



③ 다시마 1장은 곤약 크기로 자른다.



④ 냄비에 간장 1.5, 물엿 1, 설탕 0.5, 후춧가루 약간, 물 1컵을 넣고 콩과 곤약, 다시마를 넣어 조림장 국물이 거의 없어질 때까지 조리한다.

### 주재료

가지 2개  
풋고추 1/2개  
홍고추 1/2개  
식용유 3

### 조림장 재료

물 1/2컵  
간장 2  
맛술 1  
설탕 0.3

### 요리 팁

가지를 구이나 볶음 요리로 만들 때는 가지에 기름을 버무리서 조리해야 기름이 골고루 스며든다.

# 입에 녹는 가지조림



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



① 가지 2개는 필러로 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰고, 풋고추 1/2개, 홍고추 1/2개는 어슷하게 썬다.



② 팬에 식용유 3을 두르고 가지를 넣어 노릇노릇하게 지진다.



③ 냄비에 물 1/2컵, 간장 2, 맛술 1, 설탕 0.3을 넣어 끓여 가지를 넣어 조리다가 조림장이 배면 풋고추, 홍고추를 넣어 살짝 조리한다.



# 가자미찜



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

반건조 가자미 1마리  
청주 1  
석이버섯 2개  
실파 2뿌리  
홍고추 약간

## 양념장 재료

간장 2  
설탕 0.5  
다진 마늘 1  
참기름 1  
깨소금 1  
생강즙 약간

## 대체 식재료

석이버섯 ▶ 검은깨

## 요리 팁

가자미 대신 가오리나 홍어를 이용해도 되며 기호에 따라 양념장에 고춧가루를 넣어도 된다.



1 가자미 1마리는 6cm 크기로 토막 내어 청주 1을 뿌린다.



2 석이버섯 2개는 미지근한 물에 불려 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 돌돌 말아 곱게 채썰고, 실파 2뿌리는 송송 썰고 홍고추는 가늘게 채썬다.



3 간장 2, 설탕 0.5, 다진 마늘 1, 참기름 1, 깨소금 1, 생강즙을 약간 섞어 양념장을 만든다.



4 가자미를 찜통에서 10분 정도 찜서 접시에 담고 그 위에 양념장을 올리고 실파, 석이버섯, 실고추를 얹는다.

## 재료

달걀 2개  
맛술 1  
소금·후춧가루 약간씩  
새우살 1/4컵  
실파 3뿌리  
식용유 적당량  
다진 마늘 0.5

## 대체 식재료

새우살 ▶ 마른 새우

## 요리 팁

봄에는 실파 대신 여러 가지 봄나물을 넣어도 좋다.

# 새우 실파 달걀볶음



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



① 달걀 2개는 곱게 풀어 맛술 1, 소금과 후춧가루를 넣어 간한다.



② 새우살 1/4컵은 얇은 소금물에 흔들어 씻어 물기를 제거하고, 실파 3뿌리는 다듬어 씻어서 3cm 길이로 썬다.



③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘 0.5를 넣어 볶다가 마늘 향이 나면 새우살을 넣어 볶는다.



④ ③에 달걀물을 스크램블하듯 볶다가 달걀이 거의 익으면 실파를 넣고 살짝 볶는다.



# 조개 채소볶음



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 재료

배춧잎 2장  
바지락 1봉지  
소금 약간  
마른 표고버섯 2개  
홍고추 1/4개  
마늘 1쪽  
생강 1/4톨  
식용유 적당량  
청주 0.5  
굴소스 0.5  
참기름 0.5  
통깨 약간

## 요리 팁

배추 대신 양배추나 청경채를 넣어도 맛있다.



- 1 배춧잎 2장은 물에 씻어 1cm 폭으로 납작하게 썰고, 바지락 1봉지는 엷은 소금물에 담가 해감한 후 깨끗이 씻는다.
- 2 마른 표고버섯 2개는 찬물에 불려 밑동을 떼고 가늘게 채썰고, 홍고추 1/4개는 굵직하게 다지고, 마늘 1쪽과 생강 1/4톨도 곱게 다진다.
- 3 팬에 식용유를 약간 두르고 마늘, 생강을 넣어 볶다가 향이 우러나면 바지락을 넣어 볶다가 조개 입을 벌리면 배추와 표고버섯, 청주 0.5를 넣어 볶는다.
- 4 배추가 익으면 굴소스 0.5와 다진 홍고추를 넣어 다시 한 번 볶다가 참기름 0.5와 통깨를 약간 뿌린다.

### 주재료

두부 1/2모  
우엉 1/2대  
표고버섯 2개  
당근 1/8개  
풋고추 1개  
참기름 1  
깨소금·소금 약간씩

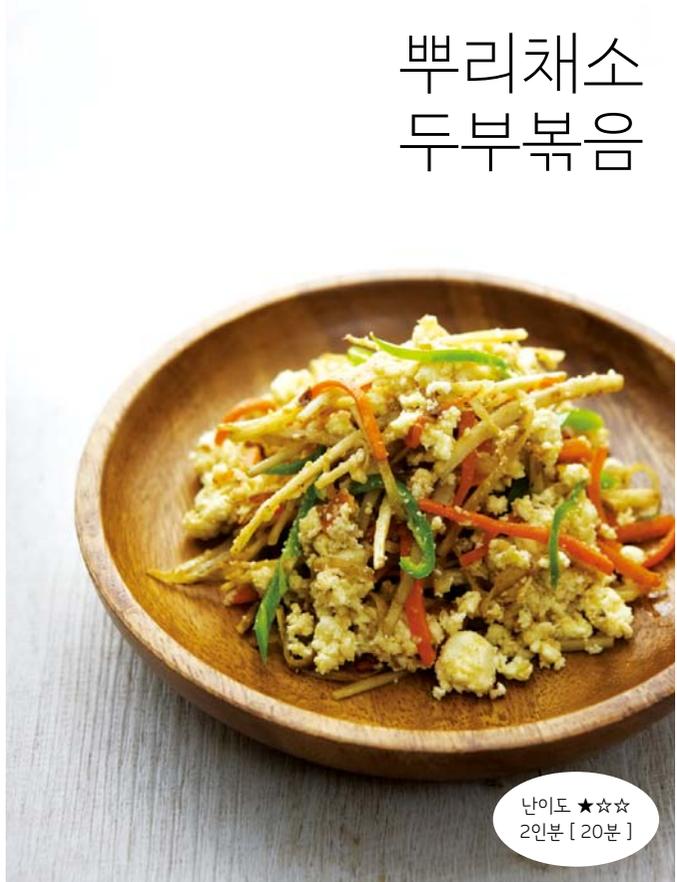
### 양념 재료

굴소스 0.5  
간장 0.3  
물엿 0.5  
맛술 2

### 요리 팁

두부는 물기가 적은 단단한 것으로 준비하고 굴소스는 매콤한 맛보다는 전복으로 만든 굴소스가 좋다.

# 뿌리채소 두부볶음



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



① 두부 1/2모는 묵직한 것을 올려 살짝 눌러 물기를 빼고 손으로 굵게 으깬다.



② 우엉 1/2대, 표고버섯 2개, 당근 1/8개, 풋고추 1개는 채썬다.



③ 팬에 참기름 1을 두르고 우엉, 당근, 표고버섯을 넣어 볶다가 굴소스 0.5, 간장 0.3, 물엿 0.5, 맛술 2를 넣어 졸인다.



④ 뿌리채소에 양념이 배면 두부를 넣어 섞고 깨소금을 뿌린 후 소금으로 간을 맞춘다.



# 말린 목볶음



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 주재료

말린 목 1/2컵  
파리고추 5개  
들기름 1  
통깨 0.5

## 조림장 재료

간장 2  
물엿 1  
설탕 0.3

## 대체 식재료

파리고추 ▶ 풋고추,  
마늘즙

## 요리 팁

많은 양을 볶을 때 들기름만 사용하면 기름이 달구어지면서 거품이 많이 생기므로 들기름에 식용유나 포도씨 오일을 섞어 사용한다.



1 말린 목 1/2컵은 찬물에 담가 불린 후 부드럽게 불면 건져 물기를 뺀다.



2 파리고추 5개는 물에 씻어 꼭지를 떼고 큰 것은 길이로 반 자른다.



3 팬에 들기름 1을 두르고 물에 불린 목을 넣어 볶다가 간장 2, 물엿 1, 설탕 0.3을 넣어 조리 후 파리고추를 넣어 볶는다.



4 윤기 나게 조리되면 통깨 0.5를 뿌린다.

### 주재료

볶은 들깨 2컵  
땅콩 2컵

### 시럽 재료

물 3  
설탕 5  
물엿 6

### 요리 팁

볶은 들깨나 땅콩 외에 호박씨, 해바라기씨 등을 넣으면 다양한 맛의 강정을 즐길 수 있다.

# 들깨와 땅콩강정



1 볶은 들깨 2컵과 땅콩 2컵은 큰 볼에 각각 담아 준비한다.



2 시럽 재료인 물 3, 설탕 5, 물엿 6을 냄비에 넣어 끓인다.



3 볶은 들깨와 땅콩에 끓인 시럽을 절반씩 나눠 넣고 재빨리 섞는다.



4 굳기 전에 모양틀에 넣어 모양을 만들거나 네모나게 만들어 먹기 좋은 크기로 자른다.



# 레몬 주스에 절인 광어회

## 주재료

광어 1/2마리

## 소스 재료

양파 1/6개

레몬주스 5

꿀 1

올리브 오일 1

소금·후춧가루·레몬 껍질  
약간씩

## 대체 식재료

광어 ▶ 도미

꿀 ▶ 올리고당, 물엿

## 요리 팁

카르파치오용 광어회는  
얇게 떠서 소스에 재우는  
것이 좋지만 생선 손질이  
어려우면 마트나 수산시  
장에서 손질해놓은 광어  
회를 그대로 이용한다.



난이도 ★★★  
2인분 [20분]



① 광어 1/2마리는  
얇게 포를 뜬다.



② 양파 1/6개는 곱  
게 다져 레몬주스  
5, 꿀 1, 올리브 오  
일 1, 소금, 후춧가  
루, 레몬 껍질과 고  
루 섞는다.



③ 회를 뜬 광어를 접  
시에 퍼 담고 소스  
를 뿌린다.

**주재료**

뱅어포 2장

**양념장 재료**

고추장 1

토마토케첩 1

맛술 0.5

물엿 1

생강즙 약간

**요리 팁**

고추장 양념 대신 마요네즈를 살짝 발라 구워도 된다.

# 뼈 건강 뱅어포칩



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 고추장 1, 토마토 케첩 1, 맛술 0.5, 물엿 1, 생강즙 약간을 섞어 양념장을 만든다.



❷ 뱅어포 2장에 양념장을 얇게 펴 바른다.



❸ 석쇠나 프라이팬에 양념장을 바른 뱅어포를 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.



❹ 구운 뱅어포를 먹기 좋은 크기로 자른다.

# 두부와 버섯 소스



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

두부(큰 것) 1/2모  
소금 약간  
느타리버섯 1/4팩  
팽이버섯 1/4봉지  
실파 1뿌리  
다진 마늘 0.5  
식용유 적당량

## 생강 소스 재료

다시마 우린 물 1/2컵  
설탕 0.3  
간장 1  
다진 마늘 0.3  
소금·생강즙 약간씩  
녹말물 1

## 요리 팁

버섯은 스펀지와 같이 물에 오래 담가두면 수분이 흡수되어 특유의 향과 맛이 없어지므로 물에 한 번 씻어 바로 건진다.



- 1 두부 1/2모는 두툼하게 썰어 소금을 살짝 뿌려 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 지진다.
- 2 느타리버섯 1/4팩, 팽이버섯 1/4봉지, 실파 1뿌리는 다듬어 씻어서 2cm 길이로 자른다.
- 3 냄비에 다시마 우린 물 1/2컵, 설탕 0.3, 간장 1, 다진 마늘 0.3, 소금과 생강즙을 약간씩 넣어 끓이다 버섯과 실파를 넣고 살짝 끓인 후 녹말물 1을 풀어 되직하게 만든다.
- 4 그릇에 지진 두부를 담고 생강 소스를 곁들인다.

### 주재료

오이 1/2개  
마른 미역 1/4컵

### 미역 양념 재료

다진 마늘 0.3  
국간장 0.5  
고춧가루 0.3  
깨소금·참기름 약간씩

### 국물 재료

물 2컵  
국간장 1  
설탕 1  
식초 2  
소금 0.3

### 요리 팁

소면을 삶아서 말아먹으면 오이냉국 소면이 된다.

# 매실 오이냉국



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



1 오이 1/2개는 껍질째 씻어 곱게 채 썬다.



2 마른 미역 1/4컵은 물에 담가 불린 후 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 꼭 짰다. 다진 마늘 0.3, 국간장 0.5, 고춧가루 0.3, 깨소금과 참기름을 약간씩 넣어 바락바락 주물러 간이 배도록 한다.

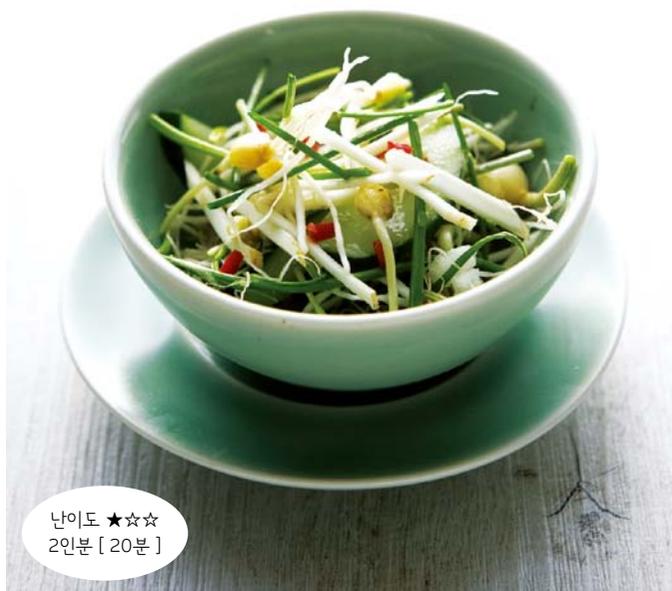


3 팔팔 끓여 식힌 물 2컵에 국간장 1, 설탕 1, 식초 2, 소금 0.3을 넣고 간을 맞추어 냉장고에서 차게 식힌다.



4 그릇에 양념한 미역과 채썬 오이를 담고 차가운 냉국물을 붓는다.

