



영 양 사 가 개 발 한

다채롭고
우리 농산물

요리 레시피

본 책자는 2017년도 농림축산식품부 지원으로 실시되었던 「단체급식 우리 농산물 활용요리 레시피 공모전」에서 당선된 입상작 총 15종을 수록하였습니다.

본 레시피는 산업체, 병원, 학교 영양사 및 영양교사가 개발한 레시피로 단체급식소 현장에 맞게 양을 조절하여 활용하시기 바랍니다.

영 양 사 가 개 발 한

단체급사 우리농산물

요리 레시피

● 강원산나물밥과 부추양념간장	02
● 꺼먹지비빔밥	04
● 울지밥(울외장아찌 전지 숙주볶음밥)	06
● 쑥쑥죽순간pong기	08
● 탱글탱글 참외국수	10
● 햇양파 차슈덮밥	12
● 돌산갯잡채	14
● 미나리고인돌떡갈비와 매실간장소스	16
● 미나리타워 스테이크	18
● 버섯프렌즈	20
● 영양등불 버섯리조또	22
● 새송이꿀버터구이	24
● 숙채언양불고기 꽃비빔밥	26
● 울금 넣은 닭고기살뿌리채소조림	28
● 토마토닭볶음탕	30

강원산나물밥과 부추양념간장



강원산나물밥과 부추양념간장

재료 (100인분)

곤드레나물 1kg, 곰취나물 700g, 어수리산나물 1kg, 취나물 1kg, 감자 2.6kg, 양파 240g, 다시마 50g, 쌀(백미) 6kg, 쌀(잡쌀) 640g, 국간장 160g, 들기름 170g

부추양념간장 부추 200g, 홍고추 80g, 마늘 87g, 진간장 460g, 국간장 140g, 들기름 150g, 참깨 62g, 참기름 140g

만드는 방법

- 1 감자는 2×2×1cm 크기로 깍둑 썰고 양파는 채 썬다.
- 2 다시마는 찬물에 30분 정도 우려 후 ①의 양파채를 넣고 살짝 끓여 식힌다.
- 3 ①의 감자와 ②의 다시마물을 넣어 감자밥을 짓는다.
- 4 부추와 홍고추는 송송 썰고 마늘은 갈아서 진간장과 국간장, 들기름, 참깨, 참기름을 넣어 부추양념간장을 만든다.
- 5 곤드레나물, 곰취나물, 어수리산나물, 취나물은 끓는 소금물에 살짝 데쳐 적당한 길이로 썰고, 국간장과 들기름으로 버무린 후 볶는다.
- 6 ③의 감자밥 위에 ⑤의 나물을 올려 고루 저어 배식한다.

RECIPE POINT

- 산나물비빔밥은 산나물의 향을 느낄 수 있으며 제철채소를 맛 볼 수 있어 선호도가 높은 메뉴이다.
- 나물의 양은 급식대상자의 선호도를 고려하여 조정하여도 된다.
- 부추양념간장은 다시마육수나 물을 활용하여 염도를 조절할 수 있다.
- 양념장을 만들 때 진간장과 국간장을 혼합하면 풍미가 좋아진다.

추천 식단 강원산나물밥과 부추양념간장, 다시마장국, 고구마무스피자, 메추리알장조림, 겉절이김치

활용 농산물 정보 산나물은 주로 봄철에 많이 나오며 식이섬유소가 풍부해 변비예방에 효과적이고 특히 어수리산나물, 취나물, 곤드레나물은 혈액을 맑게 하여 혈전 예방에도 도움을 준다.

꺼먹지비빔밥



꺼먹지비빔밥

재료 (100인분)

꺼먹지 4kg, 무 5kg, 당근 2kg, 쇠고기 3kg, 쌀(백미) 6kg, 쌀(잡쌀) 2.5kg, 소금 40g

고기양념 대파 200g, 다진 마늘 100g, 간장 100g, 참기름 200g

꺼먹지양념 소금 40g, 들기름 200g, 다진 마늘 60g, 간장 60g, 참기름 400g

비빔된장양념 된장 600g, 고추장 200g, 양파 100g, 두부 500g, 들기름 60g

만드는 방법

- 1 꺼먹지는 2cm 길이로 잘라 껍질을 벗겨 준비한다.
- 2 무, 당근은 4cm 길이로 가늘게 채 썰고 대파는 다진다.
- 3 쇠고기는 핏물을 제거한 후 채 썰어 ②의 다진 파, 다진 마늘과 간장, 참기름으로 고기양념한다.
- 4 ①의 꺼먹지에 소금, 들기름, 다진 마늘, 간장을 넣어 버무린 후 참기름을 두른 팬에 볶는다.
- 5 ④의 꺼먹지를 넣어 밥을 짓는다.
- 6 ②의 무와 당근, ③의 고기는 소금을 넣고 기름에 볶는다.
- 7 양파와 두부는 곱게 다지고 된장, 고추장을 넣어 끓인 후 마지막에 들기름을 넣어 비빔된장양념을 만든다.
- 8 ⑤의 밥을 담은 후 ⑥의 무와 당근, 고기를 돌려 담고 ⑦의 양념을 얹어 배식한다.

