



쌀을 활용한 천원의 아침밥 레시피북



2024년 우수 레시피
공모전 수상작
〈일반식 분야〉

2024년 우수 레시피
공모전 수상작
〈간편식 분야〉

셰프가 직접 개발한
천원의 아침밥
레시피



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원

CONTENTS

1. 사업개요

천원의 아침밥 우수 레시피 공모전 사업개요 — 04

스타셰프 연계 천원의 아침밥 레시피 사업개요 — 06

2. 천원의 아침밥 우수 레시피 공모전 수상작

PART 1. 일반식 분야 — 10

PART 2. 간편식 분야 — 32

3. 셰프가 직접 개발한 천원의 아침밥 레시피

PART 1. 쌀 활용 레시피 — 54

PART 2. 가루쌀 활용 레시피 — 62



사업개요



**천원의 아침밥 우수 레시피 공모전
사업개요**

**스타셰프 연계 천원의 아침밥 레시피
사업개요**

천원의 아침밥 단체급식을 위한 레시피 발굴까지.. 쌀 활용 천원의 아침밥 우수 레시피 공모전

전국 29개 대학 50개 팀 73명 참가, 상위 10개 팀 요리경연대회 진행



사업목적

대학 급식에서 활용할 수 있는 천원의 아침밥 레시피 발굴을 통해 천원의 아침밥 품질 향상 기여

공모기간

2024년 7월 15일 ~ 8월 9일

참여대상

- 천원의 아침밥 사업 참여대학 관계자
- ①재학생(영양학 등 관련 전공)
- ②사업에 관여하고 있는 급식 종사자(영양사, 조리사 등)
- ③해당 학교 교직원

내용 및 방법

- 창의·혁신적이고, 본보기가 될 만한 레시피를 보유한 대학 참여를 늘리고자 일반식과 간편식으로 나눠 추진

✓[일반식] 쌀을 기본으로 2~3가지 이상의 반찬을 곁들인 균형 잡힌 식단 제시

✓[간편식] 바쁜 아침 짧은 시간에 준비할 수 있는 음식으로, 간단하게 아침 식사를 해결할 수 있고 영양소도 골고루 섭취할 수 있는 쌀을 이용한 간편 메뉴 제시

- 서류심사(60점), 현장심사(40점)를 종합하여 일반식과 간편식 각 분야별 우수 레시피 5종 선발

* 심사항목 : 사업 취지 적합성, 학생 수요 반영여부, 영양 구성, 참신성, 확산 가능성 등

레시피 접수

7.15 ~ 8.9

공모전 안내모집
분야:일반식, 간편식

전문가 심사(1차)

8.12 ~ 8.14

서류심사
예선작(10점) 선정

전문가 심사(2차)

8월 4주차

현장심사 및 시상
대상2, 최우수2, 우수6



공모전 후기

국립농업박물관 요리교실에서 진행한 요리경연대회에서
**건강하고 맛있는 밥을 보다 쉽고 간편하게 즐길 수 있는
다양한 아이디어를 실제 요리시연을 통해 펼쳤다.**

일반식 분야에서는 건강한 식생활 유도 뿐 아니라 푸짐한 마음까지
전하고자 쌀밥 중심의 건강한 집 밥을,
간편식 분야에서는 바쁜 아침에 쉽고 영양소도 골고루 섭취할 수 있는 쌀과
다양한 식재료를 활용한 참신한 간편식 메뉴를 구현했다.

참가자는 대부분 천원의 아침밥 사업 참여대학의 재학생들로
‘천원의 아침밥’에 대한 관심과 열정을 다시 실감하게 했다.
“본 공모전을 통해 아침식사를 거르거나 인스턴트식품으로 한 끼를 해결하는
**대학생들에게 ‘천원의 아침밥 레시피’를 제안하고, 아침 식습관 개선과
쌀 소비 촉진에 기여할 수 있는 좋은 기회**”였다고 소감을 밝히기도 하였다.

한편, 천원의 아침밥에 대한 적극적인 참여와 관심 뿐 아니라,
수준 높은 레시피를 응모해 준 참가자들의 열정 덕분에
천원의 아침밥 우수 레시피 공모전이 성황리에 마무리될 수 있었다.

**천원의 아침밥을 접한 재학생, 급식 종사자 등
현장으로부터 참신한 아이디어를 수렴**한 만큼
앞으로도 양질의 천원의 아침밥이 많은 대학생들에게 제공될 수 있길 바란다.

※ 9.1. 농림수산식품교육문화정보원 보도자료 발췌

스타셰프 연계 천원의 아침밥 레시피 개발

신호섭 셰프가 전하는 맛있고 건강한 아침밥!



사업목적

우리 쌀을 활용한 다양한 천원의 아침밥 레시피 개발과 보급을 통해 천원의 아침밥 관심 확산과 품질 향상 기여

개발기간

2024년 7월 ~ 8월

개발내용

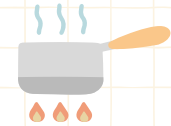
맛과 영양을 모두 챙긴 간편식!

국산 쌀과 가루쌀을 활용하여 단체급식에서
간편하게 만들 수 있는 건강 레시피를 제안(3종)

주요 경력

- * INS Kitchen 대표이사
- * 신군의 쿠킹클래스 & 동양매직 오븐 클래스 강의
- * GS Professional 심사위원

콩가루 돼지불고기 덮밥



부리채소영양밥



가루쌀 베이글 잠봉 샌드위치



천원의 아침밥 우수 레시피 공모전 수상작



PART 1. 일반식 분야

대상

순천대학교 이소연
이게 천원이라고? 완전 럭키비키잖아!

최우수상

인하대학교 정예슬, 조윤희
형형색색 식품군 총집합, 건강 퓨전한식

우수상

숙명여자대학교 박서진, 배다인
일찍 일어나는 병아리가 아침밥을 먹는다

전주대학교 최규리
누룽지 닭강정

계명대학교 오미래
건강 채김, 든든한 아침 식사



순천대학교 이소연

이게 천원이라고? 완전 럭키비키잖아!



