

발 간 등 록 번 호

11-1471000-000350-01

ISBN: 979-11-87955-05-8

2019

저작 및
연하곤란자를 위한
조리법 안내

w w w . m f d s . g o . k r



식품의약품안전처

CONTENTS

01. 저작 및 연하곤란 시 영양관리	5
02. 저작 및 연하곤란 식사 기준 체계	11
03. 저작 및 연하곤란 메뉴집 활용방안	15
04. 개발 메뉴 소개	23

레벨 ①

대추인삼미음	24
밤. 배미음	26
망고라시	28
아보카도우유	30

레벨 ②

닭안심연두부죽	32
바나나크림스프	34
과일양념돼지불고기	36
생선완자탕	38
시금치두부무침	40
무나물	42
복숭이스무디	44
딸기바나나스무디	46

레벨 ③

연어청경채죽	48
단호박고구마두유수프	50
소고기사과카레	52
감자미트볼알찜	54
새우볼 스투	56
토마토가지찜	58
단호박우유찜	60
애플콤포트아이스크림	62
감귤젤리	64

레벨 ④

고구마퓨레	66
햄버그스테이크찜	68
야채스튜 라따뚜이	70
떠먹는 황도티라미슈	72

레벨 ⑤

매생이어죽	74
닭고기감자전	76
새우두부스테이크	78
영양달걀찜	80
카스테라 단호박푸딩	82

레벨 ⑥

곤드레녹차밥과 연두부강된장	84
영양콩범벅	86
누룽지 갈비탕	88
쉬림프피자	90
사과조림을 얹은 치즈푸딩	92



2019

저작 및 연하곤란자를 위한
조리법 안내

01

연하곤란 시 식사지침

- 저작 및 연하곤란이란?
- 저작 및 연하곤란의 문제점
- 저작 및 연하곤란을 일으키는 주요 원인
- 연하곤란의 다양한 증상
- 연하곤란 기능척도
- 연하곤란 시 영양공급의 중요성
- 연하곤란 시 영양관리 목표
- 연하곤란 환자의 식사지침

저작 및 연하곤란 시 영양관리



저작 및 연하곤란이란?

- 저작곤란은 섭취한 식품의 저작의 어려움을 나타내는 상태를 말합니다.
- 연하곤란은 음식물이 구강 내에서 인후, 식도를 통해 위장내로 정상적으로 이동하는데 장애가 있는 상태를 말합니다.

저작 및 연하곤란의 문제점

- 저작곤란으로 적절한 음식물의 섭취가 어려워져 영양상태가 나빠지게 되며, 특히 연하곤란은 음료섭취의 어려움으로 탈수증, 흡인성 폐렴, 영양불량, 식품섭취의 불균형으로 생기는 체중감소가 나타날 수 있습니다.

저작 및 연하곤란을 일으키는 주요 원인

- 저작곤란은 치아손실, 치주질환, 구강통증, 구강 건조증 등 다양한 구강건강문제로부터 야기되며, 연하곤란은 노화, 신경계질환, 뇌혈관 질환, 척수손상, 근질환, 두경부종양, 심인성질환, 뇌졸중, 뇌손상, 소아마비, 루게릭병, 파킨스병, 치매로부터 생길 수 있습니다.

연하곤란의 다양한 증상

- 식사 중에 사레 걸림
- 식사 후 목에 이물감 및 갈라지는 목소리
- 식사 중 혀나 잇몸을 잘 씹어 상처가 남
- 음식을 삼키고 난 후 입안에 음식이 고이거나 잘 흘림
- 덩어리로 된 음식을 씹기 어렵고 먹는 것이 힘들

- 식사 중에 음식물이 코로 나오거나 코로 흡입이 힘들
- 음식을 먹을 때 숨 막히는 느낌(choking)이나 음식을 넘기기 힘들
- 사례로 인한 기침이 발생할 수 있음

연하곤란 기능척도 (Functional Outcome Swallowing Scale, FOSS)

- 0단계 - 정상적인 기능이 나타나고 무증상인 상태
- 1단계 - 일시적 혹은 일일 연하장애 증상을 가지고 있지만, 정상적인 기능을 보이는 상태
- 2단계 - 체중감소나 흡인은 없지만 식사중재이 필요하거나 또는 식사시간 지연상태를 보이는 비정상적인 기능상태
- 3단계 - 식사동안 연하곤란, 기침, 구역질, 흡인으로 인해 6개월동안 체중의 10% 이하의 감소상태가 동반된 비정상적인 기능상태
- 4단계 - 연하곤란, 폐기관 합병증을 동반한 심한 흡인, 비경구영양섭취로 인해 6개월동안 체중의 10% 이상이 감소된 중증의 기능부전상태
- 5단계 - 비경구영양공급상태

연하곤란 시 영양공급의 중요성

- 뇌졸중, 뇌혈관의 손상, 후두암, 뇌종양, 전신마비, 신경손상 등으로 음식을 씹고 삼키는데 어려움이 불충분한 식사섭취로 인하여 탈수, 전해질불균형, 식욕부진, 영양불량 및 체중감소 등의 영양적인 문제가 생깁니다.

연하곤란 시 영양관리 목표

- ① 음식이 기도로 들어가는 흡인을 방지하기 위해 식사지침을 준수합니다.
- ② 적절한 수분공급을 통해 전해질의 균형 및 탈수를 방지 하도록 합니다.
- ③ 식품의 섭취를 통해 영양결핍 예방과 치료 시 도움을 줄 수 있습니다.

연하곤란 환자의 식사지침

- ① 삼키는 능력의 정도를 평가 한 후, 개인별 수용 여부에 따라 점도를 조절합니다.
- ② 너무 뜨겁거나, 차가운 음식은 피하고 실온상태의 음식을 제공합니다.
- ③ 부드러운 음식을 공급합니다.
- ④ 특정 음식에 싫증을 내거나 의존하지 않도록 가능한 다양한 식품을 선택합니다.
- ⑤ 식사량이 적을 경우 소량씩 자주(1일 5~6회) 섭취합니다.
- ⑥ 작은 조각으로 된 음식은 피하고, 입안에 덩어리를 형성하는 음식을 선택합니다.

♣ 저작 및 연하근란의 예방과 관리를 위한 ‘식생활수칙’ ♣

< 식사 전 >

- 안정되고 올바른 신체자세를 유지하세요.
 - 의자에 앉을 때는 의자뒤쪽에 엉덩이를 바짝 붙이고 허리를 펴고 앉으세요.
 - 침대에 누워 있을 때는 침대 윗부분을 올리고 베개를 등 뒤로 받쳐주세요.
 - 몸이 한쪽으로 치우치지 않도록 등받이와 팔걸이가 있는 의자를 사용하거나
몸통 옆구리에 베개를 받쳐 몸이 중앙에 위치하도록 하세요.
 - 머리는 정면을 보시고, 고개는 약간 앞으로 숙인 후, 턱은 집어 넣으세요.
- 주위가 산만하지 않도록 정리 정돈하여 식사에 집중할 수 있게 해주세요.
 - 식사 시 TV, 라디오는 잠시 꺼주세요.
- 식사자체가 환자에게 힘이 많이 드는 일이므로 식전에 충분히 휴식을 취하세요.

< 식사 중 >

- 치료 및 진단 상태에 맞는 식사를 섭취하되, 고기·생선·콩·채소·유제품·과일 등
영양소가 골고루 포함된 구성이 필요해요.
- 소량씩 자주, 천천히 먹도록 하되 식사시간이 30분을 넘지 않도록 하세요.
- 한 번에 조금씩 먹고 여러 번 나누어 삼키는 연습을 하세요.
- 입에 있는 음식은 모두 삼킨 후 다음 음식을 섭취하세요.
특히 음식이 남아있는 상태에서 액체(물, 국국물 등)를 마시지 않도록 해요.
- 젓가락 보다는 작고 평평한 숟가락을 사용하세요.
- 밥은 물이나 국에 말아서 섭취하지 않는 것이 좋아요.
- 물을 마실 때 빨대를 이용하거나 점도증진제를 사용해서 먹어요.
- 식사도중 머리를 뒤로 젖히는 일이 없도록 주의하세요.
- 기침이 나올 경우, 기침이 멈출 때까지 식사를 잠시 멈추세요.

< 식사 후 >

- 입안에 음식이 남아있지 않은지 확인하세요.
콜록거리거나 선목소리가 나는 경우 음식이 성대 위에 남아있을 수 있어요.
- 식사 후에는 바로 눕지 않고 20~30분 정도 소화시간을 충분히 가지도록 해요.
- 구강 위생을 하루에 4~6회 시행하며 치아와 잇몸, 혀, 볼을 위생적으로 유지해요.



