

요리테마

비만요리

요리명

월과채



인분		2인분
재료		필요량
1	애호박	1개
2	오이	1/2 개
3	당근	1/3 개
4	달걀지단 (노른자)	달걀2개분
5	달걀지단 (흰자)	달걀2개분
6	닭 가슴살	150g
7	저염 간장	1 큰술
8	꿀	1/2 큰술
9	후춧가루, 생강분말	약간
10	소금, 식용유	약간
chapssal-jeonbyung		
1	chapssalgaru	1/2 컵
2	물	1컵
3	소금, 짬	약간



1. 애호박은 깨끗이 세척 한 후 필러로 얇게 밀어서 준비한다.
2. 소금과 후추로 밑간 한다.



3. 달궜진 팬에 밑간 한 애호박을 구워준다.



4. 오이는 속을 파낸 후 채 썬다.
5. 당근은 채 썬다.



6. 애호박 남은 것도 채 썬다.
7. 달걀지단을 부친 후 채 썬다.



8. 닭고기는 저염간장, 꿀, 후추, 생강분말로 밑간 해 둔다.



9. 달궜진 팬에 오이, 당근, 애호박에 소금을 조금 넣고 각각 볶아준 후 닭 가슴살도 볶아준다.



10. chapssalgaru, 물, 소금을 충분히 섞은 후 기름을 조금 두른 팬에 chapssal-jeonbyung을 구워준다.



11. 구운 애호박 위에 chapssal-jeonbyung을 올린 후 준비된 재료를 가지런히 올린 후 돌돌 말아 준 후 반으로 잘라 완성한다.

요리명

월과채 겨자소스



인분		2인분	
재료			필요량
1	물		2큰술
2	연겨자		1/2 큰술
3	꿀		1큰술
4	자연발효식초		1큰술
5	저염간장		1/2 큰술

1. 물, 연겨자, 꿀, 자연발효식초, 저염간장을 넣고 충분히 섞어준다.

※ 연겨자의 비율은 기호에 맞춰 조절 해 주시면 됩니다.

< 식재료 영양이야기 >

애호박은 저칼로리 식품으로 풍부한 섬유소와 비타민, 미네랄을 함유하고 있어 다이어트 시 활용하면 좋은 식재료이다.

가지는 4월~8월까지 재철 채소입니다. 칼로리가 낮고 분이 94%나 되는 다이어트 식품이라서 다이어트 식단에 최고의 식재료입니다.

항암 작용 (가지의 안토시아닌 색소는 항암 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다.)

부추는 3월~8월까지 재철입니다. 특히 봄부추는 인삼보다도 좋다고 합니다. 특유의 향으로 입맛을 돋우는 부추는 봄이 오면 가장 먼저 시장에 얼굴을 내미는 채소입니다. 비타민이 풍부하고 에너지 대사를 활발하게 하여 다이어트 시 도움을 줍니다. 나트륨 배출 (부추에 들어 있는 칼륨(K)은 체내의 나트륨을 몸 밖으로 내보내는 역할을 합니다.)

씀바귀는 달래, 냉이와 함께 '봄나물 삼총사' 라고 통하는 썸바귀는 쓴맛이 강하여 봄철 떨어진 입맛을 돋우는 데 좋습니다.

소화기능을 도와주며, 항산화 작용 및 면역력을 높이는 작용을 합니다.

비타민A를 비롯한 칼슘, 인, 철분 등이 풍부합니다.

요리테마

비만요리

요리명

가지 구이로 싸먹는
부추잡채

인분

2인분

재료

필요량

1	가지	1개
2	부추	100g
3	당근	50g
4	양파	1/2 개
5	느타리버섯	150g
6	소금	1작은술
7	저염간장	2큰술
8	고추기름	3큰술
9	참깨	약간
새우양념		
1	냉동 새우	150g
	미림	1작은술
2	소금	약간
3	후춧가루, 생강가루	약간



1. 가지는 어슷하게
썰어준다.
2. 달궈진 팬에 구워준다.



3. 부추는 5cm길이로
자른다.
4. 당근과 양파는
채 썬다.



5. 느타리 버섯은
얇게 찢어 준비한다.



6. 냉동새우는 10분
정도 물에 담구어
둔 후 펼쳐 자른다.
7. 미림, 소금, 후추,
생강분말을 넣고
밑 간한다.



8. 팬에 고추기름을
두른 후 밑 간한 새우
를 살짝 볶아준 후
그릇에 옮겨준다.



9. 새우 볶은 팬에
고추기름을 넣고
당근, 양파, 버섯을
넣고 볶다가 소금을
넣어준다.



10. 부추와 새우를
넣고 살짝 볶다가
저염간장을 넣고
살짝 볶는다.



11. 접시에 구운 가지를
가지런히 올린 후
부추잡채를 올리고
참깨를 뿌려 완성
한다.