메뉴구성 |

훈제오리볶음밥, 매콤콩나물국, 새우튀김,
오이부추무침, 깍두기, 치커리샐러드, 골드키위

조리시간
70분

재료소개 |

훈제오리볶음밥

쌀 120g, 물120ml, 초핑훈제요리 80g, 노란파프리카 15g,
빨간파프리카 15g, 당근 15g, 양파 15g, 굴소스, 마늘, 참깨

매콤콩나물국

콩나물 40g, 육수용 다시마, 육수용 대멸치, 고춧가루
멸치액젓, 국간장, 대파 3g

새우튀김

완제새우튀김 2개 (60g), 콩기름(식용유)

오이부추무침

오이 20g, 부추 10g, 고춧가루, 멸치액젓, 양조간장, 참기름, 참깨

깍두기

김치 30g

치커리샐러드

치커리 20g, 샐러드소스 15g

골드키위

골드키위 90g (반개)

쌀 레시피 | 주요 포인트

친환경 우리 쌀을 더욱이 잘 활용하기 위해 아침식사에 주로 포함되는
시리얼이나 빵류를 넣지 않고, 간편하게 먹을 수 있는 볶음밥으로 식단을
구성 했으며 단백질과 양질의 지방을 함께 챙길 수 있는 훈제오리와
다양한 채소를 넣음으로써 주식만으로도 영양가 높은 메뉴를 만들었다.

기대효과 |

해당 식단은 단백질, 양질의 지방, 다양한 채소가 함유된 볶음밥과
오이부추무침, 샐러드 등으로 인해 식이섬유 또한 챙길 수 있다.
해당 식단의 레시피를 활용한다면 평소에도 영양가 높은 식단을
섭취할 수 있을 것으로 보인다.

주요 조리과정 |

훈제오리볶음밥



1 훈제오리와 채소를 모두 잘게 다져준다.



2 훈제오리와 다진마늘을 같이 볶아 기름을 내주며 익혀준다.
(Tip) 기름이 많을 시 기름을 조금 빼준다)



3 과정 2번에 다진 채소를 모두 넣어 색이 죽지 않을 정도로 볶아준다.



4 과정 3번에 밥을 넣어 볶아주다 굴소스와 후추로 간을 맞춘다.
(단체급식의 경우 밥을 볶지 않고 2번과 밥을 섞어주며 간을 맞춘다)



5 그릇에 담은 후 참깨를 부려 마무리한다.

매콤콩나물국



1 육수용 멸치와 다시마로 육수를 내준다.



2 육수에 다진마늘을 넣고 끓으면 손질된 콩나물을 넣고 익혀준다.



3 간장, 액젓, 다진마늘, 고춧가루를 취향에 맞게 첨가해 끓인다,



4 대파를 넣은 후 불을 끈다.

오이부추무침



1 오이는 긴반달모양, 부추는 5cm로 잘라준다.



2 간장, 액젓, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 무쳐준다.



인하대학교 정예슬, 조윤희 형형색색 식품군 총집합, 건강 퓨전한식



메뉴구성 |

쌈밥, 사골떡만두국, 떡갈비,
잡채쌀또띠아, 김치, 식혜

조리시간
90분

재료소개 |

쌈밥

쌀 150g, 호박잎 4장, 참치 1/10캔, 된장 5g

사골떡만두국

가래떡 1줄, 만두 5개, 달걀 1/4개, 사골육수 250g, 어묵 1/3개

떡갈비

다진돼지고기 30g, 다진 소고기 30g, 찹쌀가루 5g, 양파 5g
가래떡 8g, 대파 5g

잡채 쌀 또띠아

쌀 50g, 파프리카 1/2개, 양파 1/4개, 표고버섯 1/2개,
청경채 5g, 채썬 돼지고기 30g

김치

김치 30g

쌀 레시피 | 주요 포인트

고추잡채 레시피를 응용하여 잡채 쌀 또띠아를 개발했다.
한식과 중식을 섞은 퓨전 음식으로 쌀을 이용한 또띠아를 제작했으며
잡채 또한 쌀과 더 어우러지는 한식의 맛으로 변형하였다.

기대효과 |

학생들의 입맛에 맞춘 알찬 식단 구성과 풍부한 영양소 및
6가지 식품군을 골고루 섭취하는 것이 가능하다면
학식 이용률이 증가할 것이라고 예상한다.
다양한 쌀을 사용한 퓨전 한식을 학생들에게 제공함으로써 다양한 음식을
소개하고 그 나라의 식문화도 간접 경험할 수 있게 도움을 줄 수 있다.

주요 조리과정 |

쌈밥



1. 밥을 짓고 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무려준다.
2. 양파, 고추를 잘게 다지고 호박잎은 물에 데쳐준다.
3. 참치 기름을 제거한다.
4. 다진 채소와 참치, 간 마늘, 된장을 섞어준다.
5. 준비한 쌈을 넓게 펼쳐서 밥을 올려 둥글게 말아준다.
6. 말아놓은 쌈밥 위에 참기름을 발라 반 칼집을 내어 살짝 발라준다.
7. 중간에 만들어놓은 쌈장을 살짝 올려주고 청양고추를 올려준다.

떡갈비



1. 대파, 양파, 마늘, 가래떡, 다진 돼지고기와 소고기를 각각 다져준다.
2. 설탕, 간장, 맛술, 후추, 참기름, 찹쌀가루를 섞어 양념장을 만들어 준다.
3. 다진 재료에 양념장을 넣어 손으로 골고루 섞은 후 치대준다.
4. 고기 반죽을 30분 동안 숙성시킨다.
5. 숙성이 끝난 고기 반죽을 먹기 좋은 사이즈로 둥글고 납작하게 모양을 잡아준다.
6. 물, 진간장, 설탕, 참기름, 후추를 섞어 맛간장 소스를 만들어준다.
7. 중약불로 달군 팬에 떡갈비를 올려 구워준다.
8. 거의 다 구워졌을 때에 만들어 놓은 맛간장 소스를 부어 윤기나게 졸여준다.