# 수삼 봄나물 냉채



난이도 ★☆☆  
2인분 [20분]

## 주재료

달래 50g  
대추 2개  
오이 1/2개  
굵은소금 약간  
수삼 1뿌리

## 양념장 재료

식초 2  
설탕 1.5  
다진 마늘 0.3  
소금·통깨 약간씩

## 대체 식재료

수삼 ▶ 미삼, 밤, 고구마

## 요리 팁

수삼은 뿌리를 다듬어 몸통만 사용하는 경우가 많은데 영양은 뿌리에 더 많다.



① 달래 50g은 뿌리를 다듬어 씻어 4cm 길이로 썰고, 대추 2개는 주름진 곳을 젖은 행주로 깨끗이 닦아서 채썬다.



② 오이 1/2개, 수삼 1뿌리는 굵은소금으로 문질러 씻은 다음 4cm 길이로 납작하게 썬다.



③ 식초 2, 설탕 1.5, 다진 마늘 0.3, 소금, 통깨를 약간씩 섞어 양념장을 만든다.



④ 먹기 직전에 달래, 오이에 양념장을 넣어 무친다.

### 주재료

불린 여러 가지 해초 1컵  
불린 미역 1/2컵

### 양념 재료

참치 한스푼 1  
고춧가루 0.5  
다진 파 0.5  
다진 마늘 0.3  
깨소금 0.5  
참기름 1

### 요리 팁

마른 해초나 미역은 찬물  
에 불렸다가 사용하는데,  
물에 불리면 8~10배 정도  
로 양이 줄어들는다.

# 해초 미역나물



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]



❶ 불린 해초 1컵과 미역 1/2컵은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 빼고 한 입 크기로 자른다.



❷ 참치 한스푼 1, 고춧가루 0.5, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3, 깨소금 0.5, 참기름 1을 섞어 양념장을 만든다.



❸ 불에 해초와 미역을 넣고 양념장을 넣어 조물조물 무친다.



# 쌀국수 볶음



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

쌀국수(볶음용) 60g  
닭고기(안심) 2조각  
식용유 2  
다진 양파 1  
마른 새우 1  
물 2  
설탕 1.5  
피시소스 2  
달걀 1개  
숙주나물 1줌  
실파 2뿌리  
레몬 약간

## 대체 식재료

닭고기 ▶ 돼지고기  
피시소스 ▶ 멸치액젓

## 요리 팁

피시소스는 태국이나 베트남 등 동남아시아 지역에서 많이 사용하는 액젓과 비슷한 소스로, 멸치액젓이나 까나리액젓, 액젓 소스로 대체해도 된다.



- 1 쌀국수 60g은 따뜻한 물에 20분쯤 담가 물기를 빼고, 닭고기는 안심으로 2조각을 준비하여 작게 썬다.
- 2 팬에 식용유 2를 두르고 다진 양파 1을 갈색이 나도록 볶은 후 마른 새우 1을 넣어 볶다가 닭고기를 넣어 볶는다.
- 3 ②에 쌀국수를 넣어 볶다가 물 2, 설탕 1.5, 피시소스 2를 넣어 국수가 익을 때까지 볶다가 팬의 한쪽으로 모아둔다.
- 4 달걀 1개를 잘 풀어 팬 한쪽에서 익힌 후 ③과 섞은 다음 숙주나물 1줌을 넣어 살짝 볶아 접시에 담아 레몬을 약간 올린다.

## 재료

에그누들 2덩이  
양배추 1장  
양파 1/4개  
당근 약간  
청경채 2개  
식용유 약간  
다진 마늘 0.3  
채썬 돼지고기 50g  
굴소스 0.3  
피시소스 0.5  
소금·참기름·깨소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

에그누들 ▶ 쌀국수

## 요리 팁

매운맛을 좋아한다면 고추기름을 넣어 볶아도 되고 돼지고기 대신 새우, 오징어 등의 해산물을 넣어도 좋다.



# 에그 누들볶음

난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



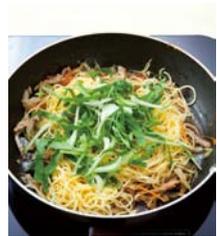
1 에그누들 2덩이는 끓는 물에 삶아 찬물에 헹구어 물기를 빼고, 양배추 1장, 양파 1/4개, 당근 약간은 채썰고, 청경채 2개는 곱게 썰다.



2 팬을 달구어 식용유를 두르고 다진 마늘 0.3과 채썬 돼지고기 50g을 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣어 볶는다.



3 채소가 잘 어우러지면 굴소스 0.3과 피시소스 0.5를 넣어 볶다가 에그누들을 넣어 볶는다.



4 청경채를 넣어 살짝 볶은 후 소금으로 간하고 참기름, 깨소금, 후춧가루를 뿌린다.



### 주재료

스파게티 160g  
 소금 약간  
 김 1/4장  
 실파 4뿌리

### 명란젓 소스 재료

명란젓 1덩이  
 (작은 것, 60g 정도)  
 올리브 오일 4  
 청주 1  
 해물 한스푼 0.5

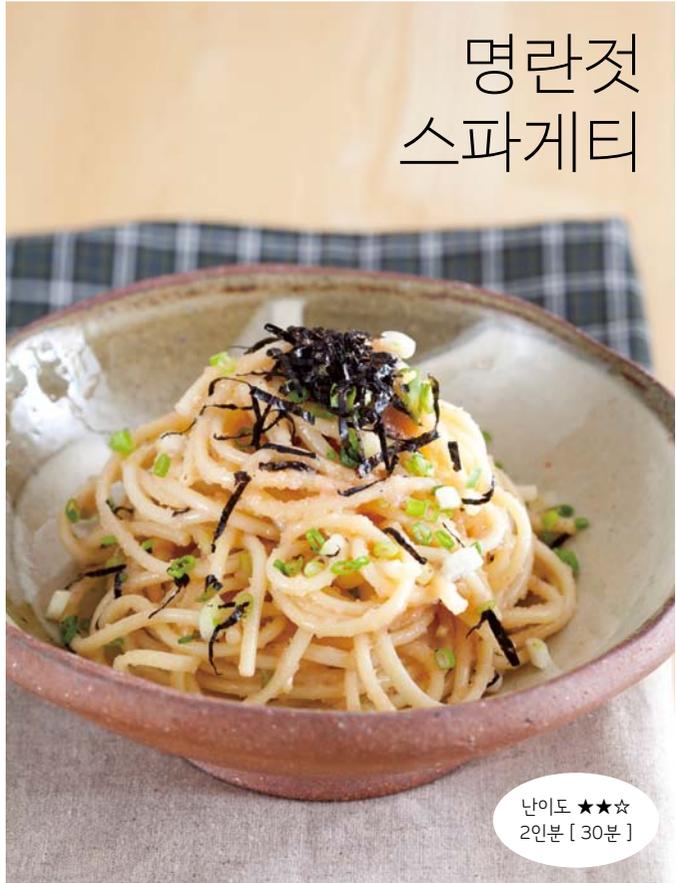
### 대체 식재료

스파게티 ▶ 우동면

### 요리 팁

해물한스푼은 꽃게, 새우, 멸치 등의 해물을 진하게 우려낸 시원하고 개운한 맛이 나는 소스로 칼국수나 해물탕 등 국물 요리에 넣으면 깊은 맛과 감칠맛이 난다.

# 명란젓 스파게티



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



① 끓는 물에 소금을 약간 넣고 스파게티를 넣어 8분 정도 삶아서 체에 건져 물기를 완전히 뺀다.



② 명란젓 1덩이는 칼끝으로 살살 알을 긁어내고, 김 1/4장은 가늘게 채썰고, 실파 4뿌리는 송송 썬다.



③ 볼에 올리브 오일 4, 청주 1, 해물 한스푼 0.5를 넣어 잘 섞은 후 명란젓을 넣어 섞는다.



④ 명란젓 소스에 스파게티를 버무려 그릇에 담고 김과 실파를 뿌린다.



# 채소 라이스페이퍼롤



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

가는 쌀국수 50g  
새우살 1/2컵  
피망 1/2개  
오이 1/4개  
깻잎 5장  
슬라이스 파인애플 1조각  
라이스페이퍼 1/4팩

## 멸치액젓 소스 재료

멸치액젓 1.5  
식초 1.5  
설탕 1  
파인애플즙 3  
다진 풋고추 0.5  
다진 홍고추 0.5  
다진 양파 1

## 대체 식재료

가는 쌀국수 ▶ 소면

## 요리 팁

멸치액젓 소스 대신 피시소스를 사용해도 된다. 또 라이스페이퍼는 물이 식으면 뜨거운 물을 보충하여 불리면 되지만 너무 오래 담가두지 않도록 주의한다.



① 가는 쌀국수 50g은 물에 담가 불려서 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물로 헹군 다음 물기를 뺀다.



② 새우살 1/2컵은 끓는 물에 삶아 건지고, 피망 1/2개, 오이 1/4개, 깻잎 5장은 가늘게 채 썰고, 파인애플 1조각은 한 입 크기로 납작하게 썬다.



③ 멸치액젓 1.5, 식초 1.5, 설탕 1, 파인애플즙 3, 다진 풋고추 0.5, 다진 홍고추 0.5, 다진 양파 1을 섞어 멸치액젓 소스를 만든다.



④ 뜨거운 물에 라이스페이퍼를 담가 부드러워지면 건져 펼친 후 그 위에 준비한 재료를 담아 먹음직스럽게 접어 소스를 곁들인다.

## 재료

가지 1/2개  
주키니 호박 1/2개  
노랑 파프리카 1/2개  
빨강 파프리카 1/2개  
올리브 오일 2  
발사믹 식초 1  
다진 바질 0.5  
소금 약간

## 요리 팁

애호박은 씨가 많고 수분이 많아서 구우면 흐물흐물해지기 쉬우니 주키니 호박을 사용하고 다진 바질은 없으면 넣지 않아도 된다.

# 채소구이 샐러드



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



① 가지 1개, 주키니 호박 1/2개는 먹기 좋은 크기로 썰어서 소금을 뿌린다.



② 노랑 파프리카 1/2개, 빨강 파프리카 1/2개는 겉면을 완전히 태워 비닐팩에 5분 정도 두었다가 껍질을 벗겨 먹기 좋은 크기로 쪄낸다.



③ 절인 가지와 주키니 호박은 물기를 제거하고 팬에 굽는다.



④ 접시에 준비한 채소를 쪄켜어 얹고 올리브 오일 2, 발사믹 식초 1, 다진 바질 0.5를 섞어 끼얹는다.



# 닭고기 냉채



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

닭 가슴살 1조각  
숙주나물 100g  
풋고추 4개  
식용유 적당량  
소금·통깨 약간씩

## 마늘 양념 재료

간장 0.3  
식초 2  
설탕 1.5  
맛술 0.5  
다진 마늘 1  
소금 약간

## 대체 식재료

닭 가슴살 ▶  
통조림 닭 가슴살

## 요리 팁

닭고기를 삶을 시간조차 없을 만큼 바쁘다면 닭 가슴살 통조림을 활용하면 좋다.



- 1 닭 가슴살 1조각은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아 물기를 빼서 가늘게 찢는다.
- 2 숙주나물 100g은 머리, 꼬리를 떼고 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.
- 3 풋고추 4개는 반으로 잘라 손가락으로 씨를 긁어내고 가늘게 채썰어 식용유를 두른 팬에 아삭하게 볶아서 소금으로 간하여 접시에 퍼서 식힌다.
- 4 준비한 재료를 접시에 돌려 담고 간장 0.3, 식초 2, 설탕 1.5, 맛술 0.5, 다진 마늘 1, 소금 약간을 섞어 마늘 양념장을 만들어 뿌리고 통깨를 솔솔 뿌린다.

### 주재료

두부 1/2모  
 느타리버섯 1/4봉  
 소금 약간  
 영양부추 1줌  
 양파 1/4개  
 치커리 적당량

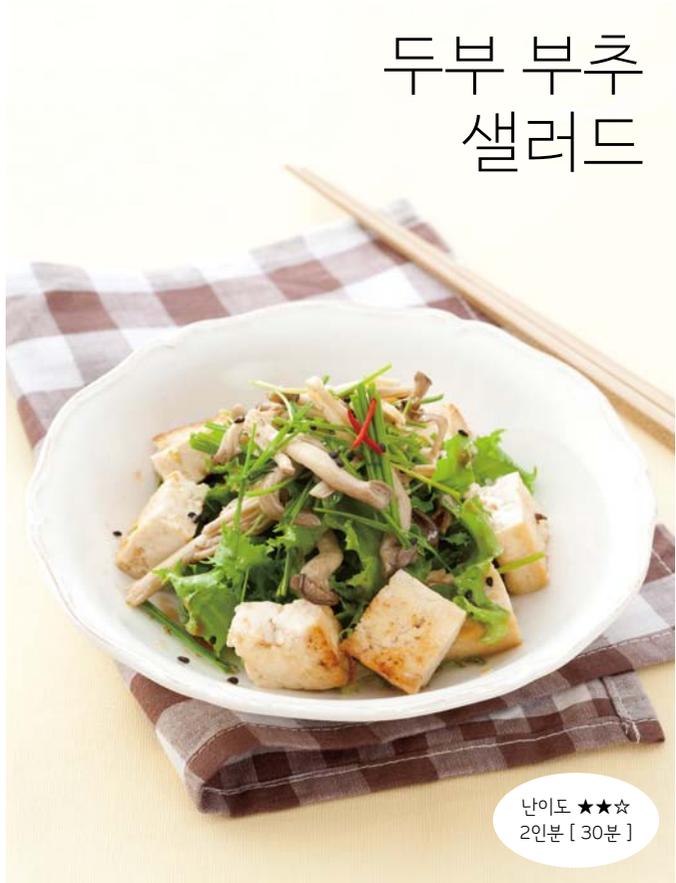
### 드레싱 재료

간장 2  
 레몬즙 2  
 식초 1  
 올리브 오일 2  
 설탕 0.5  
 다진 마늘 0.5

### 대체 식재료

느타리버섯 ▶ 팽이버섯

# 두부 부추 샐러드



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



① 두부 1/2모는 1cm 두께로 도톰하게 잘라 노릇하게 지져 식힌 후 깍둑썰기 한다.



② 느타리버섯 1/4봉은 밑동을 잘라내고 가닥가닥 떼어 기름에 볶다가 소금 간하고, 영양부추 1줌은 3cm 길이로 자르고, 양파 1/4개는 가늘게 채썰어 찬물에 담고, 치커리를 자른다.



③ 간장 2, 레몬즙 2, 식초 1, 올리브 오일 2, 설탕 0.5, 다진 마늘 0.5를 섞어 드레싱을 만든다.



④ 볼에 두부, 느타리버섯, 영양부추, 양파, 치커리를 넣어 섞고 드레싱을 뿌려 살살 버무린다.

