

장애학생 맞춤형 요리활동 레시피북



오늘은 나도 요리사

총 30가지 요리가 준비되어 있습니다.
원하는 메뉴를 골라 만들어보세요.



목차

1. 김 주먹밥	13
2. 밥 만들기	19
3. 샌드위치	28
4. 야채샐러드	34
5. 짜장 컵라면	39
6. 화채	46
7. 계란빵	51
8. 계란찜	57
9. 만두와 핫도그	62
10. 참치마요 덮밥	67
11. 간장 계란밥	72
12. 계란 프라이	77
13. 김치볶음	82
14. 김치찌개	87
15. 떡국	93
16. 라면끓이기	101
17. 소고기미역국	107
18. 스파게티	113
19. 통조림 햄 구이	119
20. 우동	124
21. 된장국	130
22. 떡볶이	137
23. 비빔밥	143
24. 소시지 야채볶음	150
25. 식빵피자	156
26. 애호박전	162
27. 어묵볶음	169
28. 제육볶음	177
29. 카레밥	183
30. 햄야채 볶음밥	190

발간사

누구나 개인의 삶의 질 향상과 행복을 꿈꾸며 살아갑니다.

급속한 사회변화와 기술발전으로 생활 환경과 삶의 방식은 다양해지고 있으나, 변화에 적응하여 스스로 살아가기 위해 필요한 기본적인 기술은 익혀야 합니다.

개인위생, 안전 및 자기관리 역량은 학생들이 자기주도적이고 독립적인 삶을 살아가는 데 필요하며, 올바른 생활 습관과 태도는 안정된 개인생활과 품격 있는 삶을 영위하는 데 매우 중요합니다.

국립특수교육원에서는 학교에서의 학습경험을 가정과 연계하여 장애학생의 일상생활 적응기술을 향상시킬 수 있도록 「장애학생 맞춤형 요리활동 콘텐츠」를 개발하였습니다.

「장애학생 맞춤형 요리활동 콘텐츠」는 총 30종의 요리 주제를 선정하여 활동 및 참여 중심의 내용으로 구성하였으며, 콘텐츠를 알차게 활용할 수 있도록 「장애학생 맞춤형 요리활동 레시피북」을 제작하였습니다.

「장애학생 맞춤형 요리활동 레시피북」은 학생들이 쉽게 이해하고 활용할 수 있도록 명확한 과제 분석을 통해 위생 및 안전, 영양 정보, 재료 소개, 요리 및 정리하기 순으로 제시하여 각 요리활동에 필요한 기본 기술을 익힐 수 있도록 구성하였습니다.

또한, 조리도구 사용법과 안전 수칙뿐만 아니라 식재료 관리와 보관·손질 및 청결 유지를 위한 기본 지식을 충분히 습득하여 실천할 수 있도록 제시하였습니다.

이번 자료 개발과 보급으로 가정과 연계하여 장애학생의 일상생활적응력을 강화하는 것은 물론 학부모와 교사의 지원 역량 향상에도 큰 도움이 되기를 기대합니다.

마지막으로 「장애학생 맞춤형 요리활동 레시피북」제작에 참여해 주신 내용전문가, 자문위원 및 현장 검토위원들께 깊은 감사를 드립니다.

국립특수교육원은 앞으로도 현장의 중심에서 끊임없이 소통하며 보다 촘촘한 장애학생 맞춤형 교육 지원을 위해 최선을 다하겠습니다.

2021년 11월
국립특수교육원장 이한우

이한우



○ 썰기 도구



1. 도마 - 칼로 재료를 썰 때 밑에 받치는 도구
 - 사용 후 씻은 후 말려서 보관해요



2. 요리용 칼 - 재료를 썰 때 사용하는 도구
 - 칼날 부분을 만지면 다쳐요.
 - 재료를 썰 때 재료를 잡은 손가락은 안으로 오므려서 다치지 않도록 해요.
 - 씻을 때 날카로운 부분에 손이 베이지 않도록 해요
 - 사용 후 안전한 곳에 보관해요



3. 요리용 가위 - 재료나 포장을 자를 때 사용하는 도구
 - 씻을 때 날카로운 부분에 손을 베지 않도록 해요



4. 감자칼 - 과일이나 야채의 껍질을 벗길 때 사용하는 도구
 - 칼날 부분이 날카로우니 사용할 때 재료를 잡고 있는 손 조심
 - 사용시 안전을 위해 면장갑 또는 고무장갑을 착용해요



5. 채칼 - 야채를 채썰기 할 때 사용하는 도구
 - 칼날에 손이 닿으면 위험해요. 재료를 칼날까지 밀지 않아요
 - 사용시 안전을 위하여 면장갑 또는 고무장갑을 착용해요
 - 안전손잡이가 있다면 사용해요

○ 조리용구



1. 프라이팬 - 재료를 굽거나 볶을 때 사용하는 도구
 - 요리 중에 프라이팬이 기울어지지 않도록 불 가운데에 놓고 요리해요.



2. 궁중팬 - 깊이가 깊은 팬으로 많은 양의 재료를 볶거나 국물이 있는 요리를 할 때 사용하는 도구
 - 팬 바닥 면이 둥글어 쉽게 넘어질 수 있기 때문에 주의해야 해요.



3. 냄비 - 음식을 끓이거나 삶을 때 사용하는 도구
 - 요리 중에 뚜껑을 열 때는 뚜껑 손잡이가 뜨겁기때문에 요리용 안전장갑을 사용해요



○ 조리 도구



1. 주걱 - 밥을 섞거나 밥을 풀 때 사용하는 도구

- 물을 문혀 사용하면 밥이 잘 달라붙지 않아 뜨기 쉬워요.
- 사용 후 물에 불려 씻어요.



2. 볶음주걱 - 재료를 뒤집고 섞을 때 사용하는 도구

- 프라이팬의 코팅이 벗겨지거나 흠집이 생길 수 있기 때문에, 금속으로 된 것보다는 나무나 실리콘으로 되어 있는 것이 좋아요.



3. 요리용 나무젓가락 - 뜨거운 음식을 섞을 때 음식을 꺼낼 때 사용하는 도구

- 나무젓가락의 끝이 타거나 갈라져 오염되면 새 것으로 교체해줘요.



4. 국자 - 국물을 뜸 때 사용하는 도구

- 뜨거운 국물 요리 안에 재료를 넣을 때 사용하면 국물이 튀지 않게 넣을 수 있어요.



5. 집게 - 재료를 집을 때 사용하는 도구

- 끝이 톱니 모양으로 된 집게는 목직한 재료를 짹 잡을 수 있어 편리해요.



6. 뒤집개 - 음식을 뒤집거나 요리를 덜 때 사용하는 도구

- 뒤집개가 없을 때는 손가락, 포크를 이용해요.
- 프라이팬의 코팅이 벗겨지거나 흠집이 생길 수 있기 때문에, 스테인레스보다 나무나 실리콘으로 되어 있는 것이 좋아요.



7. 거품기 - 달걀 등의 재료를 저어서 섞거나 거품을 낼 때 쓰는 도구

- 쌀을 씻을 때나 달걀 등의 재료를 저어서 섞을 때 사용하면 좋아요.

○ 기타 도구



1. 채반 - 물기를 뺄 때 사용하는 도구

- 과일이나 야채, 면이나 쌀 등의 재료들을 씻을 때 물기를 쉽게 뺄 수 있어요.



2. 요리용 안전장갑 - 뜨거운 그릇이나 도구를 잡을 때 사용하는 도구
- 안전장갑 또는 오븐장갑
 - 안전장갑이 없으면 행주를 대신 이용해요.



3. 타이머 - 시간을 정확하게 재기 위해 사용하는 도구
- 시간이 다 되면 소리가 나서 편리해요.
 - 타이머가 없다면 휴대폰 타이머를 사용해요.

○ 계량하는 방법 소개

재료의 양을 잴 수 있는 도구로서 누구나 맛있는 음식을 같은 양으로 따라 만들 수 있게 도와줍니다. 집에서 쉽게 구할 수 있는 계량 도구를 소개합니다.



1. 종이컵
- 쉽게 구할 수 있는 종이컵을 준비해요. 종이컵이 없다면 종이컵 크기의 컵을 준비해요. 1컵, 반(1/2)컵



2. 밥숟가락
- 집에서 밥 먹을 때 사용하는 밥숟가락을 준비해요. 1숟가락, 반(1/2)숟가락, 1/3숟가락

○ 가열도구 사용방법

가스레인지 - 불을 켜서 음식을 익히는 도구



1. 사용하기 전, 주변을 정리합니다.
- 가까이 두면 위험한 것들
 - 옷소매에 음식이나 불이 닿을 수 있으니 소매를 걷습니다.



2. 밸브를 엽니다.
- 가스밸브는 가스레인지 옆면 벽 주변에 있습니다.
 - 가스레인지는 '가스'연료를 이용해 불을 켭니다. 가스는 폭발할 수 있고 불을 낼 수 있는 위험한 것이기 때문에 평소에는 밸브를 잠가야 합니다.
 - 가스밸브를 손으로 꼭 누른 후 왼쪽으로 끝까지 돌립니다. 세로로 일자 모양이 되면 가스 밸브가 열린 것입니다.



3. 가스레인지 위에 프라이팬 또는 냄비를 올립니다.

- 가스레인지 삼발이는 큰 것과 작은 것이 있습니다. 팬보다 불이 크면 위험할 수 있으니 크기에 맞는 원 위에 팬을 올립니다. 큰 팬을 사용할 때는 큰 원 위에, 작은 팬을 사용할 때는 작은 원 위에 올려서 사용합니다.



4. 가스레인지의 불을 켭니다.

- 손잡이를 잡고 누르면서 끝까지 돌립니다.
- 처음에 켜지는 불은 가장 센 불입니다. 불을 켜 후 적당하게 줄여주세요.



5. 가스레인지의 불을 조절합니다.

- 요리방법과 재료에 따라 사용하는 불의 크기가 다릅니다. 손잡이를 돌려서 불의 세기를 조절합니다. 강불, 중불, 약불



6. 요리가 끝나면 불을 끄고 가스밸브를 잠급니다.

- 가스밸브를 손으로 꼭 누른 후 오른쪽으로 끝까지 돌립니다. 가로로 일자 모양이 되면 가스밸브가 잠긴 것입니다.

인덕션 - 전기를 사용해서 열을 내는 조리도구

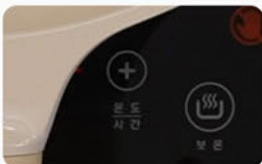


1. 전용 도구를 올립니다.



2. 인덕션의 전원을 켭니다.

- 전원버튼을 손가락으로 꼭 누르면 소리가 나면서 불이 들어옵니다.

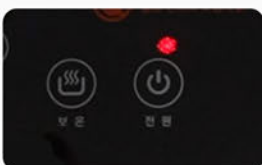


3. 불을 조절합니다.

- ‘+ (더하기)’ ‘- (빼기)’ 버튼을 눌러 불의 세기를 조절할 수 있습니다.

< 불 세기 조절 >

- 0부터 9까지 불의 세기를 조절할 수 있습니다. 숫자 9에 가까워질수록 센불입니다.
- 1~3은 약불, 4~6은 중불, 7~9은 강불
- 일시멈춤 버튼을 누르면 불의 세기가 1로 내려가요



4. 요리가 끝나면 전원을 끕니다.

- 전원버튼을 손가락으로 꼭 누르면 소리가 나면서 불이 꺼집니다

< 주의 >

- 인덕션의 상판이 조리도구의 열로 인해 뜨겁기 때문에 손을 데지 않습니다.
- 시간이 지나 열이 식으면, 인덕션 상판을 행주로 문질러 닦습니다.



5. 인덕션용 프라이팬

- 인덕션은 전기를 사용하여 데우는 조리 기구로 꼭 인덕션 전용 도구를 사용해야 해요. 간단하게 구별하는 방법으로는 사용할 프라이팬 바닥에 자석을 붙여 잘 붙으면 사용할 수 있어요. 유리냄비, 돌배기, 양은 냄비와 같이 자석이 붙지 않는 도구는 사용할 수 없어요.

전자레인지 사용방법

전자레인지는 음식을 따뜻하게 데울 때 사용합니다. 냉동된 재료를 해동하거나 음식을 찌 때도 사용합니다. 우리생활에서 가장 자주 쓰는 전자기기이며 버튼만 누르면 자동으로 조리가 되는 편리한 기구입니다.



1. 전자레인지의 전원을 켭니다.

- 콘센트에 전자레인지의 플러그를 꽂으면, 자동으로 전원이 켜집니다. 플러그를 만질 때에는 젓지 않은 손으로 만지도록 합니다.



2. 전자레인지의 문을 엽니다.

- 한 손으로 전자레인지의 손잡이를 잡고, 다른 손으로 전자레인지가 움직이지 않도록 잡습니다. 그리고 손잡이를 당겨 문을 엽니다.
- 손잡이가 없는 경우 오른쪽 하단에 버튼이 있습니다. 버튼을 눌러 전자레인지의 문을 열어줍니다.



3. 전자레인지 안에 조리할 재료를 넣습니다.

- 재료를 넣을 때는 전자레인지 안에 있는 쟁반 가운데에 놓습니다.
- 조리할 음식은 전자레인지 전용 그릇에 담은 후 넣습니다. 포장된 음식은 포장을 제거한 후 전자레인지용 그릇에 담아 넣습니다.
- 밀봉된 용기는 뚜껑을 조금 열어주고 넣습니다.
- 계란이나 포도, 밤, 옥수수 등은 폭발의 위험이 있으므로 넣지 않습니다. 마른 음식은 넣지 않습니다.
- 금속으로 된 물체나 용기(포일, 포장용기, 도금된 그릇, 수저, 포크, 냄비와 팬, 통조림 캔 등)는 넣지 않습니다. 플라스틱 및 스티로폼은 넣지 않습니다. 다만, 전자레인지에 사용 가능한 플라스틱 용기는 가능합니다.
- 전자레인지 안에 아무것도 넣지 않은 채로는 작동시키지 않습니다.



4. 전자레인지용 그릇-음식을 데울 때 사용하는 그릇

- 사용가능한 그릇: 금속이 없는 도자기류와 내열성플라스틱(120도까지 열이 견딜 수 있는 플라스틱), 내열성 유리, 나무, 종이제품들은 사용할 수 있어요. 사용할 수 없는 그릇은 스테인리스 냄비나 그릇, 호일, 금속성 물질이 있는 그릇은 화재의 위험이 있으니 꼭 확인하고 사용해주세요.



5. 전자레인지를 작동시킵니다.