RECIPE POINT

- 꺼먹지는 뜨거운 물에 삶아 하루 이상 불린 후 사용한다.
- 볶은 꺼먹지를 밥 위에 다른 재료들과 함께 돌려 담아 배식해도 좋다.
- 꺼먹지를 볶을 때 물을 약간 넣어 볶으면 더 부드러워 진다.

영양소 분석

에너지(kcal)	498.5
단백질(g)	17.5
지질(g)	16.0
당질(g)	72.5
칼슘(mg)	224.2
나트륨(mg)	714.5
철분(mg)	8.9
VitA (R.E.)	562.3
VitC (mg)	10.0
VitB ₁ (mg)	0.2
VitB ₂ (mg)	0.2

추천 식단 꺼먹지비빔밥, 맑은 콩나물국, 오이생채, 수육보쌈, 배추김치, 과일주스

활용 농산물 정보 꺼먹지는 여름김치 대용으로 섭취하는 당진의 향토음식으로 11월 말경 수확한 무청을 소금, 고추씨와 함께 항아리에 넣고 절인 후 이듬해 5월부터 꺼내 먹으며, 이때 숙성된 무청이 검은색을 띠어 '꺼먹지'라고 불리게 되었다.

울지밥

(울외장아찌 전지 숙주볶음밥)



울지밥 (울외장아찌 전지 숙주볶음밥)

재료 (100인분)

울외장아찌 1.5kg, 쌀(백미) 9kg, 돼지고기(앞다리) 4.5kg, 당근 1.5kg, 피망 1.5kg, 양파 2kg, 풋고추 300g, 대파 1kg, 마늘 500g, 양배추 2kg, 숙주 1.5kg, 땅콩가루 300g

고기양념 소금 200g, 후추 200g, 맛술 1kg

울지밥소스 다진 양파 500g, 다진 마늘 500g, 진간장 1kg, 고춧가루 1kg, 백설탕 1kg, 맛술 500g, 참기름 500g

만드는 방법

- 1 밥을 짓는다.
- 2 돼지고기는 5×1cm 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간을 하고 맛술에 30분 정도 재운다.
- 3 울외장아찌는 물에 행군 뒤 1~2시간 정도 담가 둔 후 0.5×0.5cm 크기로 깍둑 썬다.
- 4 당근, 피망, 양파, 풋고추, 대파, 마늘은 잘게 다지고 양배추는 5×1cm 크기로 얇게 채 썬다.
- 5 기름을 두른 팬에 ④의 대파, 마늘을 향이 날 정도로 볶다가 ②의 고기를 넣어 볶는다.
- 6 팬에 ④의 당근, 양파, 양배추를 각각 볶는다.
- 7 분량의 재료를 넣어 울지밥소스를 만든다.
- 8 ①의 밥에 ⑤의 고기, ⑥의 채소를 넣고 볶은 후 ③의 울외장아찌와 ④의 피망과 풋고추, 숙주, ⑦의 소스를 넣어 섞고 땅콩가루를 올려 배식한다.

RECIPE POINT

- 피망과 숙주, 울외장아찌는 마지막에 넣어야 아삭하게 씹히는 식감을 살릴 수 있다.
- 땅콩가루를 고명으로 얹어 고소한 맛이 난다.
- 울외장아찌는 직접 담가 사용해도 된다.

※울외장아찌 만드는 법

- ① 울외를 반으로 갈라 씨를 제거하고 소금에 1~2일 정도 절인 후 깨끗하게 세척하여 물기를 제거한다.
- ② 큰 통에 술지게미, 울외, 술지게미 순으로 반복하여 쌓아 숙성시켜 완성한다.

영양소 분석

에너지(kcal)	670.8
단백질(g)	17.6
지질(g)	18.8
당질(g)	106.8
칼슘(mg)	52.1
나트륨(mg)	1422.6
철분(mg)	4.6
VitA(R.E.)	557.3
VitC(mg)	27.9
VitB ₁ (mg)	0.7
VitB ₂ (mg)	0.3

추천 식단 울지밥, 두부미역된장국, 오징어링튀김, 양상추오이샐러드와 오리엔탈드레싱, 백김치

활용 농산물 정보 울외는 참외과에 속하며 박과의 덩굴식물로 칼륨, 섬유소, 비타민C가 풍부하여 변비예방 등에 효과적이다. 이를 활용한 울외장아찌는 삼국시대 부유층에서부터 만들어 먹은 음식으로 알려져 있으며 새콤달콤하며 아삭한 식감을 느낄 수 있다.



