

<7/3(화) 고혈압식 조리지시서>

송능 지급된 송능가루 사용하시고 송능가루가 소진된 경우
전날 남은 밥으로 누룽지 만드셔서 끓여 주세요

적어구이 적어

밀간 - 청주(또는 맛술), 후추

1) 소금간을 최소화 합니다

2) 밀가루 옷을 입혀 구어줍니다

고추잎나물 고추잎, 쪽파, 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 통깨

1) 참기름, 통깨, 다진마늘, 고춧가루로 먼저 간한 후
나물 맛을 보고 간장 첨가하세요 (극소량만)

<7/5(목) 당뇨식 조리지시서>

비지찌개 돼지고기, 김치, 콩비지, 양파, 대파, 멸치육수

- 1) 멸치육수 - 멸치, 물, 파, 양파
(육수낼때 멸치 볶아서 사용하시고,
소금 간은 하지 마세요)
- 2) 돼지고기는 기름기 적은 부위(뒷다리살 등)
사용해주세요
- 3) 김치외 다른 간은 하지 마세요

야채계란말이 계란, 양파, 당근, 실파

- 1) 계란 물에 소금 극소량, 후추로 간하세요□
(약간 싱겁다 느낄 정도)

설탕 사용 엄금(극소량 사용)

치커리오이생채 치커리, 오이, 양파, 부추, 간마늘, 고춧가루,
참깨, 참기름

- 1) 소금 사용 자제해 주세요
- 2) 단맛은 설탕 극소량 사용 및 배+양파 갈아서
사용 가능합니다.
(결정과당, 그린스위트 등 천연감미료도 좋습니다.)

<7/10(화) 고혈압식 조리지시서>

송능 지급된 송능가루 사용하시고 송능가루가 소진된 경우
전날 남은 밥으로 누룽지 만드셔서 끓여 주세요

소고기들깨볶음 소고기, 쪽파, 진간장, 들깨가루, 청주, 다진마늘,
후추, 참기름, 깨

1) 분량의 소스 재료외에 추가로 간하지 마세요
(소스 - 진간장, 들깨가루, 청주, 다진마늘, 후추,
참기름, 깨)

2) 소금 사용 자제해 주세요

양배추무침 양배추, 쪽파, 고추가루, 식초, 설탕(또는 천연감미료),
다진마늘, 참기름, 깨

1) 설탕 보단 천연감미료 추천합니다

2) 소금간, 액젓, 간장 - 사용금지

<7/12(목) 당뇨식 조리지시서>

가지냉국 가지, 곤약, 간마늘, 식초, 고춧가루, 통깨,
간장, 식초, 천연감미료(그린스위트or타가토스)

- 1) 가지는 썰서 잘게 찢고 곤약도 채썬다
- 2) 가지+곤약 -> 양념재료 넣어 재워 차게 둔다
- 3) 먹기전에 물과 얼음을 넣는다

동태콩나물찜 동태, 콩나물, 미나리, 홍초-청초

양념 - 고추장, 간장, 고춧가루, 청주, 간마늘, 물
찜쌀풀 - 찜쌀가루, 물

참나물무침 참나물, 참기름, 통깨, 다진마늘, 간장

- 1) 참나물은 데쳐서 찬물에 헹구고 물기 꼭 짜기
- 2) 참기름, 통깨, 다진마늘로 먼저 양념하고
간을 본후에 간장을 첨가합니다
- 3) 간장 첨가량은 적절히 조절해주세요