# 오징어튀김 샐러드



난이도 ★★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

오징어 1마리  
간장 0.5  
다진 마늘 0.3  
튀김가루 1/3컵  
양상추 1/4통  
무순 약간  
튀김기름 적당량

## 마요네즈 드레싱 재료

마요네즈 2  
맛술 1  
간장 약간

## 요리 팁

오징어는 껍질을 벗겨 칼집을 넣어 튀길 때 얇은 막이 될 수 있으니 끓는 물에 살짝 데쳐 사용해도 된다.



- 1 오징어 1마리는 손질하여 칼집을 넣어 간장 0.5, 다진 마늘 0.3에 재웠다가 튀김가루 1/3컵을 입혀 170℃의 튀김기름에 노릇하게 튀긴다.
- 2 양상추 1/4통은 먹기 좋게 손으로 뜯고, 무순은 흐르는 물에 씻는다.
- 3 마요네즈 2, 맛술 1, 간장 약간을 섞어 마요네즈 드레싱을 만든다.
- 4 오징어튀김을 담고 채소를 올린 후 드레싱을 뿌린다.

### 주재료

마른 해초 1/3컵  
오징어 1마리  
대파 1/2대

### 냉채 소스 재료

씨겨자 2  
설탕 1  
식초 1  
맛술 0.5  
다진 마늘 1

### 대체 식재료

마른 해초 ▶ 미역

### 요리 팁

마른 해초 대신 마른 미역  
이나 다시마, 톳나물 등을  
넣어도 된다.

# 해초 오징어냉채



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



❶ 마른 해초 1/3컵은 찬물에 담가 불려서 흐르는 물에 헹궈 물기를 뺀다.



❷ 오징어 1마리는 내장을 제거한 후 껍질을 벗기고 칼집을 내어 4cm 길이로 썰어 데쳐 물기를 뺀다.



❸ 대파 1/2대는 4cm 길이로 곱게 채썰어 찬물에 담갔다 건져 물기를 뺀다.



❹ 씨겨자 2, 설탕 1, 식초 1, 맛술 0.5, 다진 마늘 1을 섞어 냉채 소스를 만들어 볼에 담고 해초, 오징어, 대파를 넣어 고루 버무린다.



### 주재료

감자(큰 것) 1개  
소금 약간  
다진 파슬리 약간  
굴 1봉지  
녹말 약간  
식용유 적당량

### 굴 양념 재료

굴소스 0.3  
후춧가루 약간

# 감자 속에 굴있다전



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



① 감자 1개는 껍질을 벗기고 일정한 두께로 채썰어 소금을 약간 넣어 섞은 후 다진 파슬리를 약간 넣어 섞는다.



② 굴 1봉지는 소금물에 살살 흔들어 씻어 물기를 빼고 굴소스 0.3, 후춧가루를 약간 뿌려 양념한 후 녹말을 입힌다.



③ 팬에 식용유를 두르고 감자를 먹기 좋은 크기로 놓고 그 위에 굴을 얹는다.



④ 굴 위에 다시 감자를 올려 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.

# 우리동네 해물파전

## 주재료

쪽파 100g  
 풋고추·홍고추 1/2개씩  
 오징어 1/4마리  
 조갯살 50g  
 부침가루 1컵  
 물 1컵  
 식용유 적당량

## 간장 재료

간장 2  
 식초 1  
 설탕 0.3

## 대체 식재료

부침가루 ▶ 밀가루

## 요리 팁

파전은 아래쪽이 거의 익었을 때 뒤집어 부쳐야 모양도 맛도 좋다.



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



① 쪽파 100g은 다듬어 씻어서 반으로 자르고, 풋고추와 홍고추 1/2개씩은 꼭지를 떼고 얇게 어슷하게 썬다.



② 오징어 1/4마리는 껍질을 벗기고 가늘게 채썰고, 조갯살 50g은 연한 소금물에 흔들어 씻어 체에 건진다.



③ 부침가루 1컵에 물 1컵을 넣어 반죽하여 식용유를 두른 팬에 얇게 펴서 쪽파를 가지런히 올린 후 오징어, 조갯살, 풋고추, 홍고추를 얹어 노릇노릇하게 지진다.



④ 간장 2, 식초 1, 설탕 0.3을 섞어 초간장을 만들어 파전에 곁들인다.

## 재료

배추속대 8장  
소금 약간  
밀가루 1/2컵  
물 1/2컵  
식용유 적당량

## 대체 식재료

배추속대 ▶ 무

## 요리 팁

기호에 따라 간장이나 고추장을 곁들이는데, 간장은 간장, 맛술, 식초로 만들면 맛있다.

# 배추전



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



1 배추속대 8장은 모양을 살려 한 잎씩 떼고 굵은 줄기는 방망이로 자른 자근 두들긴다.



2 배추에 소금을 뿌려 살짝 절인 후 행귀 물기를 뺀다.



3 밀가루 1/2컵에 물 1/2컵을 부어 걸쭙하게 반죽하고 소금으로 간한다.



4 배추에 밀가루 옷을 입혀서 팬에 식용유를 두르고 앞뒤로 노릇하게 지진다.



# 단호박전

## 재료

단호박 1/4개  
소금 약간  
밀가루 1/2컵  
식용유 적당량

## 대체 식재료

단호박 ▶ 늙은호박

## 요리 팁

단호박전을 부칠 때는 단호박을 절이면서 생긴 물로 반죽하므로 따로 물을 넣지 않아도 된다. 또 호박전은 너무 많이 익으면 참쌀처럼 늘어지므로 오래 익히지 않는다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



1 단호박 1/4개는 씨를 털어내고 껍질을 벗기는데, 호박 속의 실 같은 것은 긁어 버리지 말고 그대로 놓는다.



2 단호박 1/4개의 2/3는 채썰고, 나머지는 강판에 간다.



3 채썬 단호박에 소금을 약간 넣고 살짝 절여 물기가 생기면 밀가루 1/2컵과 간 호박을 섞어 반죽한다.



4 팬에 식용유를 두르고 호박 반죽을 한 숟가락씩 떠 넣어 앞뒤로 노릇하게 지진다.

### 주재료

메밀 부침가루 1컵  
 물 1컵+1/4컵  
 소금 약간  
 신 배추김치 3장  
 참기름 1  
 설탕 약간  
 깨소금 0.5  
 무(4cm 길이) 1/2토막  
 식용유 적당량

### 무나물 양념 재료

참기름 1  
 소금 약간  
 다진 파 0.5  
 다진 마늘 0.3

### 요리 팁

무의 양이 적으면 속까지 잘 익지 않으니 뚜껑을 잠깐 덮어 물이 자작하게 생기면 볶는다.

# 총명한 메밀총떡



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



① 메밀 부침가루 1컵에 물 1컵+1/4컵을 넣어 멍울이 지지 않도록 잘 풀어 소금을 약간 넣어 간한다. 팬에 식용유를 약간 두르고 동글납작하게 얇게 부친다.



② 신 배추김치 3장은 물기를 꼭 짜서 송송 썰어 참기름 1, 설탕 약간, 깨소금 0.5를 넣어 무쳐 팬에 볶는다.



③ 무 1/2토막은 가늘게 채썰어 팬에 참기름 1을 두르고 볶다가 무가 투명해지면 소금으로 간하고 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3을 넣는다.



④ 메밀부침 위에 볶은 무나물과 김치를 넣고 돌돌 말아 한 입 크기로 썰어 접시에 담는다.

## 재료

마른 표고버섯 10개  
된장 1  
맛술 1  
녹말가루 1/3컵  
튀김기름 적당량

## 대체 식재료

녹말가루 ▶ 튀김가루

## 요리 팁

생표고버섯은 물기가 많아서 튀겨도 바삭하지 않으므로 마른 버섯을 사용하는 것이 좋다.

# 황금 표고버섯 튀김



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



1 마른 표고버섯 10개는 미지근한 물에 담가 불린 후 밑동을 자르고 물기를 꼭 짜서 큰 것은 반으로 자른다.



2 불에 된장 1, 맛술 1을 넣어 고루 섞은 후 표고버섯에 넣어 조물조물 무친다.

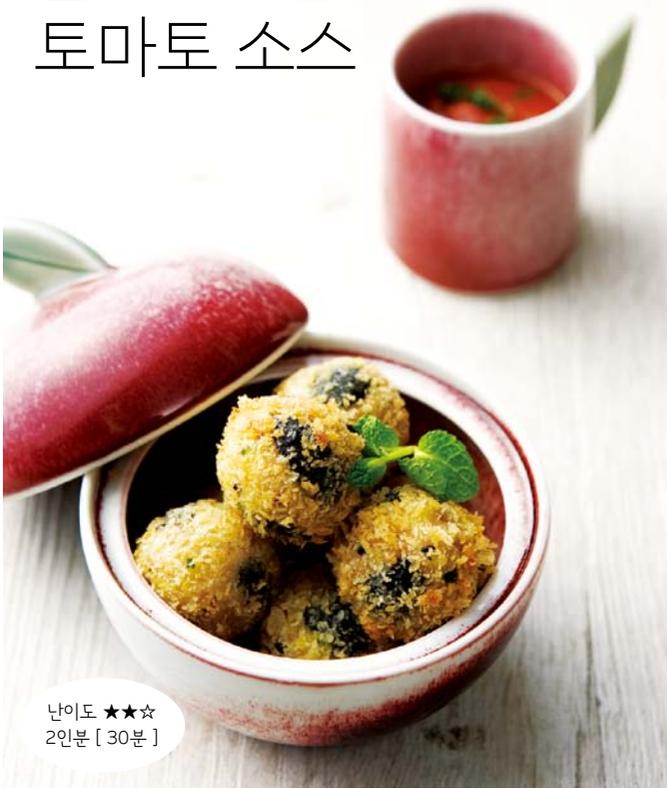


3 양념한 표고버섯에 녹말가루 1/3컵을 넣어 골고루 묻힌다.



4 표고버섯을 180℃의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.

# 올리브튀김과 토마토 소스



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

블랙 올리브 8개  
감자 1/2개  
참치통조림(작은 것) 1통  
다진 파슬리 0.3  
소금·후춧가루 약간씩  
달걀 1개  
밀가루·빵가루 약간씩  
튀김기름 적당량  
토마토 소스 1/4컵

## 대체 식재료

토마토 소스 ▶  
토마토케첩



① 블랙 올리브 8개는 반으로 자르고, 감자 1/2개는 껍질을 벗기고 납작하게 썰어 비닐팩에 넣어 전자레인지에서 2분 정도 익혀서 곱게 으갠다.



② 참치 통조림 1통은 기름기를 빼고 으갠 감자와 섞은 후 다진 파슬리 0.3, 소금, 후춧가루를 약간씩 넣어 섞는다.



③ 블랙 올리브와 참치를 섞어 완자 모양으로 동그랗게 빚는다.



④ ③에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입히고 180℃의 튀김기름에 바삭하게 튀겨 접시에 담고 토마토 소스 1/4컵을 곁들인다.

# 참치 타워

## 주재료

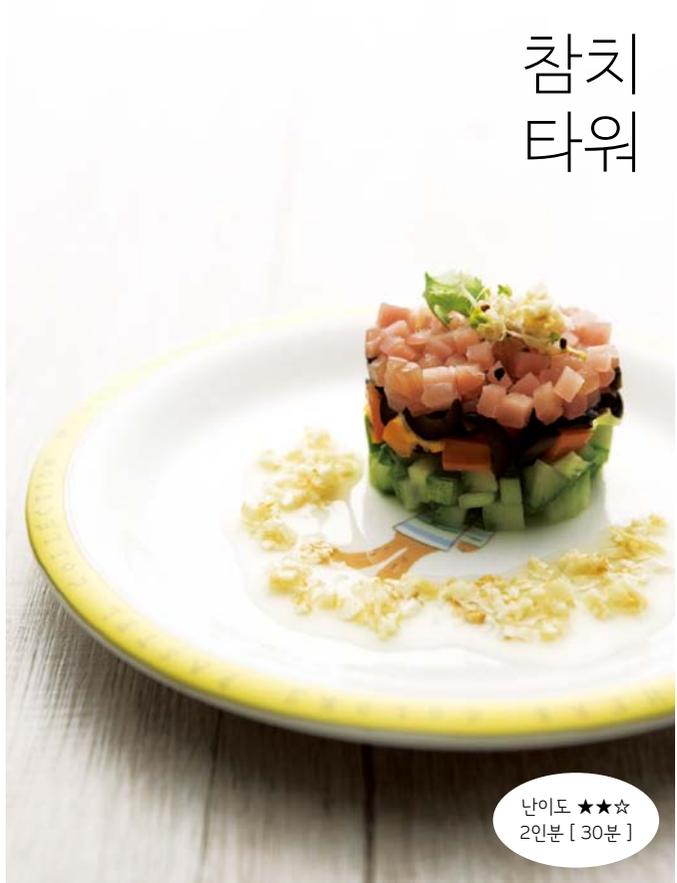
냉동 참치(흰감) 1/4팩  
오이 1/4개  
노랑 파프리카 1/4개  
블랙 올리브 2개  
새싹 채소 약간

## 수삼 드레싱 재료

수삼 1뿌리  
올리브 오일 3  
식초 1.5  
설탕 1  
소금 약간

## 요리 팁

참치는 대부분 냉동 상태로 판매되는데, 사용할 만큼만 해동해서 사용한다. 한번 해동한 참치는 다시 냉동하지 않는 것이 좋다.



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



① 참치 1/4팩은 작은 주사위 모양으로 썬다.



② 오이 1/4개, 노랑 파프리카 1/4개도 참치와 비슷한 크기로 썰고, 블랙 올리브 2개는 반으로 잘라 편으로 썬다.



③ 수삼 1뿌리는 곱게 다져 올리브 오일 3, 식초 1.5, 설탕 1, 소금을 넣어 섞는다.



④ 접시에 종이컵이나 둥근 틀을 만들어 참치, 오이, 노랑 파프리카, 블랙 올리브를 켜켜이 쌓은 후 틀을 빼내 모양을 잡는다. 새싹 채소와 수삼 드레싱을 곁들인다.



# 김치 우동



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

우동 면 2인분  
배추김치 2장  
팽이버섯 1/2봉지  
대파 1/4대  
새우 4마리  
유부 2개  
썩갓·소금 약간씩

## 우동 국물 재료

물 5컵  
다시마(10×10cm) 1장  
가다랑어포(가쓰오부시)  
1줌  
간장 1/4컵  
맛술 5  
소금 약간

## 요리 팁

우동 면은 간이 배도록 국물에 끓여야 더 맛있다.  
우동 국물 대신 참치진국을 넣으면 간편하다.



