

#### 4 계란찜 - 영양이 풍부한 고단백 음식

계란은 요즘 들어 콜레스테롤이 높다고 터부시 되지만, 영양 면에서는 나무랄 때가 없는 양질의 단백질 식품입니다. 만약 콜레스테롤이 높으신 분이려면 계란 노른자를 뺀 흰자만으로 찜을 하면 됩니다. 계란찜에 각종 당근이나 파 같은 야채나, 버섯을 잘게 썰어서 넣으면 맛과 영양면에서 또 부피가 커져 좋습니다. 계란찜에 어울리는 반찬은 동치미 국물입니다. 따뜻한 밥, 계란찜과 함께 시원한 동치미무와 그 국물을 마시면 정말 맛있겠지요?



재료(1 인분 : 칼로리는 100~150kcal)

달걀 1 개, 물 1 컵, 소금당근, 파, 표고버섯

##### 만들기

1. 달걀 푼 것에 물과 소금을 넣고 잘 저은 후 체에 바친다
  2. 잘게 썬 당근과 다진 파를 넣는다(표고 버섯이 있으면 위에 고명으로 넣는다)
  3. 찜통에 넣고 중간 불에서 15 분 정도 찜다.
- \* 계란찜이 맛 있으려면 그냥 물보다는 멸치 국물을 사용하는 것이 더 좋습니다.

#### 4 순두부 찌개 - 콩의 단백질을 섭취하면서 부드러운 맛과 얼큰한 맛을 즐길 수 있는 요리

순두부 찌개는 콩의 식물성 단백질과 조개의 시원한 국물, 또 고소한 순두부 맛을 느낄 수 있는 요리입니다. 게다가 순두부는 두부보다 칼로리가 절반 가량 적고 조개도 칼로리가 적은 단백질 식품입니다. 순두부 찌개에 어울리는 반찬은 바로 새콤 달콤한 무생채입니다. 요즘 김장철이라 무가 싸고 단 무가 나오는데 얇게 무채를 썰어서 무생채를 만들어 같이 드시면 좋습니다.



재료(2 인분 : 칼로리는 400kcal)

순두부 400g, 바지락조개 100g, 계란 1 개, 대파 4대, 양파, 육수 ½C, 청 고추 1 개, 홍 고추 1 개, 고춧가루 2T, 다진 마늘 1T, 참기름 1T, 후춧가루, 소금

##### 만들기

1. 바지락 조개는 깨끗이 씻은 후에 소금물에 담가 해감을 뺀 후에 끓는 물에 데쳐 내고 그 물은 걸러서 육수로 쓴다.
2. 대파와 청, 홍 고추는 어슷하게 썬다. 양파는 반으로 갈라 채썬다.
3. 냄비에 기름을 약간 두르고 양파, 다진 마늘을 넣어 볶다가 조갯국물을 넣고 끓인다.
4. 끓어오르면 바지락과 대파, 고추를 넣고 소금, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.
5. 순두부를 큼직하게 떠 넣고 끓인다.
6. 맵게 하고 싶으면 고춧가루를 첨가한다.
7. 불을 끄기 직전에 계란을 깨뜨려 넣는다.

#### 4 버섯 전골

버섯은 저칼로리이면서 몸에 좋은 식품이지만, 버섯 볶음이나 버섯 잡채의 경우에는 버섯이 기름을 흡수하여 칼로리가 높아집니다. 그러므로 버섯을 저칼로리로 먹으려면 버섯으로 국을 끓여먹거나 전골 같은 찌개로 먹는 편이 낫습니다.



재료(4인분 : 칼로리는 500kcal 정도)

생표고버섯 10개, 느타리버섯 10개, 양송이버섯 10개, 팽이버섯 2봉, 실파 10뿌리,  
홍고추 3개, 무 50g, 쇠고기 100g, 다진 마늘, 고춧가루

버섯 양념 : 간장 2T, 참기름 2T (1:1)

전골 육수 : 멸치 다시마 육수나 쇠고기 육수(쇠고기 끓인 물)

#### 만들기

1. 버섯은 흐르는 물에 살짝 씻어 놓은 후 생 표고버섯과 양송이버섯은 굵게 썰고, 느타리버섯은 굵게 찢는다. 팽이버섯은 조금씩 떼어놓는다.
2. 실파와 홍고추, 무는 6cm 정도로 자른다.
3. 쇠고기는 얇게 썰어 간장과 참기름, 후추, 다진 마늘로 양념한다.
4. 전골냄비 가운데에 쇠고기를 넣고 다른 재료를 예쁘게 돌려 담는다.
5. 육수를 부어서 끓으면 먹는다.

(밥과 함께 먹어도 좋지만, 국수를 전골에 넣어 먹어도 맛있습니다)(취향에 따라 고춧가루를 첨가해도 됩니다)