오이, 양배추, 양송이버섯, 애호박

소비촉진 캠페인

오이, 양배추, 양송이버섯, 애호박 이용 요리를 급식으로 제공하여
우리 농·축산물 소비확대와 수급 안정에 함께해 주세요!



오이, 양배추, 양송이버섯, 애호박 카드뉴스를
급식실에 게시하여 급식 이용자에게도 널리 홍보해 주세요!

(사)대한영양사협회는 농림축산식품부·aT농수산식품유통교육원과 함께
우리 농·축산물 수급 안정을 위한 협조체계를 구축하고 있습니다.

농림축산식품부 aT 농수산식품유통교육원 KDA 사단법인 대한영양사협회

캠페인 참여안내



대상 전국 영양사, 영양교사

캠페인 기간 2026년 7월 1일(수) ~ 8월 31일(월)

참여방법 캠페인 기간 중 급식소에서 제공한 오이, 양배추, 양송이버섯, 애호박 사용량과 사용횟수 등을 **온라인 응모서식에 작성하여 제출**

시상 캠페인 우수 참여 영양사, 영양교사에게 **우리 농산물 꾸러미 지급**

수상자 발표 **9월 초**(예정)

문의처 (사)대한영양사협회 사업국 02-823-5680 **(내선 422, 412)**

* 자세한 내용은 **(사)대한영양사협회 홈페이지 공지사항**을 확인해 주세요!



오이
소비촉진 참여하기



양배추
소비촉진 참여하기



양송이버섯
소비촉진 참여하기

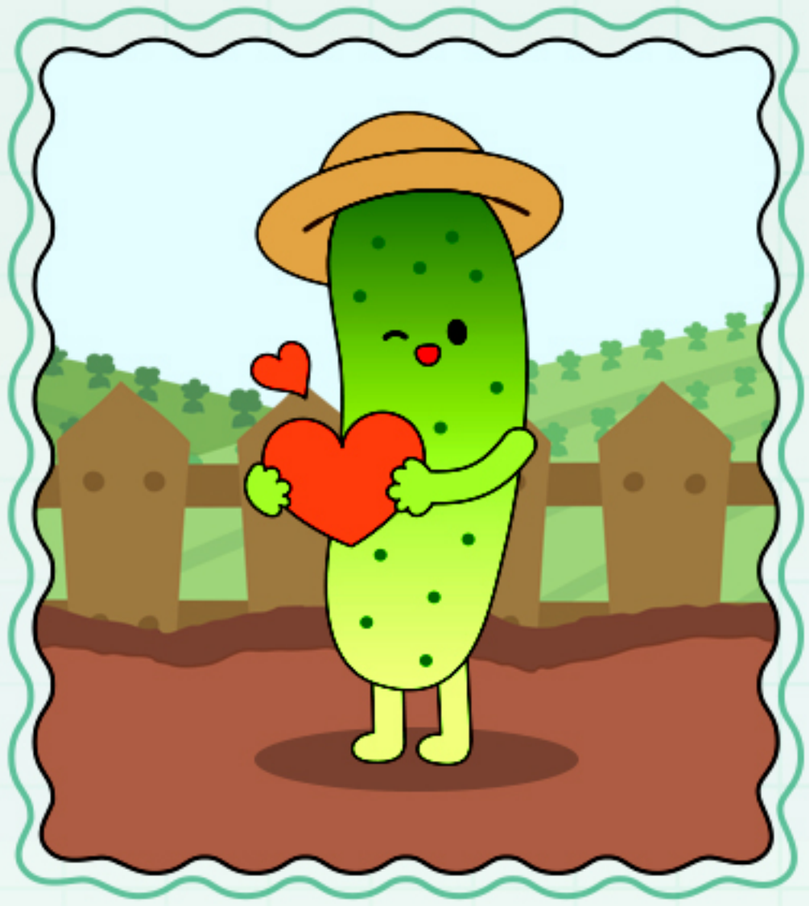


애호박
소비촉진 참여하기

농림축산식품부 aT 농수산식품유통교육원 KDA 사단법인 대한영양사협회

오이 알아보기

오이는 수분 함량이 매우 높은 채소로, 아삭한 식감과 시원한 향이 특징이며
약간의 풋풋한 향을 가지고 있습니다.
여름이 제철인 오이는 조리방법에 따라 종류를 선택하는 것이 좋은데
백오이는 쓴맛이 덜하여 생채, 오이지, 오이피클, 오이소박이로 활용하고
취청오이는 소금에 절여도 물러지지 않아 절임에 사용하기 좋고,
가시오이는 씹는 맛이 좋아 샐러드나 비빔면 등에 넣어 먹기에 좋습니다.