- 1 배추김치 2장은 소를 털어내고 김치 국물을 살짝 짜서 1cm 길이로 썰고, 팽이버섯 1/2봉지는 밀동을 잘라내고, 대파 1/4대는 송송 썰다.
- 2 새우 4마리는 이썩시개를 이용해 내장을 뺀 후 물에 씻어 물기를 뺀다.
- 3 냄비에 물 5컵, 다시마 1장을 넣고 국물이 끓으면 가다랑어포 1줌 넣어 바로 불을 끈 후 10분 후에 고운체에 거른다. 간장 1/4컵, 맛술 5를 넣어 다시 끓여 소금으로 간한다.
- 4 국물에 배추김치와 새우를 넣고 끓이다가 새우가 익으면 우동, 유부 2개를 넣고 끓여 소금으로 간하고 대파, 팽이버섯, 썩갓을 넣어 한소끔 끓인다.

# 김치를 올린 소면

## 주재료

배추김치 3장  
호박 1/3개  
식용유 적당량  
소금 약간  
소면 200g  
찬물 2컵  
김가루 2

## 김치 양념 재료

깨소금 0.5  
참기름 1

## 육수 재료

물 5컵  
참치진국 5  
소금 약간

## 요리 팁

찬물에 헝군 국수를 그릇에 담고 육수를 부을 때 체에 찬 국수를 담아 뜨거운 육수에 담갔다 건져 담는다. 면은 얇을수록 국물과 잘 어울리니 소면이나 세면이 더 맛있다.

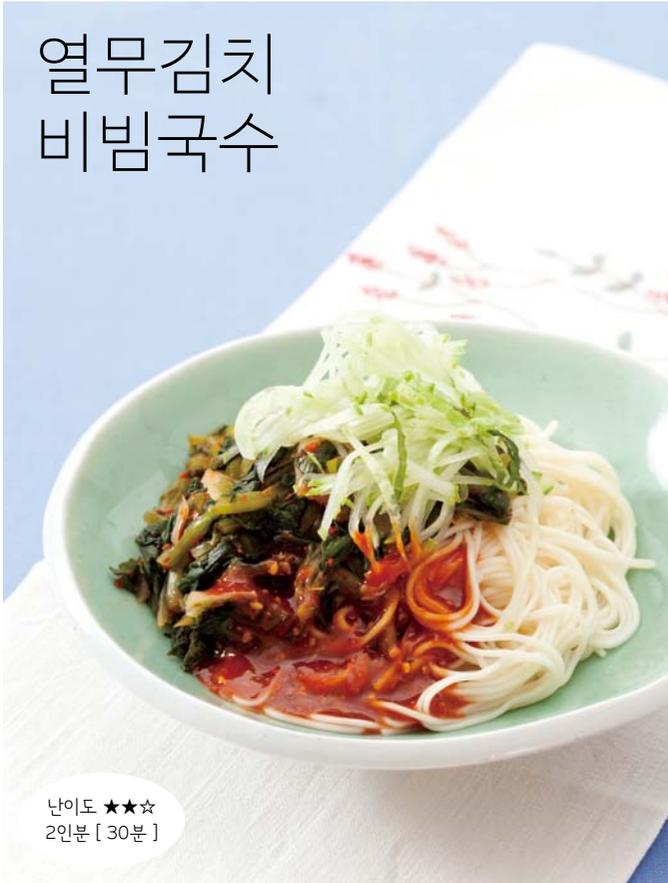


난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



- 1 배추김치 3장은 송송 썰어 깨소금 0.5, 참기름 1에 버무리고, 호박 1/3개는 채썰어 뜨거운 팬에 식용유를 두르고 볶다가 소금 간하여 식힌다.
- 2 팔팔 끓는 물에 소면 200g을 넣고 끓어오르면 찬물 1컵을 부어 끓이기를 두 번 반복해서 삶아 찬물에 헝귀 물기를 뺀다.
- 3 물 5컵에 참치진국 5를 넣고 끓여 육수를 만든다.
- 4 그릇에 육수를 부은 후 삶은 국수를 넣고 김치, 호박을 올리고 고명으로 김가루 2를 얹는다.

# 열무김치 비빔국수



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

소면 1줌  
소금 약간  
열무김치 200g  
오이 1/4개  
김치 국물 적당량  
통깨 약간

## 비빔장 재료

고추장 2  
고춧가루 0.3  
설탕 1  
식초 2  
깨소금 1  
참기름 약간

## 요리 팁

김치 국물에 비빔장을 섞어도 좋다.



1 소면 1줌은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아서 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.



2 열무김치 200g은 송송 썰고, 오이 1/4개는 가늘게 채썬다.



3 고추장 2, 고춧가루 0.3, 설탕 1, 식초 2, 깨소금 1, 참기름 약간씩을 섞어 양념장을 만든다.



4 그릇에 소면을 담고 열무김치와 김치 국물, 비빔장, 채썬 오이를 올린다.

## 주재료

김 1장  
 실파 2뿌리  
 무 1/8개  
 와사비 약간  
 메밀국수 300g

## 소스 재료

물 3컵  
 간장 2/3컵  
 맛술 5  
 설탕 3  
 다시마(10×10cm) 1장  
 가다랑어포(가쓰오부시)  
 1줌

## 요리 팁

메밀국수 대신 소면이나  
 중면을 넣어도 된다. 무가  
 맛이 없는 여름철에는 무  
 대신 무순을 곁들인다.

# 냉메밀국수



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



① 냄비에 물 3컵, 간장 2/3컵, 맛술 5, 설탕 3, 다시마 1장, 가다랑어포 1줌을 넣고 중불로 끓인다. 다시마를 꺼내고 약불로 4~5분 더 끓이고 배 보자기에 걸러 냉장고에 넣어 차게 한다.



② 김 1장은 약한 불에 살짝 구워 비닐팩에 담아 부수고, 실파 2뿌리는 송송 썰고, 무 1/8개는 강판에 갈아 물기를 빼고, 와사비는 찬물에 개어 15분 정도 두었다가 손으로 빻어 덩어리를 만든다.



③ 메밀국수 300g은 삶아서 흐르는 찬물에 행귀 체에 받쳐 물기를 빼서 그릇에 담고 김가루를 뿌린다.



④ 메밀국수에 소스, 와사비, 실파, 무를 곁들인다.



# 잠빙탕면



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

- 오징어 1/2마리
- 바지락 1/2봉지
- 청경채 2포기
- 양파 1/3개
- 당근 30g
- 목이버섯 3g
- 고추기름 2
- 다진 마늘 1
- 다진 생강 약간
- 고춧가루 2
- 새우 1/2컵
- 닭 육수 5컵
- 굴소스 2
- 소금·후춧가루 약간씩
- 면 400g

## 대체 식재료

오징어 ▶ 낙지, 주꾸미

## 요리 팁

식용유 1컵에 고춧가루를 약간 넣었을 때 지글지글 끓는 정도의 온도(150°C)가 되도록 끓여 고춧가루 1/4컵을 넣고 불을 끈 후 고춧가루가 모두 가라앉으면 고운 체나 키친타월에 걸러 고추기름을 만든다.



- 1 오징어 1/2마리는 내장과 껍질을 제거한 후 안쪽에 잔 칼집을 내어 4cm 길이로 썰고, 바지락 1/2봉지는 얇은 소금물에 담가 해감한 후 깨끗이 씻는다.
- 2 청경채 2포기는 흐르는 물에 씻어 밑동을 자르고 큰 잎은 반으로 자른다. 양파 1/3개, 당근 30g은 4cm 길이로 채썰고, 목이버섯 3g은 미지근한 물에 불려 찢는다.
- 3 냄비에 고추기름 2를 두르고 다진 마늘 1, 다진 생강을 약간 넣어 볶다가 고춧가루 2를 넣어 볶는다. 새우 1/2컵, 오징어, 바지락을 넣어 볶다가 닭 육수 5컵을 끓인다.
- 4 국물이 우러나면 청경채, 양파, 당근, 목이버섯을 넣고 끓이다가 굴소스 2를 넣고 소금과 후춧가루로 간한다. 면 400g은 삶아 건져 물기를 뺀 후 그릇에 담고 국물을 붓는다.

# 사천탕면

## 재료

오징어 1/2마리  
 바지락 1/2봉지  
 소금 약간  
 청경채 2포기  
 양파 1/3개  
 당근 30g  
 목이버섯 3g  
 식용유 적당량  
 마른 고추 3개  
 다진 마늘 1  
 다진 생강 약간  
 새우 1/2컵  
 닭 육수 5컵  
 굴소스 2  
 소금·후춧가루 약간씩  
 생면 400g

## 대체 식재료

청경채 ▶ 브로콜리,  
 시금치

## 요리 팁

닭 육수는 닭 뼈를 발라 찬 물에 푹 삶아서 사용하거나 치킨 스톡을 넣는다. 치킨 스톡은 육수 대신 넣는 조미료로 가루 제품이나 고형인 큐브 제품이 있다. 국물 요리에 주로 사용한다.



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



① 오징어 1/2마리는 내장과 껍질을 제거한 후 안쪽에 잔 칼집을 내어 4cm 길이로 썰고, 바지락 1/2봉지는 얇은 소금물에 담가 해감한 후 깨끗이 씻는다.



② 청경채 2포기는 흐르는 물에 씻어 밀등을 자르고 큰 잎은 반으로 자른다. 양파 1/3개와 당근 30g은 4cm 길이로 채썰고, 목이버섯 3g은 물에 불려 한 입 크기로 찢는다.



③ 냄비에 식용유를 두르고 큼직하게 자른 마른 고추 3개, 다진 마늘 1, 다진 생강 약간을 넣어 볶다가 새우 1/2컵, 오징어, 조개를 넣어 닭 육수 5컵을 부어 끓인다.



④ 국물이 우러나면 고추는 건져내고 청경채, 양파, 당근, 목이버섯을 넣고 끓여 굴소스 2를 넣고 소금과 후춧가루로 간한다. 생면 400g을 삶아 그릇에 담아 국물을 붓는다.

# 햄 초밥

## 주재료

밥 1공기  
닭 가슴살 햄 10장  
달걀 1개  
마요네즈 1  
소금·후춧가루 약간씩  
식용유 적당량

## 단촛물 재료

식초 2  
설탕 1  
소금 0.3  
레몬즙 0.3

## 대체 식재료

닭 가슴살 햄 ▶  
슬라이스 햄

## 요리 팁

햄은 쇠고기나 돼지고기를 사용한 것이 대부분인데 건강에 관심이 많은 요즘은 지방이 적고 단백질 함량이 높은 닭 가슴살로 만든 햄도 등장했다. 베이컨처럼 얇게 썰어져 진공 포장되어 있어 편리하게 사용할 수 있다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



1 밥 1공기는 고슬 고슬하게 지은 것으로 따뜻하게 준비하여 식초 2, 설탕 1, 소금 0.3, 레몬즙 0.3을 섞은 단촛물을 넣어 고루 섞는다.



2 달걀 1개는 곱게 풀어 마요네즈 1, 소금과 후춧가루를 약간씩 넣어 간한 후 팬에 식용유를 두르고 젓가락으로 저어가며 스크램블한다.



3 밥을 한 입 크기의 덩어리로 뭉쳐 닭 가슴살 햄을 올린 다음 랩을 이용해 감싸서 가운데 부분을 눌러 모양을 잡는다.



4 밥 위에 달걀 스크램블을 올린다.

# 쇠고기 덮밥



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

쇠고기(등심) 150g  
달걀 2개  
양파 1/2개  
팽이버섯 30g  
홍고추 1/2개  
실파 4뿌리  
소금·후춧가루 약간씩  
밥 1공기

## 덮밥 국물 재료

다시마(10×10cm) 1장  
물 1컵+1/2컵  
가다랑어포(가쓰오부시)  
5g  
간장 1/4컵  
맛술 1/4컵  
설탕 0.5

## 요리 팁

쇠고기 대신 돈가스튀김  
이나 새우튀김을 올리면  
한 그릇 식사로 충분한 일  
품요리가 된다. 또 밥이  
국물에 살짝 퍼질 수 있으  
니 덮밥용 밥은 평소보다  
적은 양을 준비한다.



- 1 쇠고기 150g은 등심으로 준비하여 얇게 저며 썰고, 달걀 2개는 풀어놓는다.
- 2 양파 1/2개는 반으로 잘라 채썰고, 팽이버섯 30g은 밑동을 자르고, 홍고추 1/2개는 어슷썰고, 실파 4뿌리는 3cm 길이로 썬다.
- 3 물 1컵+1/2컵에 다시마 1장 넣고 끓이면 불을 끄고 가다랑어포 5g 넣어 가라앉으면 고운체에 걸러 간장 1/4컵, 맛술 1/4컵, 설탕 0.5를 넣어 팔팔 끓여 양파, 팽이버섯, 홍고추, 실파를 넣는다.
- 4 채소가 반쯤 익으면 쇠고기를 넣어 부드럽게 익으면 달걀물을 끼얹고 젓가락으로 살짝 뒤섞은 후 불에서 내린다. 덮밥 국물은 소금과 후춧가루로 간해서 밥 1공기 위에 끼얹는다.

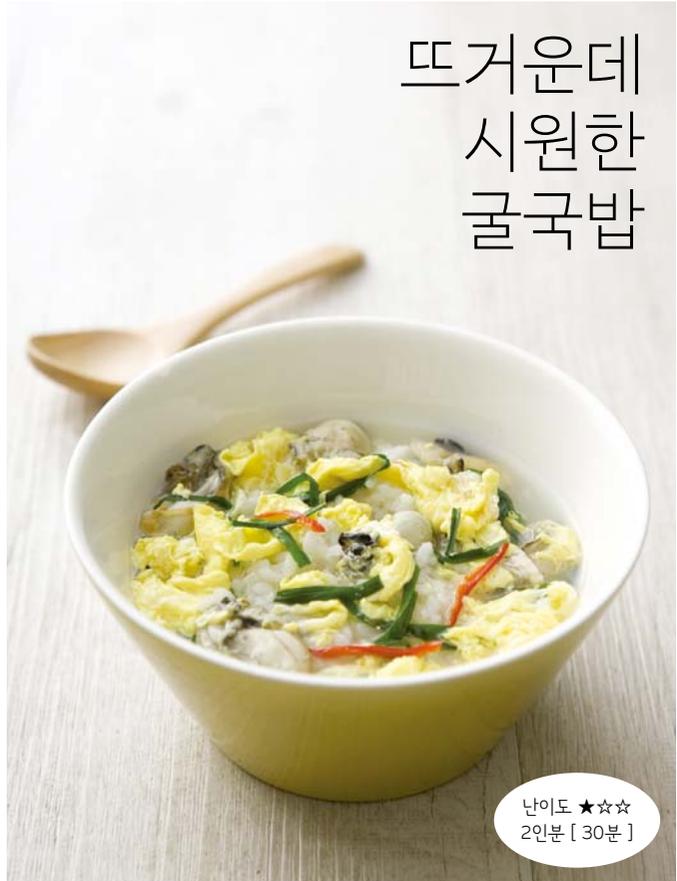
## 재료

굴 1봉지  
소금 약간  
부추 1/2줌  
홍고추 1/2개  
물 3컵  
밥 1공기  
새우젓 1  
다진 마늘 0.5  
달걀 2개  
참기름 0.5  
깨소금 약간

## 요리 팁

굴은 소금물에 흔들어 씻어 건져야 맛이 그대로 유지되며 오래 끓이면 맛이 없으니 살짝만 끓인다. 여름철에는 굴이 맛이 없는 시기이므로 굴국밥은 가을이나 겨울철에 끓인다.

