우리 농·축산물, 맛을 더하다

- 美味로운 우리 농·축산물 -

(사)대한영양사협회에서
우리 농·축산물 소비확산을 위해
당근, 대파, 마늘, 무, 배추, 양배추, 양송이버섯,
양파를 활용한 레시피 15종을 개발하였습니다.
우리 농·축산물 레시피를 급식 메뉴로 편성하여
우리 농·축산물 소비확산에 함께해 주세요!

* 본 콘텐츠는 AI를 활용하여 제작되었습니다.

농림축산식품부 | aT 농수산식품유통교육원 | KDA 사단법인 대한영양사협회

당근 레시피

당근 수프



재료(100인분)

당근 5kg, 양파 2kg, 감자 2kg, 버터 0.3kg, 소금 0.1kg,
후춧가루 0.01kg, 물 5kg, 우유 3kg, 생크림 3kg,
파슬리가루 0.01kg, 잣 0.01kg

만드는 방법

1. 당근, 양파, 감자를 한입 크기로 썬다.
2. 달군 팬에 버터를 넣어 녹이고 ①의 당근, 양파, 감자를 볶다가
   소금(0.05kg), 후춧가루(0.005kg)를 뿌린다.
3. ②의 팬에 물을 붓고 당근, 양파, 감자가 무를 정도로 끓인 뒤 한 김 식힌다.
4. 믹서기에 ③의 익힌 채소를 넣고 간다.
5. 냄비에 ④의 채소와 우유, 생크림을 넣고 저어가며 끓이다가
   걸쭉해지면 소금(0.05kg)과 후춧가루(0.005kg)를 넣어 간을 맞추고
   파슬리가루와 잣을 올려 완성한다.

당근 레시피

당연조림



재료(100인분)

당근 6kg, 연근 4kg, 식초 소량, 물엿 1kg, 참깨 0.05kg

[조림장] 물 2.5kg, 간장 1.2kg, 백설탕 0.05kg

만드는 방법

1. 당근을 껍질을 제거한 후 4~5mm 두께로 반달 썰기한다.
2. 연근을 껍질을 제거한 후 당근과 비슷한 크기로 썰고
   식초물에 5분간 담갔다가 흐르는 물에 헹군다.
3. 냄비에 물을 넣고 끓인 후 ②의 연근을 넣고 3~5분간 데친 후 건져
   물기를 제거한다.
4. 솥에 ③의 연근과 물, 간장, 백설탕을 넣고 중불에서 5분간 조린 후
   ①의 당근을 넣고 부서지지 않도록 섞으며 익히고
   조림장이 절반 정도 남았을 때 물엿을 넣고 뒤적인다.
5. ④의 당근과 연근에 윤기가 나고 조림장이 자작해질 때까지 끓이다가
   불을 끈 후 참깨를 넣고 가볍게 섞어 완성한다.

당근 레시피

당팥죽



재료(100인분)

당근 6kg, 팥 2kg, 소금 0.05kg, 설탕 0.5kg

[찹쌀풀] 물 0.3kg, 찹쌀가루 1kg

만드는 방법

1. 당근을 적당한 크기로 깍둑썬다.
2. ①의 당근을 끓는 물에 삶고 삶은 물과 함께 식힌다.
3. 팥을 씻어 찬물에 6~8시간 불린 후 냄비에 담고,
   팥이 잠길 정도의 물과 소금(0.04kg), 설탕(0.3kg)을 넣고 삶는다.
4. 찬물에 찹쌀가루를 넣고 멍울이 생기지 않도록 거품기로 풀어
   찹쌀풀을 만든다.
5. 믹서기에 ②의 당근과 당근 삶은 물을 넣고 곱게 간다.
6. 냄비에 ⑤의 당근을 넣고 저어가며 5분간 끓이다 ④의 찹쌀풀과
   소금(0.01kg), 설탕(0.2kg)을 넣고 섞는다.
7. 그릇에 ⑥의 당근죽을 담고 ③의 삶은 팥을 한 스푼 올려 완성한다.

