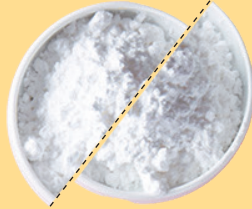


급식용

# 다류 저감 menu





당류 과잉 섭취는 비만, 영양불균형 등  
다양한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.



당류 섭취를 줄이고자 급식시설에서 활용 가능한  
'7종의 당류 저감 메뉴'를 개발하였습니다.  
당류 섭취 저감을 위해 많은 활용 바랍니다.



볶음양념

04



강정양념

06



찜양념

08



데리야끼양념

10



간pong양념

12



초무침양념

14

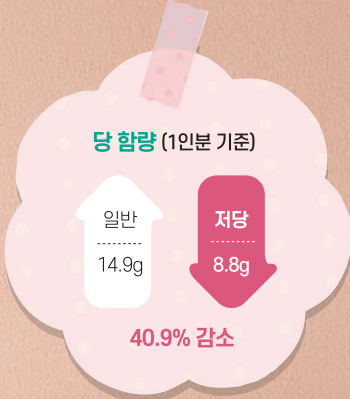


깨드레싱

16



# 볶음양념



육류, 해산물 등의 볶음이나 구이에 활용할 수 있는 양념으로 양파, 사과 등으로 단맛을 냈다. 제육볶음, 닭갈비, 오징어볶음, 낙지볶음, 오삼불고기 등의 볶음 요리 외 더덕구이, 황태구이, 가지구이 등에도 활용이 가능하다. 주재료에 따라서 카레, 짜장, 향신료 등을 첨가하여 응용할 수 있다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

- |           |         |
|-----------|---------|
| 고추장 1800g | 양파 600g |
| 고춧가루 300g | 사과 600g |
| 간장 300g   | 마늘 300g |
| 액젓 150g   | 생강 50g  |
| 맛술 400g   | 후춧가루 5g |
| 올리고당 300g |         |



**How to**

- 1 양파, 사과, 마늘, 생강에 맛술을 넣고 곱게 갈아준다.
- 2 나머지 재료들과 잘 섞어준다.



**제육볶음**

**Ingredient** (1인분 기준)

돼지고기(볶음용) 100g, 볶음양념 50g, 떡볶이떡 30g, 양파 30g, 당근 10g, 대파 10g, 참기름 5g, 깨소금 1g, 식용유 약간

**How to**

- 1 돼지고기, 양파, 당근, 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다.  
**TIP** 돼지고기 대신 닭고기, 오리고기 등을 활용할 수 있다.
- 2 돼지고기에 볶음양념을 넣고 버무린다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다.
- 4 3.에 떡을 넣고 볶다가 대파를 넣은 후 참기름, 깨소금을 넣는다.  
**TIP** 기호에 따라 홍고추, 풋고추, 깻잎 등을 넣는다.



**오징어볶음**

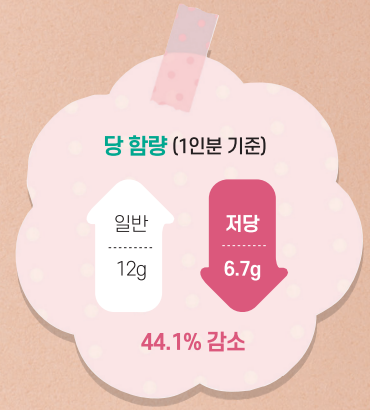
**Ingredient** (1인분 기준)

오징어 100g, 볶음양념 40g, 양파 30g, 당근 10g, 대파 10g, 참기름 5g, 깨소금 1g, 식용유 약간

**How to**

- 1 오징어, 양파, 당근, 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다.  
**TIP** 주꾸미, 낙지 등을 활용할 수 있다.
- 2 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 오징어를 넣고 볶는다.
- 3 2.에 볶음양념을 넣고 볶다가 대파를 넣고 참기름, 깨소금을 넣는다.

# 강정양념



채소나 육류를 튀겨서 졸인 양념과 함께 볶은 음식을 '강정'이라고 한다.

고추장을 기본으로 기존 강정 양념보다 단맛을 줄였다.

닭강정, 돼지갈비강정, 북어강정, 버섯강정, 두부강정 등 다양한 강정 양념으로 활용 가능하다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

고추장 800g	올리고당 400g
토마토퓨레 1000g	맛술 400g
토마토케찹 500g	다진마늘 200g
간장 700g	후춧가루 5g



**How to**

1 준비한 재료를 모두 잘 섞어준다.



