

Recipe:

연잎영양밥

[대표 활용 농산물] 쌀 (집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 연잎밥은 20~30분간 충분히 썰야 연잎향이 납니다.

재료(1인분)

쌀 80g, 흑미 10g, 연잎 1장, 연근 20g,
강낭콩 5g, 간 은행 5g, 간 밤 5g, 소금 3g

조리법

1. 쌀과 흑미는 씻어 1~2시간 불려 놓습니다.
2. 연잎은 깨끗이 씻어 물기를 빼 놓습니다.
3. 연근은 삶아 2cm 크기로 썰어 데쳐 둡니다.
4. 강낭콩도 씻은 후 삶아 놓습니다.
5. 밤도 적당한 크기로 잘라 놓습니다.
6. 씻어 불린 쌀에 연근, 은행, 강낭콩, 밤을 잘 섞어 준 후 소금으로 간을 하고 밥을 짓습니다.
7. 연잎 꼭지 부분에 6을 넣고 꼭지 부분은 한 번 접은 후 양 옆을 감싸고 마지막 옆을 꼭지 부분에 속 집어 넣어 주면 풀어지지 않고 단단하게 싸집니다.
8. 찜통이나 오븐에서 20~30분간 쪄 줍니다.



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

콩불고기

[대표 활용 농산물] 콩(백태) (집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 매콤한 콩불고기를 먹으려면 양념에 고추장과 고춧가루를 추가하면 됩니다.
2. 탕수육, 잡채버섯볶음, 만두속 등으로 다양하게 활용할 수 있습니다.

재료(1인)

콩고기 100g, 양파 10g, 당근 5g, 양배추 30g,
대파 10g
• 양념장 : 다진마늘 3g, 간장 13g, 설탕 5g,
후추가루 0.2g, 식용유 3g, 참기름 2g

조리법

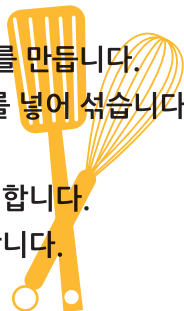
1. 콩고기는 덩어리지지 않도록 해동해 둡니다.
2. 양파와 당근은 채썰고, 양배추는 볶음용(3*3cm)으로 썰고, 대파는 어슷썰기 합니다.
3. 양념장(다진마늘, 간장, 설탕)과 해동된 콩고기를 함께 섞어 20~30분간 재워둡니다.
4. 재워 놓은 콩고기를 볶은 후 썰어 놓은 갖은 채소(양파, 당근, 양배추, 대파)를 넣고 2~3분간 더 볶아줍니다.
5. 마지막으로 후추와 참기름을 넣어 마무리합니다.

< 콩고기 만드는 법 >

- 재료(1인분): 대두 100g, 글루텐가루 50g, 당근즙 25g, 양파즙 25g, 호두가루 3T

- 만드는 법

- ① 대두를 푹 삶아 물을 넣고 곱게 갈아서 두유를 만듭니다.
- ② 맛을 내기 위해 당근즙과 양파즙, 호두가루를 넣어 섞습니다.
- ③ 글루텐가루를 넣어 가볍게 반죽합니다.
- ④ 빵반죽 정도의 농도가 되도록 수분량을 조절합니다.
- ⑤ 적당한 크기로 말아서 랩에 포장하여 냉동합니다.
- ⑥ 요리하기 전에 해동합니다.



Recipe:

보리계란빵

[대표 활용 농산물] 보리(겉보리) (집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 가정에서는 전자레인지에 이용하여 조리할 수도 있습니다. 베이킹컵 1개 기준으로 1분 40초 정도 돌려줍니다.
2. 밀가루 대신 핫케익가루를 사용하셔도 무방합니다.