대파 레시피

파개장



재료(100인분)

소고기(양지) 3kg, 대파 3kg, 느타리버섯 1kg, 양파 1kg, 참기름 0.2kg,
다진 마늘 0.5kg, 고춧가루 0.3kg, 국간장 0.3kg, 어간장 0.2kg,
소금 0.2kg, 후춧가루 0.01kg
[육수] 물 15kg, 건다시마 0.1kg

만드는 방법

1. 먹기 좋은 크기로 자른 소고기를 키친타월로 핏물을 제거하고
   대파는 세로로 2등분하여 5~6cm 길이로 썬다.
2. 느타리버섯을 결대로 찢고, 양파를 얇게 썬다.
3. 솥에 참기름을 두르고 ①의 소고기와 다진 마늘을 넣고 볶다가
   고춧가루를 넣고 약불에서 볶아 고추기름을 낸다.
4. 냄비에 물과 건다시마를 넣고 끓여 다시마 육수를 낸 후 다시마를 건진다.
5. ③에 ④의 육수와 ①의 대파를 넣고 대파의 숨이 죽고
   단맛이 우러날 때까지 푹 끓인 뒤 ②의 느타리버섯과 양파를 넣고
   국간장, 어간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞춰 완성한다.

마늘 레시피

마늘종 & 마늘장아찌



재료(100인분)

마늘 1kg, 마늘종 4kg, 건다시마 0.1kg, 양파 0.2kg, 식초 0.5kg

[간장양념] 물 2kg, 간장 1kg, 설탕 0.5kg, 맛술 0.2kg

만드는 방법

1. 마늘을 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
2. 마늘종을 볼록한 부분은 잘라서 정리하고 4~5cm 길이로 썰어 씻은 후 물기를 충분히 제거한다.
3. 건다시마를 10cm 크기로 자르고 양파를 4등분한다.
4. 냄비에 물, 간장, 설탕, 맛술, ③의 건다시마와 양파를 넣고 끓여 간장양념을 만든다.
5. ④의 간장양념이 끓어오르면 중불로 줄여 5분 정도 더 끓이고 다시마와 양파를 건진 후 불을 끄고 식초를 넣고 젓는다.
6. 소독한 용기에 ①의 마늘과 ②의 마늘종을 담고, ⑤의 간장양념을 넉넉하게 부어 실온에서 식힌 뒤 냉장고에서 하루 정도 숙성하여 완성한다.

마늘 레시피

마늘소스 수육



재료(100인분)

돼지고기(목살) 12kg, 대파 0.3kg, 양파 1kg, 생강 0.1kg, 통마늘 0.1kg,
월계수잎 소량, 통계피 소량, 소주 소량, 된장 소량, 검은깨 소량
[마늘소스] 버터 1.1kg, 다진 마늘 1.65kg, 물 0.5kg, 꿀 0.6kg,
식초 소량, 소금 소량

만드는 방법

1. 돼지고기를 흐르는 물에 가볍게 씻고 키친타월로 핏물을 제거한다.
2. 대파를 크게 토막 내고 양파를 반으로 자르고 생강을 편으로 썬다.
3. 냄비에 돼지고기가 잠길 정도의 물을 붓고 ②의 대파, 양파, 생강편과 통마늘, 월계수잎, 통계피, 소주, 된장을 넣고 센 불에서 끓인다.
4. ③이 끓기 시작하면 ①의 돼지고기를 넣고 중불에서 고기가 완전히 익을 때까지 40~50분간 푹 삶아낸 후 채반에 밭쳐 한 김 식혀 먹기 좋은 두께로 편 썬다.
5. 예열한 팬에 버터를 녹인 후 다진 마늘과 물을 넣고 매운 향이 날아갈 때까지 약불에서 저어가며 끓인다.
6. ⑤의 다진 마늘이 익으면 꿀과 식초, 소금을 넣고 섞어 마늘소스를 만든다.
7. 그릇에 ④의 수육을 담고, ⑥의 마늘소스를 얹은 후 검은깨를 뿌려 완성한다.

무 레시피

무들깨볶음



재료(100인분)

무 8kg, 대파 0.2kg, 식용유 0.5kg, 다진 마늘 0.1kg,
물 1.5kg, 국간장 0.2kg, 들깨가루 0.5kg, 소금 0.05kg

만드는 방법

1. 무를 껍질을 제거하고 5×0.3cm 크기로 채 썬다.
2. 대파를 송송 썬다.
3. 솥에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣고 약불에서 볶아 마늘향을 낸다.
4. ③에 ①의 무를 넣고 숨이 약간 죽을 때까지 볶다가
   물과 국간장을 넣고 섞어 뚜껑을 덮고 끓이다 무가 부드러워지면
   들깨가루를 넣고 뒤적인다.
5. ④에 ②의 대파를 넣고 약불에서 2~3분간 더 익힌 후
   국물이 자작해지면 소금으로 간을 맞춰 완성한다.

