

LUNCH BOX RECIPE ①

지친 몸과 마음을 위로하는 토닭토닭 도시락



이렇게 준비해요

강황 치아씨드밥

멥쌀 90g, 강황분말 2g, 치아씨드 3g

토마토시금치 닭볶음탕

닭다리살 25g, 닭안심살 30g,
토마토 35g, 방울토마토 15g, 시금치 5g,
양파 10g, 감자 7g, 스파게티면(건면) 5g,
고추장 5g, 고춧가루 3g, 다진 마늘 3g,
진간장 4g, 알룰로스 4g, 물 45ml

TIP 시금치 대신 참나물, 브로콜리 등 녹색
채소를 활용해도 좋아요.

새우쿠팡샐러드와 요거트어니언 드레싱

새우살 17g, 달걀 13g, 양배추 8g,
연근 8g, 브로콜리 10g, 파프리카 6g,
오이 6g, 양파 10g, 크랜베리 2g,
초당옥수수 6g, 블랙올리브 3g,
그릭요거트 9g, 마요네즈 9g,
홀그레인 머스타드 3g, 알룰로스 6g,
식초 3g, 통후추 2g

연근피클 40g

시판제품 사용



How To Cook

【 강황 치아씨드밥(220g) 】

- 1 멥쌀을 깨끗이 씻고 밥물을 맞춘다.
- 2 강황분말, 치아씨드를 섞어 밥을 짓고 마무리한다.

【 토마토시금치 닭볶음탕(100g) 】

- 1 닭다리살, 닭안심살은 키친타월로 물기를 제거하고 끓는 물에 데쳐 한입 크기로 썬다.
- 2 칼집을 낸 토마토는 뜨거운 물에 살짝 데치고 껍질을 제거하여 깍둑썰고, 방울토마토는 모양을 살려 반으로 자른다.
- 3 양파, 감자는 껍질을 제거하고 깍둑썬다. 시금치는 밑동을 제거하고 깨끗이 씻어 한입 크기로 썬다.
- 4 볼에 손질한 닭고기, 양파, 감자를 담고, 고추장, 고춧가루, 다진 마늘, 진간장, 알룰로스를 넣어 버무린다.
- 5 달군 팬에 (4)를 넣고 중약 불로 살짝 볶은 후 물을 부어 끓인다. 채소가 익으면 불을 끄고 시금치를 넣어 잔열로 익힌다.
- 6 접시에 담고 삶은 스파게티면을 곁들여 마무리한다.

【 새우콤샐러드와 요거트어니언 드레싱(100g) 】

- 1 양배추, 연근, 브로콜리, 파프리카, 오이는 한입 크기로 자른다. 양파는 곱게 다진다.
- 2 손질한 브로콜리, 연근은 끓는 물에 살짝 데친다. 새우는 끓는 물에 살짝 데치고 달걀은 완숙으로 삶는다.
- 3 볼에 손질한 양파, 그릭요거트, 마요네즈, 홀그레인 머스터드, 알룰로스, 식초, 후추를 넣고 섞어 드레싱을 만든다.
- 4 접시에 샐러드를 담고 크랜베리, 초당옥수수, 블랙 올리브를 올린다. 드레싱과 함께 제공하여 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 향이 풍부한 강황을 사용해서 색감과 풍미를 보완했어요.
- 칼륨이 풍부한 토마토, 시금치, 닭고기, 새우, 양배추, 브로콜리, 연근, 그릭요거트를 활용하여 나트륨 배출을 도왔어요.
- 설탕 대신 양파의 단맛을 활용했어요.

LUNCH BOX RECIPE ②

중동 향신료와 향신 채소를 사용한 향기 가득 도시락



이렇게 준비해요

참깨 가지말이밥

현미밥 150g, 가지 140g,
방울토마토 50g, 파프리카 50g,
양파 50g, 토마토 페이스트 15g,
쿠민가루 5g, 올리브유 12g, 요거트 22g,
다진 마늘 3g, 참깨 10g

검정콩팔라펠과 방아디핑소스

검정콩 12g, 대두 12g, 병아리콩 26g,
양파 16g, 깻잎 18g, 순두부 20g,
방아잎 8g, 쿠민가루 12g, 후추 6g,
고춧가루 12g, 레몬즙 10g

참외부추샐러드

부추 30g, 미나리 30g, 참외 100g,
슈레드 치즈 9g, 올리브유 4g, 레몬즙 3g

할라피뇨피클 55g

시판제품 사용



How To Cook

【 참깨 가지말이밥(350g) 】 본문 18쪽 참고

- 1 가지는 0.3cm 두께로 얇게 썰고 방울토마토, 파프리카, 양파는 잘게 자른다.
- 2 손질한 가지는 오븐에 굽는다(180℃, 10분).
TIP 프라이팬을 사용하여 가지를 노릇하게 구워도 좋아요.
- 3 달군 팬에 올리브유(6g)를 두르고 양파를 볶다가 현미밥, 방울토마토, 파프리카를 넣고 볶는다.
- 4 채소가 익으면 약한 불로 줄이고 토마토 페이스트, 쿠민가루를 넣어 볶음밥을 만든다.
- 5 믹서에 참깨, 올리브유(6g)를 넣어 갈고 요거트, 다진 마늘을 섞어 참깨 소스를 만든다.
- 6 구운 가지 위에 볶음밥을 올려 돌돌 말고, 참깨 소스를 얹어 마무리한다.