# 뜨거운데 시원한 굴국밥



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



❶ 굴 1봉지는 얇은 소금물에 씻어 건져 물기를 뺀다.



❷ 부추 1/2줌은 다듬어 3cm 길이로 썰고, 홍고추 1/2개는 씨째 반으로 잘라 채썬다.



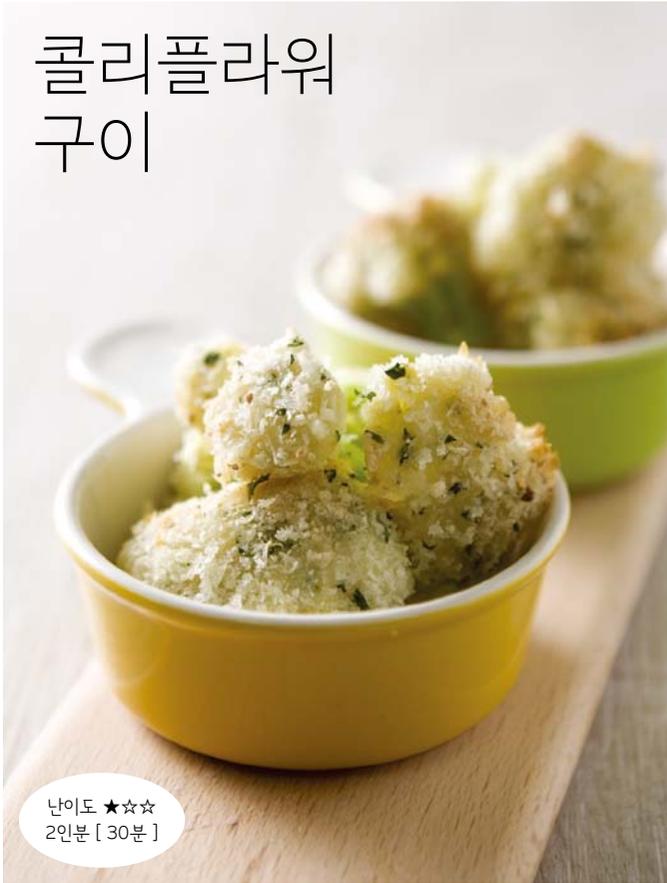
❸ 냄비에 물 3컵을 붓고 끓어오르면 굴을 넣어 거품을 걷어내며 익히다가 밥 1공기를 넣어 끓인다.



❹ 국물이 끓으면 부추와 홍고추를 넣고 새우젓 1, 다진 마늘 0.5로 간한 후 달걀 2개를 넣고 참기름 0.5, 깨소금 약간을 넣는다.



# 콜리플라워 구이



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

식용유 3  
빵가루 2  
다진 파슬리 0.3  
소금·후춧가루 약간씩  
밀가루 2  
물 2  
콜리플라워 1/2송이  
파르메산 치즈가루 1

## 요리 팁

콜리플라워는 양배추의 변종으로 푸른 잎에 싸여서 하얀 꽃 봉오리처럼 자라나는 영양이 풍부한 웰빙 채소이다. 꽃봉오리보다 줄기에 영양이 더 많이 함유되어 있으며 다른 채소와 달리 비타민 C가 열에 의해 잘 파괴되지 않아 가열해 먹어도 좋다.



① 식용유 3에 빵가루 2, 다진 파슬리 0.3을 섞고 소금, 후춧가루로 간한다.



② 밀가루 2에 물 2를 섞어 밀가루 반죽을 만든다.



③ 콜리플라워 1/2송이는 먹기 좋은 크기로 썰어 밀가루 반죽, 빵가루를 묻혀 오븐 팬에 올린다.



④ 파르메산 치즈가루 1을 뿌려서 220℃의 오븐에서 7~8분 정도 굽는다.

## 재료

삼치 1/2마리  
소금 약간  
실파 1뿌리  
홍고추 1/4개  
마요네즈 2

## 요리 팁

삼치는 손질하여 소금을 살짝 뿌리면 살이 단단해진다. 또 키친타월로 물기를 제거하고 구워야 굵기도 쉽고 맛도 좋다.

# 삼치 마요네즈 구이



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



① 삼치 1/2마리는 머리와 꼬리를 떼고 내장을 뺀 다음 뼈를 발라내고 5cm 길이로 썰어서 소금을 뿌린다.



② 실파 1뿌리는 송송 썰고, 홍고추 1/4개는 곱게 다진다.



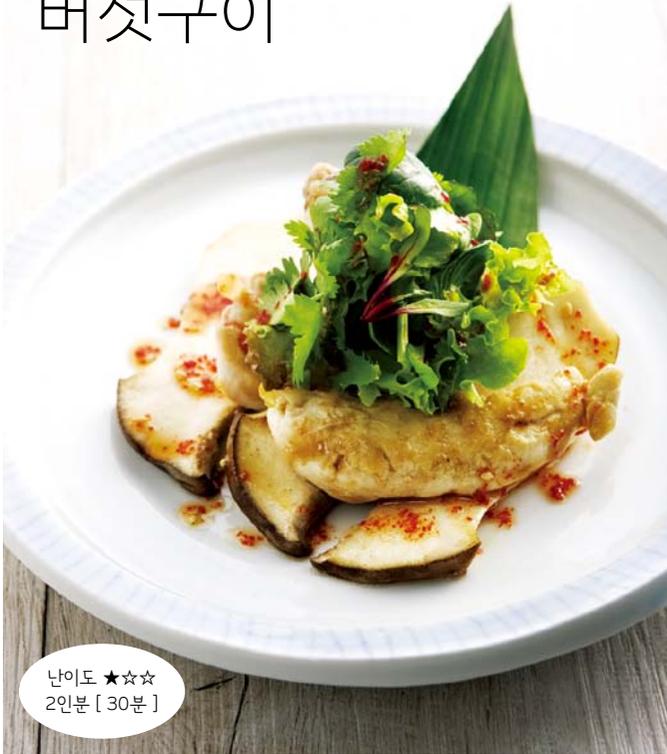
③ 마요네즈 2와 실파, 홍고추를 섞는다.



④ 석쇠나 그릴에 삼치를 앞뒤로 살짝 구운 다음 ③을 발라 한 번 더 굽는다.



# 닭가슴살 버섯구이



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

닭고기(안심) 4조각  
소금·후춧가루 약간씩  
새송이버섯 1개  
베이비 채소 적당량

## 닭 양념장 재료

간장 1  
굴소스 0.5  
물엿 0.5  
맛술 0.5  
다진 마늘 0.3

## 베이비 채소 양념장 재료

멸치액젓 1  
설탕 1  
식초 1.5  
고춧가루 0.5  
참기름 1  
깨소금 1



1 닭고기는 안심으로 4조각을 준비하여 육질이 연해지도록 칼등으로 두드려 소금과 후춧가루로 밑간한다.



2 새송이버섯 1개는 편으로 썬다.



3 간장 1, 굴소스 0.5, 물엿 0.5, 맛술 0.5, 다진 마늘 0.3을 섞어 닭고기를 10분 정도 재워서 굵고, 새송이버섯은 간을 하지 않고 살짝 굽는다.



4 베이비 채소는 멸치액젓 1, 설탕 1, 식초 1.5, 고춧가루 0.5, 참기름 1, 깨소금 1을 섞어 버무린 다음 닭고기와 새송이버섯에 곁들인다.

## 주재료

돼지고기(목살) 300g  
달래 20g  
식용유 1

## 된장 양념장 재료

집된장 1  
설탕 0.3  
고춧가루 0.5  
다진 마늘 0.5  
참기름 0.5  
진간장 0.5  
물엿 0.5  
맛술 0.5  
다진 생강·후춧가루  
약간씩

## 대체 식재료

달래 ▶ 참나물, 취나물,  
갯잎순, 부추

# 돼지고기 된장구이



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



❶ 돼지고기는 목살로 300g을 0.5cm 두께로 썰어낸 것으로 구입해 고기용 망치나 칼등으로 두드려 연하게 한다.



❷ 집된장 1, 설탕 0.3, 고춧가루 0.5, 다진 마늘 0.5, 참기름 0.5, 진간장 0.5, 물엿 0.5, 맛술 0.5, 다진 생강과 후춧가루 약간씩을 섞어 돼지고기에 무쳐간이 배도록 한다.



❸ 달래 20g은 다듬어 씻어 4cm 길이로 자른다.



❹ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶아 익으면 접시에 담고 달래를 얹는다.



# 북어 갈비



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

북어 1마리  
 찹쌀가루 1/4컵  
 밀가루 약간  
 참기름 1  
 식용유 적당량

## 북어 양념 재료

간장 2  
 설탕 0.3  
 물엿 1  
 맛술 1  
 다진 마늘 1  
 후춧가루 약간

## 요리 팁

참기름과 식용유를 섞어 북어에 발라 구우면 북어 살이 타지 않을뿐더러 참기름의 고소한 맛도 함께 즐길 수 있다.



1 북어 1마리는 물에 불려 손으로 가볍게 물기를 짜서 먹기 좋은 크기로 잘라 껍질에 칼집을 넣는다.



2 간장 2, 설탕 0.3, 물엿 1, 맛술 1, 다진 마늘 1, 후춧가루를 약간 섞어 양념장을 만들어 북어를 재운다.



3 찹쌀가루 1/4컵과 밀가루를 약간 섞어 북어에 꼭꼭 눌러가며 골고루 묻힌다.



4 팬에 참기름 1, 식용유 약간을 두르고 북어를 앞뒤로 노릇하게 지진다.

## 주재료

쇠고기(불고기감) 200g  
가지 1개  
소금 약간  
올리브 오일 적당량

## 불고기 양념 재료

간장 3  
설탕 1  
물엿 1  
청주 1  
다진 파 2  
다진 마늘 1  
깨소금 0.5  
참기름 1  
후춧가루 약간

## 요리 팁

가지는 생것을 넣거나 말린 가지를 찬물에 살짝 불려서 사용해도 좋다.

# 불고기 꼬치



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



- 1 쇠고기 200g은 불고기감으로 준비, 간장 3, 설탕 1, 물엿 1, 청주 1, 다진 파 2, 다진 마늘 1, 깨소금 0.5, 참기름 1, 후춧가루 약간을 섞어 주물러 10분 정도 재운다.
- 2 가지 1개는 길쭉하게 썰어서 부드러워질 때까지 열은 소금물에 절여 키친타월로 물기를 뺀다.
- 3 가지와 불고기를 겹쳐 꼬치에 꿰는다.
- 4 올리브 오일을 두른 팬이나 그릴에 꼬치를 넣어 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

# 두부 버섯볶음



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

- 두부(작은 것) 1모
- 소금 약간
- 녹말 1/4컵
- 식용유 적당량
- 느타리버섯 1/2줌
- 팽이버섯 1/2봉지
- 실파 2뿌리
- 양파 1/4개
- 검은깨 약간

## 양념장 재료

- 굴소스 1
- 다진 마늘 0.3
- 설탕 0.3
- 후춧가루·참기름 약간씩

## 요리 팁

요리에 사용하는 녹말은 감자나 고구마 녹말을 사용하면 쫄깃한 맛도 나고 윤기도 잘 난다.



- 1 두부 1모는 직사각형으로 잘라 소금을 골고루 뿌려 물기가 생기면 키친타월로 제거하고 녹말 1/4컵을 묻혀 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 지진다.
- 2 느타리버섯 1/2줌은 적당한 크기로 떼고, 팽이버섯 1/2봉지는 밑동을 자르고 가닥가닥 떼고, 실파 2뿌리는 씻어 3cm 길이로 자르고, 양파 1/4개는 채썬다.
- 3 굴소스 1, 다진 마늘 0.3, 설탕 0.3, 후춧가루와 참기름 약간씩을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 팬에 식용유를 살짝 두르고 양파, 느타리버섯, 팽이버섯을 볶다가 양념장을 넣고 뒤적이다 지진 두부와 실파를 넣고 살짝 볶아 검은깨를 뿌린다.

# 시금치 조개죽



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

쌀 1/3컵  
시금치 1/6단  
조갯살 1/4컵  
소금 약간  
참기름 1  
물 3컵  
들깨가루 3

## 대체 식재료

쌀 ▶ 찬밥

## 요리 팁

죽은 나무주걱으로 쭈어 야 삭지 않는다. 또 바닥이 두꺼운 냄비를 사용해서 쌀이 퍼질 때까지 은근한 불로 푹 끓여야 맛있다.



1 쌀 1/3컵은 깨끗이 씻어 30분 정도 물에 불린 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.



2 시금치 1/6단은 다듬어 씻어 송송 썰고, 조갯살 1/4컵은 얇은 소금물에 흔들어 씻어 물기를 빼서 다진다.



3 냄비에 참기름 1을 두르고 불린 쌀을 넣고 쌀알이 투명해질 때까지 볶다가 조갯살을 넣어 볶은 후 물 3컵을 붓고 중간 중간 주걱으로 저어가며 끓인다.



4 쌀알이 거의 퍼지면 시금치와 들깨가루 3을 넣고 살짝 끓여서 소금으로 간한다.

## 재료

단호박 1/2개  
수수 1/4컵  
율무 1/4컵  
물 4컵  
설탕·소금 약간씩

## 대체 식재료

단호박 ▶ 고구마

## 요리 팁

단호박은 찜통에 찌거나 전자레인지에 익혀도 되는데, 찌놓으면 상하기 쉬우므로 냉동 보관한다.

# 곡물 호박죽



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



① 단호박 1/2개는 씨를 제거해서 200℃의 오븐에서 20분 정도 익혀 껍질을 벗기고 뜨거울 때 으갠다.



② 수수 1/4컵, 율무 1/4컵은 깨끗이 씻어서 냄비에 물 4컵을 붓고 삶는다.



③ 수수와 율무가 퍼지면서 익으면 찢 단호박을 넣고 끓인다.



④ 걸쭉해지면 설탕과 소금으로 간을 맞춘다.



# 땅콩죽

## 재료

찰쌀 현미 1/3컵  
물 4컵  
생땅콩 1/2컵  
물 1/2컵  
소금·슬라이스 아몬드  
약간씩

## 대체 식재료

찰쌀현미 ▶ 현미  
생땅콩 ▶ 잣, 호두



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



1 찰쌀 현미 1/3컵은 씻어 물에 불린다.