2019

저작 및 연하곤란자를 위한
조리법 안내

02

저작 및 연하곤란 식사 기준 체계

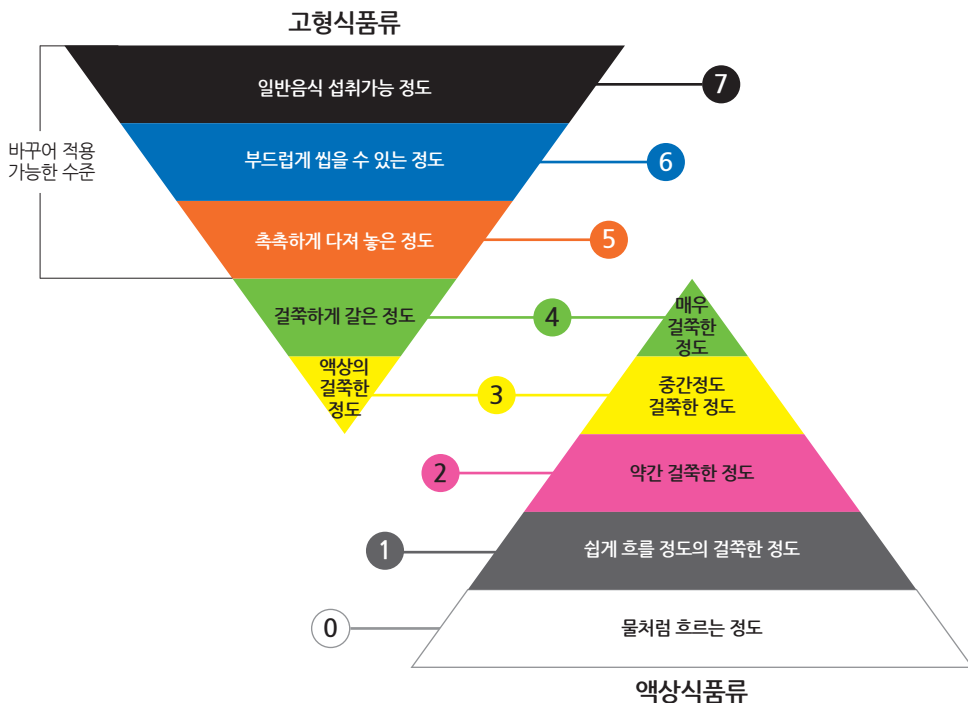
- 연하곤란시 음료와 음식의 성상수준별 기준체계
- 국제 연하곤란식 표준화체계를 활용한 한국형 음식 특성과 종류
- 영양기관에서의 식사분류 활용안

저작 및 연하곤란 식사 기준 체계



연하곤란시 음료와 음식의 성상수준별 기준체계

- 국제 연하곤란식 표준화체계(International Dysphagia Diet Standardization Initiative, IDDSI)를 기준으로 한국음식을 적용가능하도록 분류함.
- 음식의 질감과 점도는 0~7가지의 수준으로 체계적으로 구분하여 환자의 의학적 상태에 따라 제공할 수 있도록 제시됨.



[참고]

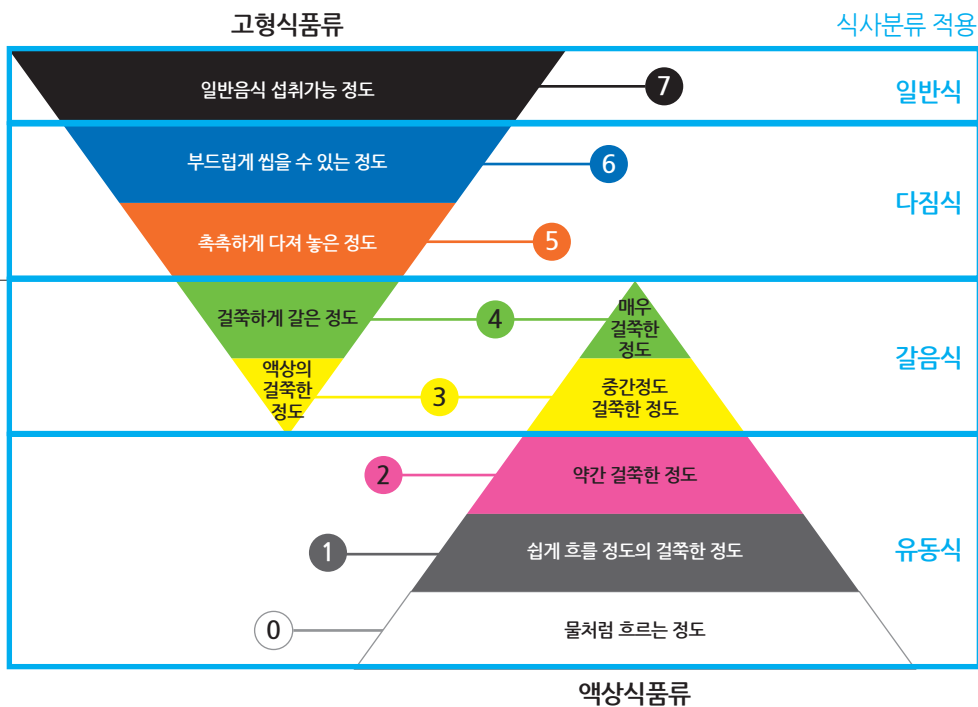
The International Dysphagia Diet Standardization Initiative 2016 @<https://iddsi.org/framework/>

국제 연하곤란식 표준화체계를 활용한 한국형 음식 특성과 종류

레벨	대표농도	특징	음식의 종류 예시
7	일반	바삭, 건조, 질긴 질감도 모두 가능한 정도	- 부드럽고 소화되기 쉬운 일반식
6	부드러운 수준	부드럽게 씹을 수 있는 정도로, 젓가락으로 뜯 수 있으며, 삼키기 전에 저작이 필요한 정도	- 진밥, 두부, 찌감자, 찌고구마, 미트볼 - 1x1cm 건더기를 포함한 카레나 스테류 - 무국, 마파두부, 푹 익힌 생선찜이나 조림
5	다지거나 같은 수준	촉촉하게 다져놓은 정도로, 숟가락으로 뜯 수 있고, 헛바닥으로 눌러서 씹을 수 있을 정도	- 흰죽, 전복죽(전복은 곱게 갈아야함) - 야채죽, 장국죽 - 덜익은 바나나
4	푸딩, 퓨레	매우 걸쭉한 정도로 숟가락으로 먹거나 포크로 가능, 컵이나 빨대로 마실 수 없을 정도	- 계란찜(체에 거름), 연두부, 푸딩, 티라미수 - 건더기 없는 호상 요구르트 - 감자나 고구마 범벅 - 된호박죽, 팔죽(질감이 일정해야 하며 새알심은 미포함), 거피제거 녹두죽 - 잘익은 부드러운 바나나
3	꿀	중간정도 걸쭉한 정도로써, 컵으로 마실 수 있음. 특히 입에서 큰 노력 없이 삼킬 수 있을 정도	- 꿀, 과일 시럽, 된미음 - 묽은 호박죽, 타락죽, 찹 미음(묽은 잣죽) - 진한 소스류, 스프류
2	진한 과즙	약간 걸쭉한 정도이며, 숟가락에서 흘러내리는 정도	- 진한 생과즙(과육 포함, 껍질, 씨는 제거) - 미음, 국물음료(고운 국물만 사용가능), - 밀크셰이크, 묽은 스프류
1	맑은 과즙	쉽게 흐를 정도의 걸쭉한 수준으로 물보다 약간 점도가 있을 정도	- 맑은 생과즙(착즙), 송농, 맑은 미음, 맑은 육수
0	물	물같이 흐르는 정도	- 물, 차류, 인스턴트 맑은 주스류

요양기관에서의 식사분류 활용안

- 현재 요양기관마다 연하곤란식의 종류는 매우 다양한 수준임.
- 연하곤란식사종류를 아래와 같이 유동식, 갈음식(음식을 대부분 같이 삼키는데 용이하게 구성한 식사), 다짐식(음식을 대부분 곱게 다지거나 부드러운 음식으로 구성하여 삼키는데 용이하게 구성한 식사), 일반식으로 구분하였고, 식사종류마다 국제 연하곤란식 표준화체계의 7레벨에 해당음식을 적용할 수 있음. 유동식, 갈음식, 다짐식의 경우 점도증진제의 적절한 사용을 권장함.



03

저작 및 연하곤란 메뉴집 활용방안

- 점도증진제를 이용한 물, 주스류, 미음, 죽의 단계별 농도변화
- 연화식 준비를 위한 식재별 조리 활용방안
- 수준별 개발 메뉴 분류표

저작 및 연하곤란 메뉴집 활용방안



본 메뉴집은 저작 및 연하곤란 환자를 위한 식사를 구성하고, 안전한 식사섭취가 될 수 있도록 다양한 방안을 제시하였음.

점도증진제를 이용한 물, 미음, 죽, 주스류의 농도변화를 사진으로 제시함으로써 점증제 사용에 대한 이해를 높일 수 있음.

- 국내 시판되는 상업용 점증제는 제조사별 사용량의 차이는 있으며, 만들고자 하는 농도는 제품의 지시사항을 준수하도록 함: 예) 과즙농도(1/4~1/3포) < 꿀농도(1/2포~2/3포) < 푸딩농도(1포)
- 상업용 점증제는 대부분 액상음식을 기준으로 제시되어 있으며, 죽, 스프, 나물, 스프류와 같이 약간의 농도가 있는 경우 사용량을 조절하면서 원하는 농도를 맞추도록 함.

연하곤란 연화식 조리시, 식재료별 조리시간에 따른 재료의 성상변화를 제시함으로써 실제 조리표준화 업무에 적용할 수 있고 영양사 및 조리종사자의 업무효율을 높이는데 적용가능함.

저작 및 연하곤란식사에서 활용 가능한 메뉴 총 35종을 개발하였고 메뉴별 식재료, 영양가, 조리방법, 조리Tip이 상세하게 기술되어 있음.

- 개발메뉴 : 주식류 10종, 부식류 16종, 간식류 9종
- 대부분 저작이 쉬운 식재료를 중심으로 식재료를 블렌더로 갈거나 오래 삶아 저작작용에 어려움이 없고 조리가 용이하도록 개발하였음.
- 연하장애가 있는 환자는 식사 시 소요되는 시간이 길어 상대적으로 충분한 양의 식사가 어려우므로 소량섭취에도 고열량의 섭취가 가능하도록 영양밀도가 높은 메뉴로 구성하였음.