【 검정콩팔라펠과 방아디핑소스(120g) 】

- 1 검정콩, 대두, 병아리콩은 끓는 물에 삶아 물기를 제거한다.
- 2 삶은 검정콩, 대두, 병아리콩과 깻잎, 양파를 믹서에 넣고 곱게 간다. 볼에 넣고 쿠민가루, 후추, 고춧가루를 넣고 섞어 지름 5cm 크기로 동그랗게 빚는다.
- 3 예열한 팬에 기름을 두르고 (3)을 넣어 겉이 갈색이 될 때까지 10분 정도 돌돌 굴리며 튀겨 팔라펠을 만든다.
- 4 믹서에 순두부, 방아잎, 레몬즙을 넣고 곱게 갈아 방아디핑소스를 만든다. 튀긴 팔라펠을 식혀 접시에 담고 방아디핑소스를 곁들여 마무리한다.

【 참외부추샐러드(170g) 】

- 1 부추, 미나리는 5cm 길이로 자른다. 참외는 껍질을 제거하고 반으로 갈라 씨를 긁어내고, 과육은 한입 크기로 자른다.
- 2 참외 씨는 체에 걸러 과즙만 분리한다.
- 3 볼에 참외 과즙, 올리브유, 레몬즙을 섞어 소스를 만든다.
- 4 접시에 손질한 부추, 미나리, 참외를 담고 소스를 섞는다.
- 5 슈레드 치즈를 올려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 케첩 대신 토마토 페이스트를 사용하여 당류 및 나트륨 사용을 줄였어요.
- 참깨와 순두부를 이용한 소스를 만들어 나트륨 및 당류 함량은 낮추고, 고소한 맛을 더했어요.
- 향신재료인 쿠민가루, 깻잎, 방아잎을 활용하여 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 참외 과즙을 사용하여 설탕 대신 과일의 단맛을 활용했어요.

LUNCH BOX RECIPE ③

이제 고백(go back)하자!! 저염저당 건강 도시락



이렇게 준비해요

곤드레통들깨밥

백미 60g, 귀리 30g, 건곤드레 6g,
표고버섯 12g, 통들깨 5g, 들기름 3g,
참기름 3g

연어 한 쌈

연어 65g, 상추 7g, 깻잎 5g, 양파 8g,
라이스페이퍼 3g, 레몬 8g, 후추 1g,
포도씨유 3g

부리채소 샐러드와 자두 드레싱

연근 30g, 비트 15g, 고구마 30g,
당근 18g, 자두 20g, 복숭아 10g,
레몬즙 5g, 사과 10g, 양파 7g, 설탕 5g,
식초 00g, 올리브유 00g

열무 톳김치

열무 30g, 톳 10g, 마늘 3g, 생강 1g,
어간장 5g, 고춧가루 2g, 통깨 2g



How To Cook

【 곤드레통들깨밥(300g) 】

- 1 불에 백미, 귀리, 물을 넣고 끓인다.
- 2 건곤드레는 물에 불린 후 들기름에 살짝 볶은 후 잘게 썬다.
- 3 표고버섯은 채 썰어 기름을 두르지 않은 팬에 볶은 후 참기름을 넣어 무친다.
- 4 팬에 통들깨를 넣어 살짝 볶은 후 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.
- 5 물에 불린 멥쌀과 귀리, 볶은 곤드레, 통들깨를 넣고 밥을 짓는다.
- 6 그릇에 곤드레밥을 담고 손질한 표고버섯을 올려 마무리한다.

【 연어 한 쌈(100g) 】

- 1 연어는 껍질을 벗겨낸 후 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- 2 예열한 팬에 포도씨유를 두르고 연어에 후추를 뿌려 앞뒤로 굽는다.
- 3 양파는 채 썰어 찬물에 담근다. 상추, 깻잎은 깨끗이 씻고 레몬은 껍질만 채 썬다.
- 4 물에 라이스페이퍼를 담근다.
- 5 라이스페이퍼 위에 상추, 깻잎, 구운 연어, 채 썬 양파, 채 썬 레몬을 올려 돌돌 만든다.
- 6 먹기 좋은 크기로 잘라 마무리한다.

【 뿌리채소 샐러드와 자두 드레싱(150g) 】

- 1 자두는 씨를 제거해 잘게 썰고, 설탕에 절여 발효액을 만든다.
- 2 복숭아, 사과, 양파는 다진다.
- 3 볼에 넣고, 레몬즙, 식초, 올리브유와 섞어 자두 드레싱을 만든다.
- 4 연근, 비트, 고구마, 당근은 한입 크기로 썬다.
- 5 200도로 예열한 오븐에 손질한 연근, 비트, 고구마, 당근을 10분 동안 굽는다.
- 6 접시에 담고 자두 드레싱을 곁들여 마무리한다.

TIP 전자레인지로 사용하여 손질한 채소를 조리해도 좋아요.

【 열무튀김치(50g) 】

- 1 톳은 깨끗한 물에 여러 번 씻은 후 끓는 물에 살짝 데치고 물기를 제거한다.
- 2 열무는 3cm 크기로 썬다.
- 3 손질한 열무는 끓은 물에 살짝 데치고 물기를 제거한다.
- 4 마늘, 생강은 잘게 다진다.
- 5 볼에 손질한 열무, 톳, 마늘, 생강을 넣고 고춧가루, 어간장으로 간하여 버무린다.
- 6 접시에 담고 통깨를 뿌려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 풍미가 강한 들기름과 참기름을 활용하여 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 비빔장 대신 감칠맛이 풍부한 표고버섯을 사용하여 심심한 맛을 보완했어요.
- 향신재료인 깻잎, 양파, 레몬 등을 활용하여 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 연어를 구울 때 소금 대신 후추를 사용하여 나트륨 사용량을 줄였어요.
- 드레싱을 직접 만들어 당류 사용량을 줄였어요.
- 나트륨 사용량을 줄이기 위해 열무를 절이지 않고 사용했어요.
- 어간장을 사용하여 감칠맛을 증가시켜 나트륨 사용량을 줄였어요.