재료(1인분)

보릿가루 15g, 밀가루 30g, 계란 2개,
황설탕 15g, 우유 45g, 버터 9g, 소금 0.5g,
베이킹파우더 3g

조리법

1. 버터는 전자레인지에 1분 가량 데워 완전히 녹입니다.
2. 계란 1개에 소금, 설탕을 넣고 거품기로 저은 후 우유와 녹인 버터를 넣고 섞어 줍니다.
3. 보릿가루와 밀가루, 베이킹파우더를 체에 쳐 2에 넣고 반죽을 완성합니다.
4. 베이킹컵에 버터를 바른 후 1/3정도 반죽을 채운 다음 180℃로 예열된 오븐에 15분간 구워줍니다.
5. 반죽 위에 계란을 한 개씩 올려주고 5분간 더 구워 완성합니다.



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

배즙양갱

[대표 활용 농산물] 배(신고) (집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 붉은색을 원할 때에는 백련초 가루를 넣어서 응용합니다.
2. 배즙과 밤을 함께 넣으면 더욱 고소한 맛을 느낄 수 있습니다.

재료(1인분)

배즙 200cc, 백앙금 120g, 한천분말 3g,
젤라틴 2g, 소금 1g

조리법

1. 젤라틴에 배즙 200cc를 넣어 중탕으로 녹입니다.
2. 1에 한천분말을 넣고 분량의 2/3정도가 될 때까지 졸입니다.
3. 2에 중탕해 놓은 젤라틴을 넣고 더 끓이다가 백앙금을 넣고 5분간 더 끓여 양갱을 만듭니다.
4. 양갱의 농도가 걸쭉해지면 소금으로 간을 하고 양갱 몰드에 부어 모양을 만들어 굳힙니다.
5. 4를 냉장실에 넣어 약 20시간 정도 굳힙니다.
6. 몰드에서 양갱을 꺼내어 접시에 담습니다.



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

복숭아감자전

[대표 활용 농산물] 복숭아 (집중활용시기 : 7~8월)



레시피 POINT

1. 감자를 갈 때 양파를 넣는 것은 갈변을 방지하기 위함입니다.
2. 복숭아는 황도와 백도를 반 개씩 사용하면 예쁜 색감을 낼 수 있습니다.

재료(1인분)

복숭아 1개(200g), 감자 1개(200g), 양파 50g,
홍파프리카 5g, 노란파프리카 5g, 소금 4g,
밀가루 15g, 식용유 15g

조리법

1. 감자와 양파는 썰어서 믹서기에서 갈아줍니다.
2. 복숭아는 3~4cm 길이로 가늘게 채를 썰어 1에 섞어줍니다.
3. 파프리카도 복숭아와 같은 크기로 채를 썰어 1에 섞어줍니다.
4. 1에 밀가루와 소금을 넣어 반죽을 완성합니다.
5. 후라이팬에 기름을 두르고 4의 반죽을 한 국자씩 떠서 노릇노릇하게 구워줍니다.



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원



사단법인 대한영양사협회

Recipe:

사과튀김만두

[대표 활용 농산물] 사과(부사) (집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 라이스페이퍼는 미지근한 물에 적셔서 사용합니다.

재료(1인분)

사과 200g, 라이스페이퍼 3g, 시나몬 가루 10g,
꿀 5g, 땅콩가루 10g, 식용유 15g

조리법

1. 사과는 잘게 썰어 냄비에 담고 꿀, 시나몬 가루를 넣습니다.
2. 약한 불에서 천천히 졸이는데 사과즙이 거의 다 없어질 때까지 졸입니다.
3. 물기 없이 졸여낸 사과는 그릇에 담아 식힙니다.
4. 사과조림이 식고 나면 라이스페이퍼를 미지근한 물에 적서 펼쳐주고 사과조림 한 스푼을 올려 터지지 않도록 말아줍니다.
5. 사과조림을 넣은 라이스페이퍼는 바로 튀기지 말고 물기를 잠시 말린 후 120~130℃에서 튀겨줍니다.
6. 기름을 빼고 땅콩가루를 뿌려 배식합니다.