2 불린 찰쌀 현미를 냄비에 담고 물 4컵을 부어 은근한 불에서 푹 끓이는데, 물이 부족하면 뜨거운 물을 더 부어 쌀알이 푹 퍼지도록 끓인다.



3 생땅콩 1/2컵은 껍질째 씻어 불려서 블렌더에 넣어 물 1/2컵을 부어 곱게 간다.



4 현미가 푹 퍼지면 간 땅콩물을 넣고 잘 저어가며 끓이다가 고소한 땅콩향이 나면 소금으로 간한다.

## 주재료

아욱 200g  
마른 새우 1/4컵  
대파 1/2대  
물 5컵  
된장 3  
다진 마늘 1  
소금 약간

## 수제비 반죽 재료

밀가루 1컵  
물 1/4컵  
소금 약간

## 대체 식재료

아욱 ▶ 근대, 시금치

## 요리 팁

아욱은 줄기가 익세면 껍질을 벗겨서 소금을 뿌려 물에 주물주물 씻어야 풋내가 빠진다. 아욱이 없으면 근대나 시금치를 넣어 끓인다.

# 아욱 된장수제비



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



1 아욱 200g은 줄기를 꺾으면서 한쪽으로 잡아당겨 껍질을 벗겨 잎과 줄기를 나눈다. 잎은 그릇에 담고 손으로 푸른 즙이 나오도록 문질러 풋내를 빼고 찬물에 여러 번 헹군다.



2 마른 새우 1/4컵은 체에 담아 흔들어 불순물을 털어내고, 대파 1/2대는 어슷썬다.



3 볼에 밀가루 1컵, 물 1/4컵, 소금을 약간 넣어 말랑말랑하게 치대어 수제비 반죽을 한다.



4 냄비에 물 5컵을 붓고 마른 새우를 넣어 된장 3을 체에 걸러 풀고, 아욱을 넣어 끓인다. 수제비 반죽을 얇게 떼어 넣고 끓이다가 대파와 다진 마늘 1을 넣고 소금으로 간한다.



# 카레 수프



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

- 닭다리 2개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 양배추 2장
- 양파 1/4개
- 노랑 파프리카 1/4개
- 주홍 파프리카 1/4개
- 식용유 적당량
- 다진 마늘 1
- 물 2컵
- 카레가루 3

## 대체 식재료

- 닭다리 ▶ 닭 가슴살
- 식용유 ▶ 버터



1 닭다리 2개는 살을 발라서 먹기 좋은 크기로 썰어 소금, 후춧가루를 뿌린다.



2 양배추 2장, 양파 1/4개, 노랑 파프리카와 주홍 파프리카 1/4개씩은 먹기 좋은 크기로 썬다.



3 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘 1을 볶다가 향이 나면 닭다리 살을 넣어 볶는다. 닭다리 살이 익으면 양배추와 양파를 넣어 볶다가 파프리카를 넣어 볶는다.



4 냄비에 물 2컵을 넣어 끓인 후 카레가루 3을 넣어 저어가며 끓이다가 닭고기가 익으면 소금, 후춧가루로 간을 한다.

## 재료

감자 1개  
양파 1/8개  
대파 약간  
올리브 오일 적당량  
물 1컵  
완두콩 1/4컵  
우유 1컵  
소금·후춧가루 약간씩

## 요리 팁

대파는 흰 부분을 사용해  
야 색도 깔끔하고 단맛이  
나 수프에 감칠맛이 난다.

# 감자 콩수프



① 감자 1개는 껍질을 벗기고 납작납작하게 썰고, 양파 1/8개, 대파 약간의 채썬다.



② 팬에 올리브 오일을 두르고 양파, 대파를 달달 볶다가 감자를 넣어 볶은 후 물 1컵을 부어 끓인다.



③ 감자가 익으면 대충 으갠 후 완두콩 1/4컵과 우유 1컵을 넣어 끓인다.



④ 감자와 완두콩이 익으면 소금과 후춧가루로 간한다.



## 재료

달걀 2개  
배추김치 50g  
양파 1/4개  
달래 약간  
실파 2뿌리  
식용유 적당량  
밥 1/2공기  
날치알 2  
굴소스 0.5  
참기름 1  
통깨 0.5  
소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

굴소스 ▶ 간장,  
참치 한스푼

# 달걀 김치오믈렛



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



1 달걀 2개는 소금을 약간 넣고 잘 푼다.



2 배추김치 50g은 잘게 다져서 물기를 빼고, 양파 1/4개도 잘게 다지고, 달래 약간과 실파 2뿌리는 송송 썬다.



3 팬에 식용유를 두르고 배추김치를 볶다 양파를 넣어 볶은 후 밥 1/2공기를 넣어 고루 볶는다. 날치알 2와 실파를 볶다 굴소스 0.5, 참기름 1, 통깨 0.5, 소금과 후춧가루를 넣는다.



4 달걀물에 달래를 잘 섞어 달군 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀물을 얇게 펴서 익히다가 볶은 밥을 넣고 모양을 잡아 그릇에 담는다.



# 두부 돼지고기찜



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

돼지고기(얇게 썬 것)  
80g  
맛술 1  
두부 1/4모  
만송이버섯 1송이  
슬라이스한 단호박 2조각  
양배추 2장  
소금 약간

## 간장 소스 재료

간장 2  
식초 1  
맛술 1  
설탕 0.3  
다시마 우린 물 1  
깨소금 1



- 1 돼지고기 80g은 얇게 썬 것으로 준비하여 맛술 1을 골고루 뿌린다.
- 2 두부 1/4모는 1cm 두께로 썰고, 만송이버섯 1송이는 가닥가닥 떼고, 슬라이스한 단호박 2조각을 준비하고 양배추 2장은 살짝 데쳐 돌돌 만든다.
- 3 간장 2, 식초 1, 맛술 1, 설탕 0.3, 다시마 우린 물 1, 깨소금 1을 모두 섞어 간장 소스를 만든다.
- 4 준비한 재료를 찜기에 먹음직스럽게 담아 찌거나 김이 오른 찜통에 넣어 5분 정도 썰서 꼬치로 찢어보아 채소가 부드럽게 익으면 그릇에 담고 간장 소스를 곁들인다.

# 단아한 우럭찜

## 주재료

우럭 1마리  
청주 적당량  
소금·후춧가루 약간씩  
대파·생강 약간씩  
뜨거운 식용유 3  
겉들이 채소 실파 1/4줌  
홍고추 1/2개  
고수 약간

## 소스 재료

굴소스 1  
청주 2  
간장 0.5  
설탕 0.5  
물 3

## 대체 식재료

우럭 ▶ 도미



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



① 우럭 1마리는 비늘을 긁어내고 아가미 쪽에 젓가락을 찔러 넣어 내장을 빼내고 씻어 물기를 제거한다. 칼집을 깊게 넣고 청주, 소금, 후춧가루로 밑간한다.



② 대파, 생강은 채썰어 우럭 위에 올려 장식하고 140℃의 스팀오븐에서 20분 정도 익히거나 김이 오른 찜통에 찜는다.



③ 실파 1/4 줌은 4cm 길이로 썰고, 홍고추 1/2개는 가늘게 채썬다. 굴소스 1, 청주 2, 간장 0.5, 설탕 0.5, 물 3을 한데 섞어 소스를 끓인다.



④ 우럭이 익으면 그릇에 담고 연기가 날 때까지 식용유를 달구어 우럭찜에 끼얹고 소스를 뿌린다.



# 속이 궁금한 유부 주머니

## 주재료

유부 8장  
닭 가슴살 1조각  
두부(작은 것) 1/2모  
소금·후춧가루 약간씩  
달걀 1/2개  
표고버섯 1개  
다진 파 0.5  
미나리 약간  
삶은 당면 50g

## 조림장 재료

물 2컵  
국수장국 4  
설탕 1

## 대체 식재료

닭 가슴살 ▶ 돼지고기

## 요리 팁

국수장국 대신 맛국물을 넣어도 된다. 또 유부는 마트의 냉장 코너에서 판매하며 삶아서 사용하면 담백한 맛을 즐길 수 있다.

난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



- 1 유부 8장은 한 면만 잘라 끓는 물에 데쳐 물기를 짜서 별려 두고, 닭 가슴살 1조각과 두부 1/2모를 달걀 1/2개, 소금과 후춧가루를 약간씩 믹서에 넣어 간다.
- 2 표고버섯 1개는 곱게 다지고 다진 파 0.5와 함께 갈아둔 닭 가슴살에 섞는다.
- 3 끓는 물에 미나리를 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜고, 유부주머니에 ②를 넣고 모양을 잡아 데친 미나리로 묶는다.
- 4 냄비에 유부 주머니를 담고 물 2컵, 국수장국 4, 설탕 1을 섞은 조림장을 부어 국물 없이 졸인다.

### 주재료

닭봉 10개( 500g)  
식용유·참기름 약간씩

### 밑간 재료

청주 1  
소금 0.5  
후춧가루 약간

### 조림장 재료

물 1컵  
다진 마늘 1  
마른 고추 1개  
설탕 1  
간장 3.5  
청주 0.5  
맛술 0.5  
물엿 2.5

# 닭봉 조림



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



1 닭봉 10개는 씻어 물기를 빼고 껍질에 잔칼집을 넣어 청주 1, 소금 0.5, 후춧가루 약간에 10분 정도 재운다.



2 프라이팬에 식용유를 두르고 양념한 닭봉을 3분 정도 노릇노릇하게 굽는다.



3 냄비에 물 1컵, 다진 마늘 1, 마른 고추 1개, 설탕 1, 간장 3.5, 청주 0.5, 맛술 0.5, 물엿 2.5를 넣고 끓여 끓으면 닭봉을 넣고 센 불에 끓을 익힌 후 중간 불로 줄여 간이 고루 배도록 조린다.



4 조림장이 좋아들고 자작해지면 참기름을 섞는다.



# 껍질밤 조림

## 주재료

밤 6개(100g)  
연근 1/4개  
당근 1/8개  
물 1/2컵  
계피 1조각  
마른 고추 1개  
파리고추 20g

## 조림장 재료

간장 1.5  
물엿 0.3  
맛술 1  
설탕 0.3  
참기름 약간

## 요리 팁

파리고추가 없는 계절에는 풋고추나 피망 등을 넣는다.



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



① 밤 6개는 겉껍질만 벗기고 반으로 썰고, 연근 1/4개, 당근 1/8개도 밤틀만하게 썬다.



② 뽀얀맛이 우러나도록 끓는 물에 밤을 삶아 건진다.



③ 밤, 연근, 당근에 물 1/2컵을 붓고 계피 1조각, 마른 고추 1개를 넣은 후 간장 1.5, 물엿 0.3, 맛술 1, 설탕 0.3을 넣어 끓인다.



④ 국물이 윤기 나게 줄면 파리고추 20g을 넣어 조려서 참기름을 살짝 뿌린다.

### 주재료

돼지고기(얇게 썬 것)  
200g  
새송이버섯 2개

### 돼지고기 밑간 재료

맛술 1  
소금·후춧가루 약간씩

### 양념 재료

간장 2  
맛술 2  
물엿 1  
생강즙·후춧가루 약간씩

### 요리 팁

기름기가 있는 부위의 돼지고기를 사용할 때는 기름이 오그라들지 않도록 칼끝으로 끝듯이 두드려 조리해야 모양이 반듯하다.

# 새송이버섯 돼지고기조림



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



❶ 돼지고기 200g은 넓게 편 후 맛술 1, 소금과 후춧가루를 뿌려 밑간한다.



❷ 새송이버섯 2개는 길이대로 3~4등분하고, 밑간한 돼지고기에 새송이버섯을 넣어 돌돌 만든다.



❸ 간장 2, 맛술 2, 물엿 1, 생강즙과 후춧가루를 약간씩 섞는다.



❹ 팬에 새송이버섯으로 만든 돼지고기를 넣어 노릇하게 구워서 양념장을 넣고 조리듯이 볶는다.



# 해물 떡그라탕



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

떡볶이떡 200g  
오징어 1/2마리  
바지락 1/2컵  
소금 약간  
양배추 2장  
양파 1/4개  
풋고추 1/2개  
피자 치즈 1/2컵

## 양념장 재료

고추장 1.5  
고춧가루 0.5  
간장 1  
설탕 1.5  
굴소스 0.5  
참기름 0.3  
다진 마늘 0.3

## 요리 팁

떡은 가래떡을 동그랗게 잘라서 사용해도 되고 가래떡을 길쭉하게 썰어 사용해도 된다.



- 1 떡볶이떡 200g은 미지근한 물에 담가 부드럽게 불려서 물기를 제거한다.
- 2 오징어 1/2마리는 먹기 좋은 크기로 썰고, 바지락 1/2컵은 소금물에 담가 해감시킨 후 씻어 건진다.
- 3 양배추 2장, 양파 1/4개는 두껍게 채 썰고, 풋고추 1/2개는 어슷썬다.
- 4 볼에 고추장 1.5, 고춧가루 0.5, 간장 1, 설탕 1.5, 굴소스 0.5, 참기름 0.3, 다진 마늘 0.3을 넣어 버무린 후 쿠키ng 포일에 담고 피자 치즈 1/2컵을 골고루 뿌려 220℃의 오븐에서 12분 정도 굽는다.

### 주재료

새우 5마리  
오징어 1/2마리  
모시조개 1봉지  
화이트 와인 1/4컵  
소금 약간

### 레몬 소금 재료

홍고추 1/4개  
청양고추 1/4개  
레몬즙 2  
고운 소금 0.5

### 대체 식재료

화이트와인 ▶ 맥주, 청주

### 요리 팁

해산물은 너무 오래 익히면 질겨져서 맛이 떨어진다. 소금은 양념하기에 좋은 천일염이나 볶은 소금 등을 넣는다.

# 해산물과 레몬 소금



1 새우 5마리는 내장을 제거한 후 물에 깨끗이 씻고, 오징어 1/2마리는 내장과 껍질을 제거한다.



2 모시조개 1봉지는 얇은 소금물에 담가 해감하여 깨끗이 씻는다.



3 냄비에 새우, 오징어, 모시조개를 담고 화이트 와인을 1/4컵, 소금 약간을 넣어 익힌다.



4 홍고추 1/4개와 청양고추 1/4개는 반으로 잘라 송송 썰어 레몬즙 2, 고운 소금 0.5와 섞어 해산물에 곁들인다.

# 짜통 비빔만두



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 20분 ]

## 주재료

참나물 40g  
양배추 2장  
냉동 만두 12개  
식용유 약간

## 초고추장 재료

고추장 2  
고춧가루 0.5  
식초 2  
설탕 1.5  
맛술 1

## 요리 팁

냉동만두는 냉동 상태로 프라이팬에 넣어 굽다가 물 3~4숟가락 넣어 뚜껑을 덮고 익힌다.