잡채쌀또띠아



1. 뜨거운 밥을 적당히 으깨준다.
2. 손에 식용유를 바르고 으깬 밥을 둥그랗게 만든다.
3. 위아래로 종이 호일을 깔고 밀대로 둥글고 납작하게 펴준다.
4. 팬을 식용유로 코팅하고 강불에서 빠르게 구워준다.
5. 양파와 표고버섯, 파프리카, 고기를 채 썰고 청경채는 데쳐준다.
6. 간장, 설탕, 굴소스, 소금, 깨, 후추, 참기름으로 양념장을 만들어준다.
7. 팬을 식용유로 코팅하고 고기를 익혀 따로 그릇에 보관해준다.
8. 팬에 남아있는 기름을 사용하여 파프리카, 양파, 표고버섯, 청경채를 숨이 죽을 때까지 볶아준다.
9. 미리 만들어 놓은 양념장과 고기를 넣어 볶아준다.

사골떡만두국



1. 냄비에 사골국물과 물, 가래떡을 넣어 강불로 끓여준다.
2. 끓기 시작하면 만두를 넣어 끓여준다.
3. 국간장과 쪽파, 후추를 넣어 저어준다.
4. 달걀 흰자와 노른자를 분리해 지단을 만들고 국 위에 플레이팅 해준다.



숙명여자대학교 박서진, 배다인 일찍 일어나는 병아리가 아침밥을 먹는다



메뉴구성 |

스파이시 쉬림프 에그라이스, 우동국,
참깨흑임자샐러드, 볶음김치, 맛쌀볼, 오렌지쥬스

조리시간
—
65분

재료소개 |

스파이시 쉬림프 에그라이스

쌀, 캅테일새우 50g, 고춧가루 1/2T, 계란 2구, 우유 70ml

우동국

뜨유 5T, 우동면 50g

참깨흑임자샐러드

양배추 7g, 적양배추 7g, 참깨흑임자드레싱 8g

맛쌀볼

쌀 17g, 맛쌀 30g

볶음김치

김치 40g

오렌지쥬스

쌀 레시피 | 주요 포인트

식단의 메인 메뉴인 스파이시 쉬림프 에그라이스는 단백질이 풍부한 새우와 계란을 사용한 고단백 식사로 탄수화물은 밥에서, 필수 아미노산과 비타민, 미네랄은 새우와 계란에서 공급된다.
참깨 흑임자 샐러드는 참깨와 흑임자가 풍부한 불포화 지방산과 식이섬유를 제공하며, 항산화 성분인 리그난과 폴리페놀을 함유하고 있다.
이외의 메뉴들도 상호보완적인 영양 성분을 가지고 있어 탄단지균형적으로 잡힌 식단이라 할 수 있다.

기대효과 |

아침식사가 학업 성취도와 건강에 미치는 긍정적인 영향을 인식하고, 규칙적인 식사 습관을 형성할 수 있다.
따라서 균형 잡힌 아침식사는 필수 영양소를 제공하여 면역력 강화와 전반적인 건강 유지에 기여할 수 있다.

주요 조리과정 |

스파이시 쉬림프 에그라이스



1. 새우를 미지근한 물에 5분간 해동시킨다.
2. 키친타올로 물기 제거 후 고춧가루 1/2T, 올리브오일 1/2T 버무려서 10분 간 재운다.
3. 계란 2개 알끈 제거 후, 우유 70ml, 설탕 1/3T, 소금을 조금 넣고 풀어준다.
4. 팬에 기름을 두르고 새우를 구워준다.
5. 팬에 버터 10g, 계란물과 굴소스 1T를 넣어 저으면서 익혀준다.
6. 뭉치기 전에 새우와 후추를 넣는다.
7. 준비된 밥 위에 스크램블을 올리고 새우와 부추를 올려 완성한다.

참깨흑임자샐러드



1. 양배추와 적양배추를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
2. 참깨 흑임자 드레싱을 올려 완성한다.

병아리 & 맛쌀볼



1. 손에 참기름을 바른 후 밥을 동그랗게 말고 기름에 튀긴다.
2. 맛살을 찰한다.
3. 소스, 맛살, 쪽파를 섞어 냉장보관한다.
(소스: 마요네즈 2T+스리라차1/2T, 참기름 1T, 설탕&간장 각 1T, 다진마늘 1/2T)
4. 라이스볼 안을 뚫고 소스를 채운 후 참깨를 올려 완성한다.
5. 계란을 반으로 가른 후 노른자를 꺼내 불에 담아준다.
6. 노른자와 마요네즈 3T를 넣고 섞어준 후 흰자 위에 동그랗게 올려준다.
7. 참깨를 사용해 눈을 만들어 주어 완성한다.

우동국



1. 물 400ml, 찌유 5T, 얼음을 넣어 육수를 만든다.
2. 면을 삶고 찬 물에 행궈준다.
3. 육수 + 면 + 고명 + 얼음을 그릇에 담아 완성한다.



전주대학교 최규리 누룽지 닭강정



메뉴구성 |

잔멸치주먹밥, 실파계란국, 누룽지 닭강정,
쌀떡볶이, 참치김치조림, 단무지

조리시간
—
60분

재료소개 |

잔멸치주먹밥

백미 60g, 물 90ml, 잔멸치 1T, 김자반 2T, 김가루 2T, 간장 1T,
참기름 1T, 설탕 1T, 참깨 소량

실파계란국

계란 2구, 국간장 1T, 실파 20g, 대멸치 6마리, 다시마 3조각, 소금

누룽지 닭강정

닭정육 150g, 누룽지 60g, 감자전분 30g, 건식맵쌀가루 30g,
시판 닭강정소스, 식용유

쌀떡볶이

가래떡 300g, 어묵 3장, 대파 30g, 시판 떡볶이소스

참치김치조림

참치 200g, 김치 300g, 설탕 1.5T, 진간장 1T, 대파 20g, 참기름 2T

쌀 레시피 | 주요 포인트

밀가루 베이스의 닭강정과 차별점을 주기 위해서 누룽지를 활용한 닭강정을 고려하였다. 바삭한 텍스처를 살리며 쌀을 더 소비하는 방안을 생각하였다. 기존에 특허가 있는 누룽지 닭강정을 변형한 레시피로 복잡한 과정을 최대한 생략하여 조리시간 단축을 고안했다.

