대한민국 대전환 한국판뉴딜 식품의약품안전처	보 도 자 료	배 포	2021. 5. 9.(일)
		담 당 과	식품소비안전국 식생활영양안전정책과
		과 장	오영진 (☎043-719-2252)
		사 무 관	최계선 (☎043-719-2275)

‘우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상(IX)’ 요리책자 발간

나트륨·당류 줄인 건강한 메뉴… 일품요리·반찬 등 1,200여개 메뉴 소개

□ 식품의약품안전처(처장 김강립)는 코로나19로 가정에 머무르는 시간이 길어짐에 따라 **건강한 가정식을 즐길 수 있도록** 요리 책자 ‘**우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상(IX)**’을 발간합니다.

○ 이번에 발간한 책자는 ‘슬기로운 혼밥 생활’이라는 주제로 열린 **‘20년 나트륨·당류 저감요리 경연대회**에서 선정된 건강한 한 끼 식사 조리법을 담았습니다.

○ 나트륨과 당류를 과잉 섭취하는 경우 고혈압, 당뇨 등 만성질환에 걸릴 수 있어 건강을 위해서는 우리 입맛이 달고 짠맛에 길들여지지 않도록 하는 것이 무엇보다 중요합니다.

□ 식약처는 그간 발간한 「우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상(1~9권)」 메뉴를 가정에서 손쉽게 따라할 수 있도록 **인터넷 온라인 서점**에서 **무료**로 배포중이며

- 식품안전나라 누리집 (www.foodsafetykorea.go.kr) → 알림·교육 → 교육홍보자료실 → 교육자료 → 당나트륨 에서 각 권별로 PDF파일을 내려 받을 수 있고

- 카드뉴스와 동영상으로 제작해 **페이스북·유튜브**에 게시하고 있습니다.

* 인터넷 온라인 서점 ‘교보문고’, ‘인터파크’에서 무료 다운로드

** 페이스북(삼삼·당당하게 나트륨·당류 줄이기), 유튜브(마이나슈 TV)

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

- 각 메뉴마다 **조리 단계별 사진**과 함께 열량·탄수화물·단백질·나트륨 등 **영양성분 함량을 확**인할 수 있어 건강한 식생활 관리에 도움이 될 것으로 기대합니다.

○ 삼삼한 밥상 메뉴*는 식품안전나라 누리집에서도 검색할 수 있으며 반찬, 국, 찌개부터 일품요리까지 1,200여개 메뉴에 대해 굽기·끓이기·찌기 등 조리법 유형별로도 쉽게 찾아 볼 수 있습니다.

* 메뉴 찾기: 식품안전나라 누리집(www.foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 나트륨/당류줄이기 → 나트륨·당류 줄인 메뉴

□ 식약처는 앞으로도 국민들이 스스로 '덜 달게, 덜 짜게, 더 맛있게'를 실천할 수 있도록 건강 조리법뿐만 아니라 다양한 콘텐츠를 개발해 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.

<첨부> 1. '우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상' 책자
2. 식품안전나라 누리집(나트륨·당류 줄인 메뉴)

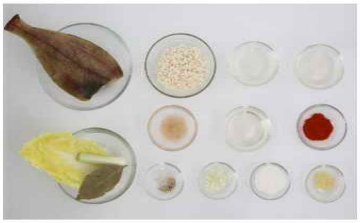
OPEN 공공누리

첨부 1 「우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상」 책자(1~9권)



첨부 2 식품안전나라 누리집 (나트륨 · 당류 줄인 메뉴)

찹쌀 흰살 생선찜



재료

배추(30g), 대파(12g), 가자미(70g), 찹쌀가루(5g), 식초(3g), 맛술(5g), 새우젓(2g), 다진 마늘(2g), 다진 파(2g), 홍계수일(1장), 불린 찹쌀(30g), 고운 고춧가루(2g), 백후추(1g), 잘게 다진 새우젓(1g)

만드는법



배추는 한입 크기로 썰고, 대파는 6cm 길이로 썰어 길게 2등분하고, 가자미는 먹기 좋은 크기로 자른다.