<7/17(화) 고혈압식 조리지시서>

송능 지급된 송능가루 사용하시고 송능가루가 소진된 경우
전날 남은 밥으로 누룽지 만드셔서 끓여 주세요

닭갈비볶음 닭가슴살, 양파, 대파, 고추, 참기름, 깨

양념 - 고추장, 고춧가루, 배즙, 양파즙 (또는 천연감미료),
청주, 다진마늘, 후추

1) 단맛은 물엿보다 과일즙 또는
천연감미료를 추천합니다

2) 소금 간 최소화해주세요

시금치땅콩무침 시금치, 다진파, 다진마늘, 진간장, 땅콩분태,
들기름, 깨

1) 소금 사용은 자제 하시고 진간장으로 간을
맞춰주세요

2) 다진 파, 마늘, 깨소금, 땅콩분태를 먼저
넣고 간을 보신 후 진간장을 넣어 주세요

<7/19(목) 당뇨식 조리지시서>

계란실파국 계란, 실파, 멸치육수, 후추

- 1) 멸치육수 - 멸치, 물, 파, 양파
(육수낼때 멸치 볶아서 사용하시고,
소금 간은 하지 마세요)

국물 간은 소금 대신 후추가루만 활용합니다

콩치깻잎조림 콩치, 깻잎, 들깨가루, 양파, 고춧가루, 간장, 다진마늘

- 1) 소스에 들깨가루 첨가하기
- 2) 간장 양 짜지않게 적절히 조절해 주세요

숙주당근무침 숙주, 당근, 다진파, 다진마늘, 진간장,
들기름, 깨

- 1) 염도를 조절하기 위해 간장 사용량
조절해주세요
- 2) 다진 파, 마늘, 들기름, 깨 먼저 넣어서
조리해주시고 맛을 본 후 간장을
첨가해서 간을 맞춰주세요

<7/24(화) 고혈압식 조리지시서>

송능 지급된 송능가루 사용하시고 송능가루가 소진된 경우
전날 남은 밥으로 누룽지 만드셔서 끓여 주세요

돼지고기고추장볶음 돼지고기(안심), 고추장, 양파, 대파, 마늘, 청주, 후추

1) 밑간 양념 - 고추장 조금, 청주/후추,
양파, 다진 파, 마늘

2) 염도 조절을 위해 고추장 사용량을 적정량
조절해 주세요

가지나물 가지, 깨, 홍고추

1) 가지나물 양념
 > 다진파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨

2) 정해진 양념 외에 소금 등 사용 자제해주세요

<7/26(목) 당뇨식 조리지시서>

콩나물국 콩나물, 대파, 청양고추, 다진마늘, 진간장, 멸치육수

1) 멸치육수 - 멸치, 물, 파, 양파
(육수낼때 멸치 볶아서 사용하시고,
소금 간은 하지 마세요)

2) 간장 외에 다른 간 하지마세요

가자미카레구이 가자미, 카레가루(순한맛), 청주, 후추, 밀가루

가자미 밑간 -> 청주, 후추 등 사용
/구울때 카레가루 (순한맛+밀가루)섞어 굽기

밀가루와 카레가루를 2:1 비율로 섞어서 쓰세요
(밀가루가 더 많게 만드세요)

열무나물무침 열무
양념 - 소금, 간마늘, 참기름, 홍초 약간

1) 열무나물 무칠때 참기름, 간마늘, 홍초 넣고
버무리고 맛보고 소금은 조금만 치세요.

<7/31(화) 고혈압식 조리지시서>

송능 지급된 송능가루 사용하시고 송능가루가 소진된 경우
전날 남은 밥으로 누룽지 만드셔서 끓여 주세요

오징어마늘쫀볶음 오징어, 마늘종, 참기름, 검은깨

- 1) 오징어는 껍질에 염분이 많으므로 껍질이
제거한 것을 구매하거나 껍질 제거 후 요리하세요
- 2) 양념장 - 간장 소량, 청주, 천연감미료(또는 배즙이나
소량의 프락토 올리고당), 물
- 3) 다 볶은 후 참기름과 검은깨 첨가

파리고추찜 파리고추, 밀가루

> 파리고추 밀가루 입혀 찜낸 후 양념장에 무쳐준다

양념장 : 간장 조금, 통깨(깨소금), 고춧가루, 다진파, 참기름

- 1) 양념장에 들어가는 간장은 극소량 사용해주세요
(반큰술 또는 1/3 숟가락 정도)