

식단안내문

● 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

**1일 제공 기준

● 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

● 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기
수산물(20종)						
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세		

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

● 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	잣							

▶ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

● 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

● 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.

원산지 표시 방법 안내

작성일시 : 2026. 02. 10

작성 방법 및 예시

쌀		배추김치		콩	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	
축산물					
1 소고기 (국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국 내 산(육우)	국 내 산(한우)	국 내 산	2 브라질 산	국 내 산	
수산물					
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	4 갈치	
2 노르웨이 산	국 내 산	국 내 산	3 원양 산	중 국 산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	4 생선가스	
2 오징어 (페루 산)	3 다랑어 (원양산태평양)	돼지고기 (미 국 산)	오리고기 (국 내 산)	명태: 원양산	

- 1** 소고기: 용도에 따라 각각 기입, **국내산일 경우 육종 기입** **3** 원양산일 경우 '원양산' 또는 '원양산+해역명'으로 기입
2 외국산일 경우 해당 국가명 기입 **4** 사용하는 축산물, 수산물, 식육·수산 가공식품에 따라 추가 기입

Q 동그랑땡을 기관에서 직접 만들어서 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 동그랑땡을 만들때 들어가는 식재료 중 원산지 표기 대상인 **돼지고기, 소고기, 두부**만 표기해 주세요.
< 예시 1 >과 같이 **돼지고기**와 **소고기**는 **축산물**에, **두부**는 **콩**에 작성해 주세요.

〈 사용 식재료 〉

· 돼지고기(국내산) · 달걀
 · 소고기(국내산 육우) · 밀가루
 · 두부(국내산) · 양파, 마늘, 대파
 · 기타 양념류

〈 예시 1 〉

콩	축산물	
두부	소고기	돼지고기
	주찬·부찬	
국 내 산	국내산(육우)	국 내 산

Q 동그랑땡을 **가공식품**으로 구매하여 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 원재료 및 함량의 배합비를 3순위 (돼지고기, 두부, 양파) 중 원산지 표기대상인 **돼지고기, 두부**만 표기해 주세요.
< 예시 2 >과 같이 **식육·수산 가공식품**에 동그랑땡을 추가 기입하여 원산지를 작성해 주세요.

〈제품의 원재료명 및 함량〉

· 제품명 : 동그랑땡
 · 식품의 유형 : 분쇄가공육제품
 · 원재료 및 함량 : 돼지고기30% [국내산 64%, 외국산 (미국,스페인,네덜란드)36%], 두부(대두:중국산)15%, 양파(중국산)10%, 소고기5% [국내산(육우)55%, 외국산(미국), 45%], 정제소금, 대파, 마늘(중국산), 참기름, 양조간장, 혼합제제 ...

〈 예시 2 〉

식육·수산 가공식품
동그랑땡
돼지고기(국내산·외국산 섞음), 두부(대두:중국산)

* 원산지가 변경될 경우 수정하여 **게시** 및 보호자에게 **공지**해 주세요.

2026년 10월 식단표
(1세 초기)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 9. 14.

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ㉞	개천절
점심				백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 백깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 양배추나물 백김치	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑮⑯ 동글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)				429.8/19.6	412.4/20.4	
날짜	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	한글날	느타리버섯죽
점심		백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부소보로채소볶음 ⑤⑥ 메추리알조림 ①⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 부추장국 ⑤⑥ 게맛살속주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 삼치살열장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑪ 가지나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨
오후간식		편고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	밤식빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		시몬컵케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)		381.8/14.4	439.3/17.7	376.5/15.9		446/15.6
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	양송이버섯죽	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑮	타락죽 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 상추오이무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑮ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 백깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 백김치	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 백김치 감귤
오후간식	편감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	우동 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	424.1/19.2	394.2/16.3	416.2/16.3	424.5/22.4	426.9/17.2	384.3/17.6
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복살죽 ㉞	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽	조갯살죽 ㉞
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 백깍두기 ⑨	백미밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기묵국 ⑤⑥⑮ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑪ 과일샐러드 ①⑤⑥ 백김치	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	편고구마 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 감귤	카스텔라 ①②⑤⑥ 동글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	387.3/17	444.9/15.3	444.6/16.8	407.8/16.1	383.9/14.5
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑮	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물당근무침 ⑤ 백김치	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 백깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 다진오징어간장볶음 ⑤⑥⑪ 청경채나물 백김치	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑮ 명엽채조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 백김치
오후간식	사과 마시는요거트 ②	점식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯	편감자 우유 ②	방울토마토 ⑫ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/18.1	409.7/18.1	390.6/16.1	385.4/17.3	422.5/20	386.8/20.7
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽		배추		두부	
	국내산		국내산		국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬					
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	국내산	국내산	국내산	러시아산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)		
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함						
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲차 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					

[2026년10월 1세 초기]

10월 식단 레시피

1~2세 유아

날짜	끼니	음식명
01[목]	오전간식	채소죽
	점심	백미밥
		애호박된장국
		고등어구이
		마파두부
		백깍두기
	오후간식	등글레차
		물만두+양념장
	오전간식	조갯살죽

02[금]	점심	백미밥
		닭곰탕
		소고기당면볶음
		양배추나물
		백김치
	오후간식	사과
		미숫가루라떼
06[화]	오전간식	새우살죽
	점심	백미밥
		근대된장국
		두부소보로채소볶음

		메추리알조림
		백김치
	오후간식	찐고구마
		식혜
07[수]	오전간식	흑임자죽
	점심	닭살카레라이스_1
		부추장국
		게맛살숙주볶음_제주
		양상추샐러드+참깨드레싱

		백깍두기
	오후간식	포도
		떠먹는요거트
08[목]	오전간식	치즈쌀죽
	점심	백미밥
		소고기미역국
		삼치살엿장조림_1
		시금치나물
		백김치
	오후간식	밤식빵
		옥수수차
	오전간식	느타리버섯죽
		간장비빔국수

10[토]	점심	
		해물파전_1
		가지나물
		백깍두기
	오후간식	우유
		시몬컵케이크
12[월]	오전간식	두부죽
	점심	백미밥
		양배추된장국
		간장제육볶음
		지리멸치조림_1
		백깍두기

	오후간식	우유
		찐감자
13[화]	오전간식	양송이버섯죽_4
	점심	백미밥
		북어양파국
		소불고기
		애호박나물
		백김치
	오후간식	우유
		사과
	오전간식	고구마죽

14[수]	점심	새우살채소볶음밥
		청경채된장국
		스크램블에그
		상추오이무침
		백깍두기
	오후간식	핑거스틱빵
		두유
	오전간식	채소김죽
		백미밥
		조갯살된장국

15[목]	점심	치즈닭갈비
		콩나물무침
		백깍두기
	오후간식	부추전
		우유
16[금]	오전간식	소고기죽
	점심	백미밥
		맑은순두부탕
		고등어살조림_1

		채소잡채
		백김치
	오후간식	마시는요거트
		단감
17[토]	오전간식	타락죽_1
	점심	오므라이스
		무채된장국
		참치채소볶음
		백김치
		감귤
	오후간식	우동

19[월]	오전간식	전복살죽
	점심	백미밥
		돼지고기배추국_제주
		두부조림
		감자채볶음
		백깍두기
	오후간식	떠먹는요거트
		바나나
	오전간식	애호박죽
		백미밥
		건새우느타리버섯된장국

20[화]	점심	닭살채소볶음_1
		양배추무침
		백깍두기
	오후간식	김가루주먹밥
		보리차
21[수]	오전간식	치즈당근죽_1
	점심	달걀채소소보로덮밥
		어묵국

		가지볶음
		도토리묵무침
	오후간식	백김치
		모닝빵
		우유
22[목]	오전간식	들깨죽
	점심	백미밥
		소고기뭇국
		오징어동그랑땡
		과일샐러드
		백김치
	오후간식	우유
		찐고구마

