

# 食 單

Menu

柳 桂 完

Kea Wan Yu

## 식단 I

1日 1人分의  
熱量 : 225 Cal  
蛋白質 : 79g

### 아 침

잡곡밥.....팥콩 2T. 보리 2T. 쌀 3합.  
우거지조림.....우거지 50匁. 파·마늘 各  
0.5T씩, 풋고추 다진 것 0.5T. 기름 1  
T. 된장 1T. 밀가루 1T. 간장 1t. 고  
추장 2/1t.  
잔생선소금구이.....붕어새끼 6 마리. 소금  
1.5t. 기름 1.5t.  
김 치

熱 量 : 716 Cal  
蛋白質 : 79g

### 점 심(도시락)

잡곡밥.....팥콩 2T. 보리 2T. 쌀 3합.  
콩장떡.....콩 3T. 고추장 0.5T. 된장 2T  
밀가루 1.5T. 양념 2t. 소금 2t. 설탕  
기름 1t.  
오징어조림.....풋고추채 5匁. 오징어채 1  
마리. 간장 2t. 설탕 1t. 기름 2t.  
무장아찌

熱 量 : 727 Cal  
蛋白質 : 21g

### 저 녁

잡곡밥.....보리 4T. 쌀 3합.  
시래기국.....시래기 50匁, 멸치가루 1T.  
뜨물 3C. 된장 1.5T. 풋고추 다진 것  
1T.  
새우젓무침.....새우젓 10匁. 풋고추 다진  
것 1T. 참기름 0.5t. 식초 0.2t. 고춧가  
루 0.3t.  
김 치  
(간식) 삶은 청대콩.....1합.

熱 量 : 808 Cal  
蛋白質 : 28g

## 식단 II

1日 1人分의  
熱 量 : 2430  
蛋白質 : 71

### 아 침

잡곡밥.....수수 2T. 보리 2T. 쌀 3합.  
두부국.....두부 1모반. 멸치가루 1T. 된  
장 1T. 유부 1장. 참기름 1T. 양념장  
1T.

고구마순볶음.....고구마순 50匁. 양념장

1T. 기름 2t. 고춧가루 0.5t. 밀가루 1t

김치

熱量: 685 Cal

蛋白質: 22g

점심(도시락)

잡곡밥.....수수 2T. 보리 2T. 쌀 3습.

채소맛난이지짐..... 돼지고기 16匁. 풋고

추 다진 것 2t. 생강 다진 것 1t. 배추

다진 것 3匁. 소금 2t. 밀가루 10T. 고

추장 1t. 기름 2T.

찐풋고추무침.....풋고추 15匁. 밀가루 3T

양념장 1T.

김치무침.....김치 20匁. 깨소금 0.5t. 참

기름 0.5t.

熱量: 741 Cal

蛋白質: 20g

저녁

칼국수.....밀가루 1斤. 쇠고기 16匁. 간

장 1T. 멸치가루 1T. 호박채 10匁. 계

란 1匁. 소금 1t. 양념 2t.

고구마조림.....고구마 1匁. 기름 1t. 양념

장 1T.

무생채.....무채 30匁. 고춧가루 1t. 간장

2t. 참기름 1t. 깨소금 0.3t. 양념 0.5t

식초 0.2t.

김치

熱量: 1004 Cal

蛋白質: 26g

(간식)

누룽지.....누룽지 30匁. 소금 0.3t.

콩차.....볶음콩가루 2T. 설탕 3T.

식단 III

1日 1人分의

熱量: 2077 Cal

蛋白質: 86g

아침

폴죽.....밀 1습. 콩 1습 수수 0.5습. 쌀

1습. 무채 10匁. 시래기 20匁. 파 5匁.

고구마 20匁. 소금 2T. 참기름 2T.

잔생선조림.....붕어새끼 6마리. 된장 11t

고추장 0.5t. 양념장 1T. 무 10匁.