기대효과 |

다양한 쌀 가공식품을 통해서 쌀의 소비량을 증가시킬 수 있다. 또한 쌀 떡볶이의 어묵을 제외한 음식은 모두 밀가루 미포함이다. 글루텐에 민감한 사람들도 활용할 수 있는 레시피가 될 것이라고 기대한다.

주요 조리과정 |

잔멸치주먹밥



1 잔멸치를 팬에 넣고 센불에 볶는다.



2 멸치의 색깔이 노릇해지면 간장, 설탕, 참기름을 각 1T씩 넣고 섞은 후 식힌다. 밥에 김자반, 멸치볶음을 넣고 비빈다.



3 동그랗게 뭉친 후 곁에 김가루를 묻혀 완성한다.

실파계란국



1 물 7컵에 멸치 6마리와 다시마 3개를 넣고 끓여서 육수를 만든다. (다시마는 물이 끓어오르면 건져낸다.)



2 계란 2알을 풀어서 육수에 넣는다. 쪽파를 썰어서 과정 2에 넣고 중간불로 끓인다.



3 국간장과 소금, 다진마늘을 넣고 끓인 후 마무리 한다.

쌀떡볶이



1 물 400ml에 시판용 떡볶이 소스 1팩(140g)을 넣고 끓인다.



2 떡볶이용 가래떡 150g과 어묵 2장(80g), 3cm 두께로 여섯썰기한 대파 30g을 넣고 끓인다.



3 떡이 완전히 익으면 불을 끈다.

누룽지 닭강정



1 누룽지를 블렌더로 곱게 갈아준다.



2 누룽지가루와 쌀가루, 감자 전분을 혼합한다.



3 닭 정육에 혼합 가루를 골고루 묻힌 후 기름에 튀긴다.



4



시판 닭강정소스에 튀긴 닭을 버무려 깨와 뿌려 완성한다.

참치김치볶음



1 냄비에 대파와 참기름 2큰술을 넣고 3분 정도 볶는다.



2 김치 300g과 설탕 1.5큰술, 후춧가루를 넣고 5분 정도 볶아준다. 물 1/2컵을 넣고 센불로 끓인다.



3 물이 90% 정도 날아갔다면 참치를 넣고 가볍게 섞어준 후에 불을 끈다.



계명대학교 오미래 건강 챙김, 든든한 아침 식사



메뉴구성 |

콩나물뚥배기밥, 두부팽이버섯된장국, 두반장닭볶음,
부추우엉김치, 계란말이, 쫄깃쫄깃과일샐러드, 식혜

조리시간
90분

재료소개 |

콩나물뚥배기밥

쌀 150g, 물 150ml, 콩나물 60g, 돼지고기 30g

두부팽이버섯된장국

두부 300g, 팽이버섯 150g

두반장닭볶음

닭고기 500g, 대파(흰부분) 2대, 두반장 30ml

계란말이

계란 3개, 소금 1.5g, 설탕 0.5g

쫄깃쫄깃과일샐러드

양상추 1/2통, 바나나 1개, 천도복숭아 1개, 방울토마토 5개,
옥수수콘 50g

부추우엉김치

부추, 우엉

식혜 (시판제품 대체가능)

쌀400g, 엿질금 600g, 설탕 600g, 물 4L

쌀 레시피 | 주요 포인트

건조한 백미밥을 제공하면 잘 먹지 되지 않기 때문에 따뜻하게,
그리고 영양적으로 우수하게 섭취할 수 있도록 콩나물과
돼지고기를 넣은 쌀 활용 레시피를 제공하였다.

기대효과 |

천원으로 건강하고 든든한 아침 식사를 할 수 있어서
학생들에게 아침식사의 중요성과 필요성을 깨우쳐 줄 수 있고
아침식사에 대한 학생들의 만족감과 포만감을 높일 수 있다.
그리고 한식 문화와 쌀을 이때까지 먹은 급식과 다른 색다른 방법으로
접할 수 있어 쌀을 중심으로 한 한식의 의존도를
높일 수 있을 것으로 기대한다.

주요 조리과정 |

콩나물뚝배기밥



1. 10분간 물에 불린 쌀 200g을 물기를 제거하고 뚝배기에 넣는다.
2. 그 위에 다진파, 다진마늘, 간장 1/2T, 참기름 1/3T으로 간한 돼지고기를 서로 엉키지 않게 펼쳐둔다.
3. 고기 위에 콩나물 60g을 씻어서 얹는다.
4. 쌀 양과 동일하게 물 200ml을 넣는다.
5. 중불로 시작해서 물이 끓으면 약불로 낮추고 뚜껑을 덮은 후 10분 끓인다.
이후 5분간 뜸을 들인다.
6. 다진마늘 1T, 다진대파 1T, 간장 3T, 고춧가루 1/2T, 깨소금과 참기름을 조금씩 섞어 밥 위에 올려 먹는다.

두반장닭볶음



1. 닭고기 500g을 한 입 크기로 썰고 간장 1/2T, 맛술 1T, 소금 1/2T, 후추로 밑간한다.
2. 대파와 홍고추는 어슷썰기, 마늘은 모양대로 편썰기 한다.
3. 기름을 두르고 마늘을 볶고 향이 올라오면 닭다리살을 넣어 완벽하게 익힌다.
4. 두반장 2T, 굴소스 1T, 설탕 1T을 넣고 대파와 홍고추를 넣고 센 불에서 빠르게 볶는다.

두부팽이버섯된장국



1. 물 1.5L에 다시마 2조각을 넣고 육수를 우린다.
2. 두부는 1.5cm 정도 크기로 깍둑썰기하고 팽이버섯은 3cm 길이로 손질한다.
3. 물이 끓으면 다시마를 건져내고 된장 1.5T를 풀고 멸치액젓 1/2T를 넣고 간을 맞춘다.
4. 손질한 두부, 팽이버섯을 넣고 끓인 후 어슷썰기한 대파, 고추를 넣고 한소금 끓여낸다.