죽순 2kg, 닭고기(가슴살) 4kg, 고구마 2kg, 달걀 500g, 튀김가루 500g,
소금 30g, 다진 마늘 20g, 맛술 40g, 식초 50g, 물엿 200g, 식용유 500g, 후추 약간

만드는 방법

- ### RECIPE POINT

- 추천 식단** 기장밥, 새우살미역국, 쑥쑥죽순간pong기, 오이무침, 배추김치

단체급식 우리농산물 요리 레시피 08 · 09

탱글탱글 참외국수



탱글탱글 참외국수

재료 (100인분)

참외 3kg, 소면(건) 5kg, 파프리카(적) 1kg, 양배추 500g, 달걀 1kg

비빔양념 참외 3kg, 매실청 500g, 간장 300g, 식초 50g, 참기름 50g, 깨소금 150g

만드는 방법

- 1 참외는 껍질째 반으로 갈라 씨를 뺀다.
- 2 ①의 참외 중 1/2은 얇게 채 썰고, 나머지는 믹서기에 곱게 간다.
- 3 파프리카, 양배추는 얇게 채 썬다.
- 4 달걀은 흰자, 노른자를 분리하여 지단을 만든 후 채 썬다.
- 5 ②의 간 참외에 매실청, 간장, 식초, 참기름, 깨소금을 넣어 비빔양념을 만든다.
- 6 소면을 삶아 물기를 빼고 ②의 채 썬 참외와 ③의 채소, ⑤의 양념을 넣어 버무린다.
- 7 ⑥ 위에 ④의 지단을 올려 배식한다.

RECIPE POINT

- 비빔양념 뿐만 아니라 고명에도 참외가 들어가 참외의 향과 맛을 동시에 느낄 수 있다.
- 참외, 파프리카, 양배추 등 다양한 색상의 농산물을 활용하여 시각적으로 즐길 수 있다.
- 참외를 후식으로 뿐만 아니라 식재료로 활용하여 여름메뉴로 선호도가 높다.

영양소 분석

에너지(kcal)	247.0
단백질(g)	9.3
지질(g)	3.3
당질(g)	46.5
칼슘(mg)	23.8
나트륨(mg)	922.1
철분(mg)	3.1
VitA(R.E.)	95.9
VitC(mg)	26.9
VitB ₁ (mg)	6.8
VitB ₂ (mg)	0.1

추천 식단 탱글탱글 참외국수, 미소장국, 참외장아찌, 감자고로켓

활용 농산물 정보 참외는 여름 제철과일로 이뇨작용을 도와 부기를 없애는데 효과적이며 몸 안의 노폐물 배설에도 도움을 준다. 또한 꼭지를 말려 차로 끓여 먹으면 피로회복에 좋다.

햇양파 차슈덮밥



햇양파 차슈덮밥

재료 (100인분)

쌀(백미) 9kg, 쌀(잡쌀) 1kg, 햇양파 2.2kg, 파프리카(황) 185g, 파프리카(적) 185g, 상추 1kg, 깻잎 400g, 대파 1.1kg, 숙주 3kg, 돼지고기(수육용) 16kg

고기양념 간장 5kg, 물엿 6kg, 데리야끼소스 5kg, 커피 100g, 생강 400g, 마늘 400g, 청주 1kg, 물 2kg, 월계수잎 약간

만드는 방법

- 1 밥을 짓는다.
- 2 햇양파, 파프리카, 대파는 가늘게 채 썰고 상추, 깻잎은 먹기 좋게 채 썬다.
- 3 숙주는 끓는 물에 살짝 데친다.
- 4 돼지고기는 끓는 물에 데쳐내고 간장, 물엿, 커피, 생강, 마늘, 청주, 물, 월계수잎을 넣어 끓인 후 데리야끼소스를 넣고 졸여 차슈를 완성한다.
- 5 ①의 밥에 ②의 채소와 ③의 숙주, ④의 차슈를 얹어 배식한다.

RECIPE POINT

- 돼지고기는 지방 함량이 적은 안심, 앞다리, 뒷다리 부위를 활용한다.
- 돼지고기 대신 닭고기를 이용해도 좋다.
- 채소는 제철에 맞는 농산물로 대체할 수 있다.
- 숙주는 살짝 데쳐야 아삭한 식감을 살릴 수 있다.
- 방울토마토, 사과, 포도 등 제철과일을 함께 곁들이면 영양적으로 우수한 식단을 제공할 수 있다.

영양소 분석

에너지(kcal)	776.5
단백질(g)	31.4
지질(g)	21.9
당질(g)	92.9
칼슘(mg)	43.3
나트륨(mg)	621.3
철분(mg)	4.1
VitA (R.E.)	122.8
VitC (mg)	13.4
VitB ₁ (mg)	1.6
VitB ₂ (mg)	0.4

추천 식단 햇양파 차슈덮밥, 미역국, 숙주크랩살무침, 열무김치, 제철과일

활용 농산물 정보 양파는 특유의 매운 맛과 유화알릴이라는 냄새성분이 소화액 분비를 촉진시켜 신진대사를 원활하게 하는데 도움을 주며 특히 5~6월에 출하되는 햇양파는 단맛이 나 요리에 활용하면 좋다.