점도증진제를 이용한 물, 주스류, 미음, 죽의 단계별 농도변화



점도증진제 사용 시 물의 단계별 농도 변화

물	레벨①	레벨②	레벨③	레벨④
농도				
점증제 사용량	사용안함	1/4~1/3포	1/2~2/3포	1포
참고 사항	점증제는 시판제품에 따라 동일한 농도를 위한 사용량에 차이가 있으므로 회사의 지시사항을 준수하도록 함. * 국내 시판 점증제는 2단계(맑은과즙보다 조금 더 진한 과즙과 같은 액상상태)사용 기준이 제시되어 있지 않음(국제 연하곤란식 표준화체계를 활용한 음식 특성과 종류 참조).			

점도증진제 사용 시 주스의 단계별 농도 변화

주스	레벨①	레벨②	레벨③	레벨④
농도				
점증제 사용량	사용안함	1/4~1/3포	1/2~2/3포	1포
참고 사항	점증제는 시판제품에 따라 동일한 농도를 위한 사용량에 차이가 있으므로 회사의 지시사항을 준수하도록 함. * 국내 시판 점증제는 2단계(맑은과즙보다 조금 더 진한 과즙과 같은 액상상태)사용 기준이 제시되어 있지 않음(국제 연하곤란식 표준화체계를 활용한 음식 특성과 종류 참조).			

점도증진제 사용 시 미음의 단계별 농도 변화

미음	레벨①	레벨②	레벨③	레벨④
농도				
점증제 사용량	사용안함	1/4~1/3포	1/2~2/3포	1포
식품 예시	맑은 미음	미음, 곡물음료	된 미음, 잣미음	흰 죽, 호박죽
참고 사항	불린 쌀 30g과 물 10배 정도(1인분 기준)를 넣어 푹 끓인 후 알갱이가 없도록 체에 2번 거른 후 사용함.	쌀은 전분 함량이 많으므로 조리 시 물의 양을 ①레벨수준보다 줄여서 조리하면 점증제의 사용량을 줄이거나 사용하지 않고 원하는 농도를 준비할 수 있음.		④레벨 농도는 흰죽으로 대체하여 사용할 수 있으나, 반드시 흰죽을 블렌더에 살짝 갈아서 쌀 알갱이가 보이지 않는 상태에서만 사용가능 함(죽 참조).
	점증제는 시판제품에 따라 동일한 농도를 위한 사용량에 차이가 있으므로 회사의 지시사항을 준수하도록 함.			

점증진제 사용 시 죽의 단계별 농도 변화

죽	레벨⑤	레벨⑥	레벨⑦
농도			
점증제 사용량	사용안함	1/4~1/3포	1/2~2/3포
식품 예시	흰죽, 야채죽, 장국죽, 전복죽	진밥, 두부	잘 호화된 밥
	쌀 60g과 물 5배 경도(1인분기준)를 넣고 조리하며, 최소한의 저작작용으로 쌀알갱이가 부식쳐 삼킬 수 있도록 호화시킴	④레벨 흰죽에 점증제를 추가하여 점성이 증가된 상태	⑤레벨 흰죽보다 수분이 줄어든 상태
참고 사항	- 점증제는 시판제품에 따라 동일한 농도를 위한 사용량에 차이가 있으므로 회사의 지시사항을 준수하도록 함. - 쌀의 함량이 많은 죽(흰죽, 야채죽, 전복죽, 호박죽 등)은 전분함량이 많아 별도의 점증제 사용이 대부분 필요 없으나(그림참조), 쌀의 함량이 상대적으로 적게 함유된 죽(갯죽, 타락죽 등)은 별도의 점증제 또는 쌀의 비율을 증가시켜서 농도를 조절할 수 있음. - 연하장애가 있는 경우 죽에 겔도는 수분을 제거한 후 섭취하도록 하는 것이 안전함. - ④레벨 농도로 사용하려면 완성된 죽을 블렌더에 살짝 갈아서 쌀 알갱이가 없는 상태에서 사용가능 함.		

연화식 준비를 위한 식재별 조리 활용방안

다양한 식재료를 연화식에 활용하려면 효소 및 특수조리방법으로 처리해야 하므로 일반적인 가정에서 손쉽게 할 수 없는 형편이다. 그러나 우리가 자주 사용하는 식재료 중에는 일부 조리조작을 통해서 손쉽게 연화식으로 활용할 수 있는 식재료가 있으므로 그와 같은 식재료에 대한 정보를 알고 활용하면 맛있는 연화식과 경제적인 측면에서 도움이 된다.

연화식에 활용 가능식품의 특징

- 결체조직이 없는 같은 육류
- 생선류(가시제거), 계란, 및 두부류
- 섬유소가 적은 채소류 (예, 감자 및 호박류)
- 섭취 시 저작작용 필요없는 해조류(예, 매생이)
- 기타 블렌더에 쉽게 갈아서 저작작용이 용이한 식재료

연화식에 사용할 수 있는 대표적인 채소 및 조리방법의 예

식재료	감자, 고구마, 당근, 양파, 무, 호박, 시금치, 마 등 식재료 각각 200g
조리기기	저울, 칼, 도마, 냄비, 접시, 국자, 숟가락, 젓가락, 포크, 타이머 등
조리방법	1. 재료를 깨끗하게 세척한 후 껍질을 제거한다. 2. 감자, 고구마, 당근, 양파, 무, 호박, 마를 사방 1cm 크기로 썰어준다. 3. 시금치의 줄기와 잎의 크기는 1.5cm 크기로 썰어준다. 4. 저울을 이용하여 재료의 중량을 200g으로 계량한다. 5. 저울을 이용하여 냄비에 물의 양을 계량하고 물이 끓으면 재료를 넣고 타이머를 맞춘다. 6. 재료의 으개진 정도를 포크나 숟가락으로 확인한다.

참고사항

1. 식재료의 조직이 달라서 ④레벨로 물러지는데 소요되는 시간이 다르다.
2. 식재료의 절단크기에 따라 익는 시간이 다르므로 연화식 조리 시 너무 크지 않은 크기로 절단해서 조리하는 것이 중요하다.
3. 너무 오래가열하면 식재료에 함유된 영양소가 파괴될 수 있다.
4. 오랜 시간 가열하면 식재료의 고유의 색과 향이 변화하여 식감 및 맛에 영향을 줄 수 있다.

연화식에 활용 가능한 식재료별 크기 및 조리시간별 성상변화(④레벨 조리기준)

재료	감자	고구마	당근	양파
중량	200g	200g	200g	200g
물의 양	500ml	500ml	700ml	1000ml
조리시간	12분	12분	15분	22분
조리전				
조리 후				
재료	무	호박	시금치	마
중량	200g	200g	200g	200g
물의 양	700ml	500ml	700ml	700ml
조리시간	18분	5분	7분	12분
조리전				
조리 후				

레벨별 개발 메뉴 분류표

레벨		주식		부식			간식
		죽	미음	육류	생선	야채	
레벨①	TIP: 삼킴능력에 따라 점증제의 사용량을 조절하면 연하곤란의 다양한 단계에서 활용		대추인삼 미음		생선완자탕 (국물활용)		망고라시
			밤·배미음				아보카도 우유
레벨②		닭안심 연두부죽	바나나 크림스프	과일양념 돼지불고기	생선완자탕	무나물	복숭아 스무디
						시금치 두부무침	딸기바나나 스무디
레벨③		연어 청경채죽	단호박 고구마 두유스프	쇠고기 사과카레	새우볼스튜	토마토가지찜	애플콤포트 아이스크림
				감자 미트볼 알찜		단호박우유찜	감귤젤리
레벨④	TIP: 저작, 삼킴능력에 따라 조리시간, 조리온도, 수분추가, 재료의 배합비율을 바꿈으로 연하곤란의 다양한 단계에서 활용	고구마 퓨레		햄버그 스테이크찜		야채스튜 라따뚜이	떠먹는 황도 티라미슈
레벨⑤		매생이어죽		닭고기 감자전	새우두부 스테이크	영양달걀찜	카스테라 단호박푸딩
레벨⑥		곤드레 녹차밥 & 연두부 강된장	영양공 범벅	누룽지 갈비탕	쉬림프피자		사과조림을 엮은 치즈푸딩

04

개발 메뉴 소개



2019

저작 및 연하곤란자를 위한
조리법 안내



레벨 ①

대추인삼미음



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 맑은 과즙, 송농, 맑은 미음 등

레벨		①	
음식명		대추인삼미음	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
대추(건) 인삼(수삼) 물 꿀 맑은 미음	20g	열량	126kcal
	15g	탄수화물	29g
	200cc	식이섬유	3g
	10cc	단백질	1g
	50cc	지방	0.4g
		콜레스테롤	0mg
		나트륨	3mg

〈조리순서〉

1. 대추는 씨를 제거한다.
2. 1의 대추와 잘게 썬 인삼은 물을 넣어 푹 끓인다.
3. 2를 블렌더에 갈아서 체에 걸러 맑은 대추 인삼물을 담아둔다.
4. 맑은미음 조리법: 쌀 30g에 물 10배를 넣고 끓인 후 완전하게 호화가 된 후 가는 체에 2번 이상 걸러서 맑은 미음을 준비한다.
5. 3과 준비한 미음 50cc와 꿀을 넣어 잘 섞어준다.
6. 스푼으로 떠서 잘 흐르는지를 확인하며, 너무 된 경우 대추인삼물의 양을 조절하여 농도를 조절한다.