23[금]	오전간식	흰살생선죽
	점심	백미밥
		유부장국
		돼지고기짜장볶음
		오이나물
		백깍두기
	오후간식	핫케이크
		감귤
	오전간식	조갯살죽

24[토]	점심	크림스파게티
		숙주깨소스무침
		메추리알채소조림
		백깍두기
	오후간식	등글레차
		카스텔라
26[월]	오전간식	게살죽
	점심	백미밥
		물만듯국

		간장닭볶음
		마카로니샐러드
		백깍두기
	오후간식	마시는요거트
		사과
27[화]	오전간식	채소죽
	점심	백미밥
		흰살생선미역국
		떡갈비

		콩나물당근무침
		백김치
	오후간식	우유
		잼식빵
28[수]	오전간식	지리멸치죽
	점심	훈제오리채소볶음밥
		두부된장국_두부_1
		브로콜리무침
		김자반
		백깍두기
	오후간식	검은콩두유
		샤인머스켓
	오전간식	표고버섯죽

29[목]		
	점심	백미밥
		달걀탕
		다진오징어간장볶음
		청경채나물
		백김치
	오후간식	토마토소스스파게티
	오전간식	닭살채소죽
		백미밥
		얼갈이된장국

30[금]	점심	소고기채소볶음
		명엽채조림
		백깍두기
	오후간식	우유
		찐감자
31[토]	오전간식	채소스프
	점심	유부초밥
		들깨무채국
		새우살채소조림

		양상추간장소스무침
		백김치
	오후간식	우유
		방울토마토

(조리지시서)

식단

식재료명	식재료량(g)
물	130
멥쌀_백미_생것	13
당근_뿌리_생것	4.94
양파_생것	4.94
호박_애호박_생것	4.94
소금	0.33
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.26
멥쌀_백미_생것	35.75
호박_애호박_생것	16.25
된장_재래	1.95
다시마, 말린것	0.97
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97
마늘_구근_생것	0.33
고등어, 생것	34.45
콩기름	1.3
두부	18.2
큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	6.83
양파_생것	6.5
돼지고기_뒷다리_생것	5.85
파_대파_생것	2.92
당근_뿌리_생것	1.95
콩기름	0.97
설탕_백설탕	0.65
참기름	0.65
간장_재래	0.33
된장_재래	0.33
마늘_구근_생것	0.33
김치, 깍두기	13
등글레차, 티백	0.65
만두, 고기 만두, 냉동	45.5
간장_재래	0.97
마늘_구근_생것	0.46
참기름	0.46
파_대파_생것	0.46
참깨_흰깨_볶은것	0.07
멥쌀_백미_생것	13
살조개	13
참기름	0.78
소금	0.33

멥쌀_백미_생것	35.75
닭고기_살코기_생것	19.5
숙주나물_생것	13
무, 조선무, 생것	6.5
양파_생것	6.5
파_대파_생것	1.95
간장_재래	1.3
마늘_구근_생것	1.3
소고기, 한우(1등급), 설도(설깃살), 생것	29.25
양파_생것	9.75
당근_뿌리_생것	6.5
간장_재래	3.25
당면_고구마_말린것	3.25
설탕_백설탕	1.3
파_대파_생것	0.97
참기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
후추_검은색_가루	0.03
양배추_생것	20.8
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
소금	0.03
김치, 백김치	13
사과_부사_생것	29.25
우유	65
보리, 미숫가루	6.5
멥쌀_백미_생것	13
새우, 시바새우, 생것	13
참기름	0.65
소금	0.33
멥쌀_백미_생것	35.75
근대, 생것	19.5
된장_재래	3.25
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
두부	39
양파_생것	9.75
당근_뿌리_생것	3.25
파_대파_생것	3.25
간장_재래	0.97
참기름	0.97
콩기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.13
후추_검은색_가루	0.03

메추리알_삶은것	19.5
물	13
양파_생것	4.55
표고버섯_갓_생것	1.95
간장_재래	1.3
설탕_백설탕	0.65
참기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
물엿	0.33
김치, 백김치	13
고구마_분질(밤) 고구마_생것	32.5
식혜, 캔	65
멥쌀_백미_생것	16.25
참깨_검정깨_볶은것	3.25
소금	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
물	32.5
닭고기_살코기_생것	19.5
양파_생것	13
감자_대지_생것	6.5
당근_뿌리_생것	6.5
카레 소스, 가루	6.5
콩기름	0.65
부추_재래종_생것	9.75
간장_재래	0.65
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
숙주나물_생것	19.5
게맛살	9.75
파_생것	1.3
간장_재래	0.65
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.13
양상추, 생것	9.75
마요네즈	1.95
간장_재래	0.65
물엿	0.33
설탕_백설탕	0.33
식초, 양조	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.33
올리브유	0.13
참기름	0.07

김치, 깍두기	13
포도_캠벨얼리_껍질 포함_생것	32.5
요구르트, 호상, 플레인	100
멥쌀_백미_생것	13
우유	13
치즈, 체다	3.25
멥쌀_백미_생것	35.75
물	91
소고기, 한우(1등급), 양지, 생것	9.75
미역, 말린것	0.97
간장_재래	0.65
마늘_구근_생것	0.33
참기름	0.33
소금	0.07
삼치, 생것	32.5
전분_감자_분말화한것	2.6
간장_재래	1.95
물엿	1.95
콩기름	1.95
맛술	1.3
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.46
참깨_흰깨_볶은것	0.2
소금	0.07
후추_검은색_가루	0.07
시금치_생것	29.25
간장_재래	0.33
마늘_구근_생것	0.13
참기름	0.13
소금	0.07
참깨_흰깨_볶은것	0.07
김치, 백김치	13
밤식빵	19.5
옥수수_메옥수수_말린것	0.65
멥쌀_백미_생것	13
느타리버섯_생것	9.75
참기름	0.97
소금	0.33
국수_소면_말린것	29.25
간장_재래	3.25
당근_뿌리_생것	3.25
양파_생것	3.25
설탕_백설탕	1.62
콩기름	0.97
참기름	0.65

마늘_구근_생것	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.33
밀, 부침가루	16.25
달걀_생것	6.5
양파_생것	6.5
오징어, 생것	6.5
파_생것	6.5
흰다리새우	6.5
콩기름	1.3
소금	0.2
가지_생것	27.3
간장_재래	0.65
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
김치, 깍두기	13
우유	100
시몬컵케이크	26
두부	13
멥쌀_백미_생것	13
참기름	0.97
소금	0.2
멥쌀_백미_생것	35.75
양배추_생것	22.75
된장_재래	2.6
파, 생것	1.97
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3
마늘_구근_생것	0.33
돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	29.25
양파_생것	9.75
당근_뿌리_생것	4.55
파_대파_생것	3.25
간장_재래	2.27
물엿	1.3
마늘_구근_생것	0.97
설탕_백설탕	0.97
참기름	0.97
콩기름	0.65
생강_뿌리줄기_생것	0.2
멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2
물엿	1.3
참기름	0.65
간장_재래	0.33
마늘_구근_생것	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.2
김치, 깍두기	13

우유	100
감자_대지_생것	55.25
멥쌀_백미_생것	13
양송이버섯_생것	9.75
참기름	0.97
소금	0.33
멥쌀_백미_생것	35.75
양파_생것	13
명태, 북어, 말린것	2.6
참기름	0.97
간장_재래	0.65
다시마, 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
소금	0.13
소고기, 한우(1등급), 설도(설깃살), 생것	29.25
양파_생것	6.5
당근_뿌리_생것	3.25
사과_부사_생것	3.25
간장_재래	1.95
설탕_백설탕	1.3
파_대파_생것	1.3
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
생강_뿌리줄기_생것	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.03
후추_검은색_가루	0.03
호박_애호박_생것	26
파_생것	0.97
간장_재래	0.65
참기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
소금	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.07
김치, 백김치	13
우유	100
사과_부사_생것	29.25
고구마_분질(밤) 고구마_생것	13
멥쌀_백미_생것	13
참기름	0.78
소금	0.33
마늘_구근_생것	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
새우, 중하, 생것	19.5