- 1 참나물 40g은 다듬어 씻어 먹기 좋은 길이로 썬다.
- 2 양배추 2장은 곱게 채썬다.
- 3 냉동 만두 12개는 프라이팬을 달궈 식용유를 두르고 노릇노릇하게 구워 접시에 담는다.
- 4 고추장 2, 고춧가루 0.5, 식초 2, 설탕 1.5, 맛술 1을 섞어 채소와 버무려 만두에 곁들인다.

# 사계절 회무침

## 주재료

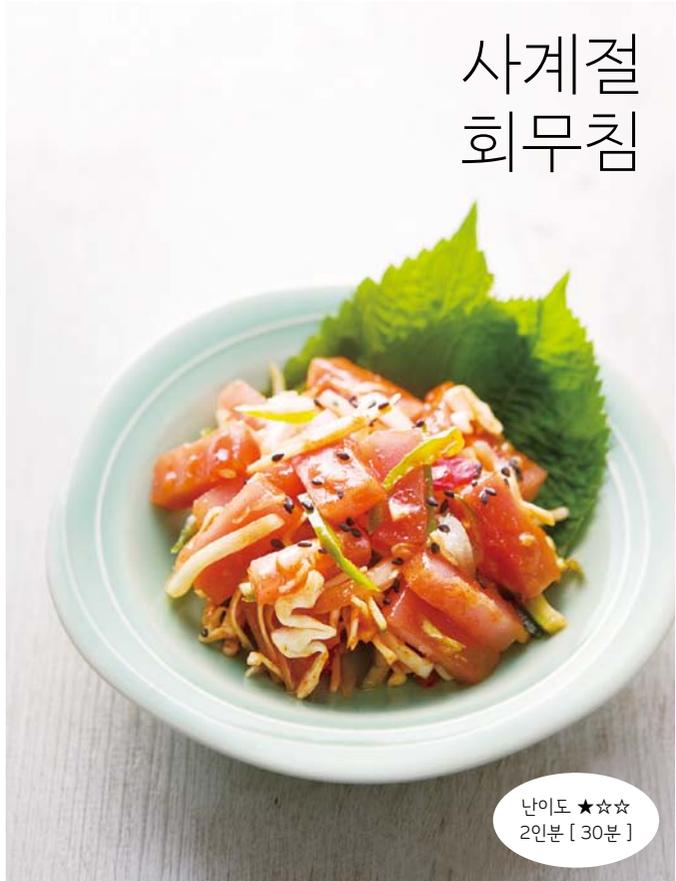
참치회(8cm 길이)  
1/2토막  
양배추 1장  
양파 1/4개  
오이 1/4개  
풋고추 1/2개  
홍고추 1/2개  
깨잎 10장  
날치알 2

## 고추장 재료

고추장 2  
식초 1.5  
고춧가루 0.5  
설탕 1  
다진 마늘 0.5  
생강즙·깨소금 약간씩

## 요리 팁

채소를 미리 무쳐두면 물기가 생기므로 많은 양의 회무침을 만들 때는 회만 먼저 무치고 나머지 채소는 먹기 전에 버무린다.



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 30분 ]



① 참치회 1/2토막은 해동시켜 물기를 제거하고 굵게 채썬다.



② 양배추 1장, 양파 1/4개, 오이 1/4개는 각각 채썰고, 풋고추 1/2개, 홍고추 1/2개는 어슷하게 썰고, 깨잎 10장은 씻어 물기를 빼서 꼭지를 잘라낸다.



③ 고추장 2, 식초 1.5, 고춧가루 0.5, 설탕 1, 다진 마늘 0.5, 생강즙과 깨소금을 약간씩 섞어 초고추장을 만든다.



④ 채소에 초고추장을 넣어 살살 버무린 후 참치회를 넣어 무쳐 깨잎을 곁들인다.



# 소시지 크레이프



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 주재료

프랑크 소시지 2개  
모차렐라 치즈 1/4컵  
메추리알 4개  
소금·후춧가루 약간씩  
식용유 적당량

## 크레이프 반죽 재료

밀가루(박력분) 25g  
버터 55g  
달걀 1/2개분  
설탕 12g  
우유 90ml  
소금 0.5g  
식용유 적당량

## 요리 팁

모차렐라 치즈는 원래 물 소의 젖으로 만들지만 요즘은 대부분 우유로 만들어 숙성시키지 않고 바로 모양을 잡아 판매하기 때문에 신선한 맛이 난다.



- 1 밀가루 25g을 체에 치고, 버터 55g은 중탕으로 녹인다. 불에 달걀 1/2개를 풀어 설탕 12g을 섞고 밀가루, 버터, 우유 90ml, 소금 0.5g을 넣어 멍울이 생기지 않게 푼다.
- 2 팬에 식용유를 한 방울 떨어뜨려 키친타월로 닦아낸 후 ①의 반죽을 한 국자씩 떠서 동그랗고 얇게 부친다.
- 3 프랑크 소시지 2개는 어슷하게 썰어 크레이프에 얹고 모차렐라 치즈 1/4컵을 올린다.
- 4 메추리알 4개를 올린 다음 크레이프를 접어 180℃의 오븐에서 10분 정도 굽는다.

## 재료

토르티야 2장  
양송이버섯 2개  
실파 10뿌리  
블랙 올리브 2개  
안초비 2마리  
피자 치즈 2/3컵  
토마토 소스 3  
소금·후춧가루 약간씩

## 대체 식재료

토르티야 ▶ 식빵  
실파 ▶ 대파

## 요리 팁

안초비는 지중해와 유럽 근해에서 잡히는 멸치류의 작은 생선을 소금에 절인 것이다. 병조림이나 통조림으로 판매하는데 사용하고 남은 것은 밀폐용기에 담아 기름을 채워서 보관한다.

# 대파 쪽파 실파 피자



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]



① 양송이버섯 2개는 모양대로 썰고, 실파 10뿌리는 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 빼고, 블랙 올리브 2개는 모양대로 썰고, 안초비 2마리는 굵게 다진다.



② 토르티야 1장에 피자 치즈 1/3컵을 뿌린 후 남은 토르티야 1장으로 덮고 그 위에 토마토 소스 3을 골고루 펴 바른다.



③ 양송이버섯, 실파, 올리브, 안초비를 올린 후 소금, 후춧가루를 뿌리고 남은 피자 치즈 1/3컵을 뿌린다.



④ 토르티야를 200℃의 오븐에서 10분 정도 굽는다.



# 감자 크로켓



난이도 ★★★  
2인분 [ 30분 ]

## 재료

감자 1개  
버터 1  
파슬리가루 0.3  
소금 약간  
롤 치즈 1줄  
모차렐라 치즈 2  
밀가루 2  
달걀물 1/2개분  
빵가루 1/4컵  
튀김기름 적당량

## 대체 식재료

롤 치즈 ▶ 슬라이스 치즈

## 요리 팁

감자는 전자레인지에서 익힌 후 뜨거운 때 으갠다.



- 1 감자 1개는 껍질을 벗겨 큼직하게 썬 후 비닐팩에 넣어 전자레인지에서 3분 정도 익힌 다음 밀대로 으깨 버터 1, 파슬리가루 0.3, 소금 약간을 넣어 섞는다.
- 2 롤 치즈 1줄은 1cm 크기로 자른다.
- 3 감자를 한 손가락크게 떠 롤 치즈와 모차렐라 치즈를 적당히 넣어 크로켓 모양으로 만든다.
- 4 ③에 밀가루 2, 달걀물 1/2개분, 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀 180℃의 튀김기름에 노릇하게 튀긴다.

# 고구마 팬케이크

## 재료

찐 고구마 1개  
 파르메산 치즈가루 1  
 박력분 3  
 베이킹파우더·소금  
 약간씩  
 우유 3  
 올리브 오일 2  
 건포도 적당량  
 계핏가루·슈거 파우더  
 약간씩

## 대체 식재료

고구마 ▶ 단호박

## 요리 팁

슈거 파우더는 설탕을 끄  
 게 가루 내어 녹말을 약간  
 섞은 것으로 입자가 아주  
 곱다.



난이도 ★★★  
 2인분 [ 30분 ]



- 1 찐 고구마 1개는 껍질을 벗겨 뜨거울 때 으깨어 파르메산 치즈가루 1, 박력분 3, 베이킹파우더와 소금을 약간씩 넣어 섞다가 우유 3, 올리브 오일 2를 넣어 고루 섞는다.
- 2 ①의 고구마의 반은 동글납작하게 빚고 나머지 반은 건포도를 다져 섞은 다음 동글납작하게 빚는다.
- 3 팬에 고구마를 넣어 뚜껑을 덮고 은근한 불에 앞뒤로 노릇하게 지진다.
- 4 익은 고구마를 접시에 담고 계핏가루와 슈거 파우더를 솔솔 뿌린다.

# 뉴요커 핫도그



난이도 ★☆☆  
2인분 [ 25분 ]

## 재료

핫도그 빵 2개  
버터 적당량  
소시지 2개  
피망 1/2개  
양파 1/8개  
다진 피클 2  
토마토 소스 1/2컵  
피자 치즈 1/2컵

## 대체 식재료

핫도그빵 ▶ 바게트  
토마토 소스 ▶ 미트 소스

## 요리 팁

미트 소스는 달군 팬에 기름을 두르고 쇠고기를 볶다가 소금, 후춧가루로 간을 하여 토마토 케첩이나 토마토 소스를 넣어 걸쭉하게 조리면 된다.



- 1 핫도그 빵 2개는 길이로 깊게 칼집을 넣고 안쪽의 양면에 버터를 바른단.
- 2 소시지 2개는 칼집을 넣어 팬에 굴러가면서 굽는다.
- 3 피망 1/2개와 양파 1/8개는 굵게 다지고, 다진 피클 2도 준비한다.
- 4 핫도그 빵 사이에 토마토 소스 1/2컵을 바르고 소시지와 피망, 양파, 다진 피클을 올린 후 피자치즈 1/2컵을 뿌려 200°C로 예열한 오븐에서 5~6분 정도 굽는다.

# 오렌지 닭고기 샐러드



난이도 ★★★  
2인분 [ 35분 ]

## 주재료

닭 가슴살 200g  
소금·후춧가루 약간씩  
마늘 1쪽  
식용유 약간  
양파 1/4개  
당근 1/6개  
샐러드 채소 적당량  
오렌지 1개

## 드레싱 재료

올리브 오일 3  
식초 1  
레몬즙 1  
설탕 0.5  
양겨자 0.5  
소금·후춧가루 약간씩

## 요리 팁

닭고기를 익히는 것이 번거롭다면 닭 가슴살 통조림을 이용해도 된다.



1 닭 가슴살 200g은 소금과 후춧가루를 뿌려서 20분 정도 재우고 마늘 1쪽은 편으로 썬다.



2 팬에 식용유를 살짝 두르고 편으로 썬 마늘을 볶다가 밀간한 닭 가슴살을 넣어 앞뒤로 노릇하게 구워 식힌 후 적당한 크기로 자른다.



3 양파 1/4개와 당근 1/6개는 채썰고, 샐러드 채소는 씻어서 물기를 빼고, 오렌지 1개는 껍질을 벗기고 과육을 발라낸다.



4 볼에 닭고기, 양파, 당근, 샐러리, 샐러드 채소, 오렌지를 담고 올리브 오일 3, 식초 1, 레몬즙 1, 설탕 0.5, 양겨자 0.5, 소금과 후춧가루 약간씩을 섞어 버무린다.

### 주재료

밥 2공기  
후리카케 적당량  
참기름 적당량  
김(김밥용) 3장

### 소 재료 A

날치알 4

### 소 재료 B

다진 돼지고기 100g  
고추장 1  
고춧가루 0.3  
물엿 0.5  
설탕 0.3  
다진 마늘 0.5  
참기름·통깨 약간씩  
다진 양파 2  
식용유 약간

### 소 재료 C

계맛살 2줄  
마요네즈 2  
소금·후춧가루 약간씩

# 3종 주먹밥 진지, 메, 수라



난이도 ★★★  
2인분 [ 35분 ]



1 밥 2공기는 따끈하게 준비해 후리카케와 참기름을 적당량씩 넣어 버무리고, 김 2장은 가로로 2등분한다.



2 다진 돼지고기에 고추장 1, 고춧가루 0.3, 물엿 0.5, 설탕 0.3, 다진 마늘 0.5, 참기름과 통깨 약간씩 양념하여 달궈 식용유를 두른 프라이팬에 다진 양파 2와 함께 넣어 센 불에서 볶는다.



3 밥을 적당한 크기로 동그랗게 멍쳐 가운데에 준비된 소를 각각 넣어 단단하게 멍쳐 삼각형 모양을 만든다.



4 삼각 주먹밥에 자른 김으로 띠를 두르고 위쪽에 남은 소를 올린다.



# 사이좋은 탕평채



난이도 ★★★  
2인분 [ 40분 ]

## 주재료

청포묵 1모  
소금·참기름 약간씩  
달걀 1개  
김 1장  
쇠고기 50g  
미나리 50g  
숙주 100g  
식용유 약간

## 쇠고기 양념 재료

간장 1  
설탕 0.3  
다진 파 0.5  
다진 마늘 0.3  
참기름·깨소금 약간씩

## 초간장 재료

간장 2  
식초 2  
설탕 0.5

## 요리 팁

초간장은 먹기 직전에 버무려 먹어야 맛있다.



- 1 청포묵 1모는 얇게 포 떠서 곱게 채썬 후 끓는 물에 투명하게 데쳐 소금과 참기름에 버무리고, 달걀 1개는 지단을 부쳐 곱게 채썰고, 김 1장은 곱게 채썬다.
- 2 쇠고기 50g은 가늘게 채썰어 간장 1, 설탕 0.3, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3, 참기름과 깨소금 약간씩에 양념하여 팬을 달구어 식용유를 두르고 볶아서 식힌다.
- 3 미나리 50g은 잎을 떼고 다듬어 4cm 길이로 자르고, 숙주 100g은 머리와 꼬리를 떼고 미나리와 숙주를 끓는 물에 각각 데쳐 소금과 참기름을 약간씩에 버무리린다.
- 4 그릇에 재료를 담고 간장 2, 식초 2, 설탕 0.5를 섞어 곁들인다.