〈조리 Tip〉

1. 대추는 씨를 제거한 후 미리 잘게 잘라서 건조시켜두면 쉽게 사용할 수 있다.
2. 잿을 함께 갈아서 사용하면 더욱 고소한 맛과 많은 에너지섭취를 할 수 있다.
3. 삼김능력에 따라 미음의 농도를 보다 되게 하여 사용하거나 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.
4. 미음을 섞지 않는 경우 대추차로 활용이 가능하다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ①

밤 · 배미음



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 맑은 과즙, 송농, 맑은 미음 등

레벨		①	
음식명		밤·배미음	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
배 밤 생강 물 설탕 미음	50g	열량	111kcal
	30g	탄수화물	26g
	5g	식이섬유	2g
	50cc	단백질	1g
	5g	지방	0.2g
	50cc	콜레스테롤	1mg
		나트륨	2mg

〈조리순서〉

1. 배와 밤은 잘게 썬다.
2. 생강은 얇게 저며 물을 넣고 끓인 후 체에 생강을 걸러낸다.
3. 2에 1을 넣고 설탕을 넣어 은근히 끓인 후 블렌더에서 곱게 간다..
4. 맑은 미음 조리법: 쌀 30g에 물 10배를 넣고 끓인 후 완전하게 호화가 된 후 가는 체에 2번 이상 걸러서 맑은 미음을 준비한다.
5. 4에서 준비한 맑은 미음 50cc와 3을 잘 섞고 스푼으로 떠서 농도를 확인한다.
너무 된 경우 체에 한 번 더 걸러서 사용하면 보다 묽은 농도의 음식을 준비할 수 있다.

〈조리 Tip〉

1. 밤 대신 기호에 따라 수삼을 삶아 갈아 체에 걸러 그 즙을 사용해도 좋다.
2. 설탕 대신 여러 가지 과일 또는 채소 청을 이용해도 좋다.
3. 삼김능력에 따라 미음의 농도를 보다 되게 하여 사용하거나 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.
4. 미음과 밤 간 것을 섞지 않고 배숙으로도 활용이 가능하다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ①

망고라시



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 맑은 과즙, 송농, 맑은 미음 등

레벨		①	
음식명		망고라시	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
냉동망고 호상요쿠르트 (플레인) 우유 시럽	100g	열량	215kcal
		탄수화물	40g
	50g	식이섬유	1g
		단백질	6g
	100cc	지방	5g
		콜레스테롤	15mg
	15cc	나트륨	59mg

〈조리순서〉

1. 냉동망고, 호상요쿠르트, 우유, 시럽을 넣고 블렌더로 최대한 곱게 갈아준다.
2. 스푼으로 떠서 물보다 천천히 떨어지는 상태를 확인하고 너무 된 경우 우유를 추가하거나 요쿠르트의 양을 줄여 농도를 조절한다.

〈조리 Tip〉

1. 냉동망고는 오랜기간 신선한 상태로 보관이 가능하며, 경제적인 측면에 있어서도 좋다.
2. 생과일을 사용하는 경우 농도가 더 묽을 수 있다.
3. 삼킴능력에 따라 호상 요쿠르트 또는 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하여 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ①

아보카도우유



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 맑은 과즙, 송농, 맑은 미음 등

레벨		①	
음식명		아보카도우유	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
냉동아보카도 연유 우유	60g 50cc 130cc	열량	352kcal
		탄수화물	38g
		식이섬유	3g
		단백질	10g
		지방	19g
		콜레스테롤	28mg
		나트륨	131mg

〈조리순서〉

1. 냉동아보카도, 연유, 우유를 넣고 블렌더로 갈아준다.
2. 스푼으로 떠서 물보다 천천히 떨어지는 상태를 확인하고 너무 된 경우 우유 또는 연유를 추가하여 농도를 조절한다

〈조리 Tip〉

1. 냉동아보카도는 오랜기간 신선한 상태로 보관이 가능하며, 경제적인 측면에 있어서도 좋다.
2. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ②

닭안심연두부죽



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		닭안심연두부죽	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
닭안심	40g	열량	293kcal
연두부	40g	탄수화물	43g
브로콜리	20g	식이섬유	1g
양파	10g	단백질	20g
불린쌀	50g	지방	4g
육수	300cc	콜레스테롤	47mg
소금	1g	나트륨	435mg

<조리순서>

1. 닭 안심은 얇게 썰어 끓는 물에 삶은 다음 잘게 찢는다.
2. 브로콜리와 양파는 잘게 썰어 끓는 물에 삶아 블렌더에 갈아 체에 한 번 걸러준다.
3. 쌀은 불린 후 물을 넣어 블렌더에 간다.
4. 2와 3을 잘 섞어 쌀이 다 퍼질 때까지 끓인다.
5. 쌀이 퍼지면 연두부를 넣고 끓인다.
6. 5를 블렌더에 곱게 갈아준 후 한 번 더 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다.
7. 완성된 음식은 스푼로 떠서 기울여 잘 흐르는지 확인 후 된 경우 육수를 이용하여 농도를 조절한다.

<조리 Tip>

1. 브로콜리는 찌꺼기를 없애기 위해서 곱게 갈아서 체에 한 번 거른 후 사용하는 것이 중요하다.
2. 불린 쌀 대신 맑은 미음도 이용가능하며, 삼킴능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ②

바나나크림스프



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		바나나크림스프	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
바나나 레몬즙 생크림 크림치즈 설탕	100g	열량	293kcal
	0.5cc	탄수화물	34g
	50cc	식이섬유	2g
	20g	단백질	4g
	10g	지방	17g
		콜레스테롤	45mg
		나트륨	83mg

〈조리순서〉

1. 바나나, 레몬즙, 생크림, 크림치즈, 설탕을 넣어 블렌더에 갈아준다.
2. 완성된 음식은 스푼로 떠서 기울여 잘 흐르는지 확인 후 된 경우 물 또는 우유를 추가하여 농도를 조절한다.

〈조리 Tip〉

1. 바나나를 너무 일찍 전처리해두면 색깔이 갈변하므로 먹기 전에 준비하도록 한다.
2. 삼킴능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ②

과일양념돼지불고기



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		과일양념돼지불고기	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
돼지고기(안심)	100g	열량	283kcal
키위	60g	탄수화물	19g
사과	10g	식이섬유	3g
양파	30g	단백질	16g
간장	13g	지방	169g
설탕	5g	콜레스테롤	65mg
식용유	2g	나트륨	983mg
물	50cc		

<조리순서>

1. 돼지고기는 곱게 갈아준다.
2. 키위, 사과, 양파는 껍질을 제거한 후 곱게 간 후 체에 한 번 거른다.
3. 돼지고기에 2를 넣어 재워준 후 간장, 설탕을 넣어준다.
4. 팬에 기름을 두르고 3을 볶아준다.
5. 4에 물 50cc를 넣은 후 블렌더로 갈아준다.
6. 조리 완성된 그대로 섭취가능하나 농도가 된 경우 물을 이용하여 농도를 조절한다.

<조리 Tip>

1. 키위와 같이 과육에 씨가 있는 경우 목에 걸릴 수 있으므로 최대한 곱게 갈아서 체에 한 번 걸러 씨가 보이지 않도록 한다.
2. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ②

생선완자탕



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		생선완자탕	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
동태살	120g	열량	262kcal
양파	30g	탄수화물	15g
달걀노른자	30g	식이섬유	2g
감자	30g	단백질	28g
새송이버섯	20g	지방	10g
시금치	5g	콜레스테롤	477mg
가지	15g	나트륨	163mg
물	300cc		

<조리순서>

1. 감자는 1×1cm 크기로 잘라 물에 푹 삶은 후 식혀둔다.
2. 동태살, 감자, 양파, 달걀, 소금을 넣어 블렌더에 갈아 놓는다.
3. 2를 준비하는 동안 새송이버섯, 시금치, 가지와 준비한 물을 넣어 블렌더에 갈아준다.
4. 3를 냄비에 붓고 중간불로 가열한 후 팔팔 끓기 시작한 후 2의 완자 재료 간 것을 스푼으로 동그랗게 볼 모양으로 떠서 천천히 한 개씩 넣어주며 익힌다.(온도가 너무 낮으면 생선살이 풀어진다.)
5. 배식 전 완자를 건져 먼저 그릇에 담고 육수를 함께 담아낸다.

<조리 Tip>

1. 동태살은 기호에 따라 다양한 흰살생선을 활용할 수 있다.
2. 생선을 갈 때는 반드시 소금을 1~3% 정도 넣어야 생선살이 서로 끈기가 생기며, 완자는 육수가 끓기 시작 한 후 한 개씩 넣으면서 익힌다.
3. 가지는 조리 전 반드시 껍질을 제거하고 사용하며, 저작능력이 어느 정도 있다면 시금치와 가지는 잘게 잘라 푹 삶아서 사용할 수 있다.
4. 체에 한 번 거른 생선완자탕의 맑은 육수는 ① 수준에서 사용할 수 있으며, 삼김능력정도에 따라 점증제*를 사용하는 경우 다양한 단계에서 활용할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ②

시금치두부무침



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		시금치두부무침	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
시금치 두부(일반) 소금 참기름 후추 물	70g	열량	173kcal
	160g	탄수화물	6g
	1g	식이섬유	9g
	1g	단백질	14g
	0.01g	지방	11g
	20cc	콜레스테롤	0mg
		나트륨	380mg

<조리순서>

1. 시금치는 끓는 물에 데친 다음 물20cc, 소금 1g을 넣어 블렌더에 갈아준다.
2. 두부는 끓는 물에 데쳐 블렌더에 갈아준다.
3. 시금치, 두부, 참기름, 소금, 후추를 넣어 섞어준다.
4. 완성된 음식은 스푼으로 떠서 기울여 잘 흐르는지 확인 후 농도가 된 경우 물의 양을 추가하여 농도를 조절한다.

<조리 Tip>

1. 일반 두부보다 연두부를 사용하는 경우 보다 부드럽고 농도를 더 무르게 할 수 있다.
2. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.