당근_뿌리_생것	6.5
양파_생것	3.25
파, 생것	3.25
콩기름	1.3
간장_재래	0.97
마늘_구근_생것	0.33
참기름	0.33
소금	0.13
후추, 검은후추, 가루	0.03
청경채_생것	16.25
된장_재래	1.95
다시마, 말린것	0.97
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97
달걀, 생것	29.25
우유	5.2
콩기름	1.3
소금	0.13
후추, 검은후추, 가루	0.07
오이_개량종_생것	9.75
상추, 적상추, 생것	6.5
간장_재래	0.97
설탕_백설탕	0.65
참기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.2
김치, 깍두기	13
빵_목초(木醋)란으로만든핑거스틱	13
두유, 대두	65
멥쌀_백미_생것	13
양파_생것	6.5
호박_애호박_생것	6.5
당근_뿌리_생것	1.95
김, 참김, 구운것	0.65
참기름	0.65
소금	0.33
멥쌀_백미_생것	35.75
바지락, 통조림	26
양파_생것	4.55
된장_재래	2.6
파, 생것	1.95
마늘_구근_생것	0.33
닭고기_살코기_생것	29.25
양파_생것	6.5
감자_대지_생것	5.2
치즈, 모짜렐라	3.25
당근_뿌리_생것	2.6

양배추_생것	2.6
간장_재래	1.3
설탕_백설탕	1.3
파_대파_생것	1.3
콩기름	0.97
맛술	0.65
참기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
생강_뿌리줄기_생것	0.13
후추_검은색_가루	0.07
콩나물_생것	20.8
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
소금	0.07
김치, 깍두기	13
달걀_생것	6.5
밀, 중력밀가루	6.5
부추_재래종_생것	6.5
양파_생것	4.55
당근_뿌리_생것	3.25
콩기름	1.3
우유	100
멥쌀_백미_생것	13
소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	9.75
간장_재래	0.65
참기름	0.65
소금	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
두부, 순두부	13
호박_애호박_생것	6.5
양파_생것	5.85
파_대파_생것	1.3
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.13
소금	0.07
고등어, 생것	32.5
무, 조선무, 생것	6.5
간장_재래	1.95
파_대파_생것	1.95
마늘_구근_생것	1.3
물엿	0.97
생강_뿌리줄기_생것	0.33
당면_고구마_말린것	5.2
양파_생것	5.2

당근_뿌리_생것	3.25
시금치_생것	3.25
표고버섯_갓_생것	1.95
간장_재래	1.3
설탕_백설탕	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.07
김치, 백김치	13
요구르트, 액상(농후), 플레인	100
감_단감_생것	32.5
우유	26
멥쌀_백미_생것	13
소금	0.33
설탕_백설탕	0.07
멥쌀_백미_생것	27.95
달걀, 생것	19.5
감자, 대지, 생것	13
당근_뿌리_생것	6.5
양파_생것	6.5
토마토 케첩	6.5
피망, 초록색, 생것	6.5
콩기름	1.95
소금	0.07
무, 조선무, 생것	22.75
된장_재래	1.95
파_대파_생것	1.95
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
가다랑어, 유지통조림	26
당근_뿌리_생것	6.5
양파_생것	6.5
콩기름	0.65
김치, 백김치	13
굴_온주밀감_생것	42.25
물	97.5
국수_우동_생것	39
유부	0.97
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
파_대파_생것	0.65
표고버섯_재배_말린것	0.65
간장_재래	0.33
소금	0.26
김가루	0.16
멥쌀_백미_생것	13

전복, 참전복, 생것	13
참기름	0.78
소금	0.33
마늘_구근_생것	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
얼갈이배추_생것	13
돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	9.75
간장_재래	1.95
파_대파_생것	1.95
콩기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
소금	0.13
후추_검은색_가루	0.03
두부	39
간장_재래	1.3
물엿	1.3
콩기름	1.3
파_대파_생것	1.3
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.13
감자_대지_생것	26
당근_뿌리_생것	3.25
콩기름	1.3
참깨_흰깨_볶은것	0.65
소금	0.33
김치, 깍두기	13
요구르트, 호상, 플레인	100
바나나_생것	32.5
호박_애호박_생것	14.95
멥쌀_백미_생것	13
참기름	0.78
소금	0.33
마늘_구근_생것	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
느타리버섯_생것	19.5
양파_생것	6.5
파_대파_생것	3.25
된장_재래	1.95
새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.95
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3
다시마, 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
닭고기_살코기_생것	29.25
양파_생것	6.5

당근_뿌리_생것	3.25
간장_재래	1.3
물엿	1.3
파_대파_생것	1.3
맛술	0.97
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
후추_검은색_가루	0.03
양배추_생것	19.5
간장_재래	0.65
설탕_백설탕	0.65
파_대파_생것	0.65
마늘_구근_생것	0.13
참기름	0.13
김치, 깍두기	13
멥쌀_백미_생것	26
김, 참김, 구운것	1.95
참깨_흰깨_볶은것	0.65
소금	0.33
참기름	0.33
보리차, 볶은것	0.65
멥쌀_백미_생것	13
우유	13
당근_뿌리_생것	9.75
치즈, 체다	3.25
멥쌀_백미_생것	35.75
달걀_생것	19.5
양파_생것	6.5
당근_뿌리_생것	3.25
콩기름	1.3
파_대파_생것	1.3
참기름	0.97
간장_재래	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.2
소금	0.13
어묵, 튀긴것	19.5
파_대파_생것	1.95
간장_재래	1.3
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
가지_생것	26
파_대파_생것	1.95
간장_재래	0.65
마늘_구근_생것	0.65

설탕_백설탕	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.07
후추_검은색_가루	0.07
도토리묵	26
간장_재래	0.65
물	0.65
물엿	0.33
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
김치, 백김치	13
모닝빵	16.25
우유	100
멥쌀_백미_생것	13
들깨_볶은것	3.25
소금	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
물	91
무, 조선무, 생것	13.65
소고기, 한우(1등급), 양지, 생것	9.75
파_대파_생것	1.3
간장_재래	0.65
마늘_구근_생것	0.33
참기름	0.33
소금	0.07
오징어, 생것	26
두부	6.5
밀, 중력밀가루	6.5
달걀_생것	5.2
양파_생것	4.55
당근_뿌리_생것	3.25
콩기름	1.3
파_대파_생것	1.3
소금	0.13
후추_검은색_가루	0.07
바나나_생것	6.5
배_신고_생것	6.5
사과_부사_생것	6.5
마요네즈	1.62
설탕_백설탕	0.33
김치, 백김치	13
우유	100
고구마_분질(밤) 고구마_생것	32.5
멥쌀_백미_생것	13

명태, 동태, 냉동	11.7
참기름	0.65
소금	0.33
멥쌀_백미_생것	35.75
물	91
유부	4.88
양파_생것	4.55
팽이버섯_생것	3.9
파_대파_생것	1.3
간장_재래	0.65
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	29.25
양파_생것	6.5
당근_뿌리_생것	3.9
옥수수, 통조림, 홀커넬	3.25
물엿	1.95
파_대파_생것	1.3
짜장 소스(가루)	0.97
콩기름	0.97
맛술	0.65
참기름	0.65
후추_검은색_가루	0.65
마늘_구근_생것	0.33
소금	0.2
생강_뿌리줄기_생것	0.13
오이_개량종_생것	16.25
참기름	0.65
파_대파_생것	0.65
간장_재래	0.2
마늘_구근_생것	0.07
소금	0.07
참깨_흰깨_볶은것	0.07
김치, 깍두기	13
밀, 팬케이크가루	14.62
우유	9.75
달걀, 생것	4.88
콩기름	0.97
굴_온주밀감_생것	42.25
멥쌀_백미_생것	13
살조개	13
참기름	0.78
소금	0.33
스파게티면, 말린것	32.5