쫄깃쫄깃과일샐러드



1. 양상추 1/2통, 바나나, 천도복숭아, 방울토마토를 세척하고 한 입 크기로 재단한다.
2. 한 입 크기로 썬 복숭아와 바나나는 감자전분가루에 넣어 골고루 옷을 입힌다.
3. 끓는 물에 전분 옷 입힌 과일을 하나씩 넣어주고 전체적으로 올라오면 찬물에 넣어 식힌다.
4. 옥수수콘 50g, 설탕 3T, 식초 3T, 식용유 2T, 소금 조금을 넣고 블렌더에 갈아준다.
5. 이후 샐러드 드레싱, 양상추, 모든 과일을 버무려준다.

천원의아침밥

우수 레시피 공모전 수상작



PART 2. 간편식 분야

대상

인하대학교 김민진
쌀로 만든 에그라이스 머핀

최우수상

가톨릭대학교 김지현
라이스페이퍼 치즈 오믈렛 피자 주먹밥

우수상

상지대학교 김현아
든든한 포만감에 비타민은 덤으로!
증편 샌드위치&샐러드

성균관대학교 정햇살
“바빠”도 건강은 챙겨야할 땐, 오믈렛 “밥바”

우송대학교 배주영
무력한 아침을 밥차고 시작하자!!



인하대학교 김민진 쌀로 만든 에그라이스 머핀



메뉴구성 |

쌀로 만든 에그라이스 머핀과 과일

조리시간
—
60분

재료소개 |

에그라이스 머핀

쌀 300g, 물 500ml, 계란 2개,
다진채소 (국내산 양파, 당근, 파프리카) 50g, 국내산 토마토 1/4개,
국내산 햄 50g, 소금, 후추, 식용유, 국내산 치즈, 김

사과 (후식)

국내산 과일 (사과, 배) 1/3개

쌀 레시피 | 주요 포인트

간편하고 식사로서의 완성도

- 빠르게 준비할 수 있는 머핀 형태로, 한 손에 들어서 바쁜 아침에 이상적이다.

영양가 높은 재료

- 국내산 쌀과 신선한 채소, 고기를 사용하여 탄수화물, 단백질, 비타민을 균형 있게 섭취할 수 있다.

다양한 맛의 조화

- 다양한 채소와 토마토의 상큼한 맛, 햄의 짭짤한 맛이 어우러져 풍성한 맛을 제공한다.

변형 가능성

- 추가적으로 치즈를 넣거나 다른 채소나 고기를 활용하여 맛과 영양을 다양화 할 수 있다.

기대효과 |

국내산 재료를 사용한 저렴한면서도 영양 가득한 아침 식사 메뉴를 보급함으로써 학생들의 급식 수요가 증가하고
식사 만족도 향상을 기대할 수 있다.
또한 영양 균형 잡힌 식사를 제공함으로써 학생들의 건강 증진에 기여할 수 있을 것이다.

주요 조리과정 |

에그라이스 머핀



1. 밥 그릇 (급식할때는 머핀틀 이용)에 식용유를 약간 둘러준다,



2. 김을 약 3~4장 갈아준다.
그 위에 쌀로 지은 밥을 반공기 담아준다.



3. 채소를 잘게 썰어준다.
(파프리카, 양배추, 양파, 깻잎)



4. 계란을 2개 풀어주고 잘게 썰어준 채소와 햄을 계란물에 풀어준다.
(Tip 후추와 소금을 넣어 간 해주기!)



5. 아까 준비해둔 밥 위에 계란물을 부어준다.



6. 슬라이스 치즈를 잘라 위에 올려준다.
7. 접시에 랩을 씌우고 포크에 구멍을 뚫어준 후 전자레인지에 5분 가량 돌려 완성한다.
(오븐 이용가능)



가톨릭대학교 김지현 라이스페이퍼 치즈 오믈렛 피자 주먹밥



메뉴구성 |

라이스페이퍼 치즈 오믈렛 피자 주먹밥

조리시간
—
25분

재료소개 |

라이스페이퍼 치즈 오믈렛 피자 주먹밥

라이스페이퍼 3장, 밥 100g, 계란 1구, 다진 양배추 30g,
다진 토마토 30g, 다진 피망 30g, 다진 파프리카 30g, 다진 양파 30g,
다진 당근 30g, 체다 치즈 2장, 모짜렐라 치즈 30g, 케첩 1T (약 15g)

쌀 레시피 |
주요 포인트

이 레시피에서 쌀은 밀가루를 대체하여 독특한 식감과 맛을 준다.
야채와 함께 볶은 쌀밥을 라이스페이퍼 위에 올려 굽는데,
이때 라이스페이퍼가 부드럽고 쫄깃한 식감을 제공한다.
바삭한 전통적인 피자 도우와 달리, 이 레시피는 전체적으로 부드럽고
쫄깃한 식감이 특징이다.
쌀밥은 녹아내린 치즈와 함께 조화롭게 어우러지고 케첩, 치즈, 다양한
채소의 맛이 잘 스며들어 전체적인 풍미와 맛이 강화된다.
그리고 쌀을 사용함으로써 글루텐이 사라져 소화가 잘되는 이로움이 있고,
식사의 포만감과 맛을 더하는 중요한 역할을 한다.
한손에 잡히는 주먹밥 형태와 쫄깃한 쌀밥의 식감은 한식을
떠올리게 할 것이다.
그래서 케첩과 모짜렐라 치즈가 피자의 느낌을 주면서도
한식의 따뜻한 감성을 함께 느낄 수 있을 것이다.

기대효과 |

새로운 맛과 식감을 제공하여 학생들의 식사 만족도를 높일 것으로
기대한다.
특히 쌀을 활용한 창의적인 메뉴는 기존의 식사에서 벗어나 학생들에게
새로운 경험을 제공할 것이다.
또한 언제 어디서나 편하게 먹을 수 있는 간편식은 아침 급식 참여율을
더욱 증가시킬 것이다.