오이(다다기, 생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
13.0	95.7	1.1	0.1	2.8	1.5	0.6

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
18.0	0.2	3.0	196.0	61.0	11.0	11.3

- 오이는 수분 함량이 높아 여름철 땀으로 배출된 수분을 즉각적으로 보충하는데 효과적입니다.
- 오이는 칼륨 함량이 높아 체내 노폐물을 밖으로 내보내는 역할을 합니다.

오이 보관요령

- 씻은 오이는 물기를 제거하고 키친타월로 싸서 밀폐용기에 담아 냉장 보관하면 오래 보관할 수 있습니다.
- 오이를 썰어 소금에 절이고 물기를 짠 후 지퍼백에 담아 얼려두었다 해동하면 아삭함이 그대로 살아있어
  볶음요리나 샐러드에 활용하기 좋습니다.

오이 구입요령

- 오이 위쪽에서 아래쪽까지 굵기가 일정하여 곧은 것을 선택합니다.
- 우툴두툴한 돌기가 많고 꼭지 부분의 줄기에 하얀 잔가시가 있는 것을 선택합니다.
- 오이 중간이 가늘고 양쪽이 유난히 굵은 것은 쓴맛이 나므로 피하는 것이 좋습니다.

오이 이용 레시피 1

오이배유자소스무침



- **재료(100인분)**

오이 8kg, 당근 1kg, 양파 2kg, 배 15kg, 소금 0.1kg

[유자소스] 유자청 1.5kg, 올리브유 1.5kg, 레몬즙 1.5kg,
식초 1.5kg, 다진 마늘 0.3kg, 소금 1kg

만드는 방법

1. 오이를 씨를 제거한 후 당근, 양파와 함께 4cm 길이로 채 썬다.
2. 배를 껍질을 벗겨서 4cm 길이로 채 썬다.
3. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 유자소스를 만든다.
4. 그릇에 ①의 오이, 당근, 양파, ②의 배와 소금을 넣고 버무려 20분간 절여 물기를 짠 후, ③의 유자소스를 넣고 살살 무쳐 완성한다.

조리 TIP

✔ 양파를 찬물에 담가 사용하면 매운 맛을 제거할 수 있다.

오이 이용 레시피 2

오이고추장무침



· 재료(100인분)

오이 2kg, 배 2.2kg, 사과 1kg

[초고추장 양념장] 고추장 0.27kg, 고춧가루 0.03kg, 식초 0.04kg, 설탕 0.03kg, 조청 0.16kg, 다진 마늘 0.01kg, 참깨 0.02kg

만드는 방법

1. 오이를 통으로 0.4cm 두께로 둥글게 썬다.
2. 배와 사과를 껍질을 제거하고 8등분 하여 0.4cm 두께로 나박썰기 한다.
3. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 초고추장 양념장을 만든다.
4. 볼에 ①의 오이, ②의 배와 사과, ③의 양념장을 넣고 무쳐 완성한다.

조리 TIP

✔ 배와 사과의 양을 1:1 비율로 사용해도 좋다.

✔ 과일에서 수분이 나오므로 먹기 직전에 무치는 것이 좋다.

✔ 오이를 소금에 절이지 않을 경우 물이 많이 생기지 않도록 먹기 직전에 무치는 것이 좋다.