- 전자레인지를 작동시키는 방법은 제품에 따라 다양합니다. 손잡이를 돌려 시간을 맞추는 것, 버튼을 눌러 조리할 시간을 맞추는 것 등 제품의 사용방법에 따라 조리시간을 맞춥니다.
- 전자레인지는 짧게 쓰는 것이 좋습니다. 오랜 시간 가열하지 않도록 합니다.
- 전자레인지가 돌아갈 때는 전자파가 나올 위험이 있기 때문에 앞에서 보고 있지 않습니다. 전자레인지로부터 두발자국 떨어져서 기다립니다.



5. 조리가 끝나면 음식을 꺼냅니다.

- 조리가 완료되면 소리가 납니다.
- 조리된 음식 또는 그릇이 매우 뜨거우니 요리용 안전장갑 또는 행주를 이용해 꺼냅니다.
- 음식이 전자레인지 안에 있는 쟁반에 흘렀을 경우, 행주로 닦아냅니다.

전기포트 사용방법

전기포트는 물을 끓일 때 사용합니다. 전기를 이용해서 물을 끓이는 주전자입니다. 빠르게 물을 끓이기 때문에 뜨거운 물이 필요할 때 편리하게 사용할 수 있습니다.



1. 전기포트의 전원을 켭니다.

- 콘센트에 전기포트의 플러그를 꽂으면, 자동으로 전원이 켜집니다. 플러그를 만질 때에는 젓지 않은 손으로 만지도록 합니다.



2. 전기포트 뚜껑을 엽니다.

- 전기포트의 손잡이 윗부분에 있는 버튼을 누르면 뚜껑이 열립니다. 뚜껑이 열리는 버튼은 제품에 따라 뚜껑에 달려있기도 합니다. 뚜껑에 버튼이 있다면 버튼을 눌러 뚜껑을 열어주세요.



3. 전기포트 안에 물을 붓습니다.

- 전기포트 안에 필요한 만큼 물을 붓습니다.
- 전기포트의 몸통 밖에 있는 눈금을 통해 물을 얼마큼 넣었는지 양을 알 수 있습니다. 눈금이 없는 전기포트를 사용하는 경우 미리 사용할 물의 양을 잔 후 넣어주세요.



4. 전기포트를 작동시켜 물을 끓입니다.

- 뚜껑을 닫습니다.
- 전기포트 받침대에 달려있는 플러그를 콘센트에 꽂습니다. 플러그를 만질 때에는 젓지 않은 손으로 만지도록 합니다.
- 뚜껑을 닫은 전기포트는 전기포트 받침대의 이음새에 맞게 놓습니다.
- 전원 스위치를 눌러 전기포트를 작동시킵니다. 전원 스위치는 주로 전기포트 손잡이 아래쪽에 달려있고, 스위치를 아래로 누르거나 버튼을 누르는 방법으로 되어있습니다.
- 전기포트가 작동 시작되면 매우 빠르게 뜨거워지기 때문에 절대 손으로 만지면 안됩니다.



5. 물이 다 끓으면 손잡이를 잡고 물을 따라냅니다.

- 물이 다 끓으면 자동으로 전원이 꺼집니다.
- 전기포트의 몸통 부분이 매우 뜨거우니 몸통 부분에 손이 닿지 않도록 조심합니다. 몸통 부분은 절대 만지지 않습니다. 손잡이 부분을 잡고 물을 따라냅니다.
- 뜨거운 물에 데지 않도록 조심합니다.
- 전기포트 안에는 뜨거운 물을 그대로 남겨두지 않습니다. 모든 물을 따라내고, 전기포트가 식을 때까지 만지지 않습니다.
- 사용이 끝난 전기포트는 플러그를 뽑아 전원을 끕니다.



○ 계란 깨뜨리는 방법

계란을 깨지기 쉬운 껍데기로 둘러싸여 있습니다. 던지거나 세게 놓으면 깨져서 안의 내용물이 흘러나오기 때문에, 조심하여 만져야 합니다. 껍데기는 먹을 수 없기 때문에 깨서 버리고, 안에 있는 내용물을 먹습니다. 내용물은 흰자와 노른자로 이루어져 있습니다. 계란 깨뜨리는 방법은 크게 두 가지가 있습니다.

· 숟가락을 이용해 계란을 깨뜨리는 방법



1. 오목한 그릇을 준비합니다. 계란이 깨지면 안에 있는 흰자와 노른자가 쏟아지기 때문에 오목한 그릇 바로 위에서 계란을 깹니다.



2. 한 손에는 계란을 잡고, 다른 한 손에는 숟가락을 잡습니다.



3. 숟가락의 옆면으로 계란의 가운데 부분을 탁 때립니다. 계란의 껍데기가 깨지지 않았다면, 한번 더 때려서 껍데기를 깹니다.



4. 숟가락을 내려놓고, 깨진 틈 사이로 양 엄지손가락을 넣어 힘껏 벌려줍니다. 벌리면서 뒤집어주면 내용물이 그릇 안에 담깁니다.



5. 껍데기는 먹을 수 없으므로, 껍데기가 들어간 경우 숟가락이나 젓가락으로 빼줍니다.
6. 사용한 계란 껍데기는 바로 일반 쓰레기통에 버립니다.

· 맨손으로 계란을 깨뜨리는 방법



1. 오목한 그릇을 준비합니다. 계란이 깨지면 안에 있는 흰자와 노른자가 쏟아지기 때문에 오목한 그릇 바로 위에서 계란을 깹니다.



2. 계란을 잡고 단단한 곳에 계란의 넓은 면을 탁 때립니다. 계란 껍데기 겉면에 금이 가게 한 다음에, 깨진 틈 사이로 양 엄지손가락을 넣어 힘껏 벌려줍니다. 벌리면서 뒤집어주면 내용물이 그릇 안에 담깁니다.



3. 껍데기는 먹을 수 없으므로, 껍데기가 들어간 경우 손가락이나 젓가락으로 빼줍니다.



4. 사용한 계란 껍데기는 바로 일반 쓰레기통에 버립니다.

○ 통조림 캔 여는 방법

통조림은 재료를 오래 보관할 수 있어 유통기한이 깁니다. 통조림의 겉모양이 불룩하거나 찌그러지지 않았는지, 녹슬지 않았는지 확인한 후 사용합니다. 통조림 캔의 뚜껑은 매우 날카롭기 때문에 절대 손으로 잡지 않습니다. 통조림 캔 여는 것에 익숙하지 않다면 안전을 위하여 면장갑 또는 고무장갑을 착용하고 열도록 합니다.



1. 손잡이가 달려있는 부분이 위를 오도록 놓습니다.



2. 캔의 손잡이 부분이 나의 반대쪽을 향하도록 놓습니다.



3. 한손으로 캔의 몸통 부분을 힘주어 잡습니다. 엄지손가락으로 손잡이를 끝까지 들어 올립니다.



4. 몸통 부분을 잡은 손가락은 뚜껑에 닿지 않도록 아랫부분을 힘주어 잡습니다. 다른 손의 검지손가락을 세워진 손잡이에 걸어 잡습니다.



5. 힘주어 아래쪽으로 잡아당겨 뚜껑을 살살 엽니다. 끝까지 열어서 뚜껑을 떼어줍니다. 이 때, 뚜껑의 옆면이 매우 날카로우므로 손이 닿지 않도록 조심하고, 절대로 만지지 않습니다.



6. 떼어낸 뚜껑은 손잡이를 잡은 채로 바로 재활용 쓰레기통에 버립니다. 손잡이가 아닌 다른 부분은 절대로 만지지 않습니다.



○ 손씻기

요리를 하기 전에는 항상 비누로 30초 이상 손을 씻어야 합니다. 올바른 손씻기 방법을 소개합니다



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러주세요.



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러주세요.



3 손바닥을 마주대고 손가락지를 끼고 문질러주세요.



6 손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.

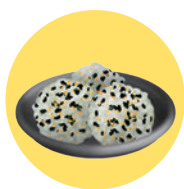


5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌리며 문질러주세요.



4 손가락을 마주잡고 문질러주세요.





한
입
에
쓱!
고
소
한

김 주 먹 밥

- 난이도 ★★★★★🔥
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구

주먹밥은 밥에 다양한 재료를 넣고 뭉쳐 만든 요리입니다. 간단하면서도 든든한 한끼 식사로 누구나 즐길 수 있습니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	401.96kcal
· 탄수화물	63.91g
· 지질	5.24g
· 단백질	22.06g

활용 노트

김치, 멸치, 시금치 등을 넣어서 만들어도 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



김 (2봉지)



참치캔 (1개)



밥 (1그릇)

잠깐! : 김 대신 양념용 김가루도 괜찮아요.

잠깐! : 참치캔은 일반 참치 또는 마요참치 또는 고추참치 중 좋아하는 것으로 준비해요.



밥숟가락



위생 팩



위생장갑

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 통조림 캔을 열어줍니다.

잠깐 통조림 캔 여는 방법은 11쪽을 참고해 주세요.



02

· 그릇에 참치 2숟가락을 덜어 준비합니다. 남은 참치는 다른 그릇에 넣어 냉장고에 보관합니다.

잠깐 남은 참치는 통조림 캔에 보관하지 않아요.



03

· 김 봉지 윗부분을 찢어 김을 꺼냅니다. 꺼낸 김을 위생 팩에 넣습니다.

만드는 법



04

· 위생 팩을 꼭 눌러 공기를 뺀 뒤 입구를 묶습니다. 손으로 주물거리며 김을 잘게 부숩니다.

잠깐 위생 팩 묶기가 어렵다면, 입구를 손으로 꼭 잡고 김을 부셔도 돼요! 또는 지퍼팩이나 밀봉 집게를 이용해요!

주의 김 봉지 안에 들어있는 습기 제거제는 먹지 않아요. 쓰레기통에 버려주세요.

2단계
조리하기



05

· 참치 2숟가락이 담긴 그릇에 밥 1그릇을 넣습니다. 손에 위생장갑을 끼고, 골고루 섞습니다.

잠깐 찬밥보다는 따뜻한 밥을 활용하고, 밥이 으개지지 않도록 살살 섞어주세요.

만드는 법



06

· 밥을 한입에 먹을 수 있는 크기로 동그랗게 만듭니다.

잠깐 손으로 동그랗게 만들기 어렵다면 주먹밥 틀을 이용해요.



07

· 동그랗게 만든 밥에 김가루를 골고루 묻힙니다.

잠깐 김가루 위에 주먹밥을 굴리면 골고루 묻힐 수 있어요.



08

· 맛있는 김주먹밥이 완성되었습니다.



고슬고슬 맛있는

밥 만들기

- 난이도 ★★★★★🔥
- 조리시간 🕒 55분
- 조리도구 전기밥솥, 전자레인지

매일 먹는 따끈한 밥을 맛있게 만들어봅시다.
밥은 부족한 영양소를 고루 보충할 수 있는 각종 채소,
반찬과 함께 먹어야 건강에 좋습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 308.7kcal
- 탄수화물 70.14g
- 지질 0.42g
- 단백질 5.88g

활용 노트

흰쌀밥에도 영양소가 있지만, 콩, 현미 등 잡곡을 같이 넣어 먹으면 더욱 좋습니다.

요리 영상



1단계 [밥 만들기]

재료 소개

주재료



쌀 (2컵) 물 (8컵)

사용할 도구



전기밥솥 볼 채반 냉동고 보관 용기 주걱 종이컵

잠깐! : 채반이 없다면 오목한 볼을 이용해요.

만드는 법



01

· 그릇에 쌀 2컵을 담습니다.

잠깐 종이컵 1컵 = 공깃밥 한 그릇



02

· 종이컵으로 물 2컵을 담습니다.

주의 뜨거운 물을 사용하지 않아요. 찬물을 이용해요.



03

· 손으로 주먹을 쥐었다 폄다, 손가락을 구부리고 동그라미를 그리면서 쌀을 씻습니다.

잠깐 너무 세게 문질러 씻지 않아도 돼요.

만드는 법



04

· 채반 위로 쌀물을 부어 쌀만 남깁니다. 2,3번을 2번 반복해 쌀을 씻습니다.

잠깐 쌀이 내려가지 않도록 손을 한쪽에 대고 물을 버린다.

주의 전기밥솥 안의 내솥에 쌀을 넣고 씻으면 안 돼요! 내솥 코팅이 벗겨져 안 좋은 성분이 나올 수 있어요.



05

· 전기밥솥 안에 있는 내솥을 꺼내, 씻어둔 쌀과 물 2컵을 넣습니다.



06

· 쌀과 물을 담은 솥을 전기밥솥 안에 넣고, 밥솥의 뚜껑을 닫습니다.

잠깐 내솥 바닥에 물기가 있다면, 꼭 행주로 닦은 후 밥솥에 넣어주세요.

만드는 법



07

· 밥솥 손잡이를 돌려 '백미'로 설정합니다.

잠깐 '백미'는 '흰쌀밥'이라는 뜻이에요.



08

· '취사'버튼을 누릅니다.

잠깐 '취사'는 '요리 시작하기'라는 뜻이에요.

주의 밥을 할 때, 밥솥 위에는 수건이나 행주를 올려놓으면 안 돼요.



09

· 밥이 완성되면 하얀 연기가 나오지 않을 때까지 기다린 후, 뚜껑을 엽니다.

잠깐 밥이 완성되면 보온에 불이 들어옵니다.

주의 뜨거우니 얼굴이나 손을 가까이 대면 안 돼요!

만드는 법



10

· 완성된 밥은 주걱으로 골고루 섞습니다.

잠깐 주걱에 물을 묻히면 밥을 섞거나 뜨기 쉬워요.

주의 내솥이 뜨거우니 만지면 안 돼요!



11

· 맛있는 밥이 완성되었습니다.

잠깐 완성된 밥은 한 그릇씩 냉동실에 보관하면 더욱 오래 먹을 수 있어요.



정리하기

- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.
- 내솥은 세제 없이 물을 담아 불려놨다가 씻으면 깨끗해집니다.
- 내솥은 거친 수세미로 닦으면 밥솥 코팅이 벗겨지므로 부드러운 수세미로 닦아야 합니다.

2단계

[즉석밥 데우기]

즉석밥은 조리가 된 상태로 판매되는 밥입니다.
사용하기 편리하고 보관하기도 쉽습니다.
식사를 할 때마다 밥하기가 번거롭거나
어려울 때 즉석밥을 사용해 보세요.

재료 소개



주재료



즉석밥 1개



사용할
도구



전자레인지



안전장갑

만드는 법



01

· 즉석밥뚜껑을 점선까지 엽니다.