돌산갯잡채



돌산갯잡채

재료 (100인분)

갯 1.5kg, 당면 2.4kg, 돼지고기(뒷다리, 잡채용) 1.5kg, 느타리버섯 1.5kg, 양파 1.5kg, 목이버섯(건) 600g, 당근 1kg, 설탕 150g, 소금 40g, 후추 20g, 간장 150g, 참기름 150g

고기양념 다진 마늘 50g, 간장 150g, 설탕 150g, 후추 60g

갯 양념 소금 60g, 마늘 100g, 후추 20g

당면양념 간장 150g, 설탕 150g, 참기름 150g, 참깨 180g, 후추 40g

만드는 방법

- 1 당면은 미지근한 물에 30분~1시간 정도 불린다.
- 2 돼지고기에 분량의 재료를 넣어 고기양념을 하여 1시간 정도 재운다.
- 3 느타리버섯은 가닥가닥 찢은 후 끓는 물에 데친다.
- 4 목이버섯은 찬물에 담가 불린 후 딱딱한 부분은 제거한다.
- 5 양파는 0.5cm 두께로 채 썰고 당근은 0.3cm 두께, 5cm 길이로 채 썬다.
- 6 갯은 끓는 물에 살짝 데친 후 5cm 길이로 썰어 소금, 마늘, 후추를 넣고 버무린다.
- 7 팬에 기름을 두른 후 달궈지면 ⑤의 양파, 당근은 소금, 후추로 간하여 따로 볶고, ③의 느타리버섯, ④의 목이버섯은 간장, 설탕, 참기름으로 간하여 각각 볶는다.
- 8 기름을 두른 팬에 ②의 고기를 볶는다.
- 9 끓는 물에 ①의 당면을 넣고 2~3분 정도 삶아낸 후 물기를 빼고 12cm 길이로 썰고 ⑥~⑧의 재료를 섞어 간장, 설탕, 참기름, 참깨, 후추를 넣고 고루 무쳐 배식한다.

RECIPE POINT

- 남녀노소가 좋아하는 잡채에 시금치 대신 돌산 갯을 사용하여 갯 특유의 향을 느낄 수 있다.
- 재료를 따로 볶아내야 맛과 색을 살릴 수 있다.
- 당면이 뜨거울 때 버무려야 간이 골고루 배고 물기가 생기지 않는다.

추천 식단 보리밥, 쇠고기무국, 돌산갯잡채, 조기조림, 가지된장무침, 김치

활용 농산물 정보 갯의 독특한 향과 매운 맛 성분은 위장운동을 활성화시켜 입맛을 돋우는데 효과적이며 특히 여수 돌산갯은 일반 갯과는 달리 털이 없고 배추와 같은 녹색을 띠며 조직이 부드럽고 연해 지역 특산품으로 손꼽힌다.

영양소 분석

에너지(kcal)	190.0
단백질(g)	5.1
지질(g)	6.8
당질(g)	24.5
칼슘(mg)	16.0
나트륨(mg)	539.0
철분(mg)	12.7
VitA(R.E.)	17.9
VitC(mg)	0.9
VitB ₁ (mg)	0.1
VitB ₂ (mg)	0.1

미나리고인돌떡갈비와 매실간장소스



미나리고인돌떡갈비와 매실간장소스

재료 (100인분)

미나리 1kg, 새송이버섯 1kg, 쇠고기(다짐육) 3kg, 돼지고기(다짐육) 2kg, 밀가루 500g, 간장 30g, 참기름 10g, 식용유 300g

매실간장소스 매실장아찌 1kg, 매실청 200g, 간장 300g, 물엿 200g, 다진 마늘 50g, 참깨 10g

만드는 방법

- 1 미나리와 매실장아찌는 곱게 다진다.
- 2 새송이버섯은 1×1×5cm 크기로 썬다.
- 3 볼에 쇠고기, 돼지고기, ①의 미나리, 밀가루, 간장, 참기름을 넣고 찰기가 생길 때까지 치댄다.
- 4 ②의 버섯에 ③의 반죽을 고인돌 모양으로 뭉친다.
- 5 달군 팬에 ①의 매실장아찌, 매실청, 간장, 물엿, 다진 마늘, 참깨를 넣고 끓여 매실간장소스를 만든다.
- 6 팬에 식용유를 두르고 ④를 골고루 익힌다.
- 7 ⑥ 위에 ⑤의 소스를 부어 배식한다.

RECIPE POINT

- 미나리고인돌떡갈비는 아이들이 선호하는 떡갈비에 미나리를 다져 함께 조리하여 채소편식예방에 도움이 된다.
- 새송이버섯 대신에 가래떡을 사용해도 된다.
- 고인돌떡갈비 모양으로 만들기 어려울 경우 새송이버섯이나 가래떡을 잘게 다져 함께 반죽한 후 떡갈비형태로 배식해도 된다.

영양소 분석

에너지(kcal)	174.8
단백질(g)	10.8
지질(g)	10.6
당질(g)	8.0
칼슘(mg)	11.8
나트륨(mg)	334.3
철분(mg)	1.8
VitA (R.E.)	30.2
VitC (mg)	2.3
VitB ₁ (mg)	0.2
VitB ₂ (mg)	0.1

추천 식단 기장밥, 팥이버섯된장국, 미나리고인돌떡갈비와 매실간장소스, 시금치나물, 배추김치

활용 농산물 정보 매실은 매화의 열매로 5월 하순부터 수확되며 유기산 및 비타민이 풍부하고, 특히 구연산의 함량이 많아 에너지 대사를 원활하게 하여 피로회복에 도움을 준다.