무 레시피

무쏨땀



재료(100인분)

무 7kg, 당근 1.5kg, 토마토 1kg, 산천건고추 0.1kg,
두절건새우 0.1kg, 땅콩분태 0.2kg, 레몬즙 0.7kg, 피시소스 0.7kg,
설탕 0.5kg

만드는 방법

1. 무와 당근을 가늘게 채 썰고, 토마토는 꼭지를 제거하고
   한입 크기로 깍둑썬다.
2. 사천건고추와 두절건새우를 곱게 다진 후 땅콩분태와 섞는다.
3. 볼에 ①의 무와 당근, ②의 사천건고추, 두절건새우, 땅콩분태, 레몬즙,
   피시소스, 설탕을 넣고 무에 양념이 잘 배도록 가볍게 누르면서 버무린다.
4. ③에 ①의 토마토를 넣고 형태가 으깨지지 않도록 섞어 완성한다.

배추 레시피

밀푀유나베



재료(100인분)

배추 10kg, 청경채 1kg, 팽이버섯 1kg, 표고버섯 0.5kg, 소고기(목심) 5kg,
소금 0.1kg, 후춧가루 0.01kg, 깻잎 0.5kg, 숙주 2kg, 칠리소스 2kg
[육수] 양파 1kg, 물 5kg, 다시마 0.1kg, 표고버섯(말린 것) 0.2kg,
청주 0.2kg, 쯔유 0.2kg

만드는 방법

1. 배추는 밑동을 자르지 않고 8쪽으로 자르고,
   청경채는 밑동을 자르지 않고 2등분한다.
2. 팽이버섯 밑동을 자르고, 표고버섯은 꼭지를 제거하여 씻는다.
3. 소고기를 소금과 후춧가루로 밑간 한다.
4. ①의 배추 사이사이에 ③의 소고기, 깻잎을 순서대로 켜켜이 쌓는다.
5. 냄비에 숙주를 깔고 ④의 쌓은 배추, 소고기, 깻잎을 7~8cm 간격으로 썰어
   둥글게 세워 담고, ①의 청경채와 ②의 팽이버섯, 표고버섯을
   보기 좋게 올린다.
6. 양파를 반으로 썰어 물, 다시마, 표고버섯과 함께 솥에 넣고 끓여
   육수를 낸 뒤 건더기를 건지고 청주와 쯔유를 넣고 섞는다.
7. ⑤의 냄비에 ⑥의 육수를 자작하게 붓고 20분간 끓여
   칠리소스와 함께 제공한다.

배추 레시피

알배추찜



재료(100인분)

알배추 6kg, 청피망 0.3kg, 홍파프리카 0.3kg, 노랑파프리카 0.3kg,
청고추 0.35kg, 홍고추 0.35kg, 양파 0.5kg, 쪽파 0.35kg,
마늘 0.01kg, 고추기름 0.2kg
[간장양념] 양조간장 0.3kg, 굴소스 0.15kg, 사과식초 0.02kg,
설탕 0.15kg, 맛술 0.1kg, 물 소량, 다진 마늘 0.04kg, 참기름 소량

만드는 방법

1. 알배추 밑동을 자르지 않고 세로로 길쭉하게 4~6등분 한다.
2. 청피망, 홍파프리카, 노랑파프리카, 청고추, 홍고추, 양파, 쪽파를 잘게 썬다.
3. 볼에 양조간장, 굴소스, 사과식초, 설탕, 맛술, 물, 다진 마늘, 참기름을 넣고 섞어 간장양념을 만든다.
4. 마늘을 편 썰어 솥에 넣고 고추기름과 함께 볶다가
   ②의 채소, ③의 간장양념을 넣고 한번 더 볶는다.
5. 예열한 찜기에 ①의 알배추를 겹치지 않게 가지런히 담고
   센 불에서 8~10분간 찐 후 한 김 식힌다.
6. 그릇에 ⑤의 배추를 담고, ④의 간장양념을 골고루 올려 완성한다.

