

[2026년2월 시간연장형]

2월 조리법

1-2세 시간연장형 식단



수성구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)	
1-2세	교사

☞ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.
알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[월]	저녁	콩나물밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	26	0	1. 백미와 콩나물은 깨끗이 씻어 잘라 밥을 짓는다. 2. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 3. 콩나물밥에 2의 양념장을 곁들인다. Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요.
			콩나물, 생것	13	0	
			간장, 개량, 양조	1.95	0	
			파, 대파, 생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	0	
		들깨배춧국 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 배추를 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			배추, 생것	13	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			들깨, 말린것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
03[화]	저녁	쇠고기감자볶음밥 ⑤⑥⑫	멥쌀, 백미, 생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 다진마늘, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다. 4. 팬에 2의 쇠고기, 대파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			감자, 대지, 생것	4.55	0	
			간장, 개량, 양조	1.62	0	
			참기름	0.97	0	
			파, 생것	0.97	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	0	
		미역국 ⑤⑥	간장, 재래	1.3	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

04[수]	저녁	닭칼국수 ⑥⑬	국수_칼국수_생것	39	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고 옥수용 대파, 청주와 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기는 건져내어 찢고, 옥수용 대파는 건져낸다. 4. 옥수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 닭고기, 대파를 넣은 뒤 소금, 후추로 간을 한다.
			닭고기, 다리, 생것	13	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			호박_애호박_생것	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			파, 생것	1.95	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.97	0	
			소금_천일염	0.13	0	
05[목]	저녁	채소밥전 ①⑤⑥	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	16.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		유뽕국 ⑤⑥	두부, 유부	3.25	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 옥수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 옥수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청경채, 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진 마늘을 볶다가 2의 쇠고기, 청경채, 양파, 당근을 넣어 볶는다. 5. 4에 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담은 후 5를 얹어낸다.
06[금]	저녁	쇠고기청경채덮밥 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			청경채_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	0	
			전분, 감자, 가루	0.33	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
		미소된장국 ⑤⑥	미소된장, 개량	2.6	0	1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 1에 2를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	

09[월]	저녁	돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑩⑩	맵쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 하고, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 돼지고기를 볶는다. 4. 돼지고기가 익으면 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 굴소스, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			굴_소스	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		무챗국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	16.25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 생것	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		단호박영양밥/양념장 ⑤⑥	소금	0.07	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다. 3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다. 5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.
			맵쌀_백미_생것	13	0	
			찹쌀, 백미, 생것	13	0	
			호박, 단호박, 생것	13	0	
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	6.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.95	0	
			파, 생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
10[화]	저녁	단호박영양밥/양념장 ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부와 양파는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썬다. 3. 냄비에 다진마늘, 배추김치, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 두부를 넣어 끓인다.
			설탕_백설탕	0.07	0	
			김치, 배추 김치	16.25	0	
			두부	9.75	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
		김치찌개 ⑤⑥⑨	다시마, 말린것	0.13	0	

11[수]	저녁	꼬마김밥 ①⑤⑬	맵쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근과 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 소금과 참기름을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	13	0	
			달걀, 생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	13	0	
			시금치_생것	13	0	
			참기름	1.95	0	
			김, 김밥용김, 말린것	1.3	0	
			소금_천일염	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
		콩나물국 ⑤	콩나물 생것	6.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
12[목]	저녁	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬	소금_천일염	0.13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			맵쌀_백미_생것	26	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		두부애호박국 ⑤⑥⑨	설탕_백설탕	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 두부는 깍둑썰기하고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 애호박, 두부, 새우젓, 국간장을 넣고 끓인다. 4. 재료가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	13	0	
			두부	9.75	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			새우젓, 오젓, 토굴, 염절임	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