LUNCH BOX RECIPE ④

왕을 위한 궁중요리, 도시락으로 재탄생 궁중도식



이렇게 준비해요

흑미밥 200g

시판제품 사용

연저육찜

돼지고기 55g, 두부 20g, 호두 10g,
대추 5g, 통마늘 20g, 양파 30g,
생강 4g, 대파 45g, 후추 2g, 간장 5g,
배즙 8g, 물엿 3g, 생강즙 3g,
다진 마늘 2g, 참기름 1g, 식용유 10g

월과채

애호박 55g, 소고기(간 것) 20g,
표고버섯 15g, 느타리버섯 30g,
홍고추 5g, 소금 1g, 찹쌀가루 12g,
식용유 4g, 달걀 50g, 간장 2g, 배즙 2g,
다진 파 3g, 다진 마늘 3g, 참기름 2g,
후추 2g, 깨소금 2g

배추겉절이

알배추 23g, 쪽파 5g, 통깨 2g,
겉절이 양념 15g

겉절이 양념(124g 분량)

찐 감자 20g, 고춧가루 25g, 매실청 5g,
까나리액젓 10g, 새우젓 3g, 무 20g,
양파 30g, 생강 1g, 마늘 10g



How To Cook

【 연저육찜(67g) 】

- 1 냄비에 돼지고기와 통마늘, 양파, 생강, 대파, 후추, 물(100ml)을 넣고 15분 동안 삶는다. 두부는 한입 크기로 썰고 물기를 제거한다.
- 2 호두는 따뜻한 물에 넣어 불린 후 껍질을 제거하고, 대추는 씻은 행주로 겉면을 닦은 후 돌려 깎기해 씨를 제거한다.
- 3 예열한 팬에 식용유를 두르고 두부는 부친다. 팬에 삶은 돼지고기를 넣고 겉이 바삭해지도록 굽는다. 냄비에 간장, 배즙, 물엿, 생강즙, 다진 마늘, 참기름, 물(20ml)과 구운 돼지고기를 넣고 조리다. 충분히 조리되면 두부, 호두, 대추를 넣고 조리다. 조리 삼겹살을 한입 크기로 썰어 접시에 담고 두부, 호두, 대추를 곁들여 마무리한다.

【 월과채(100g) 】

- 1 찹쌀가루는 익반죽하여 2.5cm 크기로 동그랗게 빚는다. 애호박은 반달 모양으로 자른다. 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐 찢고 물기를 제거한 후 소금, 참기름으로 간한다.
- 2 표고버섯은 물에 불리고 물기를 제거한 후 채 썬다. 소고기는 핏물을 빼고 간장, 배즙, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 후추, 깨소금을 넣어 밑간한다. 달걀은 지단을 만들어 채 썰고, 홍고추는 씨를 제거하여 채 썬다.
- 3 예열한 팬에 식용유를 두르고 찰전병을 구워 식히고 애호박, 느타리버섯, 홍고추, 표고버섯, 소고기 순으로 넣어 볶는다. 접시에 담아 잘 섞고 황백 지단을 올려 마무리한다.

【 배추겉절이(33g) 】

- 1 알배추는 한입 크기로, 쪽파는 3cm 길이로 썬다. 감자는 찐다. 마늘, 생강, 무, 양파는 한입 크기로 자른다.
- 2 믹서에 찐 감자, 고춧가루, 매실청, 까나리액젓, 새우젓, 무, 양파, 생강, 마늘을 넣고 갈아 겉절이 양념을 만든다.
- 3 손질한 알배추, 쪽파, 겉절이 양념(15g)을 버무린다.
- 4 접시에 담고 통깨를 뿌려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 고소한 맛의 호두와 두부를 사용해 심심한 맛을 보완했어요.
- 대추와 배즙을 사용해서 당류 사용량을 줄였어요.
- 칼륨이 풍부한 애호박, 감자를 사용하여 나트륨 배출을 도왔어요.
- 설탕 대신 양파의 단맛을 활용했어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑤

한국인 맞춤 지중해식 도시락 올리브 도시락



이렇게 준비해요

토마토를 곁들인 마늘밥

현미 60g, 백미 30g, 마늘 30g,
토마토 60g, 올리브유 24g, 후추 1g,
파슬리가루 1g

케일 속 연어찜

연어 65g, 케일 30g, 로즈마리 1g,
아보카도 25g, 파인애플 30g,
올리브유 10g, 후추 2g, 물 100ml

아채구이와 단호박청양요거트 드레싱

미니 양배추 70g, 미니 파프리카 30g,
올리브유 26g, 저지방 요거트 36g,
단호박 20g, 호두 1.5g, 청양고추 5g

백김치 50g

시판제품 사용



How To Cook

【 토마토를 곁들인 마늘밥(280g) 】

- 1 현미는 1시간, 백미는 30분 동안 불린다.
- 2 마늘의 절반은 편으로 썰고, 나머지는 통으로 준비한다.
- 3 냄비에 불린 쌀, 마늘을 넣고 물을 맞춰 센 불에서 끓어오르면 중약 불로 줄이고 15분 동안 끓인다.
- 4 약한 불로 줄이고 뜸을 들여 마늘밥을 만든다.
- 5 칼집을 낸 토마토를 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질과 씨를 제거하고, 잘게 다진다.
- 6 접시에 마늘밥을 담고 손질한 토마토를 올린 후 올리브유, 후추, 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.