양배추 레시피

양배추샐러드 & 블루베리드레싱



재료(100인분)

양배추 2kg, 적채 0.6kg, 양상추 0.6kg, 치커리 0.5kg

[블루베리드레싱] 알비트 0.2kg, 파인애플(통조림) 0.12kg, 바나나 0.5kg, 레몬즙(레몬식초) 소량, 허니요거트드레싱 0.5kg, 블루베리 파이필링 0.5kg

만드는 방법

1. 양배추와 적채를 얇게 채 썬다.
2. 양상추와 치커리를 먹기 좋은 크기로 자른다.
3. 알비트 줄기와 껍질을 제거한다.
4. 믹서기에 ③의 알비트, 파인애플, 바나나, 레몬즙, ①의 적채(0.1kg)를 넣어 곱게 갈고 허니요거트드레싱과 블루베리 파이필링을 넣고 섞는다.
5. 그릇에 ①의 양배추와 적채, ②의 양상추와 치커리를 담고, ④의 드레싱을 뿌려 제공한다.

양배추 레시피

양배추덮밥



재료(100인분)

쌀 9kg, 양배추 12kg, 양파 2.5kg, 당근 1.5kg, 대파 0.5kg,
참치(통조림) 5kg, 식용유 1.5kg, 다진 마늘 0.1kg, 참기름 0.1kg,
후춧가루 소량, 달걀 100개, 참깨 소량
[양념장] 양조간장 0.7kg, 굴소스 0.3kg, 다진 마늘 0.2kg, 물 1.5kg

만드는 방법

1. 쌀을 씻고 불려 밥을 짓는다.
2. 양배추를 4×1cm 크기로 썬다.
3. 양파와 당근을 채 썰고 대파를 송송 썬다.
4. 참치살을 채반에 밭쳐 기름과 국물을 충분히 제거한다.
5. 볼에 양조간장, 굴소스, 다진 마늘, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
6. 솥에 식용유(1kg)를 두르고 ③의 대파와 다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸다.
7. ⑥에 ③의 양파와 당근을 넣어 볶은 후 ②의 양배추를 넣고
   센 불에서 한 번 더 빠르게 볶는다.
8. ⑦의 채소 숨이 절반 정도 죽으면 ④의 참치살과 ⑤의 양념장을 넣고
   양념장이 자작해질 때까지 볶다가 참기름과 후춧가루를 넣는다.
9. 부침기에 식용유(0.5kg)를 두르고 달걀을 부친다.
10. 그릇에 ①의 밥과 ⑧의 양배추참치볶음을 담고
    ⑨의 달걀프라이를 얹은 후 참깨를 뿌려 완성한다.

양송이버섯 레시피

양송이버섯크림파스타



재료(100인분)

양송이버섯 8kg, 양파 2.5kg, 스파게티면(건면) 9kg, 식용유 0.5kg,
버터 0.5kg, 다진 마늘 0.2kg, 밀가루 0.4kg, 우유 12kg, 생크림 3kg,
파르메산치즈가루 0.5kg, 소금 0.1kg, 후춧가루 0.05kg, 파슬리가루 0.01kg

만드는 방법

1. 양송이버섯을 4~5mm 두께로 편 썬다.
2. 양파를 채 썬다.
3. 솥에 물을 넣고 끓인 후 스파게티면을 넣고
   제품 조리시간보다 약 1분 정도 덜 삶아 건지고, 면수를 일부 남겨 둔다.
4. 솥에 식용유와 버터, 다진 마늘을 넣고 약불에서 볶은 후
   ②의 양파를 넣고 양파가 투명해질 때까지 볶다가
   ①의 양송이버섯을 넣고 센 불에서 빠르게 볶는다.
5. ④에 밀가루를 넣고 덩어리지지 않도록 충분히 볶은 후
   우유를 여러 차례에 나누어 넣고 젓는다.
6. ⑤에 ③의 남겨놓은 면수(3kg)와 생크림을 넣고 약불에서 끓여
   양송이 크림소스를 만든다.
7. ⑥의 양송이크림소스에 ③의 스파게티면을 넣고 섞고 파르메산치즈가루,
   소금, 후춧가루로 간을 맞춘 후 파슬리가루를 뿌려 완성한다.