레벨 ②
무나물



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		무나물	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
무	50g	열량	14kcal
간장	2g	탄수화물	3g
설탕	2g	식이섬유	1
대파	1g	단백질	0.6g
마늘	0.05g	지방	0g
다시마	1g	콜레스테롤	0mg
멸치	5g	나트륨	124g
물	200cc		

<조리순서>

1. 다시마, 멸치를 이용하여 육수를 먼저 준비한다.
2. 육수가 준비되는 동안 무를 0.4cm 두께로 채를 썬다.
3. 준비한 무채를 육수에 색깔이 투명해지도록 15분 이상 삶는다.
4. 삶은 무채를 체에 건져서 무즙의 형태로 으깨거나 블렌더에 간다.
5. 으갠 무채즙에 준비한 간장과 설탕, 곱게 간 대파와 마늘을 넣어 양념을 한다.

<조리 Tip>

1. 깨 종류는 삼킴장애가 있는 경우 사례에 걸릴 수 있는 위험이 높으므로 추가하지 않는 것이 좋으며 파와 마늘도 갈아서 사용하는 것이 좋다.
2. 삼킴능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ②

복숭아스무디



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		복숭아스무디	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
복숭아통조림 연유 우유	150g 10cc 50cc	열량	163kcal
		탄수화물	33g
		식이섬유	1g
		단백질	3g
		지방	4g
		콜레스테롤	8mg
		나트륨	46mg

<조리순서>

1. 복숭아, 연유, 우유를 넣어 블렌더에 갈아준다.
2. 완성된 음식은 스푼으로 떠서 기울여 잘 흐르는지 확인 후 농도가 된 경우 우유의 양을 추가하여 농도를 조절한다.

<조리 Tip>

1. 기호에 따라 다양한 과일통조림을 활용하여 만들 수 있다.
2. 완성된 복숭아스무디를 고운 체에 다시 한 번 거른 즙은 ① 수준에서 활용할 수 있다.
3. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.

레벨 ②

딸기바나나스무디



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진한과즙, 미음, 곡물음료 등

레벨		②	
음식명		딸기바나나스무디	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
냉동딸기 바나나 시럽 물		열량	114kcal
		탄수화물	30g
		식이섬유	2g
		단백질	1g
		지방	0g
		콜레스테롤	0mg
		나트륨	5mg
	100g		
	50g		
	15cc		
	30cc		

<조리순서>

1. 냉동딸기, 바나나, 시럽, 물을 넣어 블렌더에 갈아준다.
2. 완성된 음식은 스푼으로 떠서 기울여 잘 흐르는지 확인 후 농도가 된 경우 물의 양을 추가하여 농도를 조절한다.

<조리 Tip>

1. 기호에 따라 다른 냉동과일을 활용하여 만들 수 있으며, 냉동과일은 오랜기간 신선한 상태로 보관이 가능하여 경제적인 측면에 있어서도 좋다.
2. 완성된 딸기바나나스무디를 고운체에 다시 한 번 거른 즙은 ① 레벨에서 활용할 수 있다.
3. 삼킴능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

연어청경채죽



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		연어청경채죽	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
연어살 청경채 불린쌀 소금 물	60g 30g 70g 1g 420cc	열량	226kcal
		탄수화물	36g
		식이섬유	1g
		단백질	15g
		지방	1g
		콜레스테롤	36mg
		나트륨	400mg

〈조리순서〉

1. 연어는 살이 무르도록 찢 다음 잘게 부순다.
2. 청경채는 앞 부분을 끓는 물에 데쳐 잘게 자른다.
3. 쌀은 불린 후 물을 넣어 블렌더에 간다.
4. 3을 끓이면서 충분히 퍼지면 연어살과 청경채를 넣어 끓인다.
5. 4를 블렌더에 곱게 갈아준 후 한 번 더 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다.
6. 완성된 음식은 스푼으로 떠서 기울여 흐르는 상태를 확인 후 농도가 되거나 묽으면 물의 양을 조절하여 농도를 맞춘다.

〈조리 Tip〉

1. 연어살 캔을 이용하는 경우 제품에 따라 염분량을 확인한 후 조리 시 소금 양을 조절한다.
2. 청경채 대신 시금치와 아욱 등 푸른 잎 제철 채소로 대체할 수 있으며, 부드러운 앞 부분만을 사용한다.
3. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

단호박고구마두유수프



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		단호박고구마두유수프	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
단호박 고구마 두유 소금	100g 25g 100cc 0.25g	열량	86kcal
		탄수화물	15g
		식이섬유	3g
		단백질	3g
		지방	2g
		콜레스테롤	0mg
		나트륨	72mg

〈조리순서〉

1. 단호박과 고구마는 잘게 자른다.
2. 1에 두유를 넣고 익힌다.
3. 2를 블렌더로 갈아준다.
4. 3을 한 번 더 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다.
5. 완성된 음식은 스푼로 떠서 농도를 확인 후 된 경우 두유를 이용하여 농도를 조절한다.

〈조리 Tip〉

1. 두유 대신 우유나 호상요쿠르트를 활용할 수 있다.
2. 삼김능력에 따라 단호박과 고구마의 비율을 조절하거나 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하여 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

소고기사과카레



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		소고기사과카레	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
소고기	40g	열량	181kcal
양파	30g	탄수화물	18g
애호박	20g	식이섬유	2g
감자	15g	단백질	12g
당근	10g	지방	8g
사과	20g	콜레스테롤	34mg
우유	50cc	나트륨	56mg
카레가루	10g		
물	50cc		

<조리순서>

1. 소고기는 곱게 갈아준다.
2. 양파, 애호박, 감자, 당근, 사과는 껍질을 제거한 후 잘게 썬다.
3. 냄비에 소고기와 채소를 넣어 볶는다.
4. 분량의 물을 붓고 채소가 익을 때까지 끓인다.
5. 4를 블렌더에 곱게 갈아준다.
6. 우유와 카레가루를 넣어 한 번 더 끓인다.
7. 완성된 음식은 스푼으로 떠서 기울여 흐르는 상태를 확인 후 농도가 되거나 묽으면 기호에 따라 물 또는 우유의 양을 조절하여 농도를 맞춘다.

<조리 Tip>

1. 소고기 대신 닭고기를 대체하여 조리할 수 있다.
2. 카레분은 기호도에 따라 사용량을 조절 할 수 있다.
3. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

감자미트볼알찜



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		감자미트볼알찜	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
감자 다진 돼지고기 토마토페이스트 토마토 카레가루 양파 대파 버터 마늘 소금 후추 설탕 물	150g	열량	209kcal
	20g		
	5g	탄수화물	31g
	15g		
	10g	식이섬유	3g
	3g		
	3g	단백질	10g
	5g		
	2g	지방	6g
	0.1g		
	0.01g	콜레스테롤	23g
	1g		
	60cc	나트륨	566mg

<조리순서>

1. 후라이팬에 버터를 녹인 후 다진 파, 양파를 넣고 볶다가 소금, 설탕, 후추로 간을 한 후 물과 카레가루를 넣고 끓이면서 스푼으로 떠 기우렸을 때 카레소스가 잘 흐르도록 물을 추가하여 농도를 조절한다.
2. 감자를 삶아 껍질을 벗기고 으깬다.
3. 다진 고기, 다진 마늘, 대파를 볶고 소금, 후추로 간을 한다.
4. 후라이팬에 버터를 녹이고 토마토페이스트와 토마토를 넣고 볶는다.
5. 2, 3, 4,를 함께 섞어 동그랗게 빚는다.
6. 5를 그릇에 담은 후 카레소스를 부어준다.
7. 섭취 전 미트볼 덩어리가 없도록 잘 으갠 후 카레소스와 잘 섞는다.

<조리 Tip>

1. 감자는 식으면 전분이 굳어져 잘 으깨지지 않으므로 뜨거울 때 으깬다.
2. 돼지고기에 토마토페이스트나 토마토를 넣고 돼지고기와 섞어주면 약한 산도가 있어 누린내도 없애주고 고기도 부드러워진다.
3. 삼김능력에 따라 카레소스의 물의 양을 가감하여 소스 농도를 조절하거나 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

새우볼 스튜



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		새우볼 스튜	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
새우살	100g	열량	192kcal
당근	10g	탄수화물	13g
양파	50g	식이섬유	1g
케찹	25g	단백질	22g
물	250cc	지방	5g
소금	1g	콜레스테롤	107mg
후추	0.01g	나트륨	737mg
식용유	3g		

<조리순서>

1. 새우, 당근, 양파와 물 20cc를 넣고 곱게 갈아준다.
2. 1에 소금, 후추로 섞어 새우볼의 간을 맞춘다.
3. 냄비에 기름을 두른 후 토마토케첩을 넣어 볶은 후(신맛이 날아갈 때까지), 물을 넣어 끓인다.
4. 새우 같은 것을 작은 스푼로 떠서(1 × 1cm 크기), 끓고 있는 4에 넣어 익히며, 다 익은 새우 살은 스푼로 눌러 부드럽게 으깨지는지 확인해본다.
5. 섭취 전 새우볼을 잘 으깨서 육수와 골고루 섞어 새우볼 덩어리가 보이지 않도록 한다.