주의 뚜껑을 열지 않으면 전자레인지에서 즉석밥이 터질 수 있어요.



02

· 전자레인지 안에 즉석밥을 넣고, 2분 동안 데웁니다.
손잡이를 돌려 화살표가 숫자 2를 향하도록 시간을 맞춰주세요

잠깐 숫자 2는 '2분'이라는 뜻이에요.

잠깐 전자레인지 사용방법은 8쪽을 참고해 주세요.



 뜨거우니
손 조심!





03

· 전자레인지 불이 꺼지고 종료벨이 울리면, 안전장갑을 착용하고 즉석밥을 꺼냅니다.



소풍갈때만들어먹는

샌드위치

- 난이도 
- 조리시간  5분
- 조리도구

샌드위치는 (식)빵 두 장 사이에 여러 재료를 넣어 만든 요리입니다. 간편하게 먹을 수 있어 소풍을 갈 때나 야외에서 즐길 수 있습니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	373.55kcal
· 탄수화물	35.34 g
· 지질	16.43g
· 단백질	22.01g

활용 노트

양상추, 계란 프라이 등을 넣어 먹으면 충분한 영양소를 섭취할 수 있고 식빵 대신 모닝빵이나 치아바타 등 다른 빵으로도 대체할 수 있습니다.

요리 영상



재료 소개



식빵 (2장)



샌드위치용 햄 (1장)



슬라이스 치즈 (1장)



딸기잼 (1숟가락)

잠깐! : 햄은 샌드위치용 햄을 준비해요. 일반 햄은 익혀 먹어야 하지만, 샌드위치용 햄은 익히지 않고 먹을 수 있어요.

잠깐! : 잼 대신 버터나 마요네즈도 괜찮아요



밥숟가락



가위

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 식빵 봉지의 철사 끈을 풀니다. 식빵 2장을 꺼내 나란히 놓습니다.

잠깐 식빵 봉지가 플라스틱 마개로 되어있다면 돌려서 열어주세요.



02

· 딸기잼의 뚜껑을 엽니다. 딸기잼 3숟가락을 그릇에 담습니다.

잠깐 잼을 덜어 사용하면 깨끗하게 보관할 수 있어요.

잠깐 고무장갑을 착용하고 뚜껑을 열면 더욱 잘 열려요.



03

· 햄 봉지 윗부분 전체를 자릅니다. 햄 1장을 꺼냅니다.

잠깐 남은 햄은 위생 봉지에 넣어 냉장고에 보관해요.

만드는 법



04

· 치즈 봉지 윗부분 전체를 자릅니다. 치즈 1장을 꺼냅니다.

잠깐 남은 치즈는 위생 봉지에 넣어 냉장고에 보관해요.

2단계
조리하기



05

· 식빵 1장을 접시 위에 올립니다. 식빵 위에 딸기잼 1숟가락을 골고루 펴 바릅니다.



06

· 잼을 바른 식빵 위에 샌드위치용 햄 1장을 올립니다.

만드는 법



07

· 치즈의 비닐 포장지를 벗긴 후, 치즈 1장을 올립니다.

잠깐 치즈의 비닐 포장지는 화살표 표시를 따라잡고 벗기면 쉽게 벗겨져요.



08

· 잼을 바르지 않은 식빵 1장으로 덮어줍니다.



09

· 맛있는 샌드위치가 완성되었습니다.



아삭하고 건강한

야채샐러드

- 난이도 ★★★★★ ✂
- 조리시간 ⌚ 7분
- 조리도구

샐러드는 신선한 채소를 소스와 함께 조합하여 다양한 영양소를 섭취할 수 있는 가볍고 건강한 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 112.18kcal
- 탄수화물 6.73g
- 지질 9.31g
- 단백질 1.32g
- 비타민C 15.9mg

활용 노트

계란, 닭 가슴살, 견과일, 곡물, 두부 등을 야채샐러드에 넣어 먹으면 더욱 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



양상추 3장



상추 3장



방울토마토 5개



아몬드 한 줌

잠깐! : 야채는 직접 준비하거나 샐러드 팩 채소를 준비해도 괜찮아요

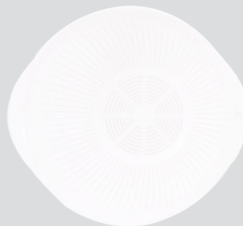


요거트 1개

잠깐 : 요거트는 좋아하는 맛으로 준비해요



샐러드 그릇



채반



밥숟가락

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 양상추, 상추, 방울토마토를 씻습니다.

잠깐 야채를 하나씩 잡고 흐르는 물에 앞뒤로 2번 이상 씻어요



02

· 양상추 이파리 3장을 뜯습니다. 그리고 한 장씩 다시 씻어 채반에 놓습니다.

잠깐 채반이 없다면 도마 위에 키친타월을 깔고 야채를 올립니다.

잠깐 씻은 야채를 채반에 두고 탈탈 털어 물기를 없애요.

2단계 재료 썰기



03

· 양상추와 상추를 한입에 먹기 좋은 크기로 찢습니다.

잠깐 야채가 부서지지 않도록 손에 힘을 빼고 찢어요.

만드는 법

3단계
조리하기



04

· 찢어둔 양상추와 상추를 오목한 샐러드용 그릇 안에 넣습니다. 그리고 야채 위에 방울토마토 5개를 올립니다.

잠깐 좋아하는 다른 야채나 과일, 견과류, 시리얼, 치즈 등을 넣어요.



05

· 요거트의 뚜껑을 벗긴 후, 야채 위에 붓습니다. 동그라미를 그리면서 골고루 부어주세요.



06

· 요거트 위에 아몬드 5개를 올립니다.

만드는 법



07

· 맛있는 야채샐러드가 완성되었습니다. 야채샐러드는 야채가 신선할 때 바로 먹도록 합니다.



정리하기

· 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



간편하게 호로록

짜장 컵라면

- 난이도 ★★★★★🔥
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구 전기포트

컵라면은 우리나라 사람들이 좋아하는 대중적인 음식입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 327.66kcal
- 탄수화물 53.23g
- 지질 17.13g
- 단백질 7.40g

활용 노트

짜장 컵라면에 삶은 달걀과 오이를 곁들여 먹으면 더욱 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



짜장 컵라면 1개

물 500ml 1병

잠깐! : 국물 없이 비벼 먹는 컵라면으로 준비해요. 짜장 컵라면의 조리방법은 비빔면 등 다양한 볶음류 라면과 조리법이 비슷해요.



전기포트



젓가락



타이머

* 전기포트는 전기를 이용해 물을 끓이는 주전자입니다.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 컵라면 뚜껑을 표시된 화살표까지 엽니다. 다 열지 않습니다.

잠깐 화살표를 찾기 어렵다면, 반 정도까지 열어도 괜찮아요.



02

· 건더기 스프와 짜장스프를 꺼내 준비합니다.

잠깐 다른 스프가 있다면, 함께 꺼내요.

2단계
조리하기



03

· 건더기 스프 윗부분을 가로로 찢습니다. 컵라면 안으로 건더기 스프를 모두 털어 넣습니다.

잠깐 스프를 찢기 전 윗부분을 잡고 흔들어주세요.

만드는 법



04

· 전기포트 뚜껑을 열고, 물 500ml 1병을 전기포트에 담습니다.

잠깐 물은 500ml가 없다면 종이컵으로 4컵 넣어주세요.

잠깐 전기포트 사용방법은 9쪽을 참고해 주세요!



05

· 전기포트 뚜껑을 닫고 전원 버튼을 누릅니다.

주의 전기포트는 금방 데워지기 때문에 표면을 만지지 않습니다.



06

· 물이 끓으면, 컵라면 안쪽에 있는 물 안내선까지 뜨거운 물을 넣습니다.

만드는 법



07

· 컵라면 뚜껑을 덮고 4분 동안 익힙니다. 타이머로 4분을 정확하게 재주세요.

잠깐 뚜껑이 열린다면 접시를 올려보세요. 뚜껑이 열리지 않아요.



08

· 4분 후, 타이머를 끕니다. 뚜껑 위 물 버리는 구멍을 엽니다.

잠깐 구멍을 통해 물을 따라내면 물만 안전하게 버릴 수 있습니다.

잠깐 구멍을 뚫어야 하는 컵라면의 경우, 젓가락을 이용해 구멍을 뚫어주세요.



09

· 구멍이 있는 곳 반대 방향의 컵라면 용기를 잡습니다. 컵라면 용기를 기울여 물을 버립니다.

만드는 법



10

· 물을 다 버린 후 컵라면 뚜껑을 끝까지 엽니다. 짜장스프 윗부분을 찢은 후 컵라면 안에 넣습니다.



11

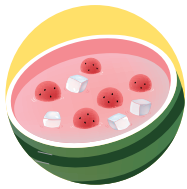
· 젓가락으로 면과 소스가 잘 섞이도록 비빔니다.



12

· 맛있는 짜장 컵라면이 완성되었습니다.

잠깐 짜장 컵라면의 면이 불 수 있으니 바로 먹어요.



제일
맛있는
여름
시원
달콤

화채

- 난이도 ★★★★★
- 조리시간 ⌚ 10분
- 조리도구

화채는 차가운 음료에 과일을 넣어 먹는 간식입니다.
여름 시원한 화채를 먹으며 더위를 식힐 수 있습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 144.73kcal
- 탄수화물 35.90g
- 지질 0.20g
- 단백질 0.50g

활용 노트

수박 외에도 블루베리, 딸기, 멜론, 바나나, 방울토마토 등 집에 있는 과일을 넣으면 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



수박 20조각



사이다 1컵



우유 2컵



얼음 5개

잠깐! : 맛있는 수박은 검은 줄무늬가 선명하고 두드러졌을 때 통통 소리가 나요.



설탕 1숟가락

잠깐! : 설탕 대신 꿀을 넣어도 맛있어요.



도마



칼



아이스크림
숟가락



밥숟가락



국자



종이컵

잠깐! : 아이스크림숟가락은 없어도 돼요.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 수박 반 통을 준비합니다.

2단계
재료 썰기



02

· 아이스크림 숟가락으로 수박 20조각을 떠냅니다.

잠깐 아이스크림 숟가락, 밥숟가락, 빵 칼 모두 OK!

3단계
조리하기



03

· 사이다 1컵을 오목한 그릇에 넣습니다. 그리고 우유 2컵을 넣습니다.

만드는 법



04

· 설탕 1숟가락을 넣습니다. 설탕이 잘 녹을 수 있도록 저어줍니다.



05

· 수박을 그릇에 넣습니다. 그리고 얼음 5개를 넣습니다.

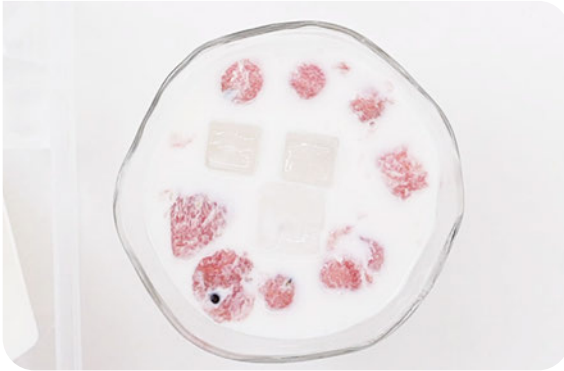
주의 국물이 될 수 있으니 조심하 넣어요.



06

· 국자로 재료들이 잘 섞이도록 저어줍니다.

만드는 법



07 · 맛있는 화채가 완성되었습니다.



정리하기

- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.
- 수박 껍질은 음식물 쓰레기통에 버립니다.



메모하기



담백한 영양간식

계란빵

- 난이도 ★★★★★✂️
- 조리시간 ⌚ 7분
- 조리도구 전자레인지

계란빵은 동그란 모양의 빵으로, 반죽 안에 계란을 통째로 넣고 구운 빵입니다. 간편하고 든든한 간식입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 **368.75kcal**
- 탄수화물 **69.2g**
- 지질 **6.45g**
- 단백질 **8.2g**

활용 노트

물이나 우유를 곁들여 먹으면 더욱 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



핫케이크 가루 (4숟가락)

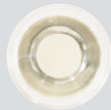


우유 (3숟가락)



계란 (1개)

잠깐! : 우유 대신 물을 넣어도 돼요.



식용유 (반 숟가락)



소금 (1 꼬집)



전자레인지



가위



밥숟가락



포크



종이컵



안전장갑

잠깐! : 요리용 나무젓가락을 준비해요. 나무젓가락은 길이가 길어서 안전하고, 프라이팬의 코팅이 벗겨지지 않아 위생적이에요.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 핫케이크 가루 봉지를 한 손으로 밑부분을 잡고 다른 손으로 윗부분을 손가락이 들어갈 정도의 크기로 자릅니다.



02

· 오목한 그릇에 핫케이크 가루 4숟가락을 넣습니다. 남은 핫케이크 가루는 위생 봉지에 넣어 보관합니다.

잠깐 위생 봉지는 핫케이크 가루 봉지보다 더 큰 것을 사용해야 넣기 쉬워요.



03

· 핫케이크 가루를 넣은 그릇에 우유 3숟가락을 넣습니다. 그리고 잘 저어서 반죽을 만듭니다.

잠깐 반죽이 부드러워질 때까지 잘 저어주세요.

만드는 법



04

· 다른 그릇에 계란을 깨뜨려 준비합니다.

잠깐 계란 깨뜨리는 방법은 10쪽을 참고해 주세요.

잠깐 계란은 사용하기 전 한번 씻는 게 좋아요. 사용한 계란 껍데기는 일반 쓰레기통에 버려주세요.

2단계
조리하기



05

· 식용유 반 숟가락을 종이컵에 넣습니다. 그리고 숟가락으로 종이컵 안쪽 벽면에 골고루 바릅니다.

잠깐 종이컵 안쪽에 식용유를 바르면 계란빵이 쉽게 떨어져요.



06

· 식용유를 바른 종이컵 안에 준비해 둔 반죽을 모두 넣습니다.

만드는 법



07

· 반죽 위에 계란 1개를 그대로 넣습니다. 그리고 소금 1 꼬집을 계란 위에 골고루 뿌립니다.

잠깐 검지와 엄지손가락을 이용해 소금을 한번 꼬집어 잡은 것이 1 꼬집이에요.



08

· 포크로 계란 노른자를 10번 찢러 노른자를 완전히 깨주세요. 노른자를 깨뜨릴 때 계란은 섞지 않습니다.

주의 노른자를 깨지 않으면 전자레인지 안에서 계란이 터질 수 있어요. 노른자를 꼭 완전히 깨주세요!