양파 레시피

양파비트초무침



재료(100인분)

양파 3.5kg, 비트 0.4kg, 무순 0.3kg

[초무침양념] 식초 0.3kg, 설탕 0.3kg, 소금 0.1kg

만드는 방법

1. 양파를 껍질을 제거하고 가늘게 채 썰어 찬물에 10분간 담근 후 채반에 밭쳐 물기를 완전히 제거한다.
2. 비트를 껍질을 얇게 벗긴 뒤 ①의 양파와 비슷한 굵기로 가늘게 채 썰고, 무순을 흐르는 물에 가볍게 씻어 채반에 밭쳐둔다.
3. 볼에 식초, 설탕, 소금을 넣고 설탕이 녹을 때까지 잘 섞어 초무침양념을 만든다.
4. 볼에 ①의 양파와 ②의 비트, ③의 초무침양념을 넣고 살살 버무린다.
5. 그릇에 ④의 양파비트초무침을 담고 ②의 무순을 올려 완성한다.

양파 레시피

양파프리타타



재료(100인분)

양파 2kg, 베이컨 0.5kg, 당근 0.5kg, 시금치 0.5kg, 방울토마토 1kg,
버터 0.1kg, 달걀 5kg, 우유 1kg, 소금 0.1kg,후춧가루 0.01kg,
올리브유 0.2kg, 모차렐라치즈 1kg

만드는 방법

1. 양파를 0.5cm 두께로 채 썰고, 베이컨을 다진다.
2. 당근과 시금치를 1~2cm 크기로 썰고 방울토마토는 꼭지를 제거하고 반으로 썬다.
3. 냄비에 버터를 두르고 ①의 양파를 넣고 갈색 빛이 될 때까지 볶다가 ①의 베이컨과 ②의 당근을 넣고 볶아 익힌 뒤 불을 끄고 한 김 식힌다.
4. 큰 볼에 달걀, 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 거품기로 잘 풀어준 후 올리브유를 넣고 섞는다.
5. 오븐 팬에 ③의 양파, 베이컨, 당근을 고르게 깔고, ②의 시금치와 방울토마토를 올린 뒤 ④의 달걀물을 붓고 살짝 저어 수평을 맞춘 후 모차렐라치즈를 고르게 뿌린다.
6. 오븐을 콤비모드로 설정한 후 ⑤를 넣고 160°C~170°C에서 20~25분간 굽는다.
7. 오븐에서 꺼낸 ⑥의 양파프리타타를 사각 모양으로 컷팅하여 제공한다.

우리 농·축산물 급식 활용 이벤트

2026년 우리 협회에서 개발한 우리 농·축산물 레시피 15종 중
한 가지 이상을 급식으로 제공하고 이벤트에 응모해 주세요!



당근수프
당연조림
당팥죽



파개장



마늘종 & 마늘장아찌
마늘보쌈



무들깨볶음
무쏨땀



밀푀유나베
알배추찜



양배추덮밥
양배추샐러드



양송이버섯크림파스타



양파비트초무침
양파프리타타

* 본 콘텐츠는 AI를 활용하여 제작되었습니다.

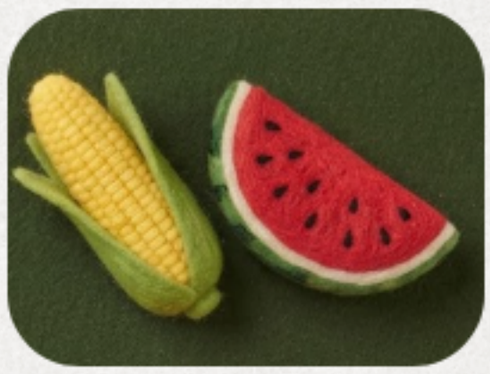
우리 농·축산물의 매력을 소개합니다!

맛과 영양이 풍부합니다.



신선한 제철 농·축산물을 통해 계절의 맛을 느낄 수 있습니다.









푸드마일리지*를 줄일 수 있습니다.



* 생산지에서 소비자에게 전달될 때까지 이동거리

우리 지역 농가와 농민에게 힘이 되고 지역 경제 활성화에 도움이 됩니다.



* 본 콘텐츠는 AI를 활용하여 제작되었습니다.

단체급식소에서의 우리 농·축산물 이용은 농·축산물 수급안정에 큰 힘이 됩니다.