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

포도젤리

[대표 활용 농산물] 포도(캠벨) (집중활용시기 : 8~9월)



레시피 POINT

1. 포도를 씻을 때 베이킹소다를 사용하면 깨끗이 씻을 수 있습니다.
2. 포도의 아삭한 씹는 맛을 원하면 틀에 넣을 때 포도알 1개를 넣어 굳히면 됩니다.

조리법

1. 포도는 흐르는 물에 한 알씩 떼어, 씨를 빼고 씻어둡니다.
2. 껍질과 알맹이를 믹서기에 곱게 갈아줍니다.
3. 2에 한천가루를 넣고 끓여줍니다.
4. 거품이 올라오면 불을 끄고, 틀에 부어 줍니다.
5. 식으면 냉장고에서 1시간 정도 굳혀줍니다.

재료(1인분)

포도(캠벨) 80g, 한천가루 5g



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회



Recipe:

단감 샐러드 & 오리엔탈 드레싱

[대표 활용 농산물] 단감(부유) (집중활용시기 : 1~2월)



레시피 POINT

1. 단감샐러드 채소는 적근대, 적겨자, 쌈채 대신 양상추나 상추 등을 사용하셔도 됩니다.

재료(1인분)

- 단감 80g, 굴 ½개, 적근대 5g, 적겨자 5g,
쌈채 10g, 당근 5g, 양파 5g
• 오리엔탈드레싱 : 간장 4g, 액젓 2g,
올리브유 5g, 흑설탕 8g, 식초 8g, 다진마늘 2g

조리법

1. 단감은 껍질을 벗겨 한입에 먹기 좋게 썰어 둡니다.
2. 굴은 껍질을 벗기고 한 개씩 떼어 준비해 둡니다.
3. 적근대, 적겨자, 쌈채는 세로로 반으로 가른 다음, 한입에 먹기 좋게 찢어둡니다.
4. 당근과 양파는 채썰기 합니다.
5. 분량의 재료를 섞어 오리엔탈 드레싱을 만듭니다.
6. 접시에 1,2,3,4를 담고 오리엔탈 드레싱을 2스푼만 넣어 버무립니다.
7. 다른 접시에 6을 담고 나머지 소스를 위에 뿌려줍니다.



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원



식문화인 대한영양사협회

Recipe:

양송이버섯쇠고기조림

[대표 활용 농산물] 양송이버섯 (집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 쇠고기(우둔, 설도, 앞다리) 대신 돼지목살부분을 사용하셔도 됩니다.

재료(1인분)

양송이버섯 25g, 쇠고기 55g, 당근 5g, 양파 12g,
마늘 0.5g, 파인애플 5g, 청,홍피망 5g, 바베큐소
스 3g, 스테이크소스 3g, 핫소스 3g,
버터 0.3g, 올리브유 0.5g, 후춧가루 1g, 소금 3g

조리법

1. 쇠고기는 소금, 마늘, 후추로 밑간 해둡니다.
2. 양송이버섯, 당근, 양파, 피망은 깍둑 썰기 합니다.
3. 쇠고기, 양파를 볶다가 2의 채소를 넣어 볶습니다.
4. 팬에 버터를 두르고 분량의 바베큐소스, 스테이크소스, 핫소스를 넣고 끓입니다.
5. 3에 4를 넣고 볶아줍니다.
6. 파인애플을 넣고 75℃가 될 때까지 볶아줍니다.
7. 쇠고기가 질겨지지 않도록 온도 확인하면서 볶습니다.



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

느타리버섯개장

[대표 활용 농산물] 느타리버섯(집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 약한 불로 오래 끓이면 무와 채소의 깊은 맛을 잘 우려낼 수 있습니다.
2. 고추씨기름은 마지막에 넣어줍니다.
식으면 떠 다닐 수 있습니다.