우유	13
크림 스파게티 소스(병조림)	13
베이컨	9.75
양파_생것	6.5
양송이버섯_생것	5.85
피망_초록색_생것	2.6
콩기름	0.65
숙주나물_생것	32.5
참깨_흰깨_볶은것	1.62
참기름	0.97
간장_재래	0.65
소금	0.07
메추리알_삶은것	19.5
당근_뿌리_생것	3.25
양파_생것	3.25
피망_초록색_생것	3.25
간장_재래	1.3
물엿	1.3
설탕_백설탕	0.65
마늘_구근_생것	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
김치, 깍두기	13
둥글레차, 티백	0.65
카스텔라	19.5
멥쌀_백미_생것	13
대게, 볶은대게, 생것	5.2
참기름	0.65
소금	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
만두, 물만두	19.5
달걀_생것	6.5
양파_생것	3.25
호박_애호박_생것	3.25
파_대파_생것	1.3
간장_재래	0.97
다시마, 말린것	0.97
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97
마늘_구근_생것	0.33
참기름	0.33
후추_검은색_가루	0.02
닭고기_살코기_생것	29.25
양파_생것	9.75
당근_뿌리_생것	4.55
파_대파_생것	1.95
간장_재래	1.3

설탕_백설탕	0.97
마늘_구근_생것	0.65
물엿	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
생강_뿌리줄기_생것	0.2
파스타_마카로니_말린것	6.5
당근_뿌리_생것	3.25
오이_개량종_생것	3.25
파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	3.25
마요네즈	1.62
설탕_백설탕	0.65
소금	0.33
김치, 깍두기	13
요구르트, 액상(농후), 플레인	100
사과_부사_생것	29.25
물	130
멥쌀_백미_생것	13
당근_뿌리_생것	4.94
양파_생것	4.94
호박_애호박_생것	4.94
소금	0.33
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.26
멥쌀_백미_생것	35.75
명태, 동태, 냉동	13
미역, 말린것	1.3
간장_재래	0.65
참기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
소금	0.07
돼지고기_뒷다리_생것	13
소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	13
양파_생것	6.5
달걀_생것	5.2
전분_감자_분말화한것	3.25
파_대파_생것	2.6
설탕_백설탕	0.97
콩기름	0.97
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.2
소금	0.13
후추_검은색_가루	0.07
콩나물_생것	22.75

당근_뿌리_생것	0.65
참기름	0.33
마늘_구근_생것	0.2
소금	0.1
참깨_흰깨_볶은것	0.1
김치, 백김치	13
우유	100
식빵	13
딸기잼	3.25
멥쌀_백미_생것	13
멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	1.95
참기름	0.97
멥쌀_백미_생것	35.75
훈제오리	19.5
양파_생것	7.8
호박_애호박_생것	7.8
당근_뿌리_생것	7.15
참기름	0.65
콩기름	0.65
후추_검은색_가루	0.03
물	78
두부	13
양파_생것	6.5
파_생것	3.25
된장_재래	2.6
다시마, 말린것	1.3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3
마늘_구근_생것	0.33
브로콜리_생것	26
마늘_구근_생것	0.33
참기름	0.33
소금	0.13
참깨_흰깨_볶은것	0.03
김, 조미김, 구운것	1.62
설탕_백설탕	0.65
참기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.33
소금	0.16
김치, 깍두기	13
두유, 검은콩	65
포도_청포도(샤인머스켓)_껍질 포함_생것	26
멥쌀_백미_생것	13
표고버섯_갓_생것	8.45
당근_뿌리_생것	6.5
참기름	0.97

소금	0.33
멥쌀_백미_생것	35.75
달걀, 생것	19.5
멸치, 생것	0.65
소금	0.65
파_대파_생것	0.65
다시마, 말린것	0.33
마늘_구근_생것	0.33
오징어, 생것	39
양파_생것	3.25
호박_애호박_생것	3.25
당근_뿌리_생것	2.6
간장_재래	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
설탕_백설탕	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
청경채_생것	26
참기름	0.65
마늘_구근_생것	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.33
소금	0.07
김치, 백김치	13
스파게티 소스, 병조림	26
파스타_스파게티_말린것	19.5
양파_생것	2.6
올리브유	0.65
멥쌀_백미_생것	13
닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	9.75
양파_생것	2.6
호박_애호박_생것	2.6
당근_뿌리_생것	1.3
참기름	0.65
소금	0.33
마늘_구근_생것	0.13
멥쌀_백미_생것	35.75
얼갈이배추_생것	22.75
된장_재래	2.6
파_대파_생것	1.95
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3
다시마, 말린것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
소고기, 한우(1등급), 설도(설깃살), 생것	29.25
양파_생것	9.75

당근_뿌리_생것	6.5
파_대파_생것	1.95
마늘_구근_생것	0.65
물엿	0.65
참기름	0.65
콩기름	0.65
소금	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
물	6.5
조미명태채(명엽채)	5.2
물엿	0.65
설탕_백설탕	0.33
참기름	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.13
간장_재래	0.07
마늘_구근_생것	0.07
김치, 깍두기	13
우유	100
감자_대지_생것	55.25
스프, 소고기, 채소 스프, 가루, 끓인것	97.5
멥쌀_백미_생것	35.75
두부, 유부	9.75
설탕_백설탕	0.65
식초, 사과식초	0.65
참기름	0.65
간장_재래	0.33
참깨, 흰색, 볶은것	0.33
소금	0.13
무, 조선무, 생것	16.25
들깨_말린것	1.95
다시마, 말린것	0.65
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65
파_대파_생것	0.65
마늘_구근_생것	0.33
소금	0.33
새우, 중하, 생것	35.75
당근_뿌리_생것	4.88
양파_생것	4.88
간장_재래	1.3
물엿	1.3
파_대파_생것	1.3
마늘_구근_생것	0.65
참기름	0.65
참깨_흰깨_볶은것	0.33
양상추, 생것	9.75

간장_재래	1.3
물엿	0.65
마늘_구근_생것	0.33
참깨_흰깨_볶은것	0.2
참기름	0.13
김치, 백김치	13
우유	100
토마토_방울토마토_생것	48.75