잠깐 작게 썬 파슬리, 작게 썬 햄, 치즈 등을 올리면 더욱 맛있게 만들 수 있어요.



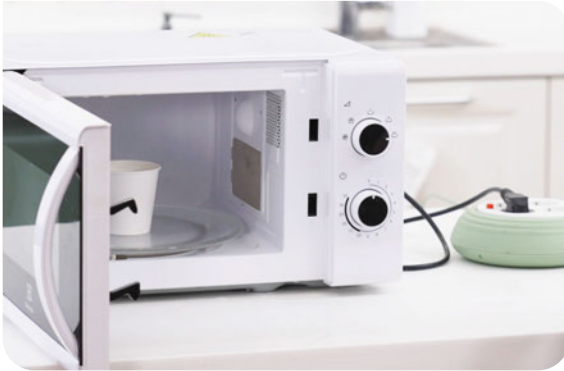
09

· 전자레인지 안에 종이컵을 넣고 3분 동안 익힙니다. 손잡이를 돌려 화살표가 숫자 3을 향하도록 시간을 맞춰주세요.

잠깐 숫자 3은 '3분'이라는 뜻이에요.

잠깐 전자레인지 사용방법은 8쪽을 참고해 주세요.

만드는 법



10 · 3분 후, 안전장갑을 착용하고 종이컵을 꺼냅니다.



11 · 맛있는 계란빵이 완성되었습니다.

잠깐 가위로 종이컵을 4방향으로 자른 후, 펼쳐주면 더 쉽게 먹을 수 있어요.



정리하기

· 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



계란찜

계란찜

- 난이도 ★★★★★🔥
- 조리시간 ⌚ 10분
- 조리도구 전자레인지

계란찜은 계란을 찌서 만드는 요리입니다. 계란은 단백질, 비타민, 칼슘 등 모든 영양소를 고루 갖고 있어 청소년들에게 안성맞춤인 재료입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 95.57kcal
- 탄수화물 2.9g
- 지질 5.99g
- 단백질 7.20g

활용 노트

계란찜은 잘게 썬 당근, 햄, 양파 등을 추가로 넣어 만들면 더욱 맛 있습니다.

요리 영상



재료 소개



계란 (3개)



물 (1컵)

잠깐! : 소금물에 뜨는 계란이 신선한 계란이에요.



소금 (1 꼬집)



전자레인지



전자레인지용 그릇



밥숟가락



안전장갑



종이컵

잠깐! : 전자레인지용 그릇은 오목한 그릇으로 준비해요.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 계란을 깨뜨립니다. 계란 껍데기가 들어갔다면, 손가락으로 빼줍니다.

잠깐 계란 깨뜨리는 방법은 10쪽을 참고해 주세요.

잠깐 사용한 계란 껍데기는 일반 쓰레기통에 버려주세요.



02

· 흰자와 노른자가 잘 섞이도록 저어서 준비합니다.

2단계
조리하기



03

· 전자레인지용 그릇에 풀어둔 계란을 붓습니다. 물 1컵을 넣습니다.

만드는 법



04

· 소금 1 꼬집을 넣습니다. 계란, 물, 소금이 섞이도록 저어주세요

잠깐 검지와 엄지손가락으로 소금을 한번 꼬집어 잡은 것이 한 꼬집이에요.



05

· 전자레인지 안에 그릇을 넣고 4분 동안 데웁니다.
손잡이를 돌려 화살표가 숫자 4를 향하도록 시간을 맞춰주세요

잠깐 숫자 4는 '4분'이라는 뜻이에요

잠깐 전자레인지 사용방법은 8쪽을 참고해 주세요.



06

· 4분 후, 안전장갑을 착용하고 그릇을 꺼냅니다.

만드는 법



07

· 맛있는 계란찜이 완성되었습니다.

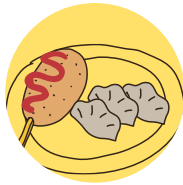


정리하기

· 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



바삭바삭
촉촉한
만두와
핫도그

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔥
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구 전자레인지

만두와 핫도그는 마트 등에서 쉽게 냉동제품으로 접할 수 있습니다. 한 끼 식사대응 및 포만감을 주는 간식입니다.

만두

영양 노트(1인분)

· 칼로리	262.04kcal
· 탄수화물	26.39g
· 지질	10.42g
· 단백질	13.75g

핫도그

영양 노트(1인분)

· 칼로리	209.95kcal
· 탄수화물	15.64g
· 지질	12.58g
· 단백질	9.01g

활용 노트

만두에는 간장 소스, 핫도그에는 케첩이나 머스타드소스와 함께 먹으면 더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



냉동만두 (4개)



냉동 핫도그(1개)

잠깐! : 좋아하는 만두로 준비해요.



물 반 컵



간장



케첩



전자레인지



전자레인지용 그릇(2개)



가위



집게



종이컵



안전장갑

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 만두 봉지 윗부분을 옆으로 자릅니다. 냉동 만두 4개를 꺼냅니다.

잠깐 남은 만두는 위생 봉지에 넣어 냉동실에 보관해요.



02

· 핫도그 봉지 윗부분을 가로로 자릅니다. 핫도그를 꺼내 접시에 준비합니다.

잠깐 남은 핫도그는 위생 봉지에 넣어 냉동실에 보관해요.

2단계 조리하기



03

· 만두가 담긴 그릇에 물 반 컵을 넣습니다. 그리고 만두가 서로 붙지 않도록 사이를 띄워줍니다.

만드는 법



04

· 전자레인지 안에 만두가 담긴 그릇을 넣고, 3분 동안 데웁니다. 손잡이를 돌려 화살표가 숫자 3을 향하도록 시간을 맞춰주세요.

잠깐 숫자 3는 ‘3분’이라는 뜻이에요.

잠깐 전자레인지 사용방법은 8쪽을 참고해 주세요.



05

· 3분 후, 안전장갑을 착용하고 만두가 담긴 그릇을 꺼냅니다.

잠깐 3분이 지나면 전자레인지에서 소리가 나요.



06

· 전자레인지 안에 핫도그가 담긴 그릇을 넣고, 2분 동안 데웁니다. 손잡이를 돌려 화살표가 숫자 2를 향하도록 시간을 맞춰주세요.

잠깐 숫자 2는 ‘2분’이라는 뜻이에요.

만드는 법



07

· 2분 후, 안전장갑을 착용하고 핫도그가 담긴 그릇을 꺼냅니다.

잠깐 2분이 지나면 전자레인지에서 소리가 나요.

잠깐 핫도그는 젓가락으로 찢어 속이 다 익었는지 확인할 수 있어요.
다 익지 않았다면 6번으로 돌아가 반복해 주세요.



08

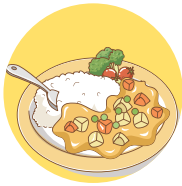
· 맛있는 만두와 핫도그가 완성되었습니다. 만두는 간장에 찍어 먹고 핫도그는 케첩을 뿌려먹으면 더욱 맛있습니다.

주의 핫도그 막대 부분은 굉장히 뜨거워요. 휴지로 돌돌 감은 후 손으로 잡고 먹어요.



정리하기

· 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



푸짐한
한 그릇

참치마요 덮밥

- 난이도 ★★★★★ ✂
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구

간단하고 맛이 좋은 한 그릇 요리, 참치마요 덮밥입니다.
부드러운 참치와 고소한 마요네즈의 궁합이 잘 어울려요!

영양 노트(1인분)

- 칼로리 397.36 kcal
- 탄수화물 79.22 g
- 지질 4.67g
- 단백질 6.84g

활용 노트

햄이나 계란을 추가로 넣거나,
덮밥 위에 김을 올려 먹으면
더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



밥 (1그릇)



참치 (1캔)



김 (3장)



마요네즈 (3숟가락)



가위



밥숟가락

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 통조림에서 참치를 꺼냅니다.

잠깐 통조림 캔 여는 방법은 11쪽을 참고해 주세요.



02

· 그릇에 참치를 모두 덜어 준비합니다. 사용한 통조림 캔은 물로 한번 씻은 후 재활용 쓰레기통에 버립니다.



03

· 김 봉지 윗부분을 찢어 김 3장을 꺼냅니다. 김을 한입에 먹기 좋은 크기로 자릅니다.

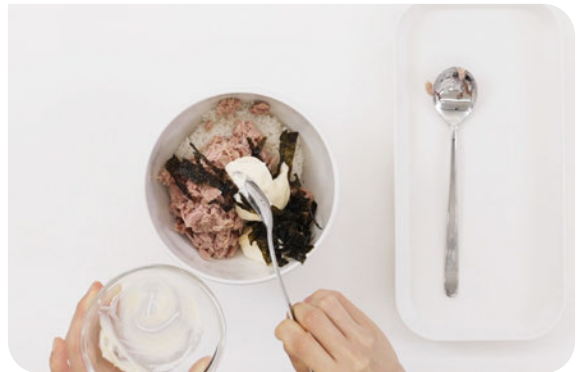
만드는 법

2단계
조리하기



04

· 그릇에 밥 1그릇을 넣습니다. 그리고 참치와 자른 김을 넣습니다.



05

· 그릇에 마요네즈 3숟가락을 넣습니다.

잠깐 사용이 끝난 마요네즈는 뚜껑을 닫은 후 냉장고에 뒤집어서 보관합니다.



06

· 밥, 참치, 김을 골고루 섞습니다.

잠깐 밥이 으깨지지 않도록 살살 섞어주세요.

만드는 법



07

· 맛있는 참치마요 덮밥이 완성되었습니다.



정리하기

· 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



담백하고
고소한
맛

간장 계란밥

- 난이도 ★★★★★🔥
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구 가스레인지

간장 계란밥은 간단히 끼니를 해결할 수 있어 아침 식사로 더할 나위 없는 요리입니다. 또한 식욕이 없을 때 식욕을 돋울 수 있는 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 313.35kcal
- 탄수화물 34.52g
- 지질 12.76g
- 단백질 11.90g

활용 노트

잘 익은 김치와 같이 곁들여 먹으면
좋습니다.

요리 영상



재료 소개



계란 (2개)



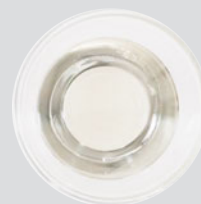
밥 (1그릇)



간장 (1숟가락)



참기름 (1숟가락)



식용유 (2숟가락)



가스레인지



프라이팬



뒤집개



밥숟가락

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 계란을 깨뜨립니다. 계란 껍데기가 들어갔다면, 손가락으로 빼줍니다.

잠깐 계란 깨뜨리는 방법은 10쪽을 참고해 주세요.

잠깐 사용한 계란 껍데기는 일반 쓰레기통에 버려주세요.

2단계
조리하기



02

· 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 2숟가락을 넣고 중불로 쪼갭니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 8쪽을 참고해 주세요!



03

· 준비해 둔 계란을 식용유 위로 붓습니다.

잠깐 계란을 부을 때는 낮은 위치에서 부어요.

만드는 법



04

· 뒤집개로 흰자를 노른자 쪽으로 밀어 모양을 동그랗게 만듭니다.



05

· 투명했던 흰자 부분이 하얗게 변하면 불을 약불로 줄입니다. 흰자 부분이 잘 익으면 불을 끕니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



06

· 그릇에 밥 1그릇을 넣습니다. 그 위에 방금 만든 계란 프라이를 넣습니다.

만드는 법



07

· 간장 1숟가락, 참기름 반 숟가락을 넣습니다. 그리고 재료들이 잘 섞이도록 숟가락으로 비빔니다.



08

· 맛있는 간장 계란밥이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



언제 먹어도 맛있는

계란 프라이

- 난이도 ★★★★★ 🔥
- 조리시간 ⌚ 4분
- 조리도구 가스레인지

계란 프라이는 맛과 영양이 가득한 반찬이며, 학생들도 쉽게 요리해 먹을 수 있는 간식입니다. 케첩 소스를 뿌려 먹으면 더욱 맛있습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 101.82kcal
- 탄수화물 1.98g
- 지질 6.98g
- 단백질 6.84g

활용 노트

노른자를 완전히 익히는 완숙과 반만 익히는 반숙으로 요리할 수 있습니다.

요리 영상

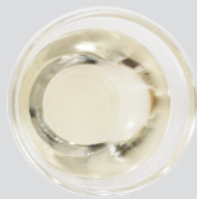


재료 소개



계란 1개

잠깐! : 식용유 대신 들기름을 이용하면 더욱 좋아요.



식용유 2숟가락



소금 1 꼬집



가스레인지



프라이팬



뒤집개



밥숟가락

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 계란을 깨뜨립니다. 계란 껍데기가 들어갔다면, 손가락으로 빼줍니다.

잠깐 계란 깨뜨리는 방법은 10쪽을 참고해 주세요.

잠깐 사용한 계란 껍데기는 일반 쓰레기통에 버려주세요.

2단계 조리하기



02

· 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 2숟가락을 넣고 약불로 켵니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



03

· 준비해 둔 계란을 식용유 위로 붓습니다.

잠깐 계란을 부을 때는 낮은 위치에서 부어요.

만드는 법



04

· 소금 1 꼬집을 잡아 계란 위에 골고루 뿌립니다.

잠깐 검지와 엄지손가락으로 소금을 한번 꼬집어 잡은 것이 한 꼬집이에요.



05

· 뒤집개로 흰자를 노른자 쪽으로 밀어 모양을 동그렇게 만듭니다.



06

· 윗면이 잘 익었다면, 계란 프라이 아래로 뒤집개를 밀어 넣어 계란 프라이를 뒤집습니다.

잠깐 뒤집개를 살살 흔들면서 밀어 넣으면 뒤집개가 잘 들어가요.

만드는 법



07

· 뒷면까지 잘 익었다면, 불을 끕니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



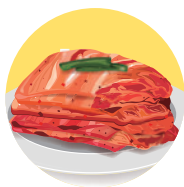
08

· 맛있는 계란 프라이가 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



매콤달콤 인기 만점

김치볶음

- 난이도 ★★★★★ ✂ 🔥
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구 가스레인지

한국인의 밥상에 빠지지 않는 김치를 이용하여 만든 김치볶음은 입맛을 살려주는 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 69.60kcal
- 탄수화물 3.53g
- 지질 5.63g
- 단백질 1.00 g

활용 노트

돼지고기, 햄, 참치 등의 재료를 넣고 함께 볶으면 더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



배추김치 반포기



식용유 3숟가락



참깨 1숟가락



프라이팬



가스레인지



집게



가위



밥숟가락



볶음 주걱



타이머

잠깐! : 타이머가 없다면 휴대폰 타이머를 이용해요.