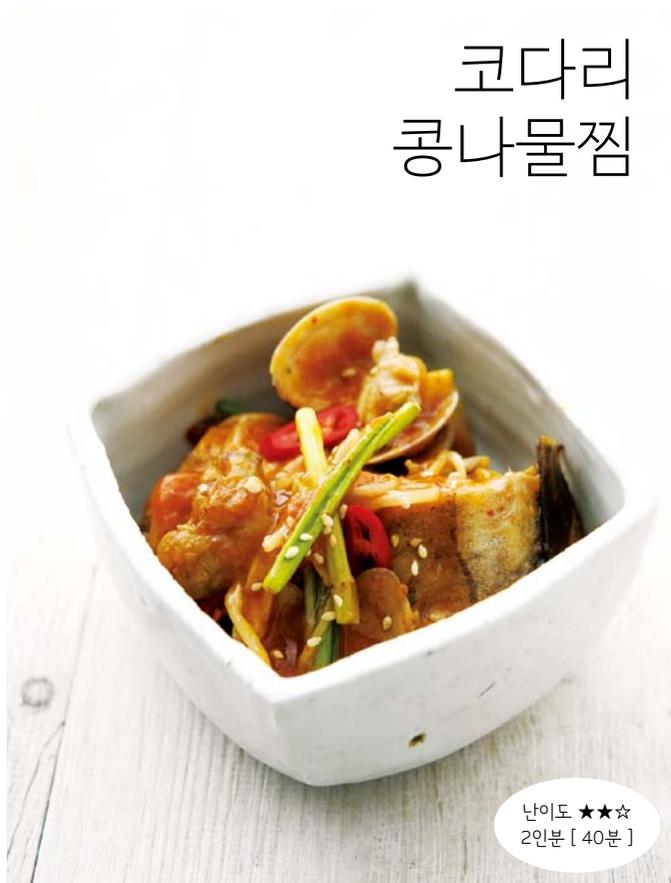
# 코다리 콩나물찜

## 주재료

코다리 1마리  
미더덕 50g  
소금 약간  
콩나물 200g  
미나리 50g  
풋고추·홍고추 1/2개씩  
대파 1/2대  
바지락 1/2봉지  
녹말물 2  
통깨·참기름 0.5씩

## 양념장 재료

국간장 1.5  
고춧가루 2  
참치진국 0.5  
청주 1.5  
설탕 1  
다진 마늘 1  
후춧가루 약간



난이도 ★★★  
2인분 [ 40분 ]



① 코다리 1마리는 내장과 지느러미를 제거해서 4cm 길이로 토막을 내고, 미더덕 50g은 소금물에 씻어 꼬치로 끝을 살짝 터뜨린다.



② 콩나물 200g은 머리와 꼬리를 떼고, 미나리 50g은 잎을 떼고 적당한 크기로 썰고, 풋고추와 홍고추 1/2개씩, 대파 1/2대는 어슷하게 썬다.



③ 국간장 1.5, 고춧가루 2, 참치진국 0.5, 청주 1.5, 설탕 1, 다진 마늘 1, 후춧가루 약간을 섞고, 바지락 1/2봉지는 살짝 데쳐 조개살은 발라내고 국물은 걸러둔다.



④ 냄비에 코다리, 미더덕, 콩나물, 조개 삶은 물을 담고 끓여 익으면 양념장과 조개, 홍고추, 풋고추를 넣어 끓인다. 녹말물 2와 미나리를 넣어 한소끔 끓이고 통깨, 참기름을 0.5씩 뿌린다.



# 상큼한 돼지고기찜



난이도 ★★★  
2인분 [ 50분 ]

## 재료

돼지고기(목살 또는 삼겹살) 150g  
프랑크 소시지 4개  
양파 1/4개  
사과 1/4개  
양배추절임 100g  
마늘 2  
레몬주스 1/4컵  
설탕 1  
소금 0.3  
월계수 잎 2장  
말린 바질 0.3

## 대체 식재료

프랑크 소시지 ▶ 햄  
양배추절임 ▶ 양배추

## 요리 팁

돼지고기 레몬찜은 밥통에 넣거나 230℃의 오븐에서 30분 정도 익힌다.



- 1 돼지고기는 목살이나 삼겹살로 150g을 준비하여 막대기 모양으로 큼직하게 썰고, 프랑크 소시지 4개는 반으로 자른다.
- 2 양파 1/4개와 사과 1/4개는 큼직하게 썬다.
- 3 볼에 양파, 사과, 돼지고기, 프랑크 소시지, 양배추절임 100g을 얹어 레몬주스 1/4컵과 설탕 1, 소금 0.3, 월계수 잎 2장, 말린 바질 0.3을 넣어 섞는다.
- 4 재료를 밥솥에 담아 취사 버튼을 누른다.

# 꽃게 커리볶음

## 재료

꽃게 1마리  
물 1컵  
맛술 1  
양파 1/4개  
피망 1/4개  
버터 0.3  
생크림 1/4컵  
우유 1/2컵  
카레가루 2

## 요리 팁

꽃게는 5월이 제철. 알이  
딱 찬 암게는 국물 요리에,  
수게는 볶음 요리에 사용  
한다.



난이도 ★★★  
2인분 [ 50분 ]



1 꽃게 1마리는 솔로 문질러 닦아서 집게의 뾰족한 부분을 가위로 잘라내고 등 껍질을 떼어내고 4등분한다. 냄비에 물 1컵과 꽃게, 맛술 1을 넣고 삶아 체에 걸러 맑은 육수를 만든다.



2 양파 1/4개, 피망 1/4개는 큼직한 주사위 모양으로 썬다.



3 냄비에 버터 0.3을 두르고 양파와 피망을 넣어 볶다가 꽃게 육수를 부어 끓인다.



4 냄비에 삶은 꽃게를 넣어 끓이다가 생크림 1/4컵, 우유 1/2컵, 카레가루 2를 넣어 간을 맞춘다.

# 생선 레몬구이



난이도 ★★★  
4인분 [1시간]

## 주재료

생선(큰 것) 1마리  
달걀흰자 1개분  
굵은소금 1컵+1/2컵

## 생선 밑간 재료

청주 2  
후춧가루 약간  
레몬즙 1

## 대체 식재료

생선 ▶ 닭고기

## 요리 팁

생선은 통째 구워야 하므로 내장을 빼내고 비늘을 제거한다. 적당한 생선으로는 흰 살 생선인 도미, 우럭 등이 좋다.



- 1 생선 1마리는 내장과 지느러미를 제거한 후 깨끗이 씻어 청주 2, 후춧가루를 약간 뿌려 밑간한 다음 레몬즙 1을 골고루 뿌린다.
- 2 달걀흰자 1개는 거품을 이용해 충분히 거품을 낸 후 굵은소금 1컵 +1/2컵과 섞는다.
- 3 오븐 용기에 생선을 담고 그 위에 달걀물을 섞은 소금으로 생선을 감싼다.
- 4 200℃로 예열한 오븐에서 30분 정도 굽는다.

# 두부와 부추김치

## 주재료

두부(큰 것) 1모  
소금 약간  
부추김치 적당량

## 부추김치 재료

부추 1단  
멸치액젓 1/4컵  
고춧가루 1/4컵  
설탕 약간  
검은깨 약간

## 밀가루풀 재료

물 1/2컵  
밀가루 0.5



난이도 ★★★  
2인분 [1시간]



① 두부 1모는 큼직하게 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 건지고, 부추 1단은 누런 잎을 떼어내고 가지런히 모아 양손으로 줄기 부분을 잡고 흐르는 물에 살살 흔들어 씻어 물기를 뺀다.



② 부추에 멸치액젓 1/4컵을 넣어 10분 정도 절이는데, 중간에 한 번 뒤집어야 골고루 절여진다.



③ 냄비에 물 1/2컵을 붓고 밀가루 0.5를 넣고 풀어 저어가며 끓이다 식힌 후 고춧가루 1/4컵, 설탕을 약간 넣어 고춧가루가 불도록 잠깐 둔다.



④ ③에 부추를 절이고 남은 멸치액젓을 섞은 다음 부추를 넣어 가볍게 뒤적인 후 7-8줄기씩 길게 묶고 검은깨 1을 뿌려 두부에 결들인다.



# 두부 스낵



난이도 ★★★  
2인분 [ 40분 ]

## 재료

두부 40g(1/4모)  
달걀 1/3개분  
밀가루 100g  
설탕 30g  
검은깨 2  
튀김기름 적당량

## 대체 식재료

검은깨 ▶ 통깨

## 요리 팁

두부의 수분 함량에 따라 달걀의 양은 조금씩 조절한다.



- 1 두부 40g은 도마에 올려 칼을 놓혀 으갠 다음 물기를 짜지 말고 그대로 볼에 담고, 달걀 1/3개를 넣어 섞는다.
- 2 밀가루 100g은 체에 내린 다음 설탕 30g을 넣어 골고루 섞고, 검은깨 2를 넣어 섞은 후 ①과 섞는다.
- 3 반죽을 비닐팩에 넣어 10~15분 동안 그대로 둔다.
- 4 반죽을 꺼내 도마 위에 놓고 밀대로 0.1cm 두께로 밀어 한 입 크기로 잘라 170℃의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.

## 재료

밀가루(박력분) 120g

소금 0.3

버터 3

잔새우 1컵

우유 1/4컵

## 요리 팁

새우는 팬에 볶거나 오븐에 구워 비린내를 없앤 후 다져서 사용하면 더 좋다.

# 진짜 새우 크래커



난이도 ★★★  
8인분 [ 40분 ]



① 밀가루 120g에 소금 0.3을 섞어 체에 친다.



② 버터 3은 실온에 두어 말랑말랑해지면 밀가루에 넣고 보슬보슬한 상태가 되도록 손으로 비벼 섞는다.



③ ②에 잔새우 1컵을 섞은 후 우유 1/4컵을 부어 반죽하여 한 덩어리가 되면 길쭉한 막대 모양으로 만든다. 랩을 씌워서 냉동고에서 굳힌다.



④ 냉동한 반죽을 0.2-0.3cm 크기로 얇게 썰어 오븐 팬에 담아 170℃로 예열한 오븐에서 10분 정도 굽는다.



# 허브 스콘



난이도 ★★★  
8인분 [ 40분 ]

## 재료

밀가루 230g  
베이킹파우더 15g  
소금 2g  
버터 55g  
설탕 25g  
다진 바질 1  
우유 1/2컵  
덧밀가루 약간  
달걀 1개

## 대체 식재료

다진 바질 ▶ 파슬리

## 요리 팁

바질 대신 로즈메리나 타라곤, 파슬리 등의 향신료를 사용해도 좋으며 말린 허브를 사용할 때는 양을 줄이는 게 좋다.



① 밀가루 230g, 베이킹파우더 15g, 소금 2g을 섞어 체에 내린다.



② ①에 버터 55g을 넣고 손으로 비벼가며 고슬고슬한 가루가 될 때까지 섞어 설탕 25g, 다진 바질 1을 넣고 우유 1/2컵을 조금씩 나누어 넣어가며 반죽한다.



③ 작업대 바닥에 덧밀가루를 뿌린 후 반죽을 놓고 1cm 두께로 편다.



④ 반죽을 원형틀로 찍어서 윗면에 달걀 물을 발라 200℃로 예열한 오븐에서 10분 정도 굽는다.

## 재료

버터 190g  
슈거 파우더 80g  
우유 20ml  
밀가루(박력분) 240g  
아몬드 파우더 130g  
올리브 50g  
설탕 약간

## 요리 팁

올리브는 물기를 잘 제거해서 넣고, 반죽을 휴지시킬 때는 완벽하게 밀봉해서 보관한다.

# 올리브 쿠키



난이도 ★★★  
8인분 [ 40분 ]



① 버터 190g은 실온에 두어 부드러워지면 슈거 파우더 80g을 넣어 버터가 하얗게 될 때까지 섞어 우유 20ml를 섞고, 체 친 박력분 240g, 아몬드 파우더 130g을 넣고 무주걱으로 섞는다.



② 올리브 50g은 굵게 다져 반죽에 넣고 반죽을 한 덩어리로 뭉쳐 냉장고에서 1시간 이상 휴지시킨다.



③ 휴지한 반죽을 손으로 밀어 일정한 굵기의 가래떡 모양으로 만들어 유산지로 감싼 뒤 냉동고에 넣어 딱딱해질 때까지 냉동시킨다.



④ 냉동된 반죽을 꺼내 겉면에 설탕을 골고루 묻히고 0.7cm 두께로 썰어 오븐 팬에 일정한 간격으로 담아서 170°C로 예열한 오븐에서 15분 정도 굽는다.



# 심심할 때 치즈스틱



난이도 ★☆☆  
8인분 [1시간]

**재료**  
밀가루(중력분) 180g  
소금 1/2작은술  
버터 200g  
찬물 2큰술  
덧밀가루 약간  
올리브 오일 2큰술  
달걀흰자 1개분  
파르메산 치즈가루 1/3컵  
소금 2작은술  
검은깨 1큰술  
파슬리가루 1큰술

**요리 팁**  
정확한 계량을 위해 계량 스푼을 사용한다.



- 1 밀가루 180g에 소금 1/2작은술을 섞은 다음 버터 200g을 넣고 콩알만한 크기로 잘게 자른 후 찬물 2큰술을 넣고 반죽한다.
- 2 반죽에 덧밀가루를 뿌리고 밀대로 밀어 넓은 직사각형으로 만들어 비닐팩에 담아 냉장고에서 15분 정도 휴지시킨다.
- 3 반죽을 세 번 접어서 밀대로 0.5cm 두께로 밀어 올리브 오일 2큰술을 바르고 다시 세 번 접어 0.5cm 두께로 밀어 반죽 윗면에 달걀흰자 1개분을 바른다.
- 4 파르메산 치즈가루 1/3컵, 소금 2작은술을 골고루 뿌린 후 검은깨 1큰술, 파슬리가루 1큰술을 뿌린다. 칼로 1cm 크기의 길쭉한 모양으로 잘라 200℃ 예열한 오븐에서 10~12분 정도 굽는다.

### 주재료

찰쌀 호떡믹스 400g  
 이스트 4g  
 미지근한 물 250~280ml  
 빵가루 1/4컵  
 식용유 적당량

### 소 재료

감자 1개  
 옥수수 알 2  
 완두콩 2  
 다진 당근 2  
 고베카레 3  
 소금 약간

### 대체 식재료

감자 ▶ 고구마

### 요리 팁

카레는 인스턴트 카레나 카레가루, 집에 남은 카레를 활용해도 된다.

# 기름기 없는 호떡믹스 고로케



1 볼에 찰쌀 호떡믹스 400g과 이스트 4g, 미지근한 물 250~280ml을 넣어 주걱으로 섞어 부드럽게 반죽한다.



2 감자 1개는 찌서 곱게 으깨어 옥수수 알 2, 완두콩 2, 다진 당근 2, 고베카레 3을 넣어 섞은 후 소금으로 간을 맞춘다.



3 호떡 반죽에 소를 넣어 동그랗게 만든다.



4 반죽에 빵가루 1/4컵을 입혀 팬에 기름을 넉넉하게 두르고 노릇노릇하게 지진다.