미나리타워 스테이크



미나리타워 스테이크

재료 (100인분)

미나리 4kg, 참나물 1.8kg, 청양고추 100g, 깻잎순 1kg, 도라지채 1.4kg, 양파 3kg, 감자 6kg, 파인애플 6kg, 어린잎채소 500g, 돼지고기(다짐육) 9kg, 식용유 200g, 빵가루 2kg, 달걀 2kg, 다진 마늘 200g, 케첩 1kg

소스 토마토페이스트 3kg, 우스타소스 500g, 물 8kg

만드는 방법

- 1 미나리, 참나물, 청양고추, 깻잎순, 도라지채, 양파를 곱게 다져 식용유를 두른 팬에 볶은 후 식힌다.
- 2 감자는 스테이크를 덮을 크기로 어슷하게 썰어 팬에 굽는다.
- 3 파인애플은 둥근 단면이 보이도록 얇게 썬다.
- 4 볼에 ①과 돼지고기, 빵가루, 달걀, 다진 마늘, 케첩을 넣어 점성이 생길 때까지 치댄다.
- 5 ④를 원하는 모양으로 만들어 냉동실에 30분 정도 넣었다 꺼내어 팬에 앞뒤로 굽고 185℃로 예열된 오븐에 구워 함박스테이크를 만든다.
- 6 토마토페이스트와 우스타소스, 물을 냄비에 넣고 한소끔 끓여 소스를 만든다.
- 7 ⑤의 함박스테이크, ②의 감자, ③의 파인애플, 어린잎채소 순으로 쌓아 올려 ⑥의 소스와 함께 배식한다.

RECIPE POINT

- 다진 나물과 고기를 섞을 때 잘 치대어 점성이 충분히 생겨야 나물이 분리되지 않는다.
- 타워모양으로 예쁘게 쌓아야 모양이 난다.
- 깻잎은 어린 잎을 사용해야 질기지 않다.

추천 식단 알리오올리오스파게티, 단호박수프, 미나리타워 스테이크, 구운 아채, 모닝빵샌드위치, 양배추샐러드, 알타리김치

활용 농산물 정보 미나리는 이른 봄부터 수확되며 특유한 향취를 갖고 있어 나물, 물김치, 조림 등에 곁들여 다양하게 섭취할 수 있고, 무기질과 섬유질이 풍부하여 혈액을 정화시키는 효능이 있다.

버섯프렌즈

버섯프렌즈

재료 (100인분)

새송이버섯 1kg, 표고버섯 1kg, 팽이버섯 2kg, 느타리버섯 2kg, 목이버섯 500g, 쌀(백미) 4.8kg, 쇠고기(불고기용) 3kg, 식용유 1kg, 양파 6kg, 부추 2kg, 파프리카 1.5kg, 다시마 200g, 들깨가루 600g, 콩가루 200g, 소금 100g, 참쌀가루 1kg, 굴소스 1kg, 물 20kg

고기양념 진간장 1kg, 설탕 2kg, 후추 10g

만드는 방법

- 1 밥을 짓는다.
- 2 쇠고기는 진간장, 설탕, 후추로 밑간하고 양파, 부추, 파프리카, 버섯류는 5cm 크기로 썬다.
- 3 다시마와 물을 넣고 10분 정도 끓인 뒤 다시마를 꺼내고 식힌다.
- 4 냄비에 기름을 두르고 ②의 양파와 파프리카를 넣고 볶다가 고기를 넣어 볶는다.
- 5 ④의 고기가 익으면 새송이버섯, 표고버섯, 느타리버섯, 목이버섯과 굴소스를 넣어 볶는다.
- 6 ⑤에 ③의 다시마물과 들깨가루, 콩가루를 넣고 소금으로 간한다.
- 7 물에 참쌀가루를 풀어 원하는 농도를 맞추고 ⑥에 넣어 끓이다가 불을 끄고 ②의 부추와 팽이버섯을 넣고 버무려 밥과 함께 배식한다.

RECIPE POINT

- 버섯은 양념을 강하게 하면 버섯의 독특한 향이 사라지므로 양념을 약하게 한다.
- 버섯은 장시간 조리하면 향이 사라지므로 마지막 단계에 넣는 것이 좋다.
- 들깨가루와 콩가루를 활용하여 담백한 맛이 난다.

영양소 분석

에너지(kcal)	529.0
단백질(g)	15.5
지질(g)	17.4
당질(g)	77.6
칼슘(mg)	59.3
나트륨(mg)	964.0
철분(mg)	4.0
VitA(R.E.)	192.3
VitC(mg)	43.2
VitB ₁ (mg)	37.2
VitB ₂ (mg)	0.8

추천 식단 메밀막국수, 건새우 아욱국, 버섯프렌즈, 삼치데리야끼구이, 나박김치

활용 농산물 정보 버섯의 베타글루칸은 면역력을 강화시키고 암세포의 성장을 억제하는데 도움을 주며 100g당 약 30kcal의 열량을 내기 때문에 다이어트 식품으로도 좋다.