<조리 Tip>

1. 더 진한 맛을 원하는 경우 다시마, 멸치 및 건새우 등 육수를 만들어 사용하면 좋다.
2. 새우볼 스튜의 육수는 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

토마토가지찜



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		토마토가지찜	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
토마토 가지 양파 마늘 토마토스파케 티소스 물	200g	열량	76kcal
	150g	탄수화물	19g
	50g	식이섬유	5g
	0.1g	단백질	4g
	45g	지방	0.4g
		콜레스테롤	0mg
	200cc	나트륨	32mg

<조리순서>

1. 양파, 마늘은 곱게 다져 살짝 볶은 후 토마토소스와 물을 넣고 끓인다.
2. 토마토는 끓는 물에 넣어 데쳐 껍질을 제거하여 다진 후 1을 조금씩 넣어가며 농도를 확인하고 완성되면 블렌더에 간다.
3. 가지는 껍질을 벗긴 후 0.4cm 두께의 둥근 모양으로 썰어 가지가 투명해질 때까지 데친 다음 건져 놓는다.
4. 같은 토마토를 그릇에 담고 준비한 삶은 가지를 그 위에 얹어 낸다.

<조리 Tip>

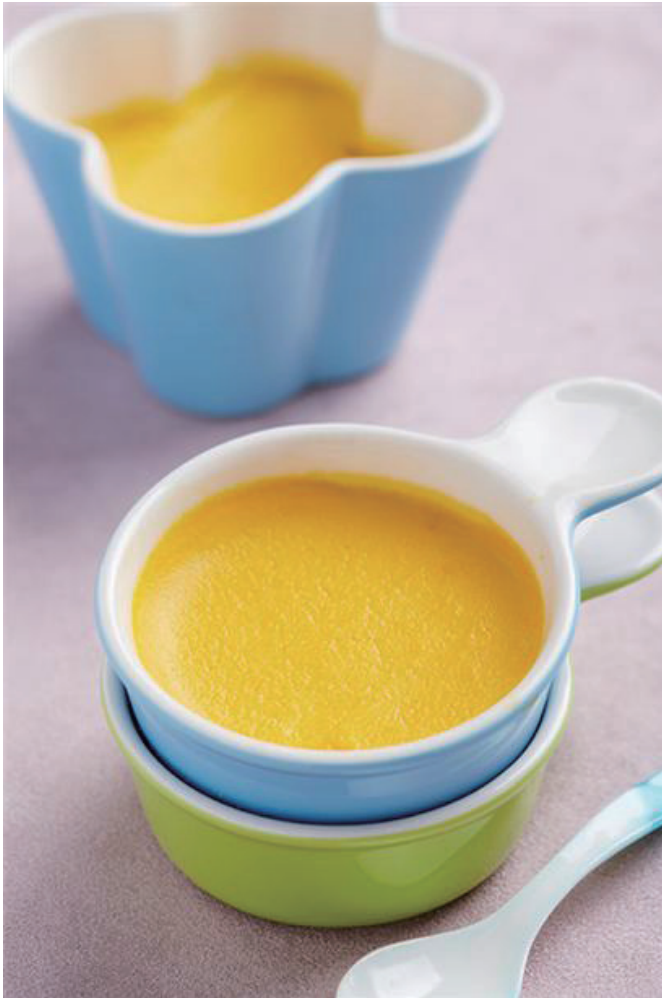
1. 토마토와 가지는 육질이 매우 부드럽고 잘 으개지므로 블렌더에 가는 정도에 따라 다양한 수준의 농도로 활용가능하다.
2. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있으며, 점증제사용량은 토마토소스 사용량에 따라 조절이 가능하다.

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

단호박우유찜



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		단호박우유찜	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
단호박 우유 달걀 설탕	50g 50cc 30g 10g	열량	143kcal
		탄수화물	22g
		식이섬유	1g
		단백질	6g
		지방	4g
		콜레스테롤	148mg
		나트륨	74mg

<조리순서>

1. 단호박은 잘게 잘라 삶아 식힌다.
2. 1에 달걀, 우유, 설탕을 넣고 블렌더로 갈아준다.
3. 2를 그릇에 담아 중탕으로 익힌다.
4. 완성된 음식의 농도를 확인 한 후 농도가 된 경우 우유를 추가하여 농도를 조절한다.

<조리 Tip>

1. 단호박 대신 기호에 따라 고구마, 감자를 이용해도 좋다.
2. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

애플컴포트아이스크림



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		애플콤포트아이스크림	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
사과 시럽 물 바닐라아이스크림		열량	633kcal
		탄수화물	93g
	100g	식이섬유	4g
	10cc	단백질	9g
	10cc	지방	26g
	300g	콜레스테롤	141mg
		나트륨	296mg

〈조리순서〉

1. 사과는 껍질을 제거한 후 블렌더에 갈아준다.
2. 1에 시럽, 물을 넣어 뭉근하게 끓인다.
3. 식힌 2를 그릇에 담고 바닐라 아이스크림을 얹는다.
4. 아이스크림의 양에 따라 농도 조절이 가능하므로 아이스크림을 소량씩 섞어가면서 스푼으로 떠서 기울여 농도를 확인 한다.

〈조리 Tip〉

1. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.



레벨 ③

감귤젤리



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 꿀, 된미음, 호박죽 등

레벨		③	
음식명		감귤젤리	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
감귤주스	120cc	열량	47kcal
		탄수화물	12g
		식이섬유	0g
		단백질	0g
		지방	0g
		콜레스테롤	0mg
		나트륨	16mg

〈조리순서〉

1. 감귤 주스에 점증제를 1/2~1/3포 추가하여 잘 섞은 후 꿀과 같은 농도를 만든다.

〈조리 Tip〉

1. 감귤주스 이외에 기호도에 따라 과일주스, 과일탄산음료 및 기타 음료에 점증제 1/2~2/3포를 섞어 다양한 간식을 만들 수 있다.
2. 삼김능력에 따라 점증제*를 이용하여 농도를 조절할 수 있다

* 점증제는 상업용 제품을 사용하며 제품별 지시사항을 준수할 것을 권장함.

레벨 ④

고구마푸레



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 연두부, 푸딩, 감자범벅 등

레벨		④	
음식명		고구마퓨레	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
고구마 생크림 달걀노른자 소금	70g 10cc 35g(1개) 0.2g	열량	248kcal
		탄수화물	30.0g
		식이섬유	1.8g
		단백질	6.2g
		지방	11.3g
		콜레스테롤	461mg
		나트륨	132mg

<조리순서>

1. 고구마는 찌고 달걀은 삶는다.
2. 찢 고구마는 껍질을 벗기고 으깨어 소금간하고 생크림을 넣어 농도를 맞춘다.
3. 예쁜 그릇에 위 2를 넣어 모양을 잡고 냉동실에 10분간 보관한다.
4. 삶은 달걀 노른자를 체에 거른 후 고명으로 뿌린다.

<조리 Tip>

1. 고구마의 종류마다 당도와 질감이 다르므로 맛을 보고 설탕이나 꿀로 당도를 조절할 수 있다.
2. 생크림의 양을 가감하면 다양한 수준에서 활용할 수 있다.
3. 소량의 소금이 들어가면 단맛을 향상시키는 맛의 상승 작용이 있다.

레벨 ④

햄버그스테이크찜



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 연두부, 푸딩, 감자범벅 등

레벨		④	
음식명		햄버그스테이크찜	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
소고기	20g	열량	251kcal
돼지고기안심	40g	탄수화물	14g
애호박	20g	식이섬유	2g
새송이버섯	10g	단백질	13g
양파	30g	지방	14g
당근	10g	콜레스테롤	86mg
달걀	10g	나트륨	469mg
감자	50g		
소금	1g		
식용유	5g		
물	100cc		
스테이크 소스	5g		

<조리순서>

1. 소고기, 돼지고기는 곱게 갈아준다.
2. 감자는 1×1cm 크기로 잘라 물에 푹 삶은 후 식혀둔다.
3. 1과 2에 소금을 넣고 1cm 두께의 햄버그스테이크 패티를 만든다.
4. 준비한 스팀 솥에 3을 찐다.
5. 준비한 채소는 모두 일정한 크기(0.4 × 0.4cm) 잘게 썬다.
6. 식용유를 두른 팬에 양파, 당근, 애호박, 새송이버섯 순서대로 볶다가 물 100cc를 넣고 채소가 무를 때까지 푹 익혀준다.
7. 잘 찐 햄버그스테이크 위에 푹 무르게 볶은 6을 얹고 소스를 뿌린다.

<조리 Tip>

1. 달걀을 많이 넣으면 햄버거스테이크가 단단해져 잘 으개지지 않으므로 사용하지 않아도 되며, 그 대신 감자를 푹 삶아 넣으면 조리 시 고기가 부서지는 것을 막아 줄 수 있다.
2. 햄버그스테이크와 볶은 채소는 크게 힘들이지 않고 스푼 또는 포크로 누르면 잘 부서지는지를 확인한다.



레벨 ④

야채스튜 라따뚜이



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 연두부, 푸딩, 감자범벅 등

레벨		④	
음식명		야채스튜 라따뚜이	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
토마토소스(캔)	100g	열량	178kcal
연두부	150g	탄수화물	25g
가지	50g	식이섬유	5g
애호박	50g	단백질	14g
파프리카(노랑)	20g	지방	5g
양송이버섯	20g	콜레스테롤	2mg
토마토	100g	나트륨	952mg
피자치즈	10g		
파슬리	1g		
소금	1g		
후추	0.01g		

<조리순서>

1. 토마토는 끓는 물에 데쳐 껍질을 제거한 후 잘게 썬다.
2. 가지, 애호박, 파프리카, 양송이버섯은 작게 썰어 찜기에 7분간 찜다.
3. 블렌더에 토마토소스와 2의 오븐에 찜 채소와 1의 토마토 썬 것을 넣고 곱게 간 후 냄비에 넣어 신맛이 날아가도록 끓인다.
4. 끓는 도중에 연두부를 넣고 5분정도 가열한다.
5. 끓인 후 피자치즈를 얹어 녹이거나 오븐에 살짝 가열한다.