## 새송이버섯강정

**Ingredient** (1인분 기준)

미니 새송이버섯 100g, 소금 1g, 녹말가루 20g, 강정양념 30g, 물 20g, 파프리카 (색색으로) 10g, 통깨 약간, 식용유(튀김용) 적당량

**How to**

- 1 미니 새송이버섯은 소금에 20분 정도 살짝 절인 후 물기를 제거하고 녹말가루를 골고루 입힌다.  
**TIP** 일반 새송이버섯은 적당한 크기로 자르고, 빨리 절여야 할 때에는 물을 약간 뿌려준다.
- 2 180도의 식용유에서 노릇노릇하게 튀긴다.
- 3 파프리카는 다진다.
- 4 강정양념에 물을 넣고 끓인다.
- 5 4.에 튀겨둔 버섯을 넣고 버무린 후 파프리카, 통깨를 뿌린다.



## 닭강정

**Ingredient** (1인분 기준)

닭고기(정육) 150g, 강정양념 40g, 물 20g, 땅콩(다진 것) 5g, 통깨 약간, 식용유(튀김용)  
닭고기 양념: 다진마늘 5g, 맛술 5g, 후춧가루 약간, 녹말가루 30g

**How to**

- 1 닭고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 다진마늘, 맛술, 후춧가루를 넣고 버무린다.  
**TIP** 닭강정용 냉동 제품을 활용해도 된다.
- 2 1.에 녹말가루를 넣어 골고루 버무린다.
- 3 170도의 식용유에서 닭고기를 바삭하게 2번 튀겨낸다.
- 4 강정양념에 물을 넣고 끓이다가 닭고기를 넣고 버무린 후 땅콩, 통깨를 뿌린다.  
**TIP** 땅콩은 알레르기 유발식품으로 사용에 주의한다.

# 찜양념



육류나 해산물을 은근한 불에서 오래 끓여 부드럽게 만드는 요리를 '찜'이라고 한다. 양파와 참기름을 넉넉히 사용하여 단맛을 내고 부드러움을 더한 양념이다. 소갈비찜, 닭찜, 돼지갈비찜, 사태찜, 북어찜 등에 활용이 가능하다. 급식 대상에 따라 매운고추 등을 첨가할 수 있다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 간장 3000g   | 다진마늘 500g |
| 올리고당 1000g | 깨소금 100g  |
| 맛술 500g    | 후춧가루 10g  |
| 양파 2500g   |           |
| 참기름 700g   |           |



**How to**

- 1 양파에 맛술을 넣고 곱게 갈아준다.
- 2 나머지 재료들과 잘 섞어준다.



**닭찜**

**Ingredient** (1인분 기준)

닭(찜용) 200g, 찜양념 80g, 감자 50g, 당근 20g, 양파 10g, 피망(또는 고추) 10g, 대파 10g, 통깨 약간, 물 2컵

**How to**

- 1 닭을 씻은 후 끓는 물에 데쳐 불순물을 제거한다.
  - 2 감자, 당근, 양파, 피망, 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다.
  - 3 냄비에 데친 닭과 물을 넣고 끓인다.
  - 4 3.의 물이 끓기 시작하면 은근한 불로 줄여 10분 정도 끓이다가 양념의 절반을 넣고 당근, 감자를 넣고 끓인다.
  - 5 감자가 익으면 나머지 양념과 양파, 피망, 대파를 넣고 끓인다.
- TIP** 양념장을 한꺼번에 넣지 말고 2~3차례 나누어 넣으면서 간을 맞추면 양념을 적게 쓸 수 있다.
- 6 그릇에 담고 통깨를 뿌려 마무리한다.



**돼지사태떡찜**

**Ingredient** (1인분 기준)

돼지고기(사태) 120g, 찜양념 80g, 가래떡 40g, 무 50g, 당근 20g, 양파 10g, 대파 10g, 통깨 약간, 물 2컵

**How to**

- 1 돼지고기 사태를 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 무, 당근, 양파, 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 3 냄비에 돼지고기 사태와 물을 넣고 끓인다.
- 4 3.의 물이 끓기 시작하면 은근한 불로 줄여 10분정도 끓이다가 양념의 절반과 무, 당근을 넣고 끓인다.
- 5 무가 익으면 나머지 양념을 넣고 가래떡, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
- 6 그릇에 담고 통깨를 뿌려 마무리한다.

# 데리야끼양념



당 함량 (1인분 기준)

일반

19.5g

저당

6.6g

66.1% 감소



맛술, 간장 등으로 만든 양념장을 발라서  
윤기나게 구운 요리를 '데리야끼'라고 한다.

구이나 조림에 사용이 가능한 양념이다.