주요 조리과정 |

라이스페이퍼 치즈 오믈렛 피자 주먹밥



1. 밥 100g과 잘 다져진 채소
(양배추, 토마토, 피망, 파프리카, 양파, 당근)
그리고 체다치즈와 모짜렐라 치즈를 준비한다.



2. 팬에 식용유 5g을 두르고
다진 양배추, 피망, 양파, 당근을 팬에 넣고
약 3~4분 동안 부드러워질 때까지 볶아준다.



3. 다진 토마토를 추가로 2분 정도 더 볶는다.



4. 작은 불에 계란 1개를 깨서 넣고 소금과 후추를 넣고
잘 저어둔 뒤 볶은 채소에 계란 혼합물과
밥 100g, 체다치즈 2장을 함께 넣고
전체가 고르게 섞이도록 저어준다.



5. 라이스페이퍼 2장을 겹쳐
따뜻한 물 위에 살짝 담가 부드럽게 만들고
부드러워진 라이스페이퍼 2장을 기름 올린 팬에
얇아준다.



6. 라이스페이퍼 위에 볶음밥을 올려 눌러준다.

7. 그 위에 모짜렐라 치즈 30g을
볶음밥 위에 골고루 뿌려준다.



8. 후라이팬에서 뚜껑을 덮고 약 3분 동안 구워준다.
(라이스페이퍼가 바삭해지고 치즈가 녹을때까지)



9. 약간 식힌 다음 라이스페이퍼의 반으로 잡은 후
네모난 모양으로 잘 감싸준다.



상지대학교 김현아
든든한 포만감에 비타민은 덤으로!
증편 샌드위치&샐러드



메뉴구성 |

증편 샌드위치 & 건강 샐러드

조리시간
—
40분

재료소개 |

증편 샌드위치 & 샐러드

증편 2개, 슬라이스햄 1/4개, 체다치즈 1/4개, 로메인 1/4개,
토마토슬라이스 1/4개, 딸기잼 4g, 머스타드+마요네즈 5g
고정핀 2개, 오렌지 1개 (1인 1개 2쪽), 방울토마토 3알
거봉 or 청포도 2개, 파슬리 (데코용), 도시락용기 1set

쌀 레시피 |
주요 포인트

국내산 쌀을 사용하여 만든 증편떡을 활용한 샌드위치로
발효 과정을 거쳐 소화가 용이한 증편의 탄수화물과 샌드위치 속재료 중
햄과 치즈 등으로 적당량의 단백질 성분을,
그리고 기숙사 및 자취 생활로 인해 부족할 수 있는 비타민을 보충하기 위해
샐러드에 과일류도 추가하여 구성하였다.

기대효과 |

증편샌드위치의 경우 사이드메뉴로 샐러드 외에도
김밥, 유부초밥, 닭살강정 등 기호에 맞게 선택 변경이 가능하다.
천원의 아침밥 이외 교내 행사식 메뉴로도 활용 가능하며
기존 밀가루를 이용한 샌드위치 간편식을 대체하는 효과를 기대할 수 있다.



주요 조리과정 |

증편 샌드위치 & 샐러드



1. 로메인상추와 토마토를 깨끗히 씻고
햄, 치즈, 로메인을 대각선으로 4등분 해준다.
(토마토는 편썰기 후 4등분)



2. 증편은 반듯하게 1/2등분 해준다.



3. 1/2등분 한 증편 속에 밑면은 딸기잼, 윗면에는
머스타드+마요네즈를 발라준다.



4. 딸기잼을 바른 밑면에 상추 - 토마토 - 햄 - 치즈
순으로 올려준 후
머스타드 + 마요네즈 바른 뒷면을 덮어준다.
이후 이쑤시개로 고정해서 완성된 샌드위치를
용기에 담아준다.



5. 양상추, 치커리, 적채, 당근, 방울토마토 등
채소를 세척&손질하여 준비해준다.
준비된 속재료를 용기에 담아주고 일회용 드레싱을
곁들여 제공한다.



성균관대학교 정햇살

“바빠”도 건강은 챙겨야할 땐,
오믈렛 “밥바”



메뉴구성 |
오믈렛 밥바

조리시간
—
20분

재료소개 |

오므라이스 + 별첨소스

쌀밥 (백미 50g, 현미 25g, 물 125ml), 계란 3구
양파 30g, 피망 30g, 당근 30g, 닭가슴살 50g, 표고버섯 30g
식용유 1.5큰술, 돈가스소스 4큰술, 케첩 3큰술, 후추 한 꼬집
(별첨소스 : 일회용 케첩 1포, 일회용 돈가스소스 1포)

쌀 레시피 | 주요 포인트

백미와 현미를 적절히 혼합하여 사용함으로써,
쌀의 부드러운 식감과 고소한 맛을 살리면서도 영양소를 강화하였다.
이때 주 에너지원으로서 빠르게 소화되는 백미 외에, 현미는 식이섬유와
비타민 B군을 추가로 제공하여 포만감을 높여주고
혈당상승속도를 완화한다.
또한 쌀밥 메뉴임에도, 날개 포장되어 별도 식기류 없이도 이동하며
섭취가 가능하다.

기대효과 |

풍부한 채소와 단백질, 그리고 현미밥이라는 양질의 탄수화물 섭취로
바쁘고 배고픈 학생들을 위한 “건강한” 한 끼 식사가 되어줄 것으로 보인다.

특히나 저열량의 닭가슴살과 계란, 식이섬유의 섭취로 인하여
탄단지 균형을 맞추었고, 450kcal의 적절한 열량섭취와 더불어 충분한
포만감을 느낄 수 있으며, 대중적인 입맛에 맞춰 케첩, 돈가스 소스를
별첨 제공하므로 대다수 학생이 기호껏 소스를 선택하고 거부감 없이
섭취할 수 있을 것으로 예상된다.

이는 또한 음식의 자극성을 줄이고, 다양한 입맛을 만족시킬 수 있을 것으로
보인다. 이와 같은 개발과정을 통해 탄생한 “오므라이스 밥바”는 영양섭취와
편리한 식사를 동시에 만족시키며, 특히 건강과 맛을 모두 추구하는 메뉴로
자리잡을 것이다.