재료(1인분)

느타리버섯 50g, 팽이버섯 10g, 대파 5g, 무 20g,
고사리 10g, 배추 50g, 숙주 4g, 고춧가루 3g,
마늘 3g, 소금 1g, 참기름 2g, 고추씨기름 3g,
진간장 3g, 고추장 2g, 물 400cc

조리법

1. 숙주, 배추, 고사리는 5cm 크기로 썰어서 살짝 데친 다음 고춧가루, 마늘, 고추장, 참기름으로 양념을 해줍니다.
2. 무는 2*2*0.5cm로 썰고, 느타리버섯은 길이대로 썰어줍니다.
3. 솥에 무와 느타리버섯, 대파, 진간장을 넣고 30분 정도 끓인 다음, 1의 양념된 나물을 넣고 한번 더 끓여줍니다.
4. 마지막에 소금으로 간을 하고, 고추씨기름과 팽이버섯을 넣어줍니다.



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

토마토냉국수

[대표 활용 농산물] 일반토마토(집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 차갑게 식혀 여름에 제공하면 좋습니다.

재료(1인분)

토마토 50g, 소면 80g, 당근 10g, 무 5g
쥬키니호박 20g, 대명치 20g, 양파 40g,
대파 16g, 들깨가루 2g, 식용유 5g

조리법

1. 토마토는 1*1cm 로 잘게 썰어 둡니다.
2. 당근, 쥬키니호박, 양파는 0.5*0.5*1cm로 채를 썰어 볶은 후 식혀 둡니다.
3. 무와 대명치, 대파는 국물을 만들어 차게 식혀둡니다.
4. 소면은 삶아서 찬물에 헹구어 둡니다.
5. 차갑게 준비한 국물에 소면을 담고 식혀놓은 2의 야채를 얹고 1의 토마토를 놓은 후 들깨가루를 소복이 뿌려줍니다.



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

방울토마토감자치즈구이

[대표 활용 농산물] 방울토마토(집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 팬에 치즈가 노릇해질 때까지 구워주면 됩니다.

재료(1인분)

방울토마토 40g, 양송이버섯 20g, 감자 100g,
양파 20g, 브로콜리 20g, 모짜렐라치즈 150g,
케첩 10g, 무염버터 3g, 밀가루 4g, 소금 1g,
우유 80g, 후춧가루 1g

조리법

1. 방울토마토는 다져 놓습니다.
2. 감자는 삶아서 으깨어 놓습니다.
3. 양파, 브로콜리, 양송이는 2*2cm로 잘라서 팬에 버터를 넣고 볶아 놓습니다.
4. 방울토마토는 팬에 버터를 넣고 볶다가 수분이 없어지면 케첩을 넣고 한번 더 볶아줍니다.
5. 무염버터를 녹여서 밀가루를 넣어 볶다가 노릇해지면 우유를 넣어줍니다.
6. 5의 냄비에 2,3,4를 넣고 섞은 다음 오븐팬에 옮겨 넣고 그 위에 모짜렐라 치즈를 얹은 후 200℃로 예열된 오븐에 15분간 구워 제공합니다.



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회

Recipe:

파프리카오징어초회

[대표 활용 농산물] 파프리카(집중활용시기 : 연중 활용)



레시피 POINT

1. 오징어의 질긴 맛이 싫으시면 데치기 전 오징어 껍질을 제거하는 것이 좋습니다.
2. 미나리 대신 실파나 부추 등을 사용하셔도 됩니다.

재료(1인분)

파프리카(홍,노랑) 50g, 오징어 50g, 미나리 20g,
• 초고추장 : 고추장 7g, 고춧가루 7g, 다진마늘 4g,
식초 10g, 매실청 10g, 통깨 1g

조리법

1. 파프리카(홍,노랑)는 1*3~4cm 길이로 썰어둡니다.
2. 오징어는 내장을 제거하고 씻은 후 배와 등쪽에 칼집을 넣어 줍니다.
3. 끓는 물에 오징어와 미나리를 데칩니다.
4. 데친 오징어를 식힌 뒤 파프리카와 같은 크기로 썰어둡니다.
5. 분량대로 초고추장 양념을 만듭니다.
6. 썰어놓은 오징어와 파프리카를 미나리로 묶고, 접시에 가지런히 담습니다.



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원



식품안전 대한영양사협회