오이 이용 레시피 3

오이감정



· 재료(100인분)

물 12kg, 국멸치 0.2kg, 다시마(말린 것) 0.1kg,
소고기(사태) 0.7kg, 양조간장 0.01kg, 다진 마늘 0.06kg,
후춧가루 0.001kg, 청주 0.01kg, 오이 1kg, 감자 1.8kg,
양파 0.6kg, 두부 1.2kg, 대파 0.1kg, 애느타리버섯 0.4kg,
고추장 0.3kg, 된장 0.16kg, 국간장 0.05kg, 소금 0.01kgg

만드는 방법

1. 냄비에 물, 국멸치, 다시마를 넣고 15분간 끓이다가 멸치와 다시마를 건진다.
2. 소고기를 양조간장, 다진 마늘(0.05kg), 후춧가루, 청주로 재운다.
3. 오이를 3cm 길이로 어슷썰고 감자, 양파, 두부는 2×2×2cm 크기로 깍둑썰기 한다.
4. 대파를 쫑쫑 썰고 애느타리버섯은 밑동을 자른 후 4cm 길이로 자른다.
5. 냄비에 ②의 소고기를 넣고 볶다가 ①의 육수, ③의 감자, 양파, ④의 애느타리버섯, 다진 마늘(0.01kg)을 넣고 끓인다.
6. ⑤에 고추장과 된장을 풀고 국간장과 소금으로 간을 한 후 ③의 오이와 두부, ④의 대파를 넣고 한소끔 끓여 완성한다.

조리 TIP

✔ 오이씨가 살짝 익을 정도로만 익히는 것이 좋다.

✔ 오이를 넣자마자 불을 끄면 남은 열에 의해 오이가 적당하게 익는다.

양배추 알아보기

양배추는 '서양의 배추'라는 뜻을 가진 채소로, 우리나라에서는 양배추, 적양배추, 방울다다기양배추가 주로 유통됩니다.
양배추는 아삭한 식감과 은은한 단맛 덕분에 숙채, 볶음, 조림, 피클 등 다양한 요리에 활용되며, 귤, 사과, 자몽 등 신맛이 있는 과일과 함께 샐러드로 즐기기에도 좋습니다.
양배추는 저장성이 뛰어나 사계절 내내 구입과 활용이 가능하며, 요리에 색과 식감을 더하는 채소로 점차 소비가 확대되고 있습니다.



양배추(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
29.0	91.0	1.3	0.1	6.9	4.4	2.5

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
45.0	0.2	9.0	252.0	25.0	24.0	28.7

- 양배추는 부위별로 영양성분이 다른데 겉잎에는 비타민 A와 철, 칼슘이 함유되어 있고, 하얀 속잎에는 비타민 B군과 비타민 C가 많이 함유되어 있습니다.

양배추 보관요령

- 양배추는 잎보다 줄기가 먼저 썩는 성질이 있으므로 줄기를 잘라낸 후 물에 적신 키친타월로 줄기 부분을 랩으로 감싸면 싱싱하게 보관할 수 있습니다.
- 양배추의 바깥쪽 잎 2~3장을 떼 그 잎으로 양배추 몸통을 싸서 보관하면 갈변을 방지할 수 있습니다.
- 장기간 보관할 경우 비닐 팩에 소분하여 냉동 보관하는 것이 좋습니다.

양배추 구입요령

- 겉잎이 연한 녹색으로 부드럽고 윤활감이 있으며 표면에 상처와 시든 것이 없는 것이 좋습니다.
- 양손으로 들었을 때 묵직하고 눌렀을 때 단단한 것을 선택합니다.
- 단면을 확인할 수 있을 때에는 결구가 촘촘한 것을 선택합니다.

양배추 이용 레시피 1

양배추소고기국



재료(100인분)

양배추 10kg, 양파 1kg, 대파 0.45kg, 소고기(사태) 3kg,
참기름 75g, 다진 마늘 0.15kg, 후춧가루 약간,
국간장 2kg, 소금 0.3kg

만드는 방법

1. 양배추를 5×2cm 크기로 썰고, 양파는 채 썰고 대파는 어슷썰기 한다.
2. 소고기를 2×2cm 크기로 썰어서 키친타월을 이용해 핏물을 제거한다
3. 냄비에 참기름(50g)을 두르고 ②의 소고기, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 볶다가 ①의 양배추와 양파, 물을 넣고 끓여 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.
4. ③에 ①의 대파, 참기름(25g)을 넣고 한소끔 끓여 완성한다.