주요 조리과정 |

오늘렛 "밥바"



1. 버섯, 양파, 당근, 피망, 닭가슴살을 적절한 크기로 다져서 준비한다.



2. 달궜진 팬에 기름을 두르고
당근 - 양파 - 닭가슴살 - 피망 - 버섯
순서대로 중약불에 3~4분간 볶아준다.



3. 볶아진 채소에 미리 지어둔 밥을 넣는다.



4. 케첩 5큰술, 돈가스소스 3큰술,
후추 한 꼬집을 넣고
중약불에서 2분간 볶아준다.



5. 팬을 닦아낸 뒤, 풀어둔 계란을
중약불에서 앞뒤로 1분씩 구워 약 4mm 이상 두께로
지단을 부쳐낸다.



6. 지단 위에 볶음밥을 얹은 뒤 모양을 잡는다.



7. 김밥처럼 말아준 뒤 적당한 크기로 잘라준다.
(일회용 케첩, 돈가스 소스와 함께 제공)

Tip 섭취 용이성을 위해 1~2번 정도 중간을 절단한 뒤
이를 종이핫도그 용기에 담아 포장



우송대학교 배주영 무력한 아침을 밥차고 시작하자!!



메뉴구성 |

쌈밥, 소고기 주먹밥, 메추리알 주먹밥
제철과일

조리시간
—
60분

재료소개 |

쌈밥, 주먹밥 (2종)

쌈밥 :

올리브오일 1T, 흥국쌀 35g, 물 50ml, 강된장 20g, 애호박 20g
양파 20g, 새송이버섯 20g, 소고기 20g, 물 150ml, 케일 1장

소고기 주먹밥 :

올리브오일 1T, 흥국쌀 35g, 물 50ml, 다짐육 20g
간장1T, 설탕 1/2T, 김자반 20g

메추리알 주먹밥 :

올리브오일 1T, 흥국쌀 35g, 물 100ml, 간장 10g
황설탕 5g, 메추리알 2개

쌀 레시피 | 주요 포인트

한국인의 주식인 쌀만큼, 일반식처럼 다양하고 푸짐하게 즐기도록 한 꼬치에 반찬을 담아 만들어보았다.

특히 흥국쌀은 콜레스테롤 수치를 낮추어

홍소평에서도 많은 사랑을 받았다.

또한, 고운 붉은 빛이 시각적으로 입맛을 돋구아준다.

밥을 지을 때에도 올리브오일을 조금 넣어 쫄음으로써

밥알이 고슬고슬 맛있게 지어지고, 밥이 마르는 것을 방지할 수 있다.

특히 불포화 지방산과 항산화 물질을 다량 함유하여

심혈관 건강을 지키며 염증 완화에 도움을 준다는 장점이 있다.

기대효과 |

밥 꼬치는 주방에서 남은 재료로 간편하게 만들기에 좋기 때문에, 실용성 있는 제품이라 볼 수 있다. 삼각김밥보다 알찬 구성과 가성비가 강점으로 짧은 시간을 투자하여 가성비 좋은 아침을 챙길 수 있는 점에서 관심을 끌 수 있을 것이다.

구성 또한 비싼 인식의 헬스푸드가 많아 학생들이 좋아하면서도 부담스럽지 않은 메뉴로 구성되어 이목을 끌 수 있다.

학생들이 아침밥을 먹는 습관을 들여 아침밥의 중요성을 인식시키는 것이 밥 꼬치의 목표와 기대효과이다.

주요 조리과정 |

쌈밥, 주먹밥



1. 흥국쌀 100g을 흐르는 물에 2~3번 정도 헹구어준다. 물 1ml와 올리브오일 1T를 넣고 밥을 지어준다.



2. 애호박, 새송이버섯, 소고기, 양파를 약 1*1cm로 썰어 강된장을 넣고 볶다가 물을 넣고 국물이 거의 안보일 정도로 졸여준다.



3. 케일은 줄기부분을 잘라내고 끓는 물에 소금을 넣어 약 10초 정도 데쳐준다.



4. 간장, 설탕을 넣고 끓으면 소고기를 넣고 볶아준다. 마지막에 불을 끄고 후추, 들기름, 참깨를 조금씩만 넣어 섞어준다.



5. 메추리알은 삶아서 껍질을 벗겨내고 물, 간장, 황설탕을 넣고 약 30분 정도 끓여준다,



6. 강된장을 밥에 비벼 케일로 감싸준다.
7. 김자반과 버무린 밥 안에 소고기 볶음을 넣고 동그랗게 모양을 잡는다.
8. 소금과 들기름으로 밑간한 밥에 메추리알을 넣고 동그랗게 모양을 잡는다.
9. 과일을 한 조각 먼저 끼워준 후 각 주먹밥을 꼬치에 끼워준다.
10. 원하는 고명을 올려 마무리한다.

셰프가 직접 개발한 천원의아침밥 레시피



PART 1. 쌀 활용 레시피

뿌리채소 영양밥
콩가루 돼지불고기 덮밥

PART 2. 가루쌀 활용 레시피

가루쌀을 활용한 베이글 잠봉 샌드위치

간장 닭고기 뿌리채소 영양밥



조리시간
—
50분

쌀 활용 레시피 주요포인트

밥에 단백질과 건강한 채소, 풍부한 양념이 되어 있어
간단히 한끼 먹더라도 다양한 영양분을 섭취할 수 있는 건강 레시피

조리 TIP | 1. 양념의 간이 강해야 밥을 먹었을 때 간이 맞는다.
2. 우엉, 연근은 조림 제품으로 대체 가능하다.

영양구성 | 우엉, 연근은 다양한 영양성분으로 가득 차 있으며
다양한 건강 효능을 가지고 있다.
우엉에는 단백질, 식이 섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하게 함유되어
있으며 항산화 작용이 강해서 체내의 산화 스트레스를 줄여주기 때문에
쌀과 함께 섭취 시 혈당 조절과 간 건강에도 도움을 준다.