【 케일 속 연어찜(100g) 】

- 1 연어에 후추를 뿌려 밀간한다.
- 2 케일은 끓는 물에 5초 정도 넣어 살짝 데친다.
- 3 아보카도, 파인애플, 밀간한 연어는 얇게 썬다.
- 4 케일을 잘고 손질한 파인애플 → 연어 → 아보카도 → 로즈마리 순으로 올린 뒤 돌돌 만든다.
- 5 찜기에 8분 동안 찐 후 불을 끄고 뜸을 들인다.
- 6 접시에 담고 케일 잎을 열어 올리브유, 후추를 뿌려 마무리한다.

【 아채구이와 단호박청양요거트 드레싱(130g) 】

- 1 미니양배추, 파프리카, 단호박, 청양고추는 깨끗이 씻는다.
- 2 양배추, 파프리카는 한입 크기로 썰고, 청양고추와 호두는 잘게 다진다.
- 3 예열한 팬에 올리브유를 두르고 손질한 양배추, 파프리카를 볶다가 물을 약간 넣고 뚜껑을 덮어 익힌다.
- 4 단호박을 찜기에 찐 후 으갠다.
- 5 볼에 으갠 단호박과 저지방 요거트, 다진 청양고추를 넣고 섞어 드레싱을 만든다.
- 6 접시에 (3)과 (4)를 담고 드레싱을 올린 후 다진 호두를 뿌려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 향이 풍부한 마늘, 후추, 로즈마리, 올리브유를 사용해 풍미를 높이고, 나트륨 사용량은 줄였어요.
- 칼륨이 풍부한 토마토를 사용해서 나트륨 배출을 도왔어요.
- 시판 드레싱 대신 드레싱을 직접 만들어 당류 사용량을 줄였어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑥

한입에 쏙! 핑거푸드로 구성한 한입 거리 도시락



이렇게 준비해요

삼색경단주먹꼬치

즉석 현미밥 150g, 양배추 10g,
당근 10g, 연어 10g, 고추냉이 5g,
멸치볶음 9g, 깻잎 1g, 쌈장 3g, 호두 2g

참나물 매콤함박스테이크

참나물 5g, 부침두부 15g, 닭가슴살 40g,
청양고추 2g, 올리브유 12g, 고추장 10g,
고춧가루 2g, 알룰로스 5g, 후추 1g,
다진 마늘 4g, 깨 1g, 소금 1g, 물 15ml

새싹두부타코

쌈두부 20g(3장), 고구마 40g,
알룰로스 5g, 새싹잎 1g, 토마토 10g,
양파 10g, 오이 10g, 사과식초 15g,
소금 1g, 식용유 13g

백김치 33g

시판제품 사용



How To Cook

【 삼색경단주먹꼬치(200g) 】

- 1 즉석 현미밥을 전자레인지로 데운다. 당근은 잘게 다진다.
- 2 예열한 팬에 연어를 살짝 구워 으깨고, 다진 당근, 즉석 현미밥(1/3개)을 함께 섞은 후 둥글게 빚고 고추냉이를 살짝 올린다.
- 3 예열한 팬에 멸치를 볶은 후 간장, 알룰로스를 넣고 볶는다. 즉석 현미밥(1/3개)과 함께 섞은 후 둥글게 빚고 찐 양배추 잎으로 감싼다.
- 4 다진 호두, 쌈장을 섞어 소를 만든다. 즉석 현미밥(1/3개)에 소를 넣고 둥글게 빚어 데친 깻잎으로 감싼다.
- 5 꼬치에 끼우고 접시에 올려 마무리한다.

【 참나물 매콤함박스테이크(67g) 】

- 1 닭가슴살, 부침두부, 참나물, 청양고추를 잘게 다진다.
- 2 볼에 닭가슴살 소금으로 밑간하고 4등분하여 둥글게 다져 함박스테이크를 만든다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 두르고 함박스테이크를 굽는다.
- 4 고추장, 고춧가루, 알룰로스, 후추, 다진 마늘, 물을 넣어 소스를 만든다. 달군 팬에 소스를 넣고 살짝 졸인다.
- 5 접시에 함박스테이크를 담고 소스를 올린 후 깨를 뿌려 마무리한다.

【 새싹두부타코(100g) 】

- 1 고구마는 3등분해 찜기에 넣어 20분 동안 찐다.
- 2 찐 고구마는 으깨고 알룰로스를 넣어 고구마무스를 만든다. 예열한 팬에 식용유를 두르고 쌈두부를 튀긴다.
- 3 키친타월에 튀긴 쌈두부를 올려 기름기를 제거한다.
- 4 토마토, 양파, 오이는 잘게 다지고 사과식초, 소금으로 간한다. 접시에 튀긴 건두부를 담고 고구마무스, 손질한 채소, 새싹잎을 올려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 고추냉이, 청양고추를 활용해 매콤한 맛으로 심심한 맛을 보완했어요.
- 칼륨이 풍부한 양배추, 토마토, 오이를 활용하여 나트륨 배출을 도왔어요.
- 호두를 넣어 쌈장의 사용량을 줄여 나트륨 함량을 줄였어요.
- 식초를 넣어 상큼한 맛으로 심심한 맛을 보완했어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑦

제철 영양소 여기 다 있소 웰빙 도시락



이렇게 준비해요

토마토치나물 강황건강밥

현미 30g, 멥쌀 60g, 건치나물 20g,
토마토 200g, 물 100ml, 강황가루 1g

오리들깨 겨자소스 초무침

오리고기 90g, 양파 10g, 당근 10g,
오이 10g, 들깨가루 8g, 겨자가루 4g,
식초 10g, 레몬즙 5g, 물 15ml

레몬무절임 참외야채말이

무 70g, 참외 50g, 청피망 10g,
홍피망 10g, 노란 파프리카 10g, 부추 1g,
소금 1g, 레몬 100g, 물 180ml

전복김치 50g

시판제품 사용



How To Cook

【 토마토취나물 강황건강밥(300g) 】

- 1 건취나물을 물에 불리고 끓는 물에 데쳐 물기를 제거한다.
- 2 압력솥에 현미, 멥쌀, 불린 취나물, 강황가루를 넣고 물을 맞춰 밥을 짓는다.
- 3 찹기에 꼭지를 제거한 토마토를 넣고 찐다.
- 4 접시에 밥을 담는다.
- 5 밥 위에 찐 토마토를 올리고 꽃 모양으로 겹질을 벗겨 마무리한다.

【 레몬무절임 참외야채말이(150g) 】

- 1 무는 둥글고 얇게 썰고, 부추는 살짝 데친다.
- 2 레몬은 반으로 잘라 즙을搾다.
- 3 밀폐용기에 손질한 무, 레몬즙, 소금을 넣고 실온에서 2~3시간 절인 후 냉장 보관한다.
- 4 청피망, 홍피망, 파프리카, 참외는 길쭉하게 썬다.
- 5 절인 무를 깔고 손질한 채소를 올리고 돌돌 만든다.
- 6 데친 부추로 묶어 마무리한다.

【 오리들깨 겨자소스 초무침(100g) 】

- 1 달군 팬에 오리고기를 넣고 센 불에서 볶는다.
- 2 들깨가루, 겨자가루, 식초, 레몬즙, 물을 섞어 양념장을 만든다.
- 3 양파, 당근, 오이는 채 썬다.
- 4 볶은 오리고기는 한 김 식힌다.
- 5 불에 오리고기, 손질한 채소, 양념장을 넣고 버무린다.
- 6 접시에 담아 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 칼륨이 풍부한 토마토, 참외를 사용해서 나트륨 배출을 도왔어요.
- 향신재료인 취나물, 강황가루를 사용해 풍미를 높이고 심심한 맛을 보완했어요.
- 들깨가루, 겨자가루, 식초를 넣어 매콤 새콤한 맛으로 심심한 맛을 보완하고, 깊은 맛을 더했어요.
- 레몬즙을 넣어 상큼한 맛으로 심심한 맛을 보완했어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑧

신선함과 건강을 챙긴 오색 도시락



이렇게 준비해요

오색주먹밥

백미 75g, 곤약미 75g, 복어 50g,
마른 미역 2g, 가다랑어포 1g, 달걀 50g,
훈제연어 슬라이스 100g, 아보카도 50g,
에리스테롤 3g, 통깨 2g, 매실청 4g,
진간장 1g, 저염 명란 4g, 쪽파 3g,
다시마 6g, 참기름 5g

마늘종소고기편채와 청양고추토마토살사소스

마늘종 30g, 소고기 60g, 찹쌀가루 60g,
다진 마늘 4g, 파인애플청 20g,
진간장 5g, 다진 대파 30g, 후추 1g,
깨소금 1g, 참기름 2g, 식용유 13g,
대추토마토 45g, 양파 25g, 레몬즙 15g,
에리스테롤 9g, 쪽파 6g, 청양고추 40g,
소금 1g

감태샐러드말이와 버섯말이간장

감태 2g(2장), 라이스페이퍼 60g,
양상추 80g, 적채 20g, 건표고버섯 5g,
느타리버섯 10g, 만가닥버섯 10g,
청고추 5g, 홍고추 5g, 대파 5g,
마늘 5g, 마요네즈 18g,
홀그레인 머스터드 6g, 파인애플청 6g,
진간장 3g, 굴 소스 6g, 올리고당 10g,
식초 8g, 참기름 6g, 식용유 20g

샐러리 김치 32g

시판제품 사용



How To Cook

【 오색주먹밥(200g) 】

- 1 밥술에 백미, 곤약미, 다시마를 넣고 밥을 짓는다. 강판에 복어를 갈아 매실청, 진간장, 참기름을 섞어 복어 보푸라기를 만든다.
- 2 예열한 팬에 마른미역을 넣고 볶은 후 가루를 내고 에리스테를, 통깨를 섞어 조미양념을 만든다. 같은 방법으로 가다랑어포 가루, 에리스테를, 통깨를 섞어 조미양념을 만든다.
- 3 달걀은 풀어 지단을 만든다. 아보카도는 모양을 살려 얇게 슬라이스하고, 쪽파는 송송 썬다.
- 4 우려낸 다시마버섯물에 저염 명란을 담가 염분을 뺀다. 밥에 복어 보푸라기를 섞고 동그랗게 빚어 주먹밥을 만든다.
- 5 랍에 각각 훈제연어 슬라이스, 미역 조미양념, 가다랑어포 조미양념, 달걀 지단, 아보카도 슬라이스를 깔고 주먹밥을 넣어 동그랗게 빚는다.
- 6 아보카도 주먹밥에 저염 명란과 쪽파, 깨로 장식하여 마무리한다.

