

반짝반짝 두뇌회전 도와주는 수험생 영양식

수능이 코앞으로 다가왔다. 흔히 수능을 '체력싸움'이라고 할 만큼 체력이 실력의 한 부분이 되어, 이제는 그동안 갈고 닦은 실력을 제대로 발휘하기 위해 체력적으로도 보완을 해야 하는 시기이다. 수험생은 소화가 잘되고 영양이 풍부한 식품을 적당량, 규칙적으로 섭취하는 것이 무엇보다 중요하다. 수능 시험을 치르는 고3수험생은 물론, 공부하는 학생들의 두뇌 회전을 도와주는 건강요리를 알아보자.



FOOD 땅콩옷 입힌 콩치불 구이

① 준비하기

콩치 2마리, 땅콩 1/2컵, 녹말가루 2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 생강즙 1큰술, 바질(허브)약간, 소금·후춧가루·올리브유·토마토케첩 약간씩

② 만들기

① 콩치는 껍질을 벗긴 뒤 가시를 제거하고 살만 발라 곱게 다진다. (콩치 손질이 번거롭다면 통조림 콩치를 이용하면 좀 더 손쉽게

장만할 수 있다).

② ①에 다진 마늘·생강즙·녹말가루·바질·소금·후춧가루를 넣어 반죽한다.

③ 땅콩은 껍질을 벗긴 뒤 잘게 다져놓는다.

④ ②를 지름 2cm 크기로 동글게 빚어 땅콩 다진 것에 굴린다.

⑤ 올리브유를 두른 팬에 콩치불을 얹어 굵어지며 노릇하게 굽는다. 먹을 때에는 토마토케첩을 곁들여 찍어 먹는다.



Tip

콩치·고등어 등 등푸른생선에는 머리를 좋게 하는 DHA 성분이 풍부해서 특히, 수험생에게 좋다. 땅콩 같은 견과류 역시 두뇌 발달에 좋은 식품. 콩치살 볼에 묻힌 땅콩은 콩치의 비린 맛을 없애줄 뿐 아니라 고소한 맛을 살려준다.

FOOD 비타민 견과류 샐러드



☛ 준비하기

로메인상추 10장, 양상추 2장, 방울토마토 10개, 호두 10개, 땅콩 1/2컵, 올리브유 약간, 허니머스터드드레싱(마요네즈3큰술, 꿀·식초·머스터드 1큰술씩)

☛ 만들기

- 1 로메인상추와 양상추는 물에 씻어서 한입 크기로 뜯고, 방울토마토는 2등분한다.
- 2 올리브유를 두른 팬에 호두와 땅콩을 넣고 약한 불에서 노릇하면서 고소해지도록 볶는다.
- 3 마요네즈·꿀·식초·머스터드를 고루 섞어 허니머스터드 드레싱을 만든다.
- 4 샐러드 접시에 양상추·로메인상추·방울토마토·호두·땅콩 등을 담고 허니머스터드드레싱을 뿌린다.

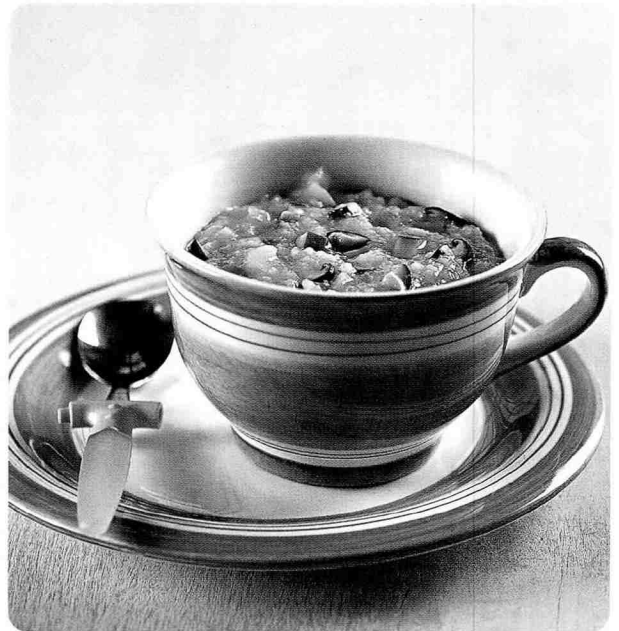
FOOD 수삼해물죽

☛ 준비하기

수삼1뿌리, 새우 6마리, 오징어 1/2마리, 쌀 1컵, 참기름 1큰술, 소금 약간

☛ 만들기

- 1 쌀은 깨끗하게 씻어서 물에 담가 30분간 불린 후 체에 건져 놓는다.
- 2 새우는 머리와 껍질을 벗기고, 오징어는 면보로 등껍질을 벗긴 뒤 3cm길이로 가늘게 채 썬다.
- 3 수삼은 잔뿌리까지 깨끗하게 솔로 씻은 다음 굵직하게 채 썬다.
- 4 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 달달 볶다가 물6컵을 붓고 수삼을 넣어 나무 주걱으로 저어가며 끓인다. 한번 끓어오르면 중불로 줄인 뒤 오징어와 새우를 넣고 가끔씩 저어가며 끓인다. 쌀알이 푹 퍼지고 먹기 좋게 끓으면 마지막에 소금으로 간을 맞춘다. ㉞



자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」