만드는 법

1단계 재료 썰기



01

· 집게로 김치의 김지 부분을 잡아 올린 후 가위를 이용해 아래쪽에서 위쪽으로 올라가면서 자릅니다. 한 입에 먹기 좋은 크기로 잘라주세요.

잠깐 김치를 들고 자르기 어렵다면, 도마 위에 두고 가위로 잘라요.

2단계 조리하기



02

· 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 3숟가락과 썰어둔 김치를 넣습니다.

잠깐 김치를 넣을 때는 튀지 않도록 낮은 위치에서 넣어요.



03

· 가스레인지 불을 켜 후 중불로 맞춥니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!

만드는 법



04 · 중불에서 3분 동안 볶습니다. 타이머로 3분을 재주세요.



05 · 3분 후, 타이머와 불을 끕니다. 집게로 김치볶음을 접시 위에 덜어냅니다. 그리고 깨 1숟가락을 김치볶음 위에 골고루 뿌려줍니다.
주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



06 · 깨 1숟가락을 김치볶음 위에 골고루 뿌려줍니다. 맛있는 김치볶음이 완성되었습니다.



보글보글 맛있네

김치찌개

- 난이도 ★★★★★ ✂ 🔥
- 조리시간 ⌚ 20분
- 조리도구 가스레인지

김치찌개는 묵은 김치에 고기, 두부를 넣고 끓인 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 177.62kcal
- 탄수화물 470g
- 지질 7.88g
- 단백질 8.62g

활용 노트

돼지고기 대신 참치나 꽁치를 넣거나 어묵, 등갈비를 재료로 사용하여 만들어도 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개

(2인분)



주재료



돼지고기 1컵



배추김치 3컵



두부 반모

잠깐! : 김치는 썰어진 김치로 준비해요. 익은 김치면 더욱 맛있어요.

잠깐! : 돼지고기는 작게 썰어진 찌개용 돼지고기로 준비해요



양념
재료



식용유 2숟가락



설탕 반 숟가락



물 3컵

잠깐! : 식용유 대신 참기름, 들기름을 넣어도 되고, 없다면 안 넣어도 돼요.



사용할
도구



냄비 가스레인지



도마



볶음 주걱



국자



밥숟가락



가위



집게



타이머



종이컵

잠깐! : 집게는 끝이 톱니 모양으로 된 것이 좋아요.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 두부의 비닐 뚜껑을 조금만 벗깁니다. 두부 안에 있는 물을 따라 내 버린 후, 깨끗한 물로 두부를 씻습니다.

잠깐 두부가 부서질 수 있으니 두부를 조심하 만들어주세요.



02

· 김치 3컵을 그릇에 덜어 준비합니다.

2단계
재료 썰기



03

· 두부 반모를 자릅니다. 절반을 자른 후 방향을 돌려 3번 자릅니다. 가위에 두부가 붙으면 손으로 떼어낸 후 다음 두부를 잘라주세요.

잠깐 두부는 부드러우니 살살!! 두부를 빵 칼로 썰어도 좋습니다.

만드는 법

3단계
조리하기



04

· 냄비를 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 2숟가락을 넣은 후 약불로 켭니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



05

· 돼지고기, 김치, 그리고 설탕 반 숟가락을 넣습니다.



06

· 중불에서 고기색이 갈색으로 변할 때까지 볶습니다.

만드는 법



07

· 고기색이 변하면, 불을 약불로 줄입니다. 냄비에 물 3컵과 두부를 넣습니다.

잠깐 두부를 넣을 때는 국물이 튀지 않도록 낮은 위치에서 넣어요.



08

· 뚜껑을 덮고, 중불에서 10분 동안 끓입니다. 타이머로 10분을 재주세요.



09

· 10분 후, 타이머와 불을 끕니다. 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.

만드는 법



10

· 맛있는 김치찌개가 완성되었습니다.

잠깐 김치찌개는 따뜻한 밥과 함께 먹어요.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 가스레인지를 사용했다면, 가스밸브를 잠갔는지 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



까
치
까
치
설
날
에
먹
는

떡국

- 난이도 ★★★★★ ✂
- 조리시간 ⌚ 15분
- 조리도구 가스레인지

떡국은 육수를 사용하기도 하고 멸치나 다시마로 담백한 국물을 냅니다. 그리고 떡국 위에는 소고기, 계란, 김 등의 재료를 얹어 먹습니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	365.96kcal
· 탄수화물	64.19g
· 지질	5.5g
· 단백질	11.66g

활용 노트

떡국에는 제철 굴을 넣어 끓이면 더욱 맛있습니다. 또한 배추겉절이 나 굴전과 함께 먹으면 영양에 더욱 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



주재료



떡국 떡 (2컵)



계란 (1개)



대파 (15조각)

잠깐! : 떡은 얇게 썰어진 떡국용 떡을 준비해요.



양념
재료



다시 팩 (1개)



국간장
(1숟가락)



참기름
(반 숟가락)



다진 마늘
(1숟가락)



물 (4컵)



김 (2장)

잠깐! : 다시팩이란 새우, 멸치, 다시마 등 국물 맛을 맛있게 만들어주는 재료가 들어있는 주머니예요.



사용할
도구



냄비



가스레인지



밥숟가락



국자



가위



종이컵



타이머

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 대파를 씻습니다.



02

· 떡 봉지 윗부분을 자릅니다. 떡 2컵을 그릇에 덜어 준비합니다.

잠깐 남은 떡은 위생 봉지에 넣어 냉동실에 보관해요.



03

· 계란을 깨뜨립니다. 노른자를 깨뜨린 후 흰자와 잘 섞어줍니다.

잠깐 계란 깨뜨리는 방법은 10쪽을 참고해 주세요.

만드는 법

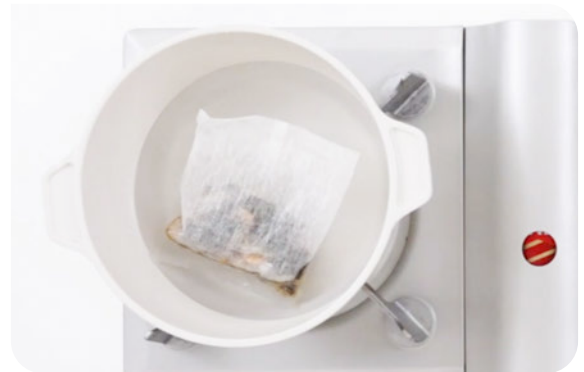
2단계 재료 썰기



04

· 대파의 뿌리를 잘라냅니다. 흰색과 초록색 부분을 한입에 먹기 좋은 크기로 15조각 자릅니다.

3단계 조리하기



05

· 냄비에 물 4컵을 넣습니다. 냄비 안에 다시 팩 1개를 넣고 뚜껑을 덮습니다.

잠깐 뚜껑을 찾기 어렵다면, 덮지 않아도 괜찮아요.



06

· 냄비를 가스레인지 가운데에 놓습니다. 가스레인지의 불을 켜 후, 중불로 맞춥니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요.

만드는 법



07 · 중불에서 8분 동안 끓입니다. 타이머를 이용해 8분을 정확하게 재주세요.



08 · 8분 후, 타이머와 불을 끕니다. 집게로 다시 떡을 꺼냅니다.

주의 불을 끈 후 다시 떡을 꺼내주세요.



09 · 국자로 떡을 넣습니다.

잠깐 국자를 이용해 떡을 넣으면 뜨거운 국물이 튀지 않아 안전해요.

만드는 법



10 · 냄비에 다진 마늘 1숟가락, 간장 1숟가락을 넣습니다.



11 · 불을 다시 켜 후, 중불에 맞춥니다. 재료들이 잘 섞이도록 국자로 저어줍니다. 그리고 떡이 떠오를 때까지 끓입니다.



12 · 떡이 떠오르면, 준비해 둔 대파와 계란을 넣습니다. 계란을 넣을 때는 냄비 모양을 따라 동그라미를 그리면서 넣습니다.

만드는 법



13

· 재료들이 잘 섞이도록 국자로 저어주세요. 그리고 중불에서 2분 동안 끓입니다. 타이머로 2분을 재주세요.



14

· 2분 후, 타이머와 불을 끕니다. 그리고 참기름 반 숟가락을 넣습니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



15

· 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다. 김 2장을 먹기 좋은 크기로 자른 후, 떡국 위에 얹습니다.

잠깐 김을 자르기 어렵다면, 손으로 찢어서 올려요.

만드는 법



16

· 맛있는 떡국이 완성되었습니다.

잠깐 떡국의 떡이 불 수 있으니, 요리한 날 먹도록 해요.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



꼬들꼬들 맛있느

라면 끓이기

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔥
- 조리시간 ⌚ 7분
- 조리도구 가스레인지

맛있고 간편해서 모두가 좋아하는 라면을 끓여봅시다.
기호에 따라 계란과 대파 등을 넣어 끓이면 맛과 영양이 더욱 좋습니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	515.59kcal
· 탄수화물	74.14 g
· 지질	20.65g
· 단백질	15.80g

활용 노트

국물이 있는 봉지라면 끓이기를 성공했다면 볶음라면, 짜장라면에 도전해 봅시다.

요리 영상



재료 소개



주재료



라면 1개



물 3컵

잠깐! : 봉지라면을 준비해요.



사용할
도구



냄비



가스레인지



집게



가위



안전장갑



타이머
(또는 휴대폰 타이머)



종이컵

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 라면 봉지 윗부분을 자른 후, 안에 있는 재료들을 꺼냅니다.

잠깐 가위로 자르기 어렵다면, 손으로 찢어주세요.

2단계
조리하기



02

· 냄비를 가스레인지 가운데에 놓습니다. 물 3컵을 넣습니다.



03

· 가루 스프 윗부분을 잡고 흔듭니다. 가루가 아래쪽으로 모였다면, 윗부분을 가위로 자릅니다. 그리고 냄비 안에 가루를 털어 넣습니다.

잠깐 가루가 냄비 밖으로 떨어지지 않도록 낮은 위치에서 털어주세요.

잠깐 사용한 스프 봉지는 바로 쓰레기통에 버려요.

만드는 법



04

· 건더기 스프 윗부분을 잡고 흔듭니다. 가루가 아래쪽으로 모였다면, 윗부분을 가위로 자릅니다. 그리고 냄비 안에 건더기를 털어 넣습니다.

잠깐 건더기가 냄비 밖으로 떨어지지 않도록 낮은 위치에서 털어주세요.

잠깐 사용한 스프 봉지는 바로 쓰레기통에 버려요.



05

· 가스레인지 불을 켜 후, 강불로 맞춥니다. 물이 끓으면 약불로 줄입니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



06

· 냄비 안에 면을 넣습니다.

주의 집게로 면을 조심히 놓으면 국물이 튀지 않아 안전해요.

만드는 법



07

· 강불에서 3분 동안 끓입니다. 타이머로 3분을 재주세요.



08

· 3분 후, 타이머와 불을 끕니다. 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.

잠깐 집게로 면을 먼저 옮겨 담은 후 국물은 국자로 덜어내요.



09

· 맛있는 라면이 완성되었습니다.



생일날 먹기

소고기 미역국

- 난이도 ★★★★★🔥
- 조리시간 ⌚ 45분
- 조리도구 가스레인지

미역국은 생일을 축하할 때 주로 먹습니다.
소고기, 북어, 참치, 들깨 등 다양한 재료에 따라 맛이 달라지는 우리나라의 음식입니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	83.69kcal
· 탄수화물	4.86g
· 지질	5.54g
· 단백질	6.33g

활용 노트

미역국은 잘 익은 김치와 같이 먹으면 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



주재료



미역 1컵



소고기 1컵

잠깐! : 소고기는 잘라진 국거리용으로 준비해요.



양념
재료



국간장
1숟가락



다진 마늘
1숟가락



참기름
2숟가락



소금
반 숟가락



물 6컵



사용할
도구



냄비



가스레인지



국자, 밥숟가락, 볶음 주걱, 채반



안전장갑



종이컵



타이머

잠깐! : 미역국은 오래 끓이기 때문에 큰 냄비를 준비해요.

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 넓은 그릇에 미역 1컵과 물 2컵을 넣습니다. 그리고 미역이 불 때까지 20분 기다립니다.

잠깐 미역은 전날 밤 미리 불려두어도 돼요.



02

· 채반을 이용해 미역을 건지고 물기를 뺍니다.

잠깐 채반을 사용하기 어렵다면, 물만 따라내어도 돼요.

2단계 조리하기



03

· 냄비를 가스레인지 가운데에 놓습니다. 참기름 2숟가락을 넣은 후 약불로 쪄니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!

잠깐 참기름은 높은 열에서 가열하면 안 좋은 성분이 나와요. 꼭 약불에서 조리해 주세요.

만드는 법



04

· 소고기와 미역을 넣고 볶습니다. 고기색이 갈색으로 변할 때까지 볶음 주걱을 이용해서 볶아주세요.



05

· 다진 마늘 1숟가락과 물 4컵을 넣습니다. 그리고 불을 강불로 맞춥니다.



06

· 국물이 끓기 시작하면 약불로 줄입니다. 간장 1숟가락과 소금 반 숟가락을 넣습니다.

만드는 법



07

· 뚜껑을 덮고, 20분 동안 끓입니다. 타이머로 20분을 정확하게 재주세요.

잠깐 넘칠 수 있으니 주의하세요. 미역국이 뚜껑 위로 넘친다면 약불로 줄이거나 뚜껑을 열어줍니다.



08

· 20분 후, 타이머와 불을 끕니다. 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

주의 가스밸브를 잠갔는지 꼭 확인해 주세요.



09

· 맛있는 소고기 미역국이 완성되었습니다.

잠깐 미역국은 끓일수록 국물이 우러나서 맛있어져요.



스파게티

쉽게 볶아 만드는

- 난이도 ★★★★★ 🔪🔥
- 조리시간 ⌚ 7분
- 조리도구 가스레인지

스파게티는 여러 가지 소스와 면을 볶아 먹는 이탈리아식 국수 요리입니다. 재료에 따라 토마토 스파게티와 크림 스파게티가 대표적입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 230.1kcal
- 탄수화물 39.27g
- 지질 2.58g
- 단백질 12.83g

활용 노트

토마토, 버섯, 햄, 양파 등 다양한 재료를 함께 넣어 요리하면 더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개

주재료



토마토 스파게티 밀키트 1개 물 반 컵

잠깐! : 밀키트는 요리에 필요한 재료들이 모두 담겨있는 꾸러미예요.