설탕을 포함한 당류가 음식을 윤기나게 하는 역할을 하는데

당류를 줄이고 녹말물로 윤기를 냈다. 닭고기, 돼지고기, 쇠고기를 굽거나

각종 꼬치구이에 바르는 데리야끼 소스로 활용하고 어묵, 버섯, 채소, 감자 등을 조리거나  
볶을 때 활용할 수 있다. 또한 덮밥, 볶음밥 등의 일품요리 소스로도 응용이 가능하다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 간장 1000g | 다시마 30g          |
| 물 700g   | 대파 200g          |
| 맛술 250g  | 통후추 10g          |
| 설탕 150g  | 녹말물              |
| 양파 400g  | (녹말가루 30g+물 60g) |
| 사과 250g  |                  |



**How to**

- 1 양파, 사과, 대파에 물 50ml를 넣고 곱게 갈아준다.
  - 2 1.에 나머지 재료들을 넣고 20분 정도 끓인다.
  - 3 2.에 녹말물을 넣고 잘 풀어준 후 걸러서 사용한다.
- TIP** 녹말물은 양념의 농도에 따라 조절하면서 풀어준다.



## 데리야끼 닭구이

**Ingredient** (1인분 기준)

닭고기(정육) 150g, 데리야끼양념 25g, 소금, 후춧가루, 식용유 약간

**How to**

- 1 닭고기는 잔칼집을 넣어 소금, 후춧가루를 뿌린다.  
**TIP** 닭고기 대신 돼지고기, 쇠고기를 사용해도 된다.
- 2 팬에 식용유를 두르고 1.의 닭고기를 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.
- 3 데리야끼양념을 2~3회 발라주며 굽는다.  
**TIP** 밥에 올려 덮밥으로 활용하거나 샌드위치 속으로 사용해도 좋다.



## 데리야끼 어묵볶음

**Ingredient** (1인분 기준)

어묵 50g, 양파 30, 당근 10g, 피망 10g, 데리야끼양념 20g, 통깨 1g, 식용유 약간

**How to**

- 1 어묵, 양파, 당근, 피망을 일정한 두께로 채썬다.
- 2 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 어묵을 넣고 볶는다.
- 3 어묵이 어느 정도 볶아지면 피망과 데리야끼양념을 넣고 볶는다.
- 4 통깨를 뿌려 마무리한다.  
**TIP** 급식 대상에 따라 고춧가루를 마지막에 넣고 볶아줘도 좋다.

# 간풍양념

당 함량 (1인분 기준)

일반

7.1g

저당

3.2g

54.9% 감소



물기가 없이 바짝 조리거나 볶은 상태를 '간풍'이라고 한다.

조리거나 볶음 요리에 사용이 가능한 양념이다.

간풍기, 간풍두부, 간풍새우, 간풍생선, 간풍꽃게 등 재료를 튀긴 후 양념에 볶는 요리에 활용 가능하다. 물을 넉넉히 넣고 녹말물을 풀어 탕수 소스로도 응용 가능하다. 급식 대상에 따라 청양고추나 마른고추를 추가해도 좋다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

- |          |         |
|----------|---------|
| 간장 1800g | 당근 400g |
| 식초 700g  | 대파 300g |
| 맛술 300g  | 마늘 250g |
| 설탕 300g  | 생강 80g  |
| 양파 1500g | 후춧가루 5g |



**How to**

- 1 양파, 당근, 대파, 마늘, 생강을 일정하게 채썰거나 곱게 다진다.
- 2 준비한 재료를 모두 잘 섞어준다.



**간풍두부**

**Ingredient** (1인분 기준)

두부 150g, 소금 1g, 녹말가루 10g, 간풍양념 60g, 물 10g, 실파 약간, 식용유 적당량

**How to**

- 1 두부는 4조각으로 큼직하게 썰어 소금을 뿌려 10분 정도 두었다가 물기를 제거한다.
- 2 녹말가루를 골고루 문힌 후 팬에 식용유를 두르고 노릇노릇하게 지진다.  
**TIP** 튀겨서 사용해도 된다.
- 3 팬에 간풍양념과 물을 넣고 끓인 후 두부 위에 뿌려준다.  
**TIP** 풋고추나 홍고추를 넣어서 매운맛을 내도 좋다.
- 4 실파를 송송 썰어 올린다.



**간풍생선**

**Ingredient** (1인분 기준)

흰살생선(동태, 대구 등) 150g, 소금, 후춧가루 약간, 녹말가루 20g, 간풍양념 50g, 물 10g, 실파 약간, 식용유(튀김용) 적당량

**How to**

- 1 생선은 손가락 굵기로 썰어서 소금, 후춧가루를 뿌려 10분 정도 두었다가 물기를 제거한다.
- 2 녹말가루를 골고루 문힌 후 170도의 식용유에서 노릇노릇하게 튀긴다.
- 3 팬에 간풍양념과 물을 넣고 끓인 후 생선 위에 뿌려준다.  
**TIP** 풋고추나 홍고추를 넣어서 매운맛을 내도 좋다.
- 4 실파를 송송 썰어 올린다.