조리 TIP

✔ 청양고추를 추가하면 매콤하게 즐길 수 있다.

양배추 이용 레시피 2

양배추달걀전



재료(100인분)

양배추 5kg, 양파 0.5kg, 대파 0.3kg, 소금 0.05kg, 달걀 4kg,
물 1kg, 밀가루 0.5kg, 식용유 0.5kg

만드는 방법

1. 양배추, 양파, 대파를 채 썬 후 소금(0.02kg)으로 밑간 한다.
2. 달걀을 풀고 물, 밀가루, 소금(0.03kg)을 넣고 섞어 반죽물을 만든다.
3. ②의 반죽물에 ①의 양배추와 양파, 대파를 넣고 반죽을 만든다.
4. 팬에 식용유를 두르고 ③의 반죽을 동그랗게 부쳐 완성한다.

조리 TIP

- 샌드위치 속으로 양배추달걀전을 넣어도 좋다.
- 반죽에 물 대신 우유를 넣으면 맛이 더 고소하다.

양배추 이용 레시피 3

양배추물김치



· 재료(100인분)

양배추 5kg, 무 1.5kg, 소금 0.01kg, 쪽파 0.5kg,
홍고추 0.3kg, 샐러리 0.5kg, 물 20.1kg, 밀가루 0.5kg,
고춧가루 0.2kg, 다진 마늘 0.1kg, 설탕 0.1kg, 멸치액젓 0.2kg

만드는 방법

1. 양배추를 4×4cm 크기로 깍둑 썰고, 무를 3×3×0.5cm 크기로 썰어 소금에 절인다.
2. 쪽파를 4cm 길이로 썰고 홍고추와 샐러리를 얇게 어슷썬다.
3. 냄비에 물(0.1kg)과 밀가루를 넣고 저어가며 끓여 식힌 뒤 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 멸치액젓을 넣어 양념을 만든다.
4. 물(20kg)에 ①의 양배추와 무를 넣고, ②의 쪽파와 홍고추, 샐러리, ③의 양념을 넣는다.
5. 완성된 양배추물김치를 냉장고에서 2일 정도 숙성하여 제공한다.

조리 TIP

✔ 사과나 배를 추가하면 감칠맛을 더할 수 있다.

양송이버섯 알아보기



양송이버섯은 서양에서 주로 재배되기 시작하여 우리나라에는
1950년대 이후 본격적으로 도입되었습니다.
양송이버섯은 둥글고 단단한 갓과 은은한 향, 부드러운 식감이 특징이며,
시설재배를 통해 사계절 내내 생산되고 있습니다.
양송이버섯은 수분 함량이 높고 담백한 맛을 지닌 식재료로, 버섯류 가운데
단백질 함량이 비교적 높은 편으로 비타민B군과 식이섬유가 풍부하며,
조리 시 특유의 감칠맛과 향이 더욱 진해지는 특징이 있습니다.
양송이버섯은 쫄깃하면서도 부드러운 식감 덕분에 다양한 재료와
잘 어우러져 볶음, 전골, 구이 등 여러 요리에 폭넓게 활용됩니다.

양송이버섯(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
15.0	91.9	3.1	0.2	3.9	0.1	2.1

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	나이아신 (mg)	판토텐산 (mg)	엽산 (μg)
2.0	0.6	5.0	382.0	3.4	1.3	36.0

- 양송이버섯은 버섯 중 단백질 함량이 뛰어나고, 다양한 비타민B군과 엽산을 함유하고 있습니다.
- 양송이버섯에는 트립신, 아밀레이스, 프로테아제 등 소화효소가 포함되어 있어 소화에 도움을 줄 수 있습니다.

양송이버섯 보관요령

- 물에 씻으면 물러지므로 씻지 않은 상태로 보관합니다.
- 수분이 많아 습기가 차지 않도록 신문지에 싸서 냉장 보관하는 것이 좋습니다.

양송이버섯 구입요령

- 갈변되지 않고 뽀얀 흰색을 띠며 갓이 너무 피지 않은 것을 선택합니다.
- 갓 주변과 자루를 결합시키는 피막이 터지지 않은 것을 선택합니다.