영양등뚝 버섯리조또



영양등뚝 버섯리조또

재료 (100인분)

표고버섯 1.5kg, 양송이버섯 1.5kg, 느타리버섯 1kg, 쌀(백미) 5kg, 쌀(잡쌀) 400g, 양파 700g, 마늘 160g, 햄 2kg, 애호박 500g, 부추 150g, 모짜렐라치즈 1kg, 버터 350g

만드는 방법

- 1 밥을 짓는다.
- 2 표고버섯과 양송이버섯은 밀동을 잘라낸 후 잘게 다지고 느타리버섯은 밀동을 자른 후 겉대로 찢어 잘게 다진다.
- 3 양파와 마늘은 다지고 햄과 애호박은 잘게 썰며 부추는 송송 썬다.
- 4 기름을 두른 솥에 ②의 버섯을 센 불에서 각각 볶는다.
- 5 팬에 버터를 두르고 ③의 양파와 마늘, 햄, 애호박을 각각 볶는다.
- 6 ③의 부추와 ⑤를 섞은 후 모짜렐라 치즈를 얹어 250℃ 오븐에서 굽는다.
- 7 ①의 밥 위에 ⑥을 얹어 배식한다.

RECIPE POINT

- 다시마 육수로 밥을 윤기나게 짓는다.
- 버섯이 짙은 갈색을 띠며 부피가 반 정도 줄어들 때까지 볶는다.
- 볶아진 버섯 및 잘게 다진 햄과 야채를 섞은 후 치즈를 넣어 점도를 조정하여 굽는다.
- 치즈는 살짝 녹을 정도로 굽는다.

영양소 분석

에너지(kcal)	372.4
단백질(g)	12.5
지질(g)	8.9
당질(g)	50.3
칼슘(mg)	154.0
나트륨(mg)	247.8
철분(mg)	1.3
VitA(R.E.)	53.7
VitC(mg)	7.4
VitB ₁ (mg)	0.3
VitB ₂ (mg)	0.3

추천 식단 영양등뚝 버섯리조또, 바지락순두부찌개, 마늘쫄조림, 배추김치, 참외

활용 농산물 정보 느타리버섯은 체내 지방의 흡수를 막아 비만예방에 도움을 주며 양송이버섯은 식이섬유소와 비타민D가 풍부하여 혈중 콜레스테롤 감소에 효과적이다.

새송이꿀버터구이



새송이꿀버터구이

재료 (100인분)

새송이버섯 10kg, 실파 200g, 마늘 200g, 잣 100g, 버터 500g, 소금 100g

간장소스 진간장 500g, 꿀 500g

만드는 방법

- 1 새송이버섯은 모양대로 두툼하게 썰고, 실파는 송송 썰며 마늘은 편으로 썬다.
- 2 잣은 칼로 다져 기름기를 뺀다.
- 3 버터는 예열된 오븐에 넣어 액체 상태로 녹인다.
- 4 ①의 버섯은 ③의 버터에 버무려 소금 간하여 ①의 마늘과 함께 200℃ 오븐에서 6분 정도 굽는다.
- 5 진간장과 꿀을 섞어 중불에서 3분 정도 조려 소스를 만든 후 ④의 버섯에 골고루 퍼 바르고 오븐에 넣어 6분 정도 한 번 더 굽는다.
- 6 ⑤를 꺼내 ①의 실파와 ②의 잣을 뿌리고 ④의 마늘과 함께 4~5 조각씩 배식한다.

RECIPE POINT

- 새송이버섯은 오래 구울 경우 수분이 생기고 색감이 달라질 수 있으므로 버섯을 오븐에 한 번 구워낸 후 소스를 발라 굽는 것이 좋다.
- 간장소스 대신 발사믹식초(포도식초)와 꿀을 2:1 비율로 넣어 약불에서 조려 만든 소스를 사용해도 된다.
- 잣은 참깨로 대체할 수 있으며 잣과 실파는 많이 뿌리면 지저분해지므로 적당히 사용한다.
- 구운 마늘 대신 튀긴 마늘 칩을 준비해도 좋다.

※마늘칩 만드는 방법

편마늘은 물에 담가 매운 맛을 제거하고 물기를 닦아낸 후 식용유에 바삭하게 튀겨 완성한다.

영양소 분석

에너지(kcal)	106.9
단백질(g)	4.9
지질(g)	6.2
당질(g)	10.8
칼슘(mg)	13.0
나트륨(mg)	600.0
철분(mg)	1.0
VitA(R.E.)	27.5
VitC(mg)	22.7
VitB ₁ (mg)	0.1
VitB ₂ (mg)	0.6

추천 식단 현미밥, 미역국, 새송이꿀버터구이, 닭갈비, 취나물무침, 오이소박이

활용 농산물 정보 새송이버섯은 버섯 중 비타민C의 함량이 느타리버섯의 7배, 팽이버섯의 10배로 가장 높아 피부미용 및 노화방지 등에 효과적이다.