<조리 Tip>

1. 토마토소스는 산미가 있으므로 가열시간동안 뚜껑을 덮지 않고 약한 불로 오랜 시간 가열 할 수록 신맛이 적고 감칠맛이 진해진다.
2. 연두부를 넣은 후에는 되도록 젖는 작업을 적게 해야 두부가 지저분하게 분산되는 것을 줄일 수 있다.
3. 토마토만 넣으면 색이 좀 흐리고 맛이 약하므로 토마토캔 소스를 섞는 것이 색과 향, 맛이 진하다.



레벨 ④

떠먹는 황도티라미슈



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 연두부, 푸딩, 감자범벅 등

레벨		④	
음식명		떠먹는 황도티라미슈	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
크림치즈	25g	열량	380kcal
생크림	30cc	탄수화물	41g
설탕	18g	식이섬유	0g
카스테라	28g	단백질	4g
코코아파우더	5g	지방	22g
황도	15g	콜레스테롤	28g
물	15cc	나트륨	89mg

<조리순서>

1. 생크림에 설탕을 소량씩 나누어 넣어가며 핸드믹서기로 거품을 낸다.
2. 크림치즈와 1의 거품 낸 생크림을 섞어서 농도를 맞춘다.
3. 예쁜 그릇에 카스테라를 넣고 물을 넣어 적셔준다.
4. 3 위에 2의 섞어놓은 크림을 바르고 그 위에 한 층은 초코파우더를 섞은 크림을 얹어준다.
5. 황도를 먹기 좋은 크기로 잘라 고명을 얹어준다.
6. 섭취 전 카스테라와 크림을 골고루 잘 섞어서 섭취한다(황도는 별도 섭취함).

<조리 Tip>

1. 카스테라에 물대신 아메리카노 커피를 넣어주면 훨씬 덜 느끼하다.
2. 냉장고에 30분정도 차갑게 해서 배식하는 것이 식감이 좋다.
3. 코코아 파우더는 반드시 크림에 섞어서 섭취해야 가루가 기도에 달라붙는 것을 방지 할 수 있다.



레벨 ⑤

매생이어죽



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 흰죽, 야채죽, 장국죽 등 (건더기는 곱게 갈아서)

레벨		⑤	
음식명		매생이어죽	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
쌀 매생이 대구살 멸치 깨 생김가루 물	50g	열량	252kcal
	30g	탄수화물	44g
	50g	식이섬유	2g
	5g	단백질	15g
	2g	지방	2g
	1g	콜레스테롤	37g
	400cc	나트륨	245mg

<조리순서>

1. 매생이는 깨끗이 씻어 체에 받쳐둔다.
2. 준비된 매생이는 4cm 길이로 자른다.
3. 물에 멸치를 넣고 끓기 시작하면 멸치를 꺼내 육수를 만든다.
4. 육수에 쌀, 대구살, 매생이를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저으면서 푹 익힌다.
5. 그릇에 담아 깨와 김(생) 가루를 곁들여 먹는다.

<조리 Tip>

1. 적은 물 양으로 농도를 조절할 수 있다.
2. 멸치를 넣고 육수를 끓일 때 너무 오래 끓이면 오히려 비린내가 심해지므로 멸치는 끓기 시작하면 바로 꺼내주는 것이 좋다.
3. 생김가루의 김은 바삭 구운 것으로 부셔서 만들어야 비린내가 적다.
4. 김가루와 깨는 삼킴능력에 따라 장애가 될 수 있으므로 주의한다.

레벨 ⑤

닭고기감자전



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 흰죽, 야채죽, 장국죽 등 (건더기는 곱게 갈아서)

레벨		⑤	
음식명		닭고기감자전	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
닭가슴살	50g	열량	500kcal
감자	50g	탄수화물	24g
양파	15g	식이섬유	6g
청·홍 피망	5g	단백질	19g
아몬드 슬라이스	3g	지방	34g
달걀	15g	콜레스테롤	106mg
소금	1g	나트륨	494mg
밀가루	20g		
식용유	30g		

〈조리순서〉

1. 닭가슴살은 삶아서 곱게 간다.
2. 감자는 작게 썰어 푹 삶아서 으갠다.
3. 양파, 청·홍피망은 곱게 다진다.
4. 아몬드 슬라이스는 곱게 간다.
5. 1~4를 섞어 3 × 1cm의 크기로 동그란 완자를 빚는다.
6. 완자에 밀가루를 입히고 달걀 물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 지져낸다.
7. 섭취 시 0.4 × 0.4cm 크기로 잘라 이용한다.

〈조리 Tip〉

1. 닭고기 대신, 소고기나 돼지고기로 대신하여 사용이 가능하다.
2. 배식 시에는 토마토 케첩과 마요네즈를 섞어서 곁들여도 좋다.



레벨 ⑤

새우두부스테이크



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 흰죽, 야채죽, 장국죽 등 (건더기는 곱게 갈아서)

레벨		⑤	
음식명		새우두부스테이크	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
각테일새우	50g	열량	167kcal
두부	50g	탄수화물	10g
양파	10g	식이섬유	3g
대파	5g	단백질	15g
마늘	2.5g	지방	7g
달걀	10g	콜레스테롤	116g
감자전분	8g	나트륨	421mg
식용유	3g		
소금	1g		
후추	0.01g		

<조리순서>

1. 새우는 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 블렌더에 간다.
2. 양파, 대파, 마늘은 블렌더로 다진다.
3. 두부도 블렌더에 간다.
4. 달걀, 소금, 후추, 다진 새우, 다진 두부, 감자전분과 2의 채소를 넣고 섞는다.
5. 1cm 이하의 두께와 4 × 5cm 크기로 모양을 만들어 식용유를 두른 팬에서 익힌다.
6. 섭취 시 0.4 × 0.4cm 크기로 잘라 이용한다.

<조리 Tip>

1. 다양한 스테이크소스를 활용하여 맛의 변화를 준다.
2. 감자전분을 사용해 반죽의 농도와 재료들의 결합성을 높여주고 굳어지는 것을 방지 할 수 있다.



레벨 ⑤

영양달걀찜



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 흰죽, 야채죽, 장국죽 등 (건더기는 곱게 갈아서)

레벨		⑤	
음식명		영양달걀찜	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
단호박	50g	열량	180kcal
달걀	40g	탄수화물	21g
우유	80cc	식이섬유	4g
게맛살	30g	단백질	12g
브로컬리	10g	지방	6g
생표고	10g	콜레스테롤	167mg
소금	0.5g	나트륨	501mg

<조리순서>

1. 단호박은 반으로 잘라 속을 파내고 씨를 뺀 후 찐다.
2. 1이 완성되면 껍질을 벗기고 잘 으갠다.
3. 게맛살, 브로컬리, 표고버섯은 곱게 다진다.
4. 달걀과 우유, 준비된 3의 재료를 섞어 소금으로 간한다,
5. 1인용 찜그릇에 으갠 단호박을 잘 펴서 담고 4의 달걀 물을 붓는다.
6. 그릇을 랩으로 씌운 후 찜기에 넣고 15~20분 정도 찐다.

<조리 Tip>

1. 단호박도 당도가 매번 다르므로 기호에 따라 꿀이나 올리고당을 섞어 맛이나 열량을 높일 수 있다.
2. 달걀찜의 질감은 달걀과 우유의 비율을 1: 1~2 로 섞으면서 조절 할 수 있다.



카스테라 단호박푸딩



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 흰죽, 야채죽, 장국죽 등 (건더기는 곱게 갈아서)

레벨		⑤	
음식명		카스테라단호박푸딩	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
단호박 우유 카스테라 블루베리	40g 10cc 28g 5g	열량	132kcal
		탄수화물	23g
		식이섬유	2g
		단백질	3g
		지방	4g
		콜레스테롤	10mg
		나트륨	1mg

<조리순서>

1. 단호박은 꼭 삶은 후 으깨어 준다.
2. 카스테라에 우유를 적신다.
3. 1과 2를 으깨면서 잘 섞어준다.
4. 블루베리(냉동블루베리)를 고명으로 얹어준다.
5. 말린 체리의 경우 설탕물에 1시간 이상 불렸다가 사용한다.

<조리 Tip>

1. 우유의 양을 가감하여 농도를 맞추어준다.
2. 블루베리 대신 여러 가지 냉동과일을 사용해도 좋다.
3. 절임사과는 적포도주와 설탕물에 꼭 익혀서 고명으로 사용할 수 있다.



레벨 ⑥

곤드레녹차밥과 연두부강된장



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진밥, 찐감자, 생선찜 등

레벨		⑥	
음식명		곤드레녹차밥과 연두부강된장	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
쌀	60g	열량	356kcal
물	100cc	탄수화물	71g
곤드레(데친 것)	20g	식이섬유	13g
녹차가루	10g	단백질	15g
연두부	70g	지방	4g
된장	15g	콜레스테롤	1mg
양파	7g	나트륨	772mg
애호박	10g		
생표고	10g		
쪽파	1g		
감자전분	0.5g		
멸치가루	1g		

〈조리순서〉

1. 곤드레를 잘게 잘라 놓는다.
2. 물에 녹차가루를 풀고 밥을 짓는다.
3. 곤드레와 녹차밥을 잘 섞어 담아준다.
4. 양파, 호박, 표고는 잘게 다지고 멸치는 구워서 갈아준다.
5. 양파, 호박, 멸치가루를 넣고 강된장을 만든다.
6. 강된장에 전분을 넣어 농도를 맞춘다.
7. 세팅한 연두부에 6의 소스를 올리고 쪽파 고명을 올린다.