【 마늘종소고기편채와 청양고추토마토살사소스(68g) 】

- 1 소고기는 얇게 저민 뒤 두드려 펴고 간장, 파인애플청, 후추, 깨소금, 참기름, 다진 대파, 다진 마늘(2g)로 밑간한다.
- 2 볼에 다진 마늘(2g), 올리브유, 소금을 넣고 섞는다. 대추토마토, 양파, 청양고추, 쪽파는 0.5cm 크기로 썬다.

- 3 볼에 넣고 레몬즙, 스테비아를 넣어 살사 소스를 만들고 냉장고에서 20분 동안 숙성한다.
- 4 밑간한 소고기에 참쌀가루를 묻히고 예열한 팬에 식용유를 두르고 굽는다.
- 5 마른 팬에 마늘종을 굽고 향을 낸다. 구운 소고기에 마늘종을 넣고 돌돌 만든다.
- 6 접시에 담고 살사 소스를 곁들여 마무리한다.

【 감태샐러드말이와 버섯말이간풍 (100g) 】

- 1 양상추, 적채는 채 썰어 찬물에 담근다. 마요네즈, 홀그레인 머스터드, 파인애플청을 섞어 샐러드 드레싱을 만든다.
- 2 데친 느타리버섯, 만가닥버섯과 불린 건표고버섯의 물기를 제거하고 각둑썰기하여 예열한 팬에 볶고 진간장, 참기름(3g)으로 간한다.
- 3 볶은 버섯을 라이스페이퍼에 올리고 한입 크기로 썬다. 예열한 팬에 식용유(10g)를 두르고 굽는다.
- 4 물기를 제거한 양상추, 적채를 라이스페이퍼에 올리고 썬 뒤, 감태 위에 올려 돌돌 말고 한입 크기로 썬다.
- 5 예열한 팬에 식용유(10g)를 두르고 다진 청고추, 홍고추, 대파, 마늘을 볶아 향을 내고 굴 소스, 올리고당, 식초, 참기름(3g)을 넣어 간풍 소스를 만든다.
- 6 접시에 버섯말이간풍과 감태샐러드말이를 담고 드레싱과 소스를 곁들여 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 복어 보푸라기를 사용해 밥을 간하여 나트륨 사용량을 줄였어요.
- 감칠맛이 풍부한 다시마, 가다랑어포, 버섯을 사용해 풍미를 높이고, 나트륨 사용량은 줄였어요.
- 마늘종과 청양고추를 넣어 매콤한 맛으로 심심한 맛을 보완했어요.
- 칼륨이 풍부한 토마토, 감태를 사용하여 나트륨 배출을 도왔어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑨

영양 가득! 활력 증진을 위한 자양강장 도시락



이렇게 준비해요

낙전새 카레볶음밥

백미 60g, 잡곡 15g, 콩 15g, 전복 15g, 낙지 15g, 칵테일 새우 15g, 양파 15g, 대파 15g, 마늘 10g, 브로콜리 30g, 강황가루 15g, 올리브유 30g, 후추 3g, 굴소스 3g, 파슬리가루 3g

오렌지오리고기볶음과 쌈무

오리고기 150g, 마늘 20g, 대파 30g, 양파 15g, 부추 50g, 청양고추 10g, 양배추 50g, 느타리버섯 50g, 오렌지청 24g, 저염 간장 30g, 맛술 15g, 굴 소스 15g, 고춧가루 6g, 참기름 7g, 깨소금 5g, 후추 3g, 쌈무 20g

블루베리요거트샐러드

망고 50g, 바나나 50g, 방울토마토 45g, 견과류 믹스 20g, 블루베리 25g, 뮤즐리 20g, 양상추 100g, 새싹 채소 50g, 무가당 요거트 100g, 알룰로스 18g, 레몬즙 7g

백김치 50g

시판제품 사용



How To Cook

【 낙전새 카레볶음밥(300g) 】

- 1 밥솥에 백미, 잡곡, 콩을 넣어 잡곡밥을 만든다.
- 2 양파, 대파, 마늘, 브로콜리를 잘게 다진다.
- 3 낙지, 전복을 끓는 물에 데친다.
- 4 낙지, 전복을 잘게 자른다.
- 5 달군 팬에 올리브유를 두르고 마늘, 대파, 칵테일 새우, 낙지, 전복, 양파, 브로콜리 순으로 볶는다.
- 6 재료가 익으면 잡곡밥을 넣고 굴소스, 강황가루, 후추를 넣고 볶은 후 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.

【 오렌지오리고기볶음과 쌈무(100g) 】

- 1 마늘, 대파, 청양고추는 잘게 다진다.
- 2 양배추, 양파, 부추, 느타리버섯은 한입 크기로 자른다.
- 3 오리고기는 한입 크기로 자른다.
- 4 볼에 오리고기와 (1)을 넣고 후추, 오렌지청, 저염 간장, 맛술, 굴 소스, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣고 섞어 밀간한다.
- 5 예열한 팬에 밀간한 오리고기를 넣고 볶다가 손질한 양배추, 양파, 느타리버섯을 넣고 같이 볶아준 뒤 불을 끄고 부추를 넣는다.
- 6 접시에 담고 쌈무를 곁들여 마무리한다.