숙채 언양불고기 꽃비빔밥



숙채 언양불고기 꽃비빔밥

재료 (100인분)

미나리 3kg, 쌀(백미) 7.5kg, 치자열매(건) 40g, 쇠고기(불고기) 8kg, 숙주 2kg, 비트 1.6kg, 단호박 1.6kg, 꼬시래기 1kg, 팽이버섯 1kg, 식용꽃 200g, 식용유 0.6g, 참기름 800g

불고기양념 진간장 240g, 국간장 160g, 마늘 200g, 맛술 240g, 생강즙 50g, 배 1kg, 매실청 200g, 후추 30g, 황설탕 80g, 다진 대파 1.5kg, 참기름 300g

견과류약고추장 견과류 1kg, 고추장 1kg, 고춧가루 200g, 매실액 160g, 황물엿 200g, 식용유 400g, 야채육수 1kg

영양소 분석

에너지(kcal)	767.2
단백질(g)	29.3
지질(g)	21.8
당질(g)	90.8
칼슘(mg)	147.0
나트륨(mg)	690.0
철분(mg)	7.2
VitA (R.E.)	251.7
VitC (mg)	27.7
VitB ₁ (mg)	0.3
VitB ₂ (mg)	0.4

만드는 방법

- 1 치자열매를 미지근한 물에 30분 정도 불려 만든 치자물로 밥을 짓는다.
- 2 분량의 재료를 넣어 불고기양념을 만든 후 쇠고기에 밀간하여 하루 정도 재운다.
- 3 ②의 고기는 지름 10cm 크기로 둥글고 얇게 썰어 굽는다.
- 4 비트와 단호박은 채 썰고 팽이버섯은 뿌리부분을 제거한다.
- 5 견과류는 잘게 다지고 기름을 두른 팬에 분량의 재료를 넣어 볶다가 야채육수를 넣고 끓인 후 마지막에 다진 견과류를 넣어 견과류약고추장을 만든다.
- 6 미나리는 끓는 물에 살짝 데쳐 헹군 후 적당한 크기로 썬다.
- 7 숙주는 살짝 데쳐 고온에서 참기름에 살짝 볶고 ④의 비트와 단호박, 팽이버섯도 따로 볶는다.
- 8 꼬시래기는 살짝 데쳐 적당한 크기로 썬다.
- 9 ①의 치자밥 위에 ③을 중앙에 얹고 ⑥~⑧의 모든 채소와 식용꽃을 둥글게 담아낸 후 ⑤의 견과류약고추장을 따로 배식한다.

RECIPE POINT

- 미나리는 줄기가 연한 어린순으로 사용하면 좋다.
- 모든 채소는 아삭한 식감과 고유의 향을 살리기 위해 장시간 데치거나 볶지 않는 것이 좋다.

추천 식단 숙채언양불고기 꽃비빔밥, 미소장국, 토마토카프레제 샐러드, 푸딩

활용 농산물 정보 숙주는 녹두의 어린싹으로 식이섬유소가 풍부하여 변비예방에 좋고 100g당 11kcal로 열량이 낮으며 지방대사에 관여하는 비타민 B₂가 함유되어 있어 다이어트에 좋다.

울금 넣은 닭고기살뿌리채소조림



울금 넣은 닭고기살뿌리채소조림

재료 (100인분)

닭고기(다리살) 6kg, 연근 1.5kg, 우엉 1.5kg, 당근 1kg, 고구마 2kg, 식초 900g, 소금 40g, 조청 400g, 울금가루 30g, 청주 40g, 설탕 40g, 다진 생강 300g

소스 울금가루 20g, 다시마(건) 100g, 청주 60g, 설탕 60g, 간 양파 200g, 다진 마늘 400g, 다진 생강 300g, 진간장 1kg

영양소 분석

에너지(kcal)	180.0
단백질(g)	12.5
지질(g)	7.4
당질(g)	14
칼슘(mg)	21.9
나트륨(mg)	600.0
철분(mg)	1.2
VitA (R.E.)	316.6
VitC (mg)	38.9
VitB ₁ (mg)	0.4
VitB ₂ (mg)	0.4

만드는 방법

- 1 닭고기는 울금가루, 청주, 설탕, 다진 생강을 넣고 버무려 밀간한다.
- 2 연근은 1cm 두께로 썰어 1/4등분하고, 우엉은 어슷 썰어 쌀뜨물에 10분 정도 담가 둔다.
- 3 당근은 1cm 두께로 썰어 1/2등분, 고구마는 껍질째 2cm 두께로 썰어 1/4등분한다.
- 4 ②의 연근, 우엉은 식초를 넣은 물에 10분 정도 끓이고 ③의 고구마는 끓는 물에 약간의 소금을 넣어 데친다.
- 5 다시마 육수에 청주, 설탕, 간양파, 다진 마늘, 다진 생강, 진간장, 울금가루를 넣고 졸여 소스를 만든다.
- 6 소스가 완성되면 ①의 고기와 ④의 연근, 우엉을 ⑥의 소스에 넣고 중불에서 15분 정도 끓이다가 ③의 당근, ④의 고구마, 조청을 넣은 후 센 불에서 5분 정도 끓여 배식한다.