조리방법
1. 쌀은 씻어서 불려놓고 당근, 양파, 애호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다. 3. 쌀알이 투명해지면 당근을 넣어 볶다가 물을 붓고 끓인다. 4. 재료가 익으면 양파와 애호박을 넣고 저어주면서 쌀이 퍼질 때까지 끓인다. 5. 마지막으로 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린다.
1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 다시멸치와 다시마를 넣어 육수를 만들어 준다. 2. 애호박은 0.5cm두께로 반달썰기한다. 3. 1의 육수의 다시멸치와 다시마를 건져낸다. 4. 3에 된장을 풀어주고 애호박과 다진마늘을 넣어 끓인다.
1. 고등어를 손질하여 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 고등어를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
1. 다진 돼지고기는 종이타월로 감싸 핏물을 없앤다. 2. 양파, 당근을 잘게 다지고 대파는 잘게썬다. 3. 두부는 1X1cm로 썰어둔다. 4. 다진마늘, 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. 5. 식용유를 두르고 대파, 된장을 넣어 볶다 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 5에 두부와 양념장을 넣고 볶다, 참기름을 넣어 준다.
-
1. 끓는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다.
1. 쌀은 깨끗이 씻은 후 물에 불린다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 조갯살과 쌀을 넣어 볶다가 물을 넣고 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 냄비에 물을 넉넉히 붓고 닭, 양파, 마늘을 넣어 푹 곤다. 2. 무는 나박썰어주고 대파는 송송 썰어준다. 3. 숙주는 삶아서 물기를 짰고 2cm 길이로 잘라둔다. 4. 익은 닭살은 먹기 좋은 크기로 찢어주고, 닭을 삶아 낸 육수를 걸러서 기름기를 제거해 둔다. 5. 기름기를 제거한 닭 육수에 준비한 무를 넣어 익힌다. (하얀 거품은 제거해준다.) 6. 무가 익으면 숙주와 양념한 닭살, 다진마늘을 넣고 한 소끔 끓여준 후 간장으로 간을 하고 대파를 넣어 마무리한다. * 육수용 마늘과 국양념에 들어가는 다진마늘은 각각 준비해주세요.
1. 당면을 끓는 물에 삶아 찬물에 행구어 준비하고, 소고기는 핏물 제거 후 5cm 길이로 채 썰어 준비한다. 양파와 당근은 1cm 두께로 썰어서 준비한다. 2. 간장, 설탕, 후추, 참기름, 다진 마늘, 다진 파, 간 양파를 섞어서 양념을 만든 후 이 양념을 소고기에 반 정도, 물기를 제거한 당면에 반을 넣어 각 각 따로 재워둔다. 3. 팬에 양념에 재워두었던 소고기를 볶다가 어느 정도 익었을 때 당면과 양파, 당근을 넣어 같이 볶는다.
1. 양배추는 깨끗하게 씻고 끓는 물에 살짝 데쳐 식혀준다. 2. 식혀둔 양배추를 작게 정사각형 크기로 자른다. 3. 양배추에 소금, 참깨, 참기름을 넣고 버무린다.
1. 껍질과 씨를 제거 후 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
1. 우유에 미숫가루를 넣고 잘 섞어서 완성한다.
1. 쌀은 미리 불리고, 새우살은 곱게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 새우살을 넣어 볶는다. 3. 2에 물을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 국물용 멸치와 다시마를 찬물에 넣어 끓이며 육수를 만든다. 2. 근대는 깨끗하게 씻은 뒤, 3cm 정도로 자른다. 3. 육수에 된장을 풀고 근대, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
1. 두부는 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다. 2. 양파, 당근, 대파는 잘게 다진다. 3. 달군 팬에 식용유를 두르고 대파(흰 부분)를 볶다가 두부를 넣고 약불에서 볶아 물기를 없앤다. 4. 두부가 부슬부슬 해지면 당근, 양파, 대파(파란 부분), 진간장, 후추를 넣고 볶는다. 5. 참기름과 참깨를 넣고 마무리한다.

1. 생표고버섯, 양파는 잘게 썬다.
2. 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
3. 냄비에 메추리알, 생표고버섯, 양파, 양념장을 넣고 양념이 배도록 조린다.

※메추리알 제공 시 반드시 2~4등분으로 잘게 잘라 제공한다.

1. 고구마를 깨끗하게 씻는다.
2. 찜통에 고구마를 담아 찐다.

1. 식혜를 컵에 따라 제공한다

1. 쌀은 불린다.
2. 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 곱게 간다.
3. 냄비에 2를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다.
3. 냄비에 콩기름을 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다.
4. 3에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다.
5. 그릇에 지은 밥을 담고 4를 올린다.

1. 냄비에 멸치와 다시마를 넣어 육수를 만든다.
2. 부추는 깨끗하게 씻어서 1cm 정도의 길이로 썬다.
3. 1에 간장을 풀어주어 간을 맞춘다.
4. 3에 다진마늘과 부추를 넣어 끓인다.

1. 파는 어슷썰고, 게맛살은 잘게 찢어둔다.
2. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 파와 다진마늘을 볶다가 숙주를 넣고 재빨리 볶은 후 굴소스와 간장을 넣는다.
3. 게맛살을 넣고 살짝 볶아 준 후 불을 끄고 참기름과 참깨를 넣고 잘 섞는다.

1. 양상추는 깨끗이 씻어 잘게 찢는다.
2. 찢은 양상추는 다시 물에 헹궈 물기를 꼭 짜낸다.
3. 블랜더에 마요네즈, 진간장, 물엿, 설탕, 식초, 참깨, 참기름, 올리브유, 물을 넣고 잘 갈아 소스를 만든다.
4. 양상추에 드레싱을 얹어서 낸다.

* 염소소독을 실시해 주세요*

1. 불린 쌀에 우유를 넣고 끓여준다.
2. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 곱게다져 넣은 후 골고루 섞는다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

- 1.. 소고기는 키친타올로 핏물을 제거 하고 적당한 크기로 자른다.
2. 마른 미역을 찬물에 불린 후 물에 깨끗이 씻어 한 입 크기로 자른다.
3. 냄비에 참기름을 넣고 소고기, 미역을 넣어 볶는다.
4. 소고기와 미역을 충분히 볶아지면 물을 넣어 끓여준다.
5. 국이 끓기 시작하면 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 맞추고 소고기가 부드러워 질때까지 충분히 익혀준다.

1. 삼치살은 가시를 제거하여 3cm 길이로 토막내고 맛술, 소금, 후추로 간을 하여 전분가루를 묻혀준다.
2. 식용유를 넉넉히 두른 팬에 튀기다시피 삼치살을 익혀준다. 알맞게 익었으면 불에서 내려 기름기를 제거 한다.
3. 달궈진 팬에 양념장(간장, 올리고당, 다진마늘, 참기름)을 넣어 소스를 끓인다.
4. 3에 익힌 삼치살을 넣고 간이 고루 베이도록 가열하다 통깨를 뿌려 마무리한다.

1. 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
2. 물기를 뺀 시금치는 2cm로 썰어둔다.
3. 그릇에 시금치와 다진마늘을 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.

1. 쌀은 불리고, 버섯을 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다.
3. 2에 물을 붓고 끓이다가 간장과 소금으로 간을 한다.

1. 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.
2. 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다.
3. 팬에 콩기름을 두르고 2를 볶는다.
4. 면에 양파와 당근을 넣고 간장, 다진마늘, 설탕,참기름, 참깨를 넣어 버무린다.

1. 새우살과 오징어, 조개살은 깨끗이 손질하여 물기를 뺀 후 잘게 다진다.
2. 파는 깨끗이 씻어 5cm로 자르고 양파와 당근은 가늘게 채썬다.
3. 부침가루에 달걀, 소금, 물을 넣어 반죽을 만든 후 준비해둔 해물과 야채를 넣어 잘 섞는다.
4. 후라이팬에 기름을 두르고 반죽을 떠 얇게 펴서 앞뒤로 노릇하게 익힌다.
5. 한 입 크기로 썰어서 제공한다.

1. 가지는 깨끗이 씻어 4~5cm 길이로 자른 후 길이 방향으로 4등분한다.
2. 냄비에 물을 끓인 후 가지를 넣어 부드러워질 때까지 데친다.
3. 데친 가지는 체에 건져 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 찢어 물기를 가볍게 짠다.
4. 볼에 가지를 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣어 고루 무쳐 마무리한다.

1. 쌀은 불리고, 두부는 으갠 후 물기를 짠다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다.
3. 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인 후, 두부를 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
2. 양배추는 적당한 크기로 썬다.
3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 1에 2와 3을 넣고 끓인다.

1. 돼지고기를 물에 살짝 행궤 지방을 제거하고 적당한 크기로 자른다.
2. 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 간장, 설탕, 물엿, 참기름을 넣어 양념장을 만들고 1의 돼지고기를 재워준다.
3. 양파는 채 썰고 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다.
4. 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 넣고 볶다가 양파, 당근을 넣어 볶는다.
5. 대파를 넣어 마무리한다.

1. 마른 팬에 지리멸치를 한 번 볶아낸다.
2. 다진마늘, 물엿, 간장, 물을 넣고 끓여준다.
3. 양념장이 끓으면 볶은 멸치를 넣고 졸인다.
4. 양념장이 멸치에 베이면 참깨와 참기름을 넣어 마무리한다.