# 초무침양념



‘초’는 식초를 뜻하며 새콤한 무침류에 활용이 가능한 양념이다.  
쓴맛이 나는 봄나물류(냉이, 달래, 취나물, 미나리 등), 해초류(미역, 다시마, 꼬시래기 등),  
해산물류(오징어, 낙지, 주꾸미 등)를 무치는데 활용 가능하다.  
무침용 재료에 물이 생기지 않도록 2배식초를 활용했다.  
과일즙이나 매실청 등을 추가하여 묽게 만들어 비빔국수, 쫄면, 냉면의 양념 등으로 응용 가능하다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

고추장 1200g  
고춧가루 300g  
2배식초 750g  
맛술 350g  
올리고당 480g

파인애플 350g  
다진마늘 220g



**How to**

- 1 파인애플에 맛술을 넣고 같이준다.
- 2 나머지 재료들과 잘 섞어준다.



### 미역오이무침

**Ingredient** (1인분 기준)

불린 미역 40g, 오이 50g, 양파 10g, 초무침양념 35g, 통깨 약간

**How to**

- 1 불린 미역은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.  
**TIP** 겨울에는 생미역이나 생다시마를 사용해도 좋다.
- 2 오이는 어슷하게 썰고 양파는 채썬다.
- 3 불린 미역에 초무침양념을 넣어 버무린 후 오이, 양파를 넣고 무친다.
- 4 통깨를 올려 마무리한다.



### 오징어실곤약무침

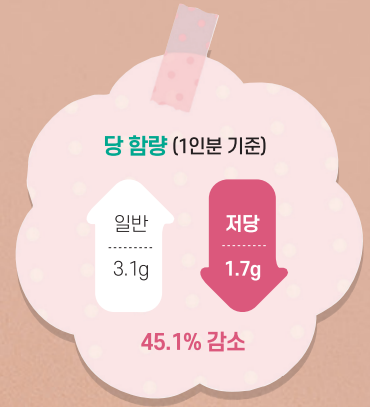
**Ingredient** (1인분 기준)

오징어(주꾸미 또는 낙지) 80g, 실곤약 30g, 오이 30g, 당근 10g, 양파 10g, 초무침양념 40g, 참기름 5g

**How to**

- 1 오징어, 양파, 당근을 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 오징어는 끓는 물에 데친 후 물기를 뺀다.
- 3 실곤약은 찬물에 헹구어 건진다.  
**TIP** 실곤약 대신 쌀국수를 활용해도 된다.
- 4 2.의 오징어에 초무침양념을 넣어 무친다.
- 5 4.에 실곤약, 오이, 당근, 양파를 넣고 무친 후 참기름을 넣어 마무리한다.

# 깨드레싱



무침용으로 활용이 가능한 드레싱으로 생채소나 익힌 채소 등에 활용이 가능하고 닭가슴살이나 돼지고기 안심 같은 퍽퍽한 느낌의 재료에 어울리는 드레싱이다. 양상추나 샐러드 채소 등에 활용할 때는 매실청이나 과일즙 등을 섞어서 활용하면 더 좋다.



**Ingredient**  
(100인분 기준)

통깨 400g	간장 100g
레몬즙 100g	양파 400g
식초 200g	사과 400g
설탕 100g	물 250g
마요네즈 600g	



**How to**

- 1 통깨를 믹서기에 곱게 간다.
- 2 1.에 양파, 사과, 물을 넣고 곱게 간다.
- 3 2.에 나머지 재료들을 넣고 곱게 간다.



**그린샐러드**

**Ingredient** (1인분 기준)

오이 100g, 소금 1g, 브로콜리 50g, 깨드레싱 25g

**How to**

- 1 오이는 동그랗게 썰어서 소금에 10분 정도 절였다가 물기를 짰다.
- 2 브로콜리는 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.
- 3 브로콜리와 오이에 깨드레싱을 뿌려 마무리한다.



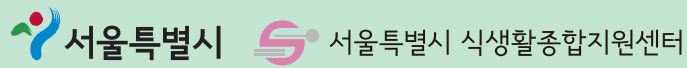
**뿌리채소샐러드**

**Ingredient** (1인분 기준)

연근 40g, 우엉 30g, 당근 30g, 양배추 20g, 깨드레싱 25g

**How to**

- 1 연근은 납작하게 썰고 우엉, 당근, 양배추는 채썬다.
- 2 연근, 우엉은 끓는 물에 데친 후 물기를 뺀다.
- 3 연근, 우엉, 당근, 양배추를 섞는다.
- 4 깨드레싱을 넣고 버무린다.



발행일 2024년 8월  
담당부서 서울특별시 식품정책과  
기획 및 배포 서울특별시 식생활종합지원센터  
레시피 개발 (주)네쥬르먼트

본 책자는 개인이나 단체가 영리를 목적으로 사용할 수 없으며,  
본 책자의 내용을 인용할 때에는 반드시 서울특별시 식생활종합지원센터의 동의를 얻어야 합니다.