〈조리 Tip〉

1. 곤드레 말린 것은 1시간 이상 불린 후 끓는 물에 부드러워질 때까지 오래 삶는다.
2. 버터나 식용유에 볶은 곤드레를 밥을 지을 때 넣어도 좋다.



레벨 ⑥

영양콩범벅



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진밥, 찌감자, 생선찜 등

레벨		⑥	
음식명		영양콩범벅	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
고구마 단호박 꿀 검은콩 꽃감		열량	142kcal
	27g	탄수화물	28g
	20g	식이섬유	4g
	5g	단백질	5g
	10g	지방	2g
	15g	콜레스테롤	0mg
		나트륨	6mg

<조리순서>

1. 검은콩은 6시간 불린 후 끓는 물에 넣고 삶는다.
2. 고구마와 단호박은 찌서 으갠다.
3. 꽃감은 잘게 썬다.
4. 준비된 재료를 모두 섞고 꿀을 넣어 섞어준다.
5. 섞은 재료를 예쁜 그릇에 담아낸다.

<조리 Tip>

1. 검은콩은 반드시 6시간 이상 찬물에 불린 후 삶아야 부드럽게 삶아진다.
2. 꽃감은 설탕물에 30분 정도 담가두었다가 사용하면 질감이 훨씬 부드러워진다.



레벨 ⑥

누룽지 갈비탕



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진밥, 찌감자, 생선찜 등

레벨		⑥	
음식명		누룽지 갈비탕	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
누룽지 소갈비살 무 양파 단호박 통마늘 대파 후추 감자전분 물	70g	열량	515kcal
	70g	탄수화물	81g
	70g	식이섬유	4g
	50g	단백질	21g
	50g	지방	14g
	5g	콜레스테롤	42mg
	10g	나트륨	49mg
	0.01g		
	2g		
	700cc		

〈조리순서〉

1. 소갈비살, 무, 양파, 대파, 단호박, 통마늘을 넣고 40분 이상 끓인 후 체에 받쳐 놓는다.
2. 1의 익힌 무와 단호박을 건져내어 1 × 1cm 크기로 썬다.
3. 1의 육수에서 익힌 고기를 꺼내 전분을 넣고 블렌더에 갈아준 후 지름 1.5cm의 완자를 빚는다.
4. 1에서 준비된 육수를 냄비에 붓고 2의 썬 재료와 3의 고기 완자와 누룽지를 넣고 누룽지가 퍼질 때까지 끓인다.
5. 소금으로 간을 맞춘다.

〈조리 Tip〉

1. 먹기 전 다진 파를 얹어 고기 냄새를 없앨 수도 있다.
2. 갈비탕의 육수 맛을 진하게 하기 위해서는 잡뼈를 우려낸 사골 국물을 반 정도 섞어주면 맛이 더욱 진해진다.



레벨 ⑥

쉬림프피자



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진밥, 찌감자, 생선찜 등

레벨		⑥	
음식명		쉬림프피자	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
감자	200g	열량	540kcal
새우살	45g	탄수화물	57g
동태살	130g	식이섬유	4g
양송이버섯	10g	단백질	45g
토마토페이스트	20g	지방	15g
생크림	5cc	콜레스테롤	240mg
피자치즈	25g	나트륨	838mg
식빵 1쪽	25g		
버터	5g		
양파	10g		
소금	1g		
후추	0.01g		
감자전분	3g		
우유	100cc		

〈조리순서〉

1. 감자를 삶아 껍질을 벗긴 후 으깬다.
2. 으갠 감자에 생크림, 버터를 넣고 블렌더에 갈아준다.
3. 프라이팬에 버터를 녹인 후 다진 양파와 양송이를 넣고 볶는다.
4. 3에 페이스트와 생크림을 넣고 로제 소스를 만들고 블렌더에 간다.
5. 새우살과 동태살을 블렌더에 간 후 손가락으로 동그랗게 모양을 뜬다.
6. 식빵을 우유에 적신 후 접시에 깎는다.
7. 그 위에 으갠 감자를 균일하게 펴준 후 로제소스를 발라준다.
8. 위에 피자 치즈를 뿌린 후 5를 올린 후 오븐에 굽는다.

〈조리 Tip〉

1. 오븐 대신 후라이팬에 담아 뚜껑을 덮고 살짝 익힐 수도 있다.
2. 감자는 뜨거울 때 으깨야 잘 으깨어진다.
3. 으갠 감자에 생크림과 버터를 넣을 때는 실온으로 식힌 후에 넣고 블렌더에 갈아야 생크림과 버터가 부드럽게 잘 섞인다.



레벨 ⑥

사과조림을 얹은 치즈푸딩



적용수준과 유사음식 예시

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

※ 진밥, 찐감자, 생선찜 등

레벨		⑥	
음식명		사과조림을 얹은 치즈푸딩	
식재료(1인분, 가식부)		영양성분표시(1인분기준)	
사과 크림치즈 생크림 설탕 포도주스	30g 25g 60cc 15g 15cc	열량	364kcal
		탄수화물	23g
		식이섬유	1g
		단백질	3g
		지방	30g
		콜레스테롤	28mg
		나트륨	82mg

〈조리순서〉

1. 사과를 먹기 좋은 크기로 잘라서 포도주스를 넣고 조리다.
2. 생크림은 설탕을 소량씩 넣어가며 핸드믹서로 거품을 낸다.
3. 크림치즈와 거품 낸 생크림을 섞어 농도를 맞춘다.
4. 예쁜 그릇에 3을 담고 사과조림을 곁들여 얹어준다.

〈조리 Tip〉

1. 사과대신 천도복숭아나 복숭아를 사용해도 좋다.
2. 생크림을 거품 낼 때는 냉장온도의 차가운 상태로 해야 하고 설탕은 반드시 소량씩 나누어 넣어가며 거품을 내면 안정된 풍부한 거품이 만들어 진다.

메뉴를 활용한 상차림 예시

병원상차림의 예 (하루)

		
연어청경채죽 동치미 대추차	단호박고구마두유수프 식빵(1장) 딸기바나나스무디 호상요쿠르트	흰죽 생선완자탕 토마토가지찜 배숙
열량 370kcal	열량 460kcal	열량 510kcal
단백질 16g	단백질 15g	단백질 16g

병원상차림의 예 (한 끼)

	흰죽(2/3공기), 생선완자탕, 시금치두부무침, 토마토가지찜, 동치미, 호상요쿠르트 * 연하장애 단계에 따라 시판용 점증제를 1/2~1포를 첨가하여 메뉴별 농도를 다양하게 조절하여 제공가능함. 열량 : 600kcal, 단백질 : 18g
--	--

유동식 (미음) 메뉴구성의 예

	아침	점심	저녁
1일	콩미음(1공기) 연두부달걀찜(90g) 동치미 망고라시	단호박고구마두유수프 식빵(1장, 스푸에 적셔서) 딸기바나나스무디 호상요쿠르트	쌀미음(1공기)* 햄버거스테이크찜 감귤젤리 두유곡물라떼
열량	480kcal	460kcal	500kcal
단백질	14g	15g	14g
2일	브로콜리감자수프 팬케이크 닭살찜 호상요쿠르트	차조미음 쇠고기경단 애호박새우젓찜 동치미(국물만)	완두콩미음 묵샐러드 두부장조림 수정과(잣 미포함)
열량	450kcal	425kcal	400kcal
단백질	15g	13g	13g
3일	쇠고기야채미음 들깨탕 동태살찜 사과쥬스	쌀미음 미소된장국 달걀찜 양배추물김치	자색고구마미음 새우살미트볼조림 홍시스무디 호상요쿠르트
열량	460kcal	400kcal	420kcal
단백질	16g	12g	14g

* 영양병원 기준: 미음(1공기: 100kcal)

연식 (죽) 메뉴구성의 예

	아침	점심	저녁
1일	연어청경채죽 쇠고기사과카레 동치미 대추차	흰죽* 새우볼스튜 시금치두부무침 복숭아스무디	흰죽 생선완자탕 토마토가지찜 배숙
열량	550kcal	530kcal	510kcal
단백질	18g	16g	16g
2일	북어죽 두부스테이크 숙주무침 밤조림	흰죽 미트볼조림 브로콜리감자전 동치미	닭고기누룽지죽 모듬버섯조림 무나물 바나나스무디
열량	540kcal	545kcal	580kcal
단백질	18g	15g	16g
3일	흰죽 콩비지찌개 삼치된장찌 유자차	녹두죽 순두부달걀찜 게살샐러드 양갱	굴죽 쇠고기야채전 청포묵무침 단호박꿀찜
열량	500kcal	530kcal	550kcal
단백질	17g	16g	18g

* 영양병원 기준: 흰죽(1공기: 200kcal)



2019

저작 및 연하곤란자를 위한 조리법 안내



2019

저작 및 연하곤란자를 위한 조리법 안내

- 발 행 일 2019년 3월
- 편 집 위 원 장 식품의약품안전처 식품소비안전국장 권오상
- 편 집 위 원 식생활영양안전정책과 이수두 과장, 윤은경, 도정아, 김지영,
김해나, 김영신
- 발 행 처 식품의약품안전처 식품소비안전국 식생활영양안전정책과
- 주 소 28159 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187
Tel : 043-719-2271, Fax : 043-719-2250
- 개발참여연구진 박유경(경희대학교 산학협력단), 김지영(한양여자대학교),
백희준(한양여자대학교), 이송미(세브란스병원),
이지은(효자병원), 임희숙(연성대학교),
최은정(한양여자대학교)

※ 본 책자는 개인이나 단체가 영리를 목적으로 사용할 수 없으며, 본 책자의 내용을 인용할 때에는 반드시 식품의약품안전처의 동의를 얻어야 합니다.

이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와 국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다.