양송이버섯 이용 레시피 1

양송이오색볶음



▪ **재료(100인분)**

양송이버섯 4kg, 노랑 파프리카 1kg, 빨강 파프리카 1kg,
피망 1kg, 양파 0.5kg, 식용유 1kg, 다진 마늘 0.1kg,
소금 0.02kg, 후춧가루 0.02kg, 진간장 0.3kg, 깨소금 0.02kg

만드는 방법

1. 양송이버섯을 밑동을 제거하고 0.5cm 두께로 썬다.
2. 노랑 파프리카와 빨강 파프리카, 피망, 양파를 양송이버섯과 비슷한 크기로 썬다.
3. 팬에 식용유와 다진 마늘을 넣고 볶다가 ②의 노랑 파프리카와 빨강 파프리카, 피망, 양파를 넣고 양파가 반투명해질 때까지 볶는다.
4. ③에 ①의 양송이버섯과 소금, 후춧가루, 진간장을 넣고 볶다가 깨소금을 뿌려 완성한다.

조리 TIP

✔ 양송이버섯을 빠르게 볶아야 물이 생기지 않는다.

✔ 소고기, 돼지고기 등을 추가하면 단백질을 보충할 수 있다.

양송이버섯 이용 레시피 2

양송이버섯가지볶음



- **재료(100인분)**

양송이버섯 3kg, 소고기(우둔) 1kg, 양파 1kg, 가지 3kg,
대파 0.5kg, 식용유 0.3kg, 다진 마늘 0.1kg
[양념장] 굴소스 0.5kg, 간장 0.3kg, 물엿 0.3kg,
고춧가루 0.3kg, 참깨 0.01kg, 참기름 0.01kg

만드는 방법

1. 양송이버섯을 편썰고 소고기와 양파는 채썬다.
2. 가지를 1×4×4cm 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.
3. 볶음솥에 식용유를 두르고 ②의 대파와 다진 마늘을 넣고 볶아 파기름을 만든다.
4. ③에 ①의 양송이버섯, 소고기, 양파와 ②의 가지를 넣고 볶다가 분량의 양념장을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.

조리 TIP

✓ 채소가 뭉그러지지 않도록 주의하여 볶는다.

양송이버섯 이용 레시피 3

양송이버섯소고기조림



▪ 재료(100인분)

양송이버섯 2.5kg, 소고기(우둔) 5.5kg, 양파 1.2kg,
초록 피망 0.3kg, 빨강 피망 0.2kg, 파인애플 0.5kg,
올리브유 0.05kg, 버터 0.03kg
[고기 양념장] 다진 마늘 0.05kg, 다진 생강 0.05kg,
소금 0.05kg, 후춧가루 0.001kg
[바비큐 양념장] 스테이크 소스 0.3kg, 바비큐 소스 0.3kg,
핫소스 0.3kg, 물엿 0.3kg

