



▲ 조랭이 떡국

칼로리를 확 낮춘 가벼운 설 요리

우리나라 명절 음식은 대부분 고단백, 고지방, 고칼로리 음식. 이 때문에 설 연휴 기간이 지난 뒤 2~3kg의 체중이 느는 일이 흔하다. 설 연휴 기간에 적정 체중을 유지하게 하려면 조리 과정에서 음식 칼로리를 최대한 낮춰야 한다. 설 연휴 기간에 적정 체중을 유지하게 하려면 조리 과정에서 음식 칼로리를 최대한 낮춰야 한다. 가급적 찜이나 조림으로 음식을 장만하고, 부침이나 튀김요리를 한 뒤엔 충분히 기름을 빼서 먹고, 음식이 식은 경우엔 다시 프라이팬에 부치지 말고 전자레인지로 데워야 한다. '속식(速食)'은 과식을 초래하므로 음식은 가족끼리 대화를 하면서 가급적 천천히 먹는 것이 좋다. 평소 먹던 양 이상 먹지 않도록 음식을 개인 접시에 담아 먹으면 양을 조절할 수 있어 좋다.

♣ 조랭이 떡국

준비하기... 조랭이 떡 300g, 사골국물 6컵, 대파 1대, 소금 약간, 후춧가루 약간, 달걀 1개, 표고버섯2장, 당근 30g, 구운 김 1/2장

▲ 만들기.....

- 1 사골국물은 미리 여유 있게 끓여서 냉동이나 냉장시켜 두었다가 이용한다.
- 2 조랭이떡은 찬물에 잠시 담가 두었다가 물기를 빼고 대파는 어슷하게 썰어 놓는다.
- 3 고명을 준비한다. 달걀은 황·백으로 나누어 소금을 넣고 저어준 다음 각각 지단을 부쳐 채썰어 놓고, 당근과 표고버섯은 가늘게 채썰어 기름에 볶다가 소금으로 간한다. 구운 김도 가위로 가늘게 채썰어 놓는다.
- 4 냄비에 사골국물을 담고 끓으면 조랭이떡을 끓이다가 대파를 넣는다. 맛이 어우러지면 소금과 후춧가루로 간한다.
- 5 뜸겨올때 그릇에 담고 그위에 준비한 고명을 넉넉히 얹어서 낸다.

♣ 조기채소찜

준비하기... 조기2마리(밀간용-후춧가루 약간, 청주2큰술), 달걀2개, 오이 1/2, 표고버섯 4장, 당근 80g, 소금약간, 올리브유, 대파잎 적당량



▲ 만들기.....

- 1 조기는 비늘을 긁고 손질해 윗면에 칼집을 넣고 후춧가루와 청주로 밑간한다.
- 2 달걀은 황·백으로 나누어 소금을 넣고 거품 낸 다음 체에 걸러얇게 지단을 부친다. 한 김 식으면 각각 가늘게 채썰기 한다.
- 3 오이는 돌려깎기하여 가늘게 채썰기하고, 당근도 가늘게 채썰기 한다. 표고버섯은 따뜻한 물에 불린 다음 가늘게 채썰어 놓는다.

- 4 팬에 기름을 두르고 오이와 당근, 표고버섯을 각각 살짝 볶는다. 볶으면서 가볍게 소금간 한다.
- 5 김이 오른 찜통에 대파잎을 깔고 밑간한 조기를 얹어 찜다. 반 정도 익으면 조기 위에 황백지단, 오이채, 표고버섯, 당근을 보기좋게 얹어준다.
- 6 한 김 식으면 접시에 담아서 낸다.

♣ 전샐러드

준비하기... 애호박 1/2개, 소금 약간, 쇠고기 다짐육 250g, 밀가루 1/2컵, 달걀2개, 올리브유 적당량, 샐러드 채소 100g, 방울토마토8개, 새싹 채소 약간, 쇠고기 양념(다진양파 1큰술 반, 빵가루 1큰술 반, 다진마늘 1작은술, 참기름·깨소금 1/2큰술씩, 굴소스 1작은술, 소금·후춧가루 약간), 드레싱(올리브유3큰술, 발사믹식초2큰술, 레몬즙·설탕·다진양파 1큰술씩, 소금·후춧가루 약간)



▲ 만들기.....

- 1 애호박은 8mm두께로 잘라 가운데 부분을 모양틀로 찍어 내고 소금으로 밑간한다.
- 2 볼에 다짐육을 담고 준비한 양념 재료를 넣어 고루 섞는다.
- 3 애호박에 밀가루를 묻힌 다음 가운데 ②를 조금씩 넣어 모양을 만든다.
- 4 ②를 지름 3~4cm정도의 육원전으로 만든 다음 밀가루를 묻힌다.
- 5 애호박과 육원전에 밀가루를 다시 한 번 고루 묻히고 달걀물을 입힌 다음 팬에 올리브유를 두르고 노릇하게 지진다.
- 6 샐러드 채소와 새싹 채소는 찬물에 담갔다 건져 싱싱하게 준비하고, 방울토마토는 반으로 자른다.
- 7 접시에 샐러드 채소, 새싹 채소, 전을 보기좋게 담고 드레싱을 만들어 뿌려낸다. 🌈

〈출처 : 월간 전원생활〉