1. 감자를 깨끗하게 씻는다. 2. 찜통에 감자를 담아 찐다.
1. 쌀은 불리고, 양송이버섯을 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. 3. 2에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 찬물에 국물용 멸치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다. 2. 북어채는 찬물에 15분 정도 불린 후 물기를 짜고 잘게 찢고, 양파는 채썰어 둔다. 3. 불린 북어채는 참기름으로 볶다가 육수를 넣어 한소끔 끓이다가 양파를 넣는다. 4. 다진마늘을 넣고, 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
1. 소고기 등심은 기름기를 제거하고, 3cm X 3cm 크기로 잘라준다. 2. 당근과 양파는 채썰고 실파는 3cm 길이로 자른다. 3. 사과는 껍질을 벗기고 강판에 갈아둔다. 4. 다진 마늘, 다진 생강, 다진 파, 사과, 후추, 진간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. 5. 준비된 고기와 잘 섞은 후 30분 정도 재워 놓는다. 6. 달궈진 팬에 기름을 두르고 5의 소고기를 볶다가, 야채를 넣고 볶는다. 7. 고기와 양념이 익으면 참기름과 깨를 넣어 마무리한다.
1. 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. 2. 파와 마늘은 다진다. 3. 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랗게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
1. 껍질과 씨를 제거 후 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
1. 쌀은 불리고, 고구마는 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 불린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 함께 넣어 볶는다. 3. 2에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 새우살, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썬다.
3. 손질한 새우살은 소금 반을 넣고 절여둔다.
4. 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루, 소금 반을 넣고 섞어 양념을 만든다.
5. 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣고 함께 볶는다.
6. 5에 새우살을 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.

1. 다시멸치와 다시마를 넣어 육수를 만들어 준다.
2. 청경채는 2cm 정도로 잘라준다
3. 1의 육수의 다시멸치와 다시마를 건져낸다.
4. 3의 육수에 된장을 풀어주고 청경채를 넣어 끓인다.

1. 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다.
2. 팬에 콩기름을 두르고 1을 넣어 저어주며 익힌다.

1. 상추는 2cm 정도 한 입 크기로 자른다.
2. 오이는 껍질을 벗겨 0.3cm 두께로 자른다.
3. 간장, 깨, 참기름, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
4. 상추와 오이에 양념장을 넣어 살살 버무려준다.

1. 쌀은 미리 불려 놓는다.
2. 당근, 양파, 애호박은 잘게 다진다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶다가, 당근, 양파, 애호박을 같이 넣어 볶는다.
4. 3에 물을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
5. 4에 구운 김을 부셔 넣어 마무리한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 조갯살은 씻어 물기를 빼고, 양파는 적당한 크기로 썬다.
2. 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
3. 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 1과 2를 넣고 끓인다.

1. 닭살은 이물질이 없도록 깨끗이 세척한다.

2. 세척한 닭살은 지방을 제거하여 먹기 좋은 크기로 자른다.
3. 양파, 감자, 당근, 양배추, 대파를 2cm x 3cm 크기로 자른다.
4. 닭고기에 다진마늘 간장, 맛술, 후추, 설탕, 생강을 넣고 양념한다.
5. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 닭고기를 넣어 익히다 어느 정도 익으면 감자를 넣고 물을 약간 부어 익힌다.
6. 감자가 반쯤익으면 양배추와 당근, 양파, 대파를 넣고 볶다 마지막으로 참기름을 두른다.
7. 다 익으면 마지막으로 치즈를 넣어준다.

1. 콩나물은 깨끗이 씻어 손질한 후 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다.
2. 물기를 제거한 콩나물에 소금, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 버무린다.

1. 부추는 반만 갈아서 부침가루와 약간의 물, 달걀을 넣어 반죽한다.
2. 부추와 당근, 양파는 잘게 다져 1의 반죽에 함께 넣어 버무린다.
3. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 수저씩 넣고 잘 펴서 노릇하게 지져낸다.

1. 쌀은 불리고, 소고기는 잘게 다진다.
2. 다진 소고기는 간장으로 양념한다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 2를 넣어 볶다가 쌀을 넣고 볶는다.
4. 3에 물을 부어 끓이고 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 냄비에 멸치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다.
2. 두부, 애호박과 양파는 1X1cm 크기로 자르고, 대파는 잘게 어슷썰기 한다.
3. 육수에 손질해 둔 애호박과 양파를 넣고 끓이다 거의 다 익으면 순두부, 마늘과 소금을 넣고 한소끔 끓여 준다.
4. 대파를 넣어 마무리한다.

1. 고등어살은 3cm 길이로 토막 낸다.
2. 무는 껍질을 제거한 뒤, 2cm X 2cm 크기로 썰어준다.
3. 대파는 0.5cm 크기로 어슷썰기한다.
4. 다진마늘, 다진생강 및 간장, 물엿을 섞어 양념장을 만든다.
5. 냄비에 무를 가장 아래 부분에 넣은 뒤, 그 다음 손질한 고등어살을 넣고 가장 위에 파를 얹어준다.
6. 5에 4의 양념장과 양념장의 3배정도 되는 물을 함께 넣은 뒤, 끓기 전에는 센불에서 끓은 뒤 중간불로 조정하여 익힌다.

1. 양파, 당근, 생표고버섯은 깨끗하게 손질 후 채썬다.
2. 시금치는 깨끗하게 씻어 3cm 크기로 잘라준다.
3. 당면은 물에 불린다.
4. 3를 끓는 물에서 삶아 내어 적당한 길이로 자른다.
5. 간장과 참기름, 설탕으로 밑간을 하여 팬에서 볶다가 준비해 둔 채소를 넣고 볶는다.
6. 마지막으로 참깨 뿌려 마무리한다.

1. 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 간다.
2. 냄비에 1을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
3. 2에 소금, 설탕으로 간을 한다.

1. 감자, 당근, 양파는 0.3×0.3. 크기로 썬다.
2. 피망은 씨를 제거하고 0.3×0.3. 크기로 썬다.
3. 달걀을 풀어 달걀물을 준비한 뒤, 얇게 지단을 부친다.
4. 후라이팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파, 피망 순으로 넣어 볶는다.
5. 볶은 야채에 밥을 넣어 볶고, 약간의 소금을 넣어 간한다.
6. 달걀지단을 올리고 케첩을 뿌린다.

1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
2. 무는 적당한 길이로 채를 썬다.
3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 1에 2와 3을 넣고 끓인다.

1. 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다.
2. 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다.
3. 팬에 콩기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다.
4. 3에 양파와 참치를 넣어 함께 볶는다.

1. 냄비에 물을 붓고 건다시마, 다시멸치, 건표고버섯으로 육수를 우려낸다.
2. 육수는 간장, 소금을 넣어 끓여가며 간을 맞춘다.
3. 유부와 파는 물에 데쳐 준비한다.
4. 데친 유부는 적당한 크기로 썰어준다.
5. 우동면은 삶아 건져 물기를 뺀다.
6. 육수에 데친 면과 유부, 파를 넣고 끓여준다.
7. 마지막으로 김가루를 올려 마무리한다.

1. 쌀은 불리고 전복은 손질하여 내장과 살을 분리한 후 살만 잘게 다진다.
2. 마늘은 다진다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 전복, 마늘을 넣고 볶다가 불린 쌀과 물을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 돼지고기를 1cm x 1cm 크기로 자른다.
2. 배추는 2cm x 2cm 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.
3. 냄비에 기름을 두르고, 돼지고기와 다진 마늘을 볶다가 파를 넣고 더 볶는다.
4. 3이 다 볶아지면 배추, 간장을 넣는다.
5. 배추 숨이 죽으면 물을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 나머지 간을 하고 후추를 넣어 마무리한다.

1. 두부를 납작하게 썬 뒤 물기를 제거한다.
2. 진간장, 물엿, 다진 마늘, 다진 파, 물을 넣어 양념장을 만든다.
3. 달궜진 팬에 식용유를 두르고 두부를 구운 후 만들어 둔 양념장을 넣어 조린다.
4. 다 조리되면 참기름과 깨를 넣어 마무리한다.