추천식단 | 유자오이냉채, 샐러드 또는 겉절이

준비재료 |

재료명	1인분 필요량	100인분 필요량
닭다리살	60g	6000g
우엉	10g	1000g
연근	15g	1500g
당근	8g	800g
가루쌀	5g	500g
다시마	1장	50장
소금	1g	80g
후추	0.2g	15g
진간장	30g	2800g
미림	15g	1200g
물	100g	9000g
설탕	15g	1300g
청주	10g	800g
불린쌀	150g	15kg

주요 조리과정 |

간장 닭고기 뿌리채소 영양밥



1. 우엉의 껍질을 제거하고 반으로 갈라
어슷하게 썰어 물에 담가준다.



2. 당근, 연근의 껍질을 제거하고 0.5cm로 잘라 준 후
4~5등분으로 썰어준다.



3. 닭고기는 2cm * 2cm로 잘라 준 후
소금, 후추를 넣어 밑간을 한 뒤 가루쌀에 버무려준다.



4. 후라이팬에 식용유를 두르고 닭다리살을
노릇하게 앞뒤를 구워준다.



5. 뿌리채소와 다시마를 넣고
간장, 미림, 물, 설탕, 청주를 넣고
20분간 졸여준다.



6. 밥솥에 불린쌀을 넣고 졸인 채소와
부족한 물을 넣어 밥물을 맞춰준다.



7. 밥에 뜸을 들여준 후 잘 섞어
부추 또는 쪽파를 올려 먹는다.



콩가루 돼지 뺨밥



조리시간
—
20분

쌀 활용 레시피 주요포인트

간단하면서도 영양밸런스가 좋은 고기 뺨밥
학생들이 좋아하는 고기와 쌀을 맛있게 섭취할 수 있는 학생 선호 레시피

조리 TIP | 1. 기호에 따라 돼지고기 대신 지방이 적은 닭가슴살이나 소고기로 대체 가능하다.
2. 단백질이 풍부해 다이어트에 도움이 된다.

영양구성 | 돼지고기는 비타민 B1이 풍부해 피로 회복에 좋고 철이 다량 함유돼 있어 빈혈이 있는 사람에게도 좋은 음식이다. 이런 돼지고기와 쌀이 만나서 쌀의 영양분 뿐만 아니라 건강한 동물단백질도 함께 섭취할 수 있다.

추천식단 | 표고버섯 미소된장국, 두부팽이버섯맑은국

준비재료 |

재료명	1인분 필요량	100인분 필요량
목전지	150g	13000g
양배추	50g	5000g
양파	30g	1500g
볶은콩가루	10g	1000g
맛소금	1g	100g
고추장	10g	1000g
맛술	5g	500g
물엿	10g	1000g
참기름	5g	500g
물	15g	1500g
다진마늘	10g	800g
후추가루	1g	60g
흰쌀밥	180g	18000g
대파	10g	1000g

주요 조리과정 |

콩가루 돼지 뉘밥



1. 불에 목전지와 후추가루, 맛소금, 다진마늘을 넣고 잘 섞어준다.



2. 프라이팬에 고기를 넣어 약불로 60~70%까지 익힌 후 양파, 양배추, 굴소스를 넣고 강한 불로 익혀준다.



3. 고기가 익으면 콩가루를 뿌려준다.



4. 불에 고추장, 맛술, 물, 물엿, 참기름을 넣고 잘 섞어 준비한다.



5. 뉘밥 그릇에 밥을 소복하게 담아준다.



6. 뉘밥그릇에 담긴 밥에 볶아놓은 재료를 모두 올려주고 고추장 양념을 뿌린 뒤 대파를 올려준다.



가루쌀을 활용한 베이글 잠봉 샌드위치



조리시간
90분

가루쌀 레시피 주요포인트

학생들이 가장 쉽게 먹을 수 있고 트렌드를 반영한 가루쌀 베이글!
가루쌀로 만든 베이글로 영양과 맛을 모두 담은 간편 레시피

조리 TIP | 가루쌀을 너무 뜨거운 물에 데치면 식감이 쫄깃하지 않아진다.

영양구성 | 가루쌀(분질미)는 빵, 케이크, 가공식품 등 다양하게 활용 가능하며 소화 불량이나 알레르기를 일으키는 글루텐 성분이 없기 때문에 건강하고 맛있는 음식을 섭취할 수 있다.
또한 녹색 채소 루꼴라와 건강한 동물성 지방 버터의 조합으로 영양소 흡수에 도움을 준다.

추천식단 | 생과일주스 또는 착즙주스, 허머스 (병아리콩 스프레드)

준비재료 |

재료명	1인분 필요량	100인분 필요량
가루쌀	120g	4000
설탕	9g	300
소금	2g	60
드라이이스트	1g	30
미지근한물	80g	2500
데칠물	1리터	30리터
설탕	10g	300
마요네즈	60g	2000
잠봉	3장	100
버터	90g	3000
루꼴라	60g	2000

*반죽은 최소한으로 기준 하고 있기 때문에 3개 분량의 레시피로 제공

주요 조리과정 |

가루쌀을 활용한 베이글 잠봉 샌드위치



1. 미지근한 물에 이스트 넣고 잘 풀어준다.



2. 가루쌀을 체에 쳐서 곱게 내려준다.



3. 가루에 이스트, 물, 설탕, 소금을 넣고서 10분 정도 반죽해준다.



4. 70g씩 3등분 하여 동글리기를 해준다.



5. 20분간 실온에서 중간발효한다.



6. 반죽을 넓게 밀어준 후 꼭꼭 눌러가면서 돌돌 만들어 링 형태로 만들어준다.



7. 성형 후 30분 2차 발효한다.



8. 반죽을 끓는 물에 설탕 10g을 넣고 앞뒤를 5초씩 데쳐서 팬에 넣어준다.



9. 200도 예열된 오븐에 15분 구워준 후 빵을 갈라 양쪽면에 마요네즈를 바른다.



10. 버터슬라이스, 잠봉, 루꼴라를 차례대로 올려준다.



쌀을 활용한

천원의 아침밥 레시피북



농림축산식품부



농림수산식품교육문화정보원