김치

熱量: 788 Cal

蛋白質: 26g

점심(도시락)

잡곡떡.....밀 0.5습. 콩 0.5습. 수수 1습.

밀가루 2습. 소금 2T.

열무우거지된장무침.....열무 우거지 50匁

맛난이된장 2T.

멸치조림.....멸치 10匁, 풋고추채 10匁,

왜간장 2T, 설탕 2t, 기름 2T.

熱量: 456

蛋白質: 31

저녁

잡곡밥.....보리 8T, 쌀 3습.

돼지고기찌개..... 돼지고기 50匁, 콩비지

2습, 김치 20匁, 고추장 2t, 양념장 1T

생강 0.5T.

무나물.....무 30匁, 기름 1t, 양념장 1.5T

김치

(간식)

편옥수수 1습, 熱量: 833

蛋白質: 29

## 조 리 법

### (1) 우거지조림

우거지는 잘게 썰어 물끼를 꼭 짰 다음 양념과 기름으로 조물조물 무치고 기름에 밀가루를 볶아 간장, 된장, 고추장을 넣어 잘 섞어 위의 재료를 한데 주물러 골고루 간이 배도록 하고 우거지가 잠길 정도의 물을 팔팔 끓이다가 마려한 우거지를 넣고 중불에서 약한 불로 약 40분간 푹 조리 더운 김에 낸다.

### (2) 콩 장 댕

콩은 비린내가 나지 않을 정도로 삶아 건져내어 절구에 곱게 덩어리가 지지 않게 잘 빻아 여기에 고추장, 된장, 밀가루, 양념, 소금, 설탕을 넣어 간이 골고루 배도록 잘 반죽하여 한 입에 먹기 좋을 정도의 크기로 비져 기름에 지글지글 지져 낸다.

### (3) 오징어조림

(오징어채 대신 말린 오징어를 사용할 것(값이 비싸므로) 오징어는 잘게 채처럼 찢어 놓고 풋고추도 잘게 채쳐서 찢어 놓은 오징어와 함께 기름에 풋고추가 파란색으로 될 때까지 볶다가 간장 설탕 기름을 넣고 빛깔이 까맣게 될 때까지 푹 조리낸다.

### (4) 고구마순볶음

고구마순은 깨끗이 손질하여 참기름에

먼저 볶다가 양념장을 넣어 푹 끓인 다음 익었을 때 밀가루를 물에 풀어 고구마순 위에 끼얹어 골고루 잘 뒤적거리 익으면 내려 놓는다.

### (5) 채소맛난이지짐

돼지고기는 곱게 다져 놓고 풋고추 다진 것, 생강 다진 것, 배추 데친 것은 참기름에 볶아 내놓고 위의 돼지고기 다진 것도 함께 밀가루, 고추장을 넣어 잘 섞어 간이 골고루 배도록 하여 먹기 좋을 만한 크기로 빗어 기름에 지져 낸다.

#### ※ 풋고추볶음

풋고추는 씨 없이 채 썰어 소금을 뿌렸다가 참기름에 볶고, 유부는 끓는 물에 튀겨 채 썰어 풋고추와 섞어 불에 다시 얹어 볶으며 양념장, 설탕, 간장을 두고 바삭 볶아 물끼 없이 해낸다. 이 풋고추볶음을 찜풋고추무침 대신 바꾸어 넣어도 도시락 반찬에 좋다.

#### ※ 가지찜

가지류 오이소박이처럼 속을 갈라 소금 뿌렸다가 물끼없이 하여 쇠고기는 보드럽게 다지고 감자는 잘게 채 썰고 고추장, 참기름, 양념, 설탕으로 간을 하여 가지 속에 밀어 넣고 양재기에 차곡차곡 담은 다음, 밥 위에 푹 찜내어 접시에 담아 낸다. 이 때에 냄비에 담고 장국을 부어 바삭 조리내도 좋다. 이것 역시 도시락 반찬에 아주 좋다.