1. 감자, 당근은 0.5~3cm 길이로 채낸다.
2. 채 썬 감자는 물에 담궜 전분기를 뺀다.
3. 2의 감자는 물기를 제거한다.
4. 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 볶다가 소금을 넣어 간을 하고 감자가 익을때 까지 볶는다.

1. 쌀은 불리고 애호박, 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 애호박을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 국물용 멸치와 다시마로 육수를 만든다.
2. 양파는 부채꼴 모양으로 썰고, 느타리버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
3. 국물용 멸치와 다시마를 건져낸 육수에 된장, 건새우를 넣어 끓인다.
4. 3이 끓으면 양파, 버섯을 넣고 양파가 익으면 대파와 다진마늘을 넣고 더 끓인다.(간은 소금으로 맞춰주세요)

1. 닭살, 양파, 당근은 4cm 길이로 채 썰고, 대파는 어슷 썬다.
2. 다진 마늘, 맛술, 간장, 물엿, 후추를 섞어 양념장을 만든다.
3. 닭살을 양념장에 재워 둔다.
4. 팬에 기름을 두르고 대파를 볶다가 닭살을 넣어 볶고, 양파, 당근을 넣고 볶아준다.
5. 마지막으로 참기름을 넣는다.

1. 양배추는 깨끗하게 씻고 껍질을 제거하여 적당한 크기로 자르고, 대파는 다진다.
2. 양배추는 끓는 물에 살짝 데쳐 식혀준다.
3. 데친 양배추와 간장에 설탕, 다진대파, 다진마늘, 참기름 넣어 골고루 무쳐낸다.

1. 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 지은 밥에 김가루, 소금, 참기름, 참깨을 넣어 골고루 섞는다.
3. 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친다.

1. 물에 보리차를 넣고 끓인 후 보리차가 우러나면 제공한다.

1. 쌀은 불리고 당근을 잘게 다져준다.
2. 불린 쌀에 우유와 물을 넣고 끓여준다.
3. 2에 물을 넣어 밥알이 충분히 퍼지면 다진 당근과 슬라이스 치즈를 곱게다져 넣은 후 골고루 섞는다.

1. 당근, 양파, 대파를 잘게 다져 준비한다.
2. 달걀은 소금을 넣어 잘 푼 후 체에 한 번 거른다.
3. 밥에 간장과 참기름을 넣어 잘 섞어준다.
4. 달군 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 당근, 양파를 넣고 볶는다.
5. 야채가 익으면 달걀을 넣고 젓가락으로 저으면서 스크램블한다.
6. 양념한 밥 위에 스크램블된 달걀을 올리고 그 위에 참깨를 뿌려 제공한다.

1. 냄비에 물과 다시멸치와 다시마를 넣어 육수를 만든다.
2. 어묵을 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷썬다.
3. 육수에 어묵을 넣어 한소끔 끓인 후 다진 마늘과 대파를 넣는다.
4. 국간장으로 간을 하여 마무리한다.

1. 가지는 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다.
2. 가자 설탕 다진 마늘 후추 참깨 참기름 넉넉 양념장을 만든다.

2. 간장, 멸종, 다진 마늘, 후추, 참깨, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 3. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 가지를 넣어 썬 불에서 볶는다. 4. 3에 양념장을 넣어 볶는다.
1. 도토리묵은 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 행궈 물기를 제거한다. 2. 도토리묵은 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 간장, 참기름, 물을 넣어 양념장을 만든다. 4. 도토리묵에 양념장과 참깨를 뿌려 마무리한다.
1. 쌀은 불린다. 2. 믹서기에 불린쌀과 들깨를 넣고 물기없이 각각 곱게 간다. 3. 냄비에 쌀, 들깨, 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 소고기와 무는 1×1cm 크기로 썰고, 대파는 어슷썰기한다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 다진마늘을 넣고 볶는다. 3. 소고기 겉면이 익으면 썰어 놓은 무를 넣고 중불에서 함께 볶는다. 4. 무가 투명해지기 시작하면 준비한 물을 붓고 충분히 끓인 후 대파를 넣는다. 5. 무가 완전히 익으면 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
1. 오징어는 믹서기로 갈아 잘게 다지고, 두부는 물기를 짜고 으깬다. 2. 양파, 당근, 파는 곱게 다진다. 3. 볼에 달걀을 풀어 달걀물을 만든다. 4. 3에 다진 오징어, 두부, 양파, 당근, 파, 소금, 후춧가루, 밀가루를 넣고 치댄다. 5. 달궈진 후라이팬에 식용유를 두르고 한 수저씩 떠서 굽는다.
1. 배, 사과, 바나나는 깍둑썰기한다. 2. 그릇에 과일을 담고 마요네즈와 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
1. 고구마를 깨끗하게 씻는다. 2. 찜통에 고구마를 담아 찐다.
1. 쌀은 불려 둔다.

2. 생선은 적당한 크기로 썰어 놓는다.
3. 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다.
4. 3에 불린쌀과 물을 넣어 약한 불에서 끓여준다.
5. 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 유부는 끓는 물에 살짝 데치고 채 썬다.
3. 팽이버섯과 양파는 유부와 같은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.
4. 육수에 유부, 다진 마늘, 팽이버섯, 양파를 넣고 끓인다.
5. 재료가 익으면 간장을 넣어 간을 맞춘 후, 대파를 넣고 한번 더 끓여 준다.

1. 돼지고기는 맛술, 소금과 후추로 밑간을 해준다. 통조림 옥수수는 물로 헹궈 물기를 빼둔다.
2. 돼지고기와 양파, 당근은 채 썰고 대파는 어슷썰기 한다.
3. 짜장가루와 물엿, 참기름에 물을 섞어 짜장 양념장을 만든다.
4. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 다진 생강을 넣고 볶은 후 돼지고기를 넣어 센 불로 볶아준다. 고기가 익어 색이 변하면 양파와 당근을 넣어 볶는다.
5. 양념장을 넣어 중간 불에서 볶다가 옥수수와 대파를 넣고 가볍게 볶아 마무리한다.

1. 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짠다.
2. 파와 마늘은 다진다.
3. 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랗게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.

1. 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
2. 팬에 콩기름을 두르고 1을 부어 앞뒤로 굽는다.

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후 물에 불린다.
2. 조갯살은 깨끗이 씻어 잘게 다진다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 조갯살과 쌀을 넣어 볶다가 물을 넣고 끓인다.
4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.

1. 베이컨과 양파는 1cm 두께로 채 썰어준다.
2. 양송이버섯은 모양대로 편으로 썰어둔다.
3. 면은 삶아 둔다.
4. 팬에 올리브오일을 두르고 중간 불에서 베이컨을 넣어 볶아준다.
5. 베이컨이 반쯤 익으면 양파가 투명해질 때까지 볶아준다.
6. 5에 양송이를 넣어 볶다가 생크림과 우유를 넣어 끈적이는 상태까지 약한 불에서 끓여준다.
7. 6에 소금, 후춧가루로 간을 맞추고 면을 넣어 살짝 볶아준다.

1. 숙주는 깨끗하게 씻어 꼬리를 손질한 후, 끓는 물에 데쳐 찬물에 행군다.
2. 참깨는 곱게 부순 후 간장, 소금, 참기름과 함께 섞어 깨소스를 만든다.
3. 데친 숙주와 깨소스를 함께 버무린다.

1. 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.
2. 양파, 당근, 청피망은 2cm 크기로 썬다.
3. 간장, 물엿, 마늘, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
4. 냄비에 메추리알, 양파, 당근, 청피망과 3의 양념장을 넣은 후 자작하게 조린다.
5. 참깨를 뿌려 마무리한다.

