

이날의 돼지고기 요리



제육쌈

가격면에서 부담이 없고 맛과 영양면에서도 손색이 없는 돼지고기·닭고기 메뉴를 개발, 요식업소 주방장에게 알리는 행사가 개최되어 큰 관심을 모았다.

한국 식생활개발연구회(회장 : 왕준련)가 주최하고 본회 및 대한양계협회, USFGC가 후원한 요식업소의 새로운 메뉴 조리강습회가 지난 3월 30일 서울 프라자호텔에서 요식업소 주방장 및 조리원과 주부 등 300여명이 참석한 가운데 개최되어 대중음식점에서 한상차림으로 내놓을 수 있는 돼지고기 닭고기요리 식단 10여종을 선보였다.

이날 선보인 돼지고기요리는 제육쌈, 돈육계장, 돈육탕, 돈

육산적, 돼지족구이 등으로 밥과 김치, 된장국, 달래무침 등과 곁들인 한상 차림이다. *

<만드는법>

① 돼지고기 삼겹살은 생강즙,

<재료 및 영양가 비교>

구분 순서	재료명	수량		영양가 1인분		
		1인기준(g)	100인기준(g)	열량(cal)	단백질(g)	지방(g)
1	돼지고기삼겹살	200g	20,000g	270	41.4	9.2
2	배추	80g	8,000g	13.6	1.04	0.32
3	오이	20g	2,000g	3.8	0.18	—
4	양파	20g	2,000g	10.8	0.38	—
5	깻잎	10g	1,000g	4.5	0.34	—
6	생강즙	3g	300g	—	—	—
7	청추	3g	300g	—	—	—
8	파 다진 것	10g	1,000g	2.2	0.18	—
9	마늘 다진 것	3g	300g	4.35	0.09	—
10	고추 가루	10g	1,000g	29.4	1.04	—
11	새우젓	10g	1,000g	4.7	1	—
12	통깨	2g	200g	11.84	0.38	1
13	참기름	5g	500g	44.95	—	4.95
14	후추	0.2g	20g	—	—	—
15	발효조미료	0.2g	20g	—	—	—
계				400.14	46.03	15.47

청주, 후추를 뿌려 찜통에서 푹 무르도록 쪄 내어 차게 식혀 0.5cm 두께로 저며 썬다.

- ② 배추는 속대로 준비하여 깨끗이 씻어 준비한다.
- ③ 오이는 길이로 2등분 하여 비스듬히 얇게 저며 썰고 양파는 가늘게 채 썬다.
- ④ 깻잎은 채 썰어 놓는다.
- ⑤ 새우젓은 곱게 다져 고추가루, 파, 마늘, 생강즙, 통깨, 참기름을 넣고 혼합하여 오이, 양파, 깻잎을 섞어 버무린다.
- ⑥ 접시에 돼지고기 찜것 ⑤의 야채무침과 배추속을 곁들여 담아 배추속을 곁들여 담아 배추에 싸서 먹도록 한다.