만드는 방법

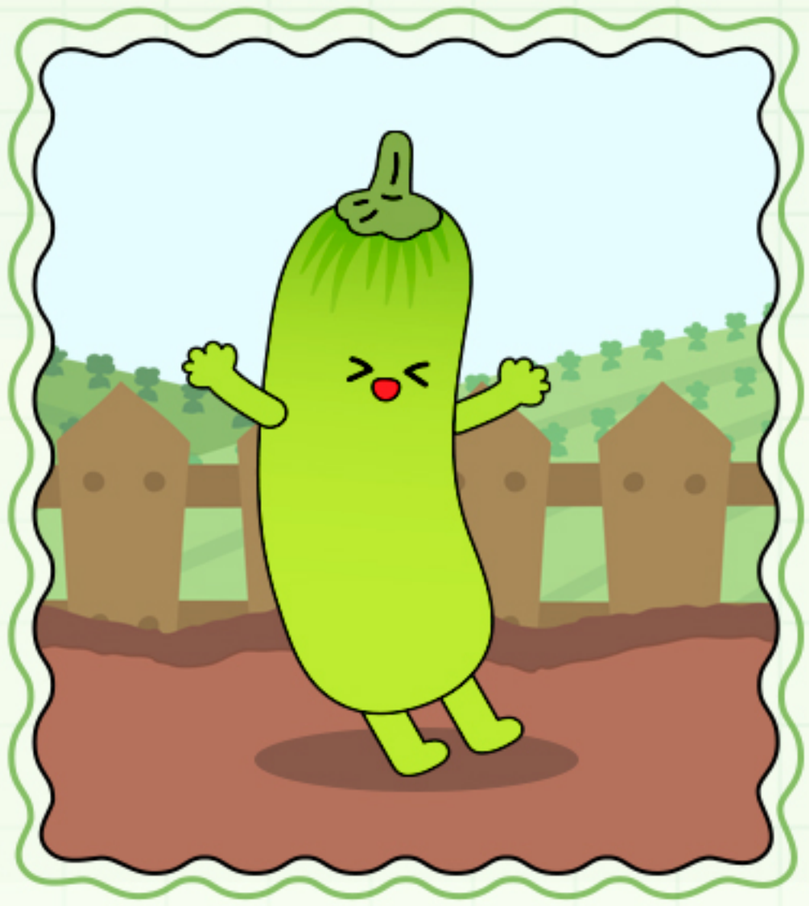
1. 양송이버섯을 편썰고 소고기와 양파, 초록 피망, 빨강 피망, 파인애플을 깍둑 썰기한다.
2. 볼에 ①의 소고기와 분량의 고기 양념장을 넣어 밑간한다.
3. 팬에 올리브유를 두르고 ②의 소고기와 ①의 양파를 먼저 볶다가 양파가 반투명해지면 ①의 양송이버섯, 초록 피망, 빨강 피망을 넣고 볶아 그릇에 따로 담아둔다.
4. 팬에 버터를 녹이고 분량의 바비큐 양념장을 넣고 끓이다가 ③의 재료들을 넣고 볶는다.
5. ④에 ①의 파인애플을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.

조리 TIP

✔ 소고기(우둔, 설도, 앞다리) 대신 돼지고기(목심)를 사용해도 좋다.

✔ 너무 오래 볶으면 소고기가 질겨질 수 있으니 주의한다.

애호박 알아보기



애호박은 호박의 어린 열매채소로, 부드러운 식감과 은은한 단맛을 지니고 있습니다. 애호박은 수분 함량이 높고 조직이 연해 형태가 비교적 잘 유지되며, 익혀도 쉽게 물러지지 않는 특징이 있습니다. 애호박은 맛이 강하지 않고 담백하여 다른 식재료와 조화롭게 어우러지며, 다양한 조리 과정에서 재료 본연의 맛을 해치지 않는 것이 장점입니다. 또한 계절에 크게 구애받지 않고 안정적으로 유통되어 사계절 내내 활용되는 채소입니다.

애호박(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
22.0	93.1	1.1	0.1	5.1	2.4	2.2

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
15.0	0.2	0.0	224.0	270.0	33.0	3.1

- 애호박에는 칼륨이 풍부하여 체내 나트륨 배출에 도움을 줄 수 있습니다.
- 애호박에는 비타민 A, E가 풍부하게 들어있어 기름에 볶았을 때 체내 흡수가 용이합니다.
- 애호박을 새우젓과 함께 조리하면 호박이 무르지 않고 소화에 도움을 줄 수 있습니다.

애호박 보관요령

- 씻은 애호박은 물기를 없애고 신문지에 싸서 냉장 보관하는 것이 좋습니다.
- 썰어 놓은 애호박은 밀폐용기에 담아 보관하는 것이 좋습니다.
- 애호박을 3~5mm 두께로 썰어 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에서 말리면 저장 기간을 늘릴 수 있습니다.

애호박 구입요령

- 선명한 초록색을 띠고 표면에 긁힌 자국 없이 광택이 나는 것을 선택합니다.
- 꼭지가 신선하게 달려있는 것을 선택합니다.
- 손으로 눌러 보아 탄력이 없는 것은 바람이 든 것이므로 피하는 것이 좋습니다.