가자미에 밑간을 고루 버무린 뒤 냉장실에서 20분간 재운다.



찹쌀싸라기 재료를 고루 섞는다.



재워둔 가자미에 찹쌀가루(5g)를 고루 바른 뒤 찹쌀싸라기를 골고루 입힌다.



찜기에 배추와 대파를 깔고 가자미를 올린 뒤 12분간 찌고 불을 꺼 5분간 뜸 들인다.



그릇에 담아 마무리한다.

영양성분

열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨
206.1 kcl	20 g	16.4 g	6.8 g	284.6 mg

저감 조리법 Tip

생선을 쪄서 재료 본연의 맛을 살렸어요. 새우젓과 고춧가루를 사용하여 나트륨의 사용을 줄였어요.

새우게살 파프리카롤



재료

크래비(20g), 냉동 새우살(20g), 파프리카(빨강, 주황, 노랑 각각 10g), 냉동 아보카도(15g), 절임 올리브(그린, 블랙 5g), 다진 파(2g), 다진 마늘(1g), 후춧가루(약간), 간 파르메산치즈(5g), 홍그레인 머스터드(5g), 요플레(20g), 올리고당(5g)

만드는법



크래비는 꼭 짜 물기를 제거하고, 새우살은 끓는 물에 1분간 데쳐 건진다.



파프리카는 약한 불에 구워 껍질을 검게 태운 뒤 찬물에 씻어 탄 부분을 제거한다.



구운 파프리카는 알게 포를 뜨고, 아보카도와 크래비, 데친 새우살은 굵게 다진다.



숭칠한 아보카도, 크래비, 새우살에 다진 파, 다진 마늘, 후춧가루, 간 파르메산치즈, 파프리카 피클을 넣어 고루 섞어 소를 만든다.



비닐랩 위에 포 뜬 파프리카를 올린 뒤 가운데에 소를 넣어 돌돌 말아준다.



그릇에 소스를 담고 비닐랩을 제거한 롤을 올린 뒤 홍그레인 머스터드와 절임 올리브를 올린다.

영양성분

열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨
108.3 kcl	8.9 g	6.8 g	5 g	366 mg

저감 조리법 Tip

칼륨이 풍부한 아보카도와 다양한 피클을 사용하여 염분을 낮췄어요.

두부 새우볼



재료

두부(100g), 냉동 새우살(90g), 양파(30g), 새송이버섯(100g), 생강가루(1g), 후춧가루(1g), 소금(1g), 소금(1g), 후춧가루(1g), 파슬리가루(2g), 식용유(25ml), 버터(10g), 밀가루(10g), 우유(360ml)

만드는법



두부는 물기를 제거한 뒤 칼등으로 으깨고, 새우와 양파는 잘게 다지고, 새송이버섯은 한입 크기로 썬다.



으깬 두부와 잘게 다진 새우, 양파는 밑간해 고루 버무린 뒤 적당량(25g)씩 떼어 동그랗게 빚는다.



중간 불로 달군 팬에 식용유(25ml)를 둘러 10~15분간 두부새우볼을 굴고루 익혀 꺼낸다.



같은 팬에 새송이버섯을 5분간 볶아 꺼낸다.



약한 불로 줄인 뒤 같은 팬에 버터와 밀가루를 넣고 3~5분간 볶아 블론드 루를 만들고 우유를 부은 뒤 10분간 끓인다.



구운 두부새우볼과 버섯, 소금(1g), 후춧가루(1g)를 넣은 뒤 그릇에 담고 파슬리가루(2g)를 뿌린다.

영양성분

열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨
187.1 kcl	8.4 g	15.3 g	10.3 g	288.1 mg

저감 조리법 Tip

해산물인 새우를 이용해 간을 맞추고 나트륨의 사용을 줄였어요. 나트륨 배출에 도움을 주는 칼륨이 풍부한 새송이버섯을 사용했어요. 새송이버섯의 쫄깃한 식감으로 맛의 심심함을 보완했어요.