사용할 도구



프라이팬/가스레인지 가위 나무젓가락 타이머 (또는 휴대폰 타이머) 종이컵

잠깐! : 요리용 나무젓가락을 준비해요. 나무젓가락은 길이가 길어서 안전하고, 프라이팬의 코팅이 벗겨지지 않아 위생적이에요.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 스파게티 봉지를 찢은 후, 안에 있는 재료들을 꺼냅니다.

잠깐 손으로 찢기 어렵다면, 가위를 이용해요.



02

· 스파게티 면, 토마토소스, 치즈 가루를 각 1개씩 준비합니다. 가위로 각각의 봉지 윗부분을 가로로 자릅니다.

잠깐 안에 있는 내용물이 흘러나오지 않도록 그릇 안에 잘 놓아요.

2단계
조리하기



03

· 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 스파게티 면과 물 반컵을 넣습니다.

잠깐 사용한 면 봉지는 바로 쓰레기통에 버려요.

만드는 법



04

· 가스레인지 불을 켜 후, 중불로 맞춥니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



05

· 면을 1분 동안 볶습니다. 타이머로 1분을 재주세요.



06

· 1분 후, 타이머를 끄고 불을 약불로 줄입니다. 토마토소스를 넣습니다. 토마토소스 봉지를 꼭꼭 눌러 소스를 모두 넣습니다.

잠깐 사용한 소스 봉지는 바로 쓰레기통에 버려요.

만드는 법



07

· 중불에서 소스와 면을 1분 동안 볶습니다. 타이머로 1분을 재주세요.



08

· 1분 후, 타이머와 불을 끕니다. 치즈가루를 넣고 가루가 잘 섞이도록 나무젓가락으로 저어주세요.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



09

· 그릇에 덜어냅니다. 맛있는 스파게티가 완성되었습니다.



따뜻한 밥과 함께 먹는다

통조림 햄 구이

- 난이도 ★★★★★ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 7분
- 조리도구 가스레인지

통조림 햄은 뜨거운 밥과 함께 먹는 반찬으로, 장기간 보존할 수 있고 다양한 요리에 활용할 수 있습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 76.2kcal
- 탄수화물 3.54g
- 지질 2.52g
- 단백질 9.9g

활용 노트

통조림 햄은 흰 쌀 밥과 김치, 계란 프라이, 김과 같이 먹으면 더욱 맛있습니다.

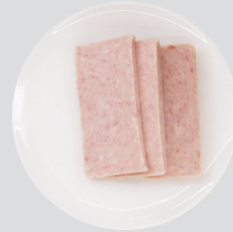
요리 영상



재료 소개



주재료



통조림 햄 3조각



사용할
도구



가스레인지



프라이팬



칼



나무젓가락



뒤집개



도마

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 통조림에서 햄을 꺼냅니다.

잠깐 통조림 캔 여는 방법은 11쪽을 참고해 주세요.

2단계 재료 썰기



02

· 햄을 3조각 썰어주세요. 햄은 1cm 두께로 썩니다. 남은 햄은 다른 그릇에 담은 후, 냉장고에 보관합니다.

잠깐 햄이 칼에 달라붙으면, 조심히 떼어낸 후 다음 조각을 썰어주세요.

3단계 조리하기



03

· 가스밸브를 엽니다. 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓고, 중불로 쪼입니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!

만드는 법



04

· 햄을 한 조각씩 프라이팬 위에 올립니다. 햄은 겹치지 않게 놓습니다.

잠깐 젓가락 사용이 어려우면, 집게를 이용해요.



05

· 슷자를 열까지 천천히 썩니다. 그리고 약불로 줄인 후, 뒤집개로 햄을 뒤집습니다.

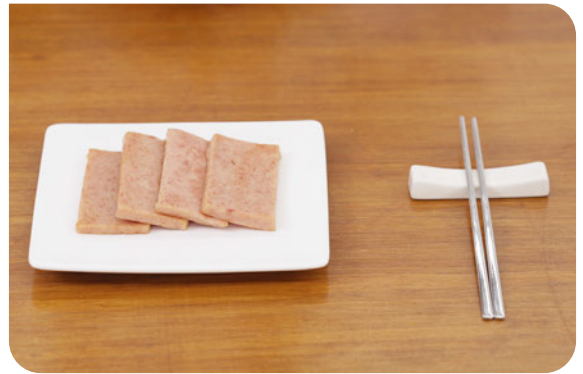
잠깐 뒤집개를 살살 흔들면서 밀어 넣으면 뒤집개가 잘 들어가요



06

· 불을 중불로 높입니다. 한 번 더 슷자를 열까지 천천히 썩니다.

만드는 법



07

· 뒷면까지 잘 익었다면, 불을 끄고 접시에 옮겨 담습니다.
 맛있는 통조림 햄 구이가 완성되었습니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
 - 가스밸브를 잠급니다.
- 잠깐! : 가스밸브는 가로로 일자 모양이 된 것이 잠긴 거예요.
 꼭 끝까지 돌려 잠가주세요.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



탱글탱글 맛있게

우동

- 난이도 ★★★★★ ✂ 🔥
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구 가스레인지

우동은 면 요리로 다른 면에 비해 두껍고, 국물은 멸치나 가쓰오부시, 다시마, 간장 등을 이용하여 맛을 냅니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	396.81kca
· 탄수화물	70.77g
· 지질	3.67g
· 단백질	16.13g

활용 노트

어묵과 유부, 썩갓 등을 추가해서 먹으면 더욱 좋습니다.

요리 영상



재료 소개

주재료



우동 밀키트 1개

물 2컵

잠깐! : 밀키트는 요리에 필요한 재료들이 모두 담겨있는 꾸러미예요.

사용할 도구



냄비 가스레인지 가위 집게 나무젓가락 종이컵 타이머

잠깐! : 타이머가 없다면 휴대폰 타이머를 이용해요.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 밀키트 봉지 윗부분을 자른 후, 안에 있는 재료들을 꺼냅니다.

잠깐 가위로 자르기 어렵다면, 손으로 찢어주세요.



02

· 우동 면, 우동 소스, 건더기 스프를 각 1개씩 준비합니다. 가위로 각각의 봉지 윗부분을 가로로 자릅니다.

잠깐 안에 있는 내용물이 흘러나오지 않도록 그릇 안에 잘 놓아요.

만드는 법

2단계
조리하기



03

· 냄비를 가스레인지 가운데에 놓습니다. 물 3컵을 넣습니다.



04

· 우동 소스를 넣습니다. 우동 소스 봉지를 꼭꼭 눌러 소스를 모두 넣습니다.

잠깐 사용한 소스 봉지는 바로 쓰레기통에 버려요.



05

· 가스레인지 불을 켜 후, 강불로 맞춥니다. 물이 끓으면 약불로 줄입니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!

만드는 법



06 · 냄비 안에 우동 면을 넣습니다.

주의 집게로 면을 조심히 놓으면 국물이 튀지 않아 안전해요.



07 · 강불에서 3분 동안 끓입니다. 타이머로 3분을 재주세요.



08 · 끓는 동안 나무젓가락으로 우동 면이 잘 풀리도록 살살 저어주세요.

잠깐 면을 넣고 1분 후에 저으면, 면이 끓어지지 않고 잘 풀려요.

만드는 법



09

· 3분 후, 타이머와 불을 끕니다. 건더기 스프를 넣고 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.

잠깐 집게로 면을 먼저 옮겨 담은 후 국물은 국자로 덜어내요.



10

· 맛있는 우동이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 가스레인지를 사용했다면, 가스밸브를 잠갔는지 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



된장국

구수하고 든든한

- 난이도 ★★★★★ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 20분
- 조리도구 가스레인지

된장은 콩으로 만든 메주를 소금물에 발효시킨 식품입니다. 이러한 된장을 국 용도로 조금 묽게 끓인 것은 된장국이라고 합니다. 여러 재료를 같이 넣어 먹을 수 있고, 들어가는 재료에 따라서 다양하게 즐길 수 있습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 110.11kcal
- 탄수화물 11.64g
- 지질 3.76g
- 단백질 7.96g

활용 노트

애호박, 소고기, 감자, 두부 등을 넣어도 맛있고, 계절에 따라 냉이, 근대, 꽃게, 조개, 시래기, 배추, 시금치 등 다양한 재료를 넣으면 더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개

(2인분)



된장 2숟가락



물 4컵



두부 반모



양파 반개

잠깐! : '모'는 두부를 세는 단어입니다. '반모'는 두부 반모를 의미해요.



다진 마늘 1숟가락



다시 팩 1개

잠깐! : 다시팩이란 새우, 멸치, 다시마 등 국물 맛을 맛있게 만들어주는 재료가 들어있는 주머니예요.



냄비



도마



칼



볶음 주걱



국자



집게



밥숟가락



타이머



안전장갑

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 두부의 비닐 뚜껑을 조금만 벗깁니다. 두부 안에 있는 물을 따라 내 버린 후, 깨끗한 물로 두부를 씻습니다.

잠깐 두부가 부서질 수 있으니 두부를 조심하 만들어주세요



02

· 양파의 양 끝을 칼로 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안돼요!

2단계 재료 썰기



03

· 두부 절반을 썬 후 방향을 돌려 한입에 먹기 좋은 크기로 썩니다. 칼에 두부가 붙으면 손으로 떼어낸 후 다음 두부를 잘라주세요.

잠깐 두부가 부서질 수 있으니 두부를 조심하 만들어주세요

만드는 법



04 · 양파 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가게 뒤집어서 놓습니다. 일자로 썰고 방향을 돌려 한 번 더 썹니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!

3단계 조리하기



05 · 냄비를 가스레인지 가운데에 놓습니다. 물 4컵과 다시 팩 1개를 넣고, 뚜껑을 덮습니다.

잠깐 뚜껑을 찾기 어렵다면, 덮지 않아도 괜찮아요.



06 · 가스레인지의 불을 켜 후, 중불로 맞춥니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!

만드는 법



07

· 중불에서 5분 동안 끓입니다. 타이머로 5분을 재주세요.



08

· 5분 후, 타이머와 불을 끕니다. 집게로 다시 팩을 꺼냅니다.

주의 불을 끈 후 다시 팩을 꺼내주세요.

잠깐 뚜껑이 뜨거우니, 안전장갑을 착용한 후 뚜껑을 열어요.



09

· 된장 2숟가락을 넣습니다. 숟가락에 된장이 남아있지 않을 때까지 냄비 모양을 따라 동그라미를 그리며 저어주세요.

만드는 법



10

· 양파와 두부를 넣습니다.

잠깐 국물이 튀지 않도록 낮은 위치에서 넣어요.



11

· 불을 중불로 켜니다. 국물이 끓기 시작하면 불을 약불로 줄입니다.



12

· 다진 마늘 1숟가락을 넣습니다. 뚜껑을 덮고 3분 동안 끓입니다. 타이머로 3분을 재주세요.

만드는 법



13 · 3분 후, 타이머와 불을 끕니다. 국자를 이용해 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



14 · 맛있는 된장국이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 가스레인지를 사용했다면, 가스밸브를 잠갔는지 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



쫄깃쫄깃
매콤한
떡볶이

- 난이도 ★★★★★ ✂️🔥
- 조리시간 ⌚ 15분
- 조리도구 가스레인지

떡볶이는 쫄깃한 떡과 어묵, 각종 채소를 양념에 볶거나 끓여 먹는 요리입니다. 주로 설탕과 고추장 양념을 넣어 달콤하고 매콤한 맛이 납니다.

영양 노트(1인분)

· 칼로리	344.33kcal
· 탄수화물	73.3g
· 지질	1.77g
· 단백질	6.51g

활용 노트

삶은 계란, 라면, 당면, 만두 등 좋아하는 재료를 넣으면 나만의 떡볶이를 만들 수 있습니다.

요리 영상



재료 소개



떡볶이 떡 (20개)



어묵 (2장)



대파 (15조각)

잠깐! : 떡볶이 떡은 밀가루로 만든 '밀떡'과 쌀가루로 만든 '쌀떡'이 있어요. 좋아하는 떡으로 준비해 주세요!



설탕 (2숟가락)



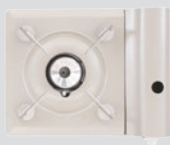
고추장 (2숟가락)



물 (2컵)



궁중팬



가스레인지



국자



가위



밥숟가락



타이머



종이컵

잠깐! : 타이머가 없다면 휴대폰 타이머를 이용해요!

만드는 법

1단계
재료 준비



01 · 어묵 봉지 윗부분을 자릅니다. 그리고 어묵을 꺼냅니다.

2단계
재료 썰기



02 · 어묵 2장을 한입에 먹기 좋은 크기로 자릅니다.



03 · 대파의 뿌리를 잘라냅니다. 흰색과 초록색 부분을 한입에 먹기 좋은 크기로 15조각 자릅니다.

만드는 법

3단계 양념만들기



04

· 그릇에 설탕 2스푼, 고추장 2스푼을 넣습니다.

잠깐 고추장이 숟가락에서 잘 떨어지지 않으면 다른 숟가락으로 고추장을 밀어내 주세요!



05

· 물 2컵을 넣은 후, 숟가락으로 잘 저어줍니다.

4단계 조리하기



06

· 궁중팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 만들어 둔 양념을 넣고 불을 강불로 켭니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!

만드는 법



07

· 양념이 끓으면 불을 약불로 줄입니다. 그리고 국자로 떡을 넣습니다.

TIP 뜨거운 양념에 떡을 넣을 때 국자를 이용하면 양념이 튀지 않게 넣을 수 있어 안전해요!



08

· 썰어둔 어묵과 대파를 넣습니다.



09

· 뚜껑을 닫고 5분 동안 끓입니다. 타이머를 이용해 5분을 정확하게 재주세요.

만드는 법



10

· 5분 후, 타이머와 불을 끕니다. 국자를 이용해 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

잠깐 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



11

· 맛있는 떡볶이가 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



쓱쓱 비벼 먹는 비빔밥

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 15분
- 조리도구 가스레인지

밥 위에 갖가지 나물과 고기볶음 등을 올려 비벼 먹는 비빔밥은 한국인이 좋아하는 음식입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 304.70kcal
- 탄수화물 45.80g
- 지질 7.57g
- 단백질 13.05g

활용 노트

비빔밥은 냉장고에 남은 채소나 반찬 등을 이용하여 간단하고 맛있게 만들어 먹을 수 있습니다.

요리 영상



재료 소개



돼지고기 1컵



상추 3장



양파 반개



당근 1/3개



애호박 1/3개



밥 1그릇

잠깐! : 돼지고기는 얇고 길게 썰어진 비빔밥용 돼지고기가 필요합니다.