애호박 이용 레시피 1

애호박소고기볶음



· 재료(100인분)

애호박 5kg, 양파 2kg, 빨강 파프리카 1kg, 노랑 파프리카 1kg,
소고기(우둔, 불고기용) 10kg, 진간장 1kg, 다진 마늘 1.4kg,
다진 생강 0.4kg, 후춧가루 0.05kg, 식용유 1.2kg,
소금 0.05kg, 물엿 0.5kg

만드는 방법

1. 애호박을 반으로 잘라 가운데 씨를 제거한 뒤 반달썰기 하고,
   양파와 빨강 파프리카, 노랑 파프리카는 적당한 크기로 채 썬다.
2. 볼에 소고기와 진간장, 다진 마늘, 다진 생강, 후춧가루를 넣고 밑간한다.
3. 팬에 식용유(0.7kg)를 두르고 ①의 애호박, 양파, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카와 소금을 넣어
   물기가 없어질 때까지 볶고 그릇에 따로 담아둔다.
4. 팬에 식용유(0.5kg)를 두르고 ②의 밑간한 소고기를 센 불에서 볶다가 ③의 볶은 채소와
   물엿을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.

조리 TIP

✔ 애호박은 가운데 씨를 제거해야 수분이 생기지 않아 윤기나게 볶을 수 있다.

애호박 이용 레시피 2

애호박두루치기



· 재료(100인분)

애호박 4kg, 양파 2kg, 당근 1kg, 홍고추 0.5kg, 대파 0.6kg,
돼지고기(앞다리, 불고기용) 8kg, 진간장 0.6kg,
다진 마늘 1.4kg, 다진 생강 0.8kg, 후춧가루 0.05kg,
식용유 0.6kg, 고추장 3kg, 고춧가루 0.6kg, 물엿 1kg,
볶은 참깨 0.4kg

만드는 방법

1. 애호박을 반달썰기 하고, 양파와 당근은 채 썰고 홍고추와 대파는 어슷썰기 한다.
2. 볼에 돼지고기와 진간장, 다진 마늘, 다진 생강, 후춧가루를 넣고 밑간한다.
3. 팬에 식용유를 두르고 ②의 밑간한 돼지고기를 넣고 볶다가 ①의 양파, 당근, 홍고추와 고추장, 고춧가루, 물엿을 넣고 고기가 익을 때까지 볶는다.
4. ③에 ①의 애호박과 대파를 넣고 애호박이 익을 때까지 볶은 후 참깨를 뿌려 완성한다.

조리 TIP

✔ 애호박이 제철인 여름에 제공하면 은은한 단맛을 더 느낄 수 있다.

✔ 애호박은 가운데 씨를 제거하면 물기가 생기는 것을 방지할 수 있다.

애호박 이용 레시피 3

애호박찌개



· 재료(100인분)

애호박 1.2kg, 감자 2kg, 두부 1kg, 순두부 2kg, 대파 0.3g,
돼지고기(사태) 1.5kg, 다시마 0.1kg, 국멸치 0.2kg,
고추장 0.6kg, 새우젓 0.1kg, 다진 마늘 0.1kg, 청주 0.2kg,
다진 생강 0.1kg, 고춧가루 0.1kg, 재래간장 0.1kg, 식용유 약간

만드는 방법

1. 애호박을 반달모양으로 썰고, 감자는 깍둑썰기 한다.
2. 두부를 2×3×1cm 크기로 썰고 순두부는 먹기 좋은 크기로 썬다.
3. 대파를 1.5cm 길이로 썰고 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.
4. 냄비에 물, 다시마, 멸치를 넣고 15분간 끓이다가 다시마와 멸치를 건지고 고추장을 푼다.
5. 그릇에 새우젓, 다진 마늘, 청주, 다진 생강, 고춧가루, 재래간장을 넣고 섞어 양념장을 만들고, ③의 돼지고기를 넣어 재운다.
6. 냄비에 식용유를 두르고, ⑤의 돼지고기를 넣고 볶다가 ④의 육수를 넣고, ①의 애호박과 감자, ②의 두부와 순두부, ③의 대파를 넣고 끓여 완성한다.

조리 TIP

✔ 양념한 돼지고기에 감자, 양파 등을 넣고 국물을 더 자작하게 끓이면 충청도 향토음식인 짜글이가 된다.