【 블루베리 요거트 샐러드(150g) 】

- 1 망고, 바나나, 방울토마토, 양상추는 한입 크기로 자른다.
- 2 새싹 채소는 흐르는 물에 씻는다.
- 3 견과류 믹스는 잘게 다진다.
- 4 볼에 블루베리를 넣고 으깬다.
- 5 (4)에 무가당 요거트, 알룰로스, 레몬즙을 섞어 요거트 소스를 만든다.
- 6 접시에 (1), (2)를 담고 요거트 소스를 뿌린 뒤 다진 견과류, 뮤즐리를 올려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 칼륨이 풍부한 콩, 브로콜리, 파슬리가루, 양배추, 감자, 양파, 토마토, 망고 바나나를 활용하여 나트륨 배출을 도왔어요.
- 향신료인 강황가루를 넣어 풍미를 높이고 심심한 맛을 보완했어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑩

신선하고 색다른 조합의 퓨전 도시락 흑임자 도시락



이렇게 준비해요

흰쌀밥 200g

시판제품 사용

과카몰리 갈치구이

갈치 70g(1토막), 아보카도 35g,
토마토 10g, 양파 10g, 마늘 10g,
레몬 10g, 라임 10g, 바질 5g,
올리브유 12g, 소금 1g, 후추 1g

흑임자 깻잎순 무침

깻잎순 50g, 흑임자 볶음깨 30g,
홍고추 2g, 마늘 20g, 진간장 2g,
멸치다시 육수 30g, 식초 5g, 참기름 5g,
소금 6g, 물 150 ml

참외김치

참외 60g, 고춧가루 8g, 참기름 5g,
멸치다시 육수 15g, 알룰로스 6g,
참깨 2g, 다진 마늘 3g, 홍고추 4g



How To Cook

【 과카몰리 갈치구이(66g) 】

- 1 아보카도는 반으로 갈라 씨를 제거하고 과육을 으낸다.
레몬은 반으로 갈라 즙을 짜고, 라임은 얇게 자른다.
- 2 토마토, 양파, 마늘은 각둑썰고, 바질은 곱게 다진다.
- 3 볼에 손질한 아보카도, 토마토, 양파, 마늘, 바질을 넣고 올리브유, 레몬즙, 소금, 후추를 섞어 과카몰리를 만든다.
- 4 깨갓이 씻은 갈치는 칼집을 낸 후 달군 팬에 노릇하게 굽는다.
- 5 접시에 갈치구이를 담고 과카몰리를 곁들인다.
- 6 접시에 손질한 라임을 담고 마무리한다.

【 흑임자 깻잎순 무침(100g) 】

- 1 홍고추, 마늘은 잘게 다진다.
- 2 깻잎순을 깨갓이 씻어 손질한다.
- 3 냄비에 물, 소금을 넣고 끓으면 깻잎순을 넣고 15초 동안 데친다. 데친 깻잎순은 찬물에 식히고 물기를 제거한다.
- 4 위생백에 흑임자 볶음깨를 넣고 밀대로 잘게 부쇄 흑임자 가루를 만든다.

- 5 볼에 깻잎순을 넣고 멸치다시 육수, 진간장, 식초를 넣어 간한다.
- 6 (5)에 손질한 홍고추, 다진 마늘, 참기름, 흑임자 가루를 넣고 무쳐 마무리한다.

【 참외김치(33g) 】

- 1 참외는 껍질을 제거하고 0.3mm 두께로 얇게 썰어 찬물에 담그고 체에 밭쳐 물기를 제거한다.
- 2 홍고추는 어슷하게 썰어 씨를 제거하고 찬물에 담군다.
- 3 부추는 3cm 길이로 자른다.
- 4 고춧가루, 참기름, 멸치다시 육수, 알룰로스, 참깨, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든다.
- 5 볼에 손질한 참외, 홍고추, 부추, 양념장을 넣고 버무린다.
- 6 접시에 담아 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 갈치에 밀간을 따로 하지 않고 과카몰리와 곁들여 고소한 맛을 더해 심심한 맛을 보완했어요.
- 향신재료인 깻잎순, 홍고추 등을 활용해 풍미를 높여 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 감칠맛이 풍부한 멸치다시 육수를 활용하여 심심한 맛을 보완하고 나트륨 사용량을 줄였어요.
- 설탕 대신 참외의 단맛을 활용했어요.

LUNCH BOX RECIPE ⑪

영양만점 도시락 소화걸즈 도시락



이렇게 준비해요

시금치영양밥

시금치 80g, 백미 40g, 귀리 25g,
표고버섯 35g, 저염 양조간장 7g,
참기름 6g

카레돼지고기볶음

돼지고기(목살) 30g, 고품 카레 5g,
양배추 10g, 양파 10g, 청양고추 2g,
통마늘 15g, 저염 양조간장 10g,
맛술 5g, 물 100ml

부추 배무침

부추 30g, 양파 10g, 배 15g,
다진 마늘 8g, 고춧가루 8g, 멸치액젓 6g,
저염간장 3g, 레몬즙 10g, 통깨 4g

배추김치 28g

시판제품 사용



How To Cook

【 시금치영양밥(180g) 】

- 1 백미는 30분, 귀리는 1시간 동안 물에 불린다. 시금치는 깨끗이 씻고 표고버섯은 기둥을 제거하고 편으로 썬다.
- 2 저염 양조간장, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- 3 표고버섯, 시금치는 양념장으로 각각 밑간한다.
- 4 밥솥에 불린 멥쌀, 귀리를 넣고 물을 맞춘 후 표고버섯을 올리고 중간 불로 끓인다. 끓어오르면 3분 동안 더 끓이다 약한 불로 낮추고 뚜껑을 덮어 5분 동안 끓인다.
- 5 손질한 시금치를 넣고 뚜껑을 덮어 5분 동안 끓인 뒤 불을 끈다. 10분 동안 뜸을 들인 후 가볍게 섞어 접시에 담아 마무리한다.