식용유 2숟가락



고추장 1숟가락



참기름 1숟가락



프라이팬



가스레인지



도마



칼



가위



채칼



밥숟가락



볶음 주걱

잠깐! : 채칼은 야채나 과일 등을 얇고 길게 썰 때 쓰는 칼입니다.

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 양파의 양 끝을 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



02

· 당근, 애호박, 상추를 씻습니다.

2단계
재료 썰기



03

· 애호박의 양 끝을 썬 후 3조각이 되도록 썹니다. 애호박은 3조각 중 1조각만 사용합니다. 납작하게 썬 후 일자로 길게 썰어주세요.

잠깐 채칼을 사용해도 돼요.

만드는 법



04

· 당근의 양 끝을 썬 후 3조각이 되도록 썹니다. 당근은 3조각 중 1조각만 사용합니다. 납작하게 썬 후 일자로 길게 썰어주세요. 당근은 단단하기 때문에 힘을 주면서 조심하 썰어주세요.

잠깐 당근은 단단하기 때문에 힘을 주면서 조심하 썰어주세요. 채칼을 사용해도 돼요.



05

· 한 손으로 양파를 잡고, 다른 손으로 채칼이 움직이지 않도록 힘주어 잡습니다. 양파를 아래에서 위로 밀면서 썹니다. 절반 정도 남았으면 그만합니다.

잠깐 채칼을 사용하기 어렵다면, 칼을 사용해도 돼요.



06

· 상추를 한입에 먹기 좋은 크기로 자릅니다.

잠깐 가위로 자르기 어렵다면, 손으로 찢어도 돼요.

만드는 법

3단계
조리하기



07 · 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 2숟가락을 넣고 불을 약불로 켭니다.
잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



08 · 돼지고기 1컵을 넣고 볶습니다. 고기색이 갈색으로 변할 때까지 볶아주세요



09 · 썰어둔 양파, 애호박, 당근을 넣고 볶습니다.
잠깐 채소를 넣어 볶을 때 식용유가 부족하면 1숟가락 더 넣어요.

만드는 법



10

· 고기와 야채가 잘 익었다면 불을 끕니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



11

· 그릇에 밥 1그릇, 잘라둔 상추, 볶은 고기와 야채를 모두 넣습니다.

잠깐 볶은 고기와 야채는 집게를 이용해 옮겨 담아요.



12

· 고추장 1숟가락과 참기름 1숟가락을 그릇에 넣습니다.

잠깐 고추장이 숟가락에서 잘 떨어지지 않으면 그릇 가장자리에 숟가락을 대고 긁거나 다른 숟가락으로 고추장을 밀어내 주세요.

만드는 법



13

· 재료들이 잘 섞이도록 비빔니다.

잠깐 젓가락으로 비비면 밥이 으깨지지 않아 맛있게 비빌 수 있어요.



14

· 맛있는 비빔밥이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 가스레인지를 사용했다면, 가스밸브를 잠갔는지 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



어른도 아이도 좋아하는 반찬

소시지 야채볶음

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 13분
- 조리도구 가스레인지

어른과 아이들에게 모두 인기가 많은 밥반찬입니다. 뽀득뽀득한 소시지에 여러 가지 야채를 넣어 케첩과 함께 볶아 먹는 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 165.75 kcal
- 탄수화물 8.56g
- 지질 12.00g
- 단백질 6.77g

활용 노트

집에 있는 양파, 버섯, 가래떡 등 다양한 요리 재료나 자투리 채소를 넣어 먹으면 더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



소시지 14개



파프리카 1개

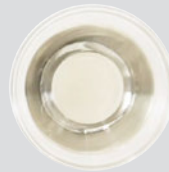


양파 반개

잠깐! : 파프리카는 녹색, 빨간색, 노란색, 주황색 등 다양한 색이 있어요. 맛은 똑같으니 좋아하는 색으로 준비해요.



케첩 3숟가락



식용유 2숟가락



프라이팬



가스레인지



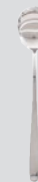
도마



볶음 주걱



가위



밥숟가락



칼



타이머

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 양파의 양 끝을 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



02

· 파프리카를 씻습니다.



03

· 소시지 봉지 윗부분을 자릅니다. 소시지 14개를 그릇에 덜어 준비합니다.

주의 소시지 봉지 안에 들어있는 습기 제거제는 먹지 않아요. 쓰레기통에 버려주세요.

만드는 법

2단계
재료 썰기



04 · 소시지 끝부분을 가로로 한번, 세로로 한번 자릅니다.

잠깐 자르기 어렵다면, 한번만 잘라도 돼요.

주의 소시지를 자르지 않으면, 조리 중에 소시지가 터질 수 있어요.



05 · 파프리카의 양 끝을 썬 후, 안에 보이는 흰색 부분과 씨를 손으로 뺍니다. 그리고 안쪽이 보이도록 놓은 후, 일자로 썹니다. 다시 방향을 오른쪽으로 돌려먹기 좋은 크기로 썹니다.

잠깐 크기와 모양은 한입에 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.



06 · 양파 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가게 뒤집어서 놓습니다. 일자로 썰고 방향을 오른쪽으로 돌려 한 번 더 썹니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!

만드는 법

3단계
조리하기



07 · 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 3숟가락과 소시지, 양파, 파프리카를 넣습니다.



08 · 불을 중불로 켜 후, 5분 동안 볶습니다. 타이머로 5분을 재주세요.
잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



09 · 5분 후, 타이머를 끄고 불을 약불로 줄입니다. 케첩 3숟가락을 넣습니다.
잠깐 케첩은 숟가락에 짜서 총 3번 넣어주세요.

만드는 법



10

· 케첩과 재료들이 잘 섞이도록 볶습니다. 잘 섞었다면, 불을 끄고 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



11

· 맛있는 소시지 야채볶음이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 가스레인지를 사용했다면, 가스밸브를 잠갔는지 확인합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.
- 사용이 끝난 케첩은 뚜껑을 닫은 후 냉장고에 뒤집어서 보관합니다.



치즈가 듬뿍

식빵피자

- 난이도 ★★★★★ ✂️
- 조리시간 ⌚ 8분
- 조리도구 전자레인지

식빵피자는 식빵 위에 소시지, 치즈, 야채를 얹어 구운 음식으로 집에서 간편하게 만들어 먹을 수 있는 간식이에요. 맛도 모양도 예쁜 음식입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 273.36kcal
- 탄수화물 22.44g
- 지질 16.60g
- 단백질 8.49g

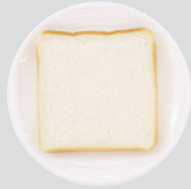
활용 노트

집에 남은 자투리 채소나 호두나 아몬드 같은 견과류를 올려 먹어도 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



식빵 2개



모짜렐라 치즈
1숟가락



햄 2장



파프리카 1개



옥수수콘
1숟가락

잠깐! : 파프리카는 녹색, 빨간색, 노란색, 주황색 등 다양한 색이 있어요. 맛은 똑같으니 좋아하는 색으로 준비해요.

잠깐! : 모짜렐라 치즈가 아닌, 노란 체다치즈를 준비해도 돼요.



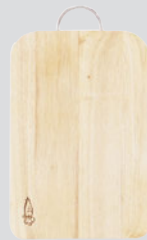
케첩 1숟가락



전자레인지



전자레인지용 접시



도마



칼



가위



밥숟가락



안전장갑

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 파프리카를 씻고, 초록색 꼭지를 따냅니다.



02

· 통조림에서 옥수수 콘을 꺼냅니다.

잠깐 통조림 캔 여는 방법은 11쪽을 참고해 주세요.



03

· 그릇에 옥수수 콘 1숟가락을 덜어 준비합니다. 남은 옥수수 콘은 다른 그릇에 넣어 냉장고에 보관합니다.

잠깐 남은 옥수수 콘은 통조림 캔에 보관하지 않아요.

만드는 법

2단계
재료 썰기



04

· 파프리카의 양 끝을 썬 후, 안에 보이는 흰색 부분과 씨를 손으로 땡니다. 그리고 안쪽이 보이도록 놓은 후, 일자로 썹니다. 방향을 오른쪽으로 돌려먹기 좋은 크기로 썹니다.



05

· 햄 2장을 겹친 후, 일자로 두 번 썹니다. 방향을 오른쪽으로 돌려 두 번 썹니다.

잠깐 크기와 모양은 한입에 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.

3단계
조리하기



06

· 전자레인지용 접시 위에 식빵 한 장을 올립니다. 식빵 위에 케첩 1숟가락을 골고루 펴 바릅니다.

잠깐 케첩이 잘 나오지 않으면 뚜껑을 닫고 손바닥에서 쳐주면 잘 나와요.

만드는 법



07

· 케첩을 바른 식빵 위에 파프리카, 햄, 옥수수 콘을 골고루 올립니다. 그리고 마지막으로 치즈를 골고루 올립니다.



08

· 전자레인지 안에 접시를 넣고, 3분 동안 데웁니다. 손잡이를 돌려 화살표가 숫자 3을 향하도록 시간을 맞춰주세요.

잠깐 숫자 3은 '3분'이라는 뜻이에요.

잠깐 전자레인지 사용방법은 8쪽을 참고해 주세요.



09

· 3분 후, 안전장갑을 착용하고 접시를 꺼냅니다.

만드는 법



10

· 맛있는 식빵피자가 완성되었습니다.



정리하기

- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.
- 남은 야채는 그릇이나 위생 팩에 넣어 냉장고에 보관합니다.
- 사용이 끝난 케첩은 뚜껑을 닫은 후 냉장고에 뒤집어서 보관합니다.



메모하기



겉은 바삭 속은 촉촉 맛있는

애호박전

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 13분
- 조리도구 가스레인지

전은 생선 살, 고기, 채소 등 각종 재료를 얇게 썰어 기름에 부쳐 낸 요리로 맛있고 건강한 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 110.29kcal
- 탄수화물 7.02g
- 지질 7.17g
- 단백질 4.31g

활용 노트

애호박전을 만드는데 성공했다면 다른 채소를 이용해 전을 만들어 보세요.

요리 영상



재료 소개



애호박 반개

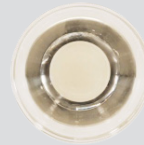


계란 2개

잠깐! : 계란은 사용하기 전에 씻어주세요.



부침가루 1컵



식용유 2숟가락



소금 1 꼬집

잠깐! : 부침가루 대신 밀가루도 괜찮아요.



프라이팬



가스레인지



도마



집게



칼



밥숟가락



종이 포일
(또는 키친타월)

위생 팩

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 애호박을 씻습니다.



02

· 부침가루를 위생 팩에 넣습니다.

잠깐 부침가루가 바닥에 떨어지지 않도록 조심해요.



03

계란을 깨뜨립니다. 노른자를 깨뜨린 후 흰자와 잘 섞어줍니다.

잠깐 계란 깨뜨리는 방법은 10쪽을 참고해 주세요.

만드는 법



04

· 소금 1 꼬집을 넣습니다. 계란과 소금이 섞이도록 저어주세요.

잠깐 검지와 엄지손가락으로 소금을 한번 꼬집어 잡은 것이 한 꼬집이에요.

2단계
재료 썰기



05

· 애호박 반개를 1cm 두께로 썩니다.

잠깐 애호박이 칼에 달라붙으면, 조심히 떼어낸 후 다음 조각을 썰어주세요.

3단계
조리하기



06

· 애호박전을 담을 그릇 위에 종이 포일 또는 키친타월을 2장 깔아줍니다.

만드는 법



07

· 부침가루가 들어있는 위생 팩 안에 썰어둔 애호박을 넣습니다. 위생 팩 입구를 꼭 잡고, 애호박에 부침가루가 골고루 묻도록 흔듭니다.

잠깐 위생 팩 안에 있는 재료들이 새어 나오지 않도록 입구를 꼭 잡아주세요.



08

· 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 2순가락을 넣고 약불로 켵니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



09

· 집게로 애호박을 하나씩 집어 앞뒤로 계란을 묻힙니다. 그리고 프라이팬에 올립니다. 같은 방법으로 나머지 애호박 모두 프라이팬에 올립니다.

잠깐 애호박에 묻은 부침가루가 안보일 만큼 계란을 골고루 묻혀주세요.

만드는 법



10

· 슷자를 10까지 센 뒤, 올린 순서대로 하나씩 뒤집습니다. 애호박이 잘 익을 때까지 반복합니다.

잠깐 집게로 뒤집기 어렵다면, 뒤집 개나 숟가락을 이용해 뒤집어주세요.



11

· 애호박전이 모두 익으면 가스레인지 불을 끕니다. 잘 익은 애호박전은 종이 포일을 깔아둔 그릇 위로 옮깁니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



12

· 맛있는 애호박전이 완성되었습니다.

잠깐 애호박전은 뜨거우니 잘 식혀서 먹어요.



달콤짭짤
맛있네!

어묵볶음

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 15분
- 조리도구 인덕션

어묵은 생선의 영양과 특유의 감칠맛이 더해져 모두에게 사랑받는 식품으로, 양념을 넣어 볶아 반찬으로 먹으면 좋습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 145.64kcal
- 탄수화물 16.70g
- 지질 4.95g
- 단백질 8.61g

활용 노트

어묵은 끓는 물에 살짝 데치거나 뜨거운 물을 부은 후 사용하면 더욱 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



어묵 3장



대파 15조각



양파 반개



물 반 컵



설탕
1숟가락



깨
1숟가락



참기름
1숟가락



간장
3숟가락



식용유
2숟가락



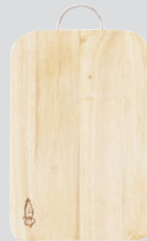
다진 마늘
1숟가락



인덕션용 깊은
프라이팬



인덕션



도마



밥숟가락



볶음 주걱



칼



가위



타이머



종이컵

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 양파의 양 끝을 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



02

· 대파를 씻습니다.



03

· 어묵 봉지 윗부분을 자른 후, 어묵 3장을 꺼냅니다. 남은 어묵은 위생 팩에 넣어 냉장고에 보관합니다.

잠깐 가위로 자르기 어렵다면, 손으로 찢어주세요.

만드는 법

2단계
재료 썰기



04 · 어묵을 자릅니다. 가운데를 자른 후 방향을 오른쪽으로 돌려 한입에 먹기 좋은 크기로 자릅니다.



05 · 대파의 뿌리를 잘라냅니다. 흰색과 초록색 부분을 한입에 먹기 좋은 크기로 15조각 자릅니다.