RECIPE POINT

- 건 다시마를 불릴 시간이 부족할 경우 찬물에 5분 정도 담가 둔 후, 바로 끓여 육수로 사용한다.
- 고구마는 고열에 조리할 경우 모양이 흐트러지거나 부서지므로 미리 데친 후 마지막에 넣어야 정갈한 음식을 완성할 수 있다.

추천 식단 보리밥, 동태찌개, 울금 넣은 닭고기살뿌리채소조림, 시금치무침, 총각김치

활용 농산물 정보 울금은 육류에 넣으면 고기의 누린내를 제거할 수 있고 노란색을 띠어 식욕 증진에 효과적이다.

토마토닭볶음탕



토마토닭볶음탕

재료 (100인분)

닭고기(다리살) 5kg, 감자 2kg, 당근 2kg, 식용유 200g

토마토소스 토마토 3kg, 마늘 400g, 양파 2kg, 고추장 200g, 설탕 200g, 소금 100g, 후추 5g

만드는 방법

- 1 닭고기는 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 2 토마토는 껍질을 벗겨 으깨고 마늘, 양파는 다진다.
- 3 냄비에 식용유를 두르고 ②의 토마토, 마늘, 양파와 고추장, 설탕, 소금, 후추를 넣고 끓여 토마토소스를 만든다.
- 4 감자, 당근은 1.5×1.5×1.5cm 크기로 깍둑 썰기한다.
- 5 끓는 물에 ①의 고기를 데쳐낸다.
- 6 냄비에 식용유를 두르고 ④의 감자와 당근, ⑤의 고기를 넣어 볶는다.
- 7 재료가 반쯤 익었을 때 ③의 토마토소스를 넣어 조리 후 배식한다.

RECIPE POINT

- 다양한 식재료를 추가하여 활용할 수 있다.
- 빨갛고 매운 음식을 못 먹는 아이들도 토마토의 새콤달콤한 맛으로 맛있게 먹을 수 있다.
- 토마토는 주로 스파게티, 피자 등 서양식으로 조리하나 고추장을 활용해 한식화하여 유아부터 어르신까지 모든 연령이 즐길 수 있는 메뉴이다.
- 고추장의 양을 조절하여 맵기를 조정할 수 있다.

영양소 분석

에너지(kcal)	155.8
단백질(g)	11.2
지질(g)	7.4
당질(g)	10.9
칼슘(mg)	22.8
나트륨(mg)	603.5
철분(mg)	1.0
VitA(R.E.)	25.0
VitC(mg)	14.3
VitB ₁ (mg)	0.2
VitB ₂ (mg)	0.1

추천 식단 흑미밥, 버섯맑은국, 토마토닭볶음탕, 브로콜리깨소스무침, 배추김치

활용 농산물 정보 토마토에 함유된 라이코펜, 베타카로틴 등 항산화물질은 열을 가해 섭취하면 체내 흡수율이 높아진다.

2017 단체급식 우리 농산물 활용요리 레시피 공모전 당선작

대상	박들금 / 행신중학교 영양사	강원산나물밥과 부추양념간장	02
최우수상	송주현 / 고대중학교 영양사	거머지비빔밥	04
	이자행, 정희원 / 수원여자대학교 식품영양학과	을지밥	06
우수상	이미진 / 광주 서구 어린이급식관리지원센터 영양사	쭈쭈죽순간풍기	08
	김혜미 / 칠곡군 어린이급식관리지원센터 영양사	탱글탱글 참외국수	10
	김정미 / 광명북고등학교 영양교사	햇양파 차슈덮밥	12
장려상	송유진 / 애경유화(주) 영양사	돌산갯잡채	14
	이지은, 김민정, 장원, 정유진 / 양산시 어린이급식관리지원센터 팀장, 팀원	미나리고인돌떡갈비와 매실간장소스	16
	한상진 / 정부과천청사 ECMD 영양사	미나리타워 스테이크	18
	정현아, 구한솔, 이지연, 유나현, 김예은, 전현욱, 김병진 / 대구한의대학교 식품영양학전공 교수, 학생	버섯프렌즈	20
	윤혜정 / 청주 각리초등학교 영양교사	영양등쪽 버섯리조토	22
	문종화 / 서울본동초등학교 영양사	새송이꽃버터구이	24
	전은숙 / 동원재활원 영양사	숙채언양불고기 꽃비빔밥	26
	황은희 / 대전송촌초등학교 영양교사	울금 넣은 닭고기살뿌리채소조림	28
	손지현 / 대전광역시 서구 어린이급식관리지원센터 영양사	토마토담뽕음탕	30



발행인 : 임경숙

발행일 : 2017년 8월

발행처 : 사단법인 대한영양사협회

사 진 : studio Da(김덕창 실장)

조리·푸드스타일링 : 차리다(김은아 실장)

인 쇄 : (주)크로스디비

기 획 : 사단법인 대한영양사협회

본 책자는 농림축산식품부 지원으로 제작되었습니다.