【 카레돼지고기볶음(60g) 】

- 1 돼지고기는 키친타월에 감싸 핏물을 제거한다. 양배추, 양파는 한입 크기로 자르고 청양고추는 잘게 다진다. 통마늘은 깨끗이 씻고, 절반은 다진다. 손질한 돼지고기는 한입 크기로 썰어 중간 불로 예열한 팬에 5분 동안 볶는다.

- 2 돼지고기가 익으면 통마늘을 넣어 5분 동안 볶고 저염 양조간장, 맛술, 다진 마늘을 넣어 살짝 볶는다.
- 3 손질한 양배추, 양파, 물을 넣고 뚜껑을 덮어 10분 동안 끓인다. 고형 카레를 넣고 섞으며 끓인다.
- 4 접시에 담고 청양고추를 올려 마무리한다.

【 부추 배무침(90g) 】

- 1 부추는 다듬어 5~6cm 크기로 썰고, 양파는 뿌리와 겹질을 제거해 얇게 채 썬다.
- 2 배는 겹질을 제거해 여덟 등분하고 씨를 제거하여 편 썰기를 한다. 다진 마늘, 고춧가루, 멸치액젓, 저염간장, 레몬즙, 통깨(2g)를 섞어 양념장을 만든다.
- 3 부추, 양파, 배의 물기를 제거한다. 볼에 담고 양념장을 넣어 버무린다.
- 4 접시에 담고 통깨(2g)를 뿌려 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 칼륨이 풍부한 시금치를 사용하여 나트륨 배출을 도왔어요.
- 감칠맛이 풍부한 표고버섯을 활용하여 심심한 맛을 보완했어요.
- 향신재료인 카레를 활용해 풍미를 높여 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 설탕 대신 양파와 배의 단맛을 활용했어요.
- 향이 풍부한 부추를 사용해서 심심한 맛을 보완했어요.

LUNCH BOX RECIPE 12

알록달록 도시락으로 입맛 되찾기! 새콤달콤 도시락



이렇게 준비해요

연근대추 품은 카레밥

현미 30g, 백미 60g, 카레가루 5g,
연근 30g, 양배추 20g, 건대추 15g,
물 150ml

소고기 김말이

소고기(치맛살) 100g, 김 6g(3장),
튀김가루 20g, 식용유 45g,
다진 쪽파 10g, 다진 마늘 12g,
저염간장 4g, 고춧가루 12g, 깨 20g,
후추 3g, 물(반죽용) 15ml,
물(양념장용) 4ml

오미자청 연근피클

연근 50g, 오미자청 100g, 식초 60g,
설탕 3g, 소금 2g, 청양고추 5g,
양배추 50g

배추김치 50g

시판제품 사용



How To Cook

【 연근대추 품은 카레밥(300g) 】

- 1 현미, 멥쌀은 30분 동안 물에 불린다.
- 2 연근은 0.7cm 두께로 자르고 4등분한다.
- 3 양배추, 건대추는 얇게 채 썬다.
- 4 냄비에 불린 현미, 멥쌀을 넣고 물을 맞춘 후 카레 가루를 넣는다.
- 5 손질한 연근, 양배추, 건대추를 넣고 섞는다.
- 6 (5)를 중간 불에서 끓이다 약한 불로 줄이고 뜸 들어 마무리한다.

【 소고기 김말이(100g) 】

- 1 소고기는 키친타월로 핏물을 제거한다.
- 2 다진 쪽파, 다진 마늘, 저염간장, 고춧가루, 깨(18g), 물(4ml)을 섞어 양념장을 만든다.
- 3 튀김가루와 물(15ml)을 섞어 반죽을 만든다.
- 4 손질한 소고기는 후추로 밑간하여 한입 크기로 다지고 김 위에 올려 돌돌 말아 김말이를 만든다.
- 5 김말이에 반죽을 묻히고 달군 팬에 식용유를 두르고 김말이를 앞뒤로 굽는다.
- 6 접시에 담고 양념장, 깨를 올려 마무리한다.

【 오미자청 연근피클(150g) 】

- 1 연근은 0.5cm 크기로 자르고, 양배추는 2cm 크기의 정사각형 모양으로 자르고, 청양고추는 어슷 썬다.
- 2 손질한 연근을 찬물에 5분 동안 담가 전분을 제거한다.
- 3 냄비에 식초를 넣고 약한 불로 끓이다 소금, 설탕을 넣고 녹인다.
- 4 (3)에 오미자청, 청양고추를 넣어 양념소스를 만든다.
- 5 불에 손질한 연근, 양배추, 양념소스를 넣어 섞고 랍을 씌워 10분 동안 절인다.
- 6 고루 양념이 배도록 섞은 후 접시에 담아 마무리한다.

나트륨 · 당류 줄이는 요리 TIP

- 향신재료인 카레, 고춧가루, 깨, 쪽파, 마늘 등을 활용하여 풍미를 높이고 나트륨과 당류 사용량을 줄였어요.
- 설탕 대신 건대추의 단맛을 활용하여 당류 사용량을 줄였어요.
- 고소함과 깊은 맛이 있는 김을 활용하여 심심한 맛을 보완했어요.
- 청양고추의 매콤한 맛을 활용하여 심심한 맛을 보완했어요.