06 · 양파 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가게 뒤집어서 놓습니다. 일자로 썰고 방향을 오른쪽으로 돌려 한 번 더 썩니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!

만드는 법

3단계
양념만들기



07

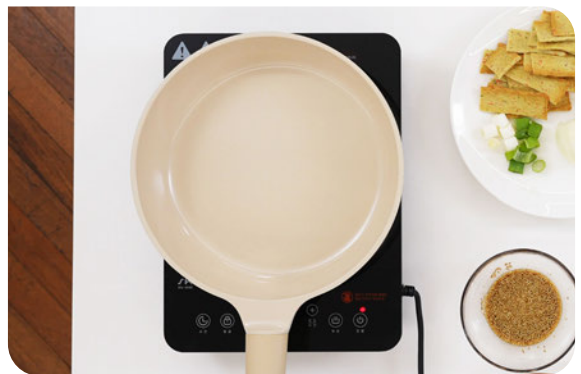
· 그릇에 설탕 1숟가락, 깨 1숟가락, 참기름 1숟가락을 넣습니다.



08

· 간장 3숟가락을 넣습니다. 그리고 숟가락으로 잘 저어줍니다.

4단계
조리하기



09

· 프라이팬을 인덕션 가운데에 놓습니다. 전원 버튼을 꾹 눌러 전원을 켜고, 더하기(+) 버튼을 눌러 불을 7로 맞춥니다.

잠깐 인덕션 사용방법은 7쪽을 참고해 주세요!

만드는 법



10 · 프라이팬에 식용유 2숟가락, 다진 마늘 1숟가락을 넣습니다.



11 · 썰어둔 양파, 대파, 어묵을 순서대로 넣습니다. 그리고 물을 반 컵 넣습니다.



12 · 2분 동안 볶습니다. 타이머로 2분을 정확하게 재주세요.

만드는 법



13

· 2분 후, 타이머를 끕니다. 빼기(-) 버튼을 눌러 불을 3으로 줄입니다.



14

· 양념을 넣습니다. 더하기(+) 버튼을 눌러 불을 5로 높입니다. 그리고 2분 동안 볶습니다. 타이머로 2분을 재주세요.

잠깐 양념을 넣을 때는 낮은 위치에서 넣어요.



15

· 2분 후, 타이머를 끄고 전원 버튼을 꼭 눌러 인덕션의 전원을 끕니다. 집게로 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

잠깐 인덕션과 프라이팬이 뜨거우니 조심하세요.

만드는 법



16

· 맛있는 어묵볶음이 완성되었습니다.

잠깐 반찬통에 담을 경우 식은 후에 뚜껑을 닫아요.



정리하기

- 인덕션 전원이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 남은 야채는 그릇이나 위생 팩에 넣어 냉장고에 보관합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기



매일 먹어도 맛있는
제육볶음

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 18분
- 조리도구 가스레인지

제육볶음은 돼지고기에 고추장 양념을 넣어 볶아서 만든 요리로 남녀노소 누구나 좋아하는 요리입니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 **243.63kcal**
- 탄수화물 **14.20 g**
- 지질 **14.41g**
- 단백질 **11.94g**

활용 노트

제육볶음은 여러 가지 쌈 채소에 싸 먹으면 영양이 가득한 한 끼 식사가 될 수 있습니다.

요리 영상



재료 소개

(2인분)



돼지고기 1컵



양파 반개



대파 1개

잠깐! : 돼지고기는 잘라진 것으로 준비해요.



고춧가루
2숟가락



고추장
2숟가락



참기름
2숟가락



다진 마늘
2숟가락



설탕
3숟가락



간장
3숟가락



프라이팬



가스레인지



도마



칼



가위



밥숟가락



볶음 주걱



타이머

만드는 법

1단계 재료 준비



01

· 양파의 양 끝을 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



02

· 대파를 씻습니다.

2단계 재료 썰기



03

· 대파의 뿌리를 잘라냅니다. 흰색과 초록색 부분을 한입에 먹기 좋은 크기로 15조각 자릅니다.

만드는 법



04

· 양파 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가게 뒤집어서 놓습니다. 일자로 썰고 방향을 오른쪽으로 돌려 한 번 더 썩니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!

3단계
양념만들기



05

· 그릇에 고춧가루 2숟가락, 고추장 2숟가락, 참기름 2숟가락, 다진 마늘 2숟가락을 넣습니다.

잠깐 고추장이 숟가락에서 잘 떨어지지 않으면 그릇 가장자리에 숟가락을 대고 긁거나 다른 숟가락으로 고추장을 밀어내 주세요.



06

· 설탕 3숟가락, 간장 3숟가락을 넣습니다. 그리고 숟가락으로 잘 저어줍니다.

만드는 법

4단계 조리하기



07 · 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 그리고 돼지고기와 양념을 넣습니다.

잠깐 양념을 넣을 때는 낮은 위치에서 넣어요.



08 · 불을 중불로 켜 후, 2분 동안 볶습니다. 타이머로 2분을 정확하게 재주세요.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



09 · 2분 후, 타이머를 끄고 대파와 양파를 넣습니다. 그리고 3분 동안 볶습니다. 타이머로 3분을 재주세요.

만드는 법



10

· 3분 후, 타이머와 불을 끕니다. 집게로 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



11

· 맛있는 제육볶음이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 남은 야채는 그릇이나 위생 팩에 넣어 냉장고에 보관합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



한
그릇
뚝딱

카레밥

- 난이도 ★★★★★ 🔪🔥
- 조리시간 ⌚ 15분
- 조리도구 가스레인지

카레는 인도 요리의 하나로 고기와 감자, 양파 등을 넣어 익힌 국물에 카레 가루를 넣어 끓인 요리입니다. 쌀밥 위에 얹어서 먹으면 간단한 한 끼 식사가 됩니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 **538.25kcal**
- 탄수화물 **89.94g**
- 지질 **14.32g**
- 단백질 **15.26g**

활용 노트

카레 가루 대신 자장 가루를 넣으면 자장밥을 만들 수 있습니다. 돼지고기 대신 소고기, 닭고기를 넣어도 좋습니다.

요리 영상



재료 소개



주재료



카레 가루
2숟가락



카레용 돼지고기 1컵



감자 반개



당근 반개



양파 반개



밥 1그릇

잠깐! : 돼지고기는 잘라진 카레용으로 준비해요.



양념 재료



식용유 2숟가락



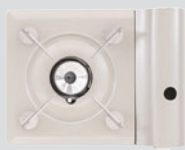
물 3컵



사용할 도구



궁중팬
(또는 냄비)



가스레인지



도마



볶음 주걱



국자



밥숟가락



칼



감자칼

만드는 법

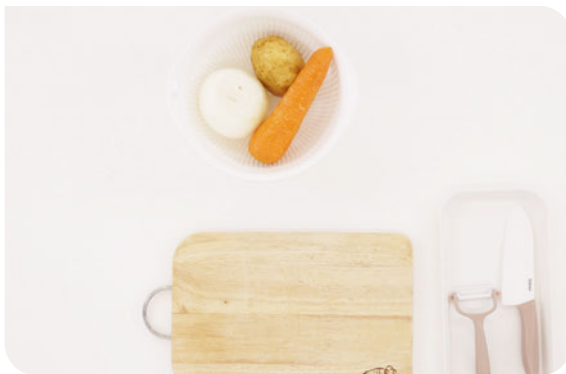
1단계
재료 준비



01

· 양파의 양 끝을 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



02

· 당근과 감자를 깨끗이 씻습니다.



03

· 한 손으로 감자를 잡고, 다른 손으로 감자칼 손잡이 부분을 쥍니다. 위에서 아래 방향으로 감자칼을 이용해 감자 껍질을 벗깁니다.

잠깐 감자칼 사용에 익숙하지 않다면 안전을 위하여 면장갑 또는 고무장갑을 착용하고 사용해요.

만드는 법

2단계
재료 썰기



04

· 양파 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가도록 뒤집어서 놓습니다. 가로로 한 번 썬 후, 세로로 두 번 썩니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



05

· 감자 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가도록 뒤집어서 놓습니다. 가로로 한 번 썬 후, 세로로 세 번 썩니다.

잠깐 크게 썰어진 조각이 있다면, 한입에 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.



06

· 당근의 양 끝을 썬 후, 절반을 썩니다. 당근이 움직이지 않도록 세운 후, 절반을 썩니다. 편편한 부분이 밑으로 가도록 뒤집어서 놓고, 가로로 한 번 썬 후, 세로로 세 번 썩니다.

잠깐 크게 썰어진 조각이 있다면, 한입에 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.

만드는 법

3단계
조리하기



07

· 공중팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 2숟가락을 넣고 불을 약불로 켭니다.

잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



08

· 돼지고기와 썰어둔 양파와 감자, 당근을 넣고 볶습니다. 고기색이 갈색으로 변할 때까지 볶아주세요



09

· 고기가 갈색으로 변하면 물을 넣습니다. 물은 공중팬 안에 있는 재료들이 잠길 만큼 붓습니다.



10

· 카레 가루를 물에 풀어줍니다.

잠깐 물에 풀어준 후 부어주면 가루가 뭉치지 않아요.



11

· 재료가 다 익었는지 확인합니다. 감자를 젓가락으로 찔러, 젓가락이 잘 들어간다면 잘 익은 것입니다.



12

· 카레물을 붓습니다. 잘 섞이도록 저어줍니다.

잠깐 국물이 튀지 않도록 천천히 붓습니다.

만드는 법



13

· 맛있는 카레가 완성되었습니다. 불을 끄고, 밥 위에 카레를 얹습니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 남은 야채는 뚜껑 있는 그릇이나 위생 팩에 넣어 냉장고에 보관합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.

잠깐 카레를 담은 그릇은 카레 양념이 붙어 잘 지워지지 않으니 바로 설거지하도록 합니다.



메모하기



눈과
입이
즐거운

햄 야채 볶음밥

- 난이도 ★★★★★ ✂️ 🔪 🔥
- 조리시간 ⌚ 15분
- 조리도구 가스레인지

볶음밥은 밥에 고기와 야채 등 여러 재료를 잘게 썰어 넣고 기름에 볶아 만든 요리입니다. 찬밥과 자투리 채소를 넣어서 간단하게 만들어 먹을 수도 있습니다.

영양 노트(1인분)

- 칼로리 **441.57 kcal**
- 탄수화물 **71.15g**
- 지질 **10.60g**
- 단백질 **11.76g**

활용 노트

냉장고에 있는 채소라면 무엇이든지 함께 넣어 먹을 수 있습니다. 계란 프라이를 올려먹으면 더욱 맛있습니다.

요리 영상



재료 소개



주재료



햄 반개 양파 반개 애호박 1/3개 당근 1/3개 밥 1그릇



양념
재료



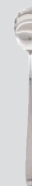
식용유 3숟가락

간장 1숟가락

소금 1 꼬집



사용할
도구



궁중팬

가스레인지

도마

볶음 주걱 주걱

밥숟가락

칼

가위

만드는 법

1단계
재료 준비



01

· 양파의 양 끝을 썬 후, 물로 씻으면서 양파의 껍질을 벗깁니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



02

· 애호박을 씻습니다.



03

· 햄 봉지 윗부분을 자른 후, 햄을 꺼냅니다.

만드는 법

2단계
재료 썰기



04

· 햄 절반을 썬 후 일자로 길게 썹니다. 방향을 돌려 한 입에 먹기 좋은 크기로 잘게 썹니다.

잠깐 볶음밥에 들어가는 야채는 모두 한입크기로 잘게 썰어주어야 해요.



05

· 양파 절반을 썬 후 편편한 부분이 밑으로 가게 뒤집어서 놓습니다. 일자로 썰고 방향을 돌려 한 입에 먹기 좋은 크기로 잘게 썹니다.

주의 양파를 만진 손은 매워요. 손으로 눈을 만지면 안 돼요!



06

· 당근의 양 끝을 썹니다. 당근은 3조각 중 1 조각만 사용합니다. 당근이 움직이지 않도록 세운 후 남작 썰기 합니다. 방향을 돌려 채썰기 합니다. 방향을 돌려 작게 깎둑 썰기 합니다.

잠깐 당근은 단단하기 때문에 힘을 주면서 조심하 썰어주세요.

만드는 법



07

· 애호박의 양 끝을 썬 후 3조각이 되도록 썹니다. 애호박은 3조각 중 1조각만 사용합니다. 애호박이 움직이지 않도록 세운 후, 납작하게 한 번 썹니다. 편편한 부분이 밑으로 가도록 뒤집어서 놓고 납작하게 썬 후, 일자로 썹니다. 방향을 돌려 한 입에 먹기 좋은 크기로 잘게 썹니다.

3단계
조리하기



08

· 프라이팬을 가스레인지 가운데에 놓습니다. 식용유 3숟가락을 넣고 불을 약불로 켭니다.
잠깐 가스레인지 사용방법은 6쪽을 참고해 주세요!



09

· 썰어둔 햄, 애호박, 당근, 양파를 넣고 볶습니다.

만드는 법



10

· 가장 단단한 당근을 먹어보고 잘 익었는지 확인합니다. 잘 익었다면 밥 1그릇을 넣습니다.



11

· 간장 1숟가락과 소금 1 꼬집을 넣습니다.

잠깐 검지와 엄지손가락을 이용해 소금을 한번 꼬집어 잡은 것이 1 꼬집이에요.



12

· 재료들이 잘 섞이도록 볶습니다. 불을 끄고 먹을 만큼 그릇에 덜어냅니다.

주의 불이 꺼졌는지 꼭 확인해 주세요.

만드는 법



13

· 맛있는 햄야채 볶음밥이 완성되었습니다.



정리하기

- 가스레인지 불이 잘 꺼졌는지 한 번 더 확인합니다.
- 남은 야채는 뚜껑있는 그릇이나 위생 팩에 넣어 냉장고에 보관합니다.
- 요리를 하면서 사용한 그릇과 도구를 설거지합니다.



메모하기

장애학생 맞춤형 요리활동 레시피북

오늘은 나도 요리사

공동집필 김선옥(전라북도교육청)
김지현(김제여자중학교)
이승현(송탄중학교)
장호미(양당초등학교)
조경희(광주선우학교)
한은정(대전여자고등학교)
김남연(서울장애인부모연대)

연구협력관 서지영(국립특수교육원)

발행인 이한우
발행처 국립특수교육원
31470 충청남도 아산시 배방읍 공원로 40

디자인 · 제작 (주)위치스 062.365.0224
ISBN 978-89-6095-087-0

장애학생 맞춤형 요리활동 레시피북 오늘은 나도 요리사