13[금]	저녁	쇠고기브로콜리주먹밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	29.25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다져서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한다. 3. 브로콜리, 당근, 양파는 잘게 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 쇠고기를 볶다가 3의 재료를 넣고 더 볶는다. 5. 밥은 고슬고슬하게 하여 4의 재료와 참기름, 깨소금을 넣고 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	9.75	0	
			브로콜리	7.8	0	
			당근	4.55	0	
			양파_생것	4.55	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			식용유	0.97	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.65	0	
			마늘	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
		우동국물 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	3.25	0	1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장, 개량, 산분해	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			김, 참김, 구운것	0.2	0	
19[목]	저녁	유부초밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
		북엇국	참깨_검정깨_볶은것	0.13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다.
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			명태, 북어, 말린것	1.95	0	
			참기름	0.97	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
20[금]	저녁	닭가슴살짜장밥 ⑤⑤	멥쌀, 백미, 생것	32.5	0	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썬다. 3. 감자, 양배추와 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 닭고기, 감자, 양배추와 양파는 식용유 두른 팬에 볶는다. 5. 춘장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다. 6. 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 넣는다. 7. 설탕으로 간을 하고 적당한 농도가 날 때까지 끓인다. 8. 완성된 짜장은 밥에 얹어 제공한다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	0	
			춘장	6.5	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			양배추, 생것	3.25	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			설탕, 백설탕	1.3	0	
			전분, 감자, 가루	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
		단무지 ⑩	단무지, 염절임	9.75	0	-

23[월]	저녁	쇠고기오이볶음밥 ⑤⑬⑱	멤쌀_일미버_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 오이, 양파, 대파를 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 채소를 넣어 볶는다. 5. 쇠고기가 익으면 1과 굴소스, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			오이_개량종_생것	6.5	0	
			파, 생것	1.95	0	
			굴 소스	1.3	0	
			양파_생것	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 생것	0.2	0	
			참기름	0.2	0	
		달걀찐국 ①⑤⑥	달걀, 생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
24[화]	저녁	두부채소주먹밥 ⑤	멤쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 두부, 3의 채소, 참기름, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			두부	13	0	
			당근_뿌리_생것	4.55	0	
			양파_생것	4.55	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
		감자양파국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	9.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 감자, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	6.5	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
25[수]	저녁	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑫	소금	0.07	0	1. 양상추는 적당한 크기로 자르고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. 2. 달군 팬에 크로와상을 앞뒤로 살짝 굽는다. 3. 구운 크로와상을 가로로 칼집내어 빵 속에 양상추, 오이, 토마토, 유아치즈를 넣고 마요네즈와 허니머스터드를 뿌린 후 덮는다.
			빵, 버터 크로와상	19.5	0	
			양상추, 생것	3.25	0	
			오이, 다다기, 생것	3.25	0	
			토마토 생것	3.25	0	
			마요네즈, 난황	1.95	0	
			치즈, 체다	1.95	0	
			허니머스터드드레싱	0	0	
		우유100 ②	우유	65	0	

26[목]	저녁	닭고기리조또 ㉔㉕㉖	우유	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당량의 물을 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
			멤쌀_백미_생것	26	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			양파_생것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			치즈, 체다	3.25	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.33	0	
27[금]	저녁	데리야끼두부덮밥 ㉕㉖	두부	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 양파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 육수용 무와 대파, 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중 약불에서 끓이다가 육수용 무와 대파는 건져내고, 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절하여 데리야끼소스를 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 두부를 굽다가 양파를 넣어 함께 볶는다. 5. 4에 3의 데리야끼소스를 넣어 자작하게 볶는다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			멤쌀_백미_생것	26	0	
			간장, 개량, 양조	3.25	0	
			무, 조선무, 생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	3.25	0	
			올리고당	1.95	0	
			식용유	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			설탕_황설탕	0.33	0	
		얼갈이된장국 ㉕㉖	전분, 감자, 가루	0.13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 얼갈이와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 얼갈이를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			얼갈이배추_생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			된장_재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	