-

1. 쌀은 불린다.
2. 게살은 얇게 찢는다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 게살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 냄비에 물과 다시마, 멸치를 넣고 육수를 만든다.
2. 애호박, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다.
3. 달걀은 풀어 달걀물을 만든다.
4. 육수가 끓으면 다시마와 멸치를 건져내고 물만두를 넣어 익혀준다.
5. 물만두가 어느 정도 익으면 애호박, 양파, 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓인 후 달걀물과 대파를 넣는다.
6. 간장으로 간을 하고 참기름, 후추를 넣어 마무리한다.

1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행귀 물기를 뺀다.
2. 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 간장, 설탕, 물엿, 참기름을 넣어 양념장을 만들고 1의 닭고기를 재워준다.

3. 양파는 채 썰고 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다.
4. 팬에 식용유를 두르고 양념한 닭고기를 넣고 볶다가 양파, 당근을 넣어 볶는다.
5. 대파를 넣어 마무리한다.

1. 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받혀 물기를 뺀다.
2. 파프리카, 당근, 오이는 1cm로 깍둑썰기한다.
3. 마요네즈, 설탕, 소금을 잘 섞어 드레싱을 만든다.
4. 볼에 마카로니, 파프리카, 당근, 오이를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 섞는다.

1. 껍질과 씨를 제거 후 먹기 좋은 크기로 썰어준다.

1. 쌀은 씻어서 불려놓고 당근, 양파, 애호박은 잘게 썬다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다.
3. 쌀알이 투명해지면 당근을 넣어 볶다가 물을 붓고 끓인다.
4. 재료가 익으면 양파와 애호박을 넣고 저어주면서 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.
5. 마지막으로 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린다.

1. 쌀을 불린다.
2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 미역을 불린 후 먹기 좋은 크기로 자른다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶아준다.
3. 미역이 어느 정도 볶아지면 육수와 생선살을 넣고 끓인다.
4. 다진 마늘을 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.

1. 소고기, 돼지고기는 핏물을 제거하고 다진다.
2. 양파와 대파를 다진다.
3. 다진 양파, 다진파, 다진마늘, 소금, 설탕, 깨, 후추, 참기름을 넣고 양념장을 만든다
4. 다진 고기에 양념장과 전분, 달걀을 넣어 잘섞어 치댄 후 동그랗게 모양을 만든다.
5. 후라이팬을 달군 후 콩기름(식용유)를 두르고 고기를 올려 익힌다.

1. 콩나물은 깨끗하게 씻어 꼬리를 손질한 후 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 짠다.
2. 당근은 얇게 채 썬 후 데친다.
3. 데친 콩나물과 당근에 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 버무린다.

1. 식빵에 잼을 바른다.
2. 적당한 크기로 잘라준다.

1. 쌀은 불리고, 지리멸치는 물에 충분히 불려 소금기를 뺀 후 믹서에 곱게 갈아준다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다.
3. 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인 후, 갈아둔 지리멸치가루를 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 훈제오리는 끓는 물에 살짝 데쳐 짠맛과 기름기를 줄인 후 물기를 제거하고 잘게 다진다.
3. 당근, 양파는 잘게 다지고, 애호박은 씨를 제거한 후 잘게 다진다.
4. 팬에 식용유를 두르고 채소를 볶은 뒤, 밥과 훈제오리를 넣어 골고루 섞는다.
5. 후춧가루와 참기름을 넣어 볶는다.

1. 국물용 멸치와 다시마를 넣어 육수를 만들어 준다.
2. 두부는 2cm 주사위 모양으로 잘라주고, 양파는 채썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다.
3. 다시마와 멸치를 건져낸 육수에 된장을 풀어주고 두부, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
4. 다진 마늘을 넣어 한소끔 더 끓인다.

1. 브로콜리는 깨끗하게 씻고 한 입 크기로 자른 후 끓는 물에 1분 정도 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
2. 브로콜리에 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 버무린다.

1. 달군 팬에 약불로 하여 생김자반을 넣어 볶는다.
2. 1의 참기름, 소금, 깨, 설탕을 넣고 함께 볶는다.
3. 완성되면 먹기 좋게 그릇에 담아낸다.

1. 검은콩두유를 컵에 덜어서 제공한다.
- Tip - 200ml 팩으로 제공하면 1인 양이 많으므로, 컵에 덜어서 제공하는 것이 좋다.

1. 염소소독을 실시 후 먹기 좋은 크기로 2~4. 등분한다.

1. 쌀은 불리고, 표고버섯을 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 넣어 볶는다.
3. 2에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 풀어둔다. 3. 육수에 풀어놓은 달걀을 넣는다. 4. 대파, 마늘, 소금을 넣는다.
1. 오징어는 깨끗이 손질하고 잘게 다진다. 2. 양파, 당근, 애호박은 다진다. 3. 간장, 설탕, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 4. 달궜진 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다 양파, 당근, 애호박을 넣고 볶는다. 5. 야채가 어느정도 익으면 오징어를 넣고 볶아준다. 6. 5에 양념장을 넣어 볶다가 참깨를 넣어 마무리한다.
1. 냄비에 물이 끓으면 청경채를 데친다. 2. 데친 청경채는 찬물에 식힌 뒤, 체에 받쳐 물기를 빼고 3cm 길이로 자른다. 3. 물기를 제거한 청경채에 다진 마늘, 참기름, 참깨, 소금을 넣어 무친다.
1. 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 채반이에 건져 물기를 뺀다. 2. 양파는 잘게 썬다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 2를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. 4. 3에 1을 넣고 볶는다.
1. 쌀은 불리고 당근, 양파, 애호박은 다져서 준비한다. 2. 닭살은 잘게 다져준다. 3. 참기름에 닭살을 볶다가 불린 쌀을 넣어 볶고 물을 넣어 끓인다. 4. 3에 다진 채소를 넣고 끓이다 소금으로 간한다.
1. 쌀을 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
1. 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. 2. 얼갈이는 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. 4. 1의 육수에 얼갈이, 다진 마늘을 넣어 끓이다가 파를 넣어 마무리한다.

1. 모든 재료를 준비한다.
2. 소고기를 적당한 크기로 자른다.
3. 양파와 당근도 껍질을 제거한 뒤 썰어주고, 파는 0.5cm 크기로 어슷썰기 해준다.
4. 후라이팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 소고기를 넣고 볶다가 소고기가 어느 정도 익으면 준비해 둔 양파와 당근, 소금, 물엿을 넣고 볶아준다.
5. 고기가 거의 익으면 대파를 넣고 마지막으로 참기름과 참깨를 넣는다.

1. 명엽채는 적당한 크기로 자른다.
2. 마른 팬에 명엽채를 볶아준다.
3. 팬에 마른 명엽채, 물, 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘을 넣고 조린다.
4. 고루 조려지면 참기름을 넣고 섞는다.
5. 마지막으로 참깨로 마무리한다.

1. 감자를 깨끗하게 씻는다.
2. 찜통에 감자를 담아 찐다.

1. 냄비에 물을 붓고 스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.

1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행군 후 물기를 뺀다.
3. 그릇에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 골고루 섞는다.
4. 유부에 3를 채워 넣는다.

1. 냄비에 물을 붓고 다시멸치와 다시마로 육수를 우려낸다.
2. 무는 채썰고 파는 송송 썬다.
3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 다진마늘을 넣는다.
4. 무가 거의 다 익으면 들깨가루를 넣는다.
5. 소금으로 간을 하고 파를 넣어 마무리한다.

1. 새우살은 이물질이 없도록 깨끗이 손질한다.
2. 당근, 양파, 대파는 먹기 좋은 크기로 썬다.
3. 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름, 참깨을 넣어 양념장을 만든다
4. 냄비에 손질한 새우, 채소를 넣고 3의 양념장과 함께 조린다.

1. 양상추는 깨끗이 씻어 잘게 찢는다.
2. 찢은 양상추는 다시 물에 헹궈 물기를 꼭 짜낸다.
3. 다진 마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 참깨를 섞어 양념장을 만든다.
4. 2에 양념장을 함께 넣어 버무린다.
