

## <8/2(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

**삼치구이**      삼치, 후추가루, 생강가루, 청주

1) 밑간 - 생강가루 or 청주로 재우고 후추로 간하기

2) 달구어진 팬에 앞, 뒤로 뒤집으며 잘 구워줍니다  
(소금 사용 자제해주세요)

**시금치나물**      시금치, 다진마늘, 다진파, 참기름, 깨

1) 다진마늘, 다진파, 참기름, 깨를 먼저 넣어 무쳐주세요

2) 진간장만 소량 사용해주세요

## <8/7(화) 고혈압식 조리지시서>

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

**돼지고기수육**   돼지고기, 마늘, 생강, 청주, 후추

- 1) 돼지고기는 지방층이 적은 부위를 사용하세요
- 2) 냄비에 된장을 풀고 마늘, 생강, 청주, 후추 등과 함께  
돼지고기를 삶아 잡내를 제거합니다

**상추쌈**           상추, 쌈장(대파, 풋고추, 다진마늘, 통깨, 참기름)

- 1) 쌈장 사용양 조절해주세요
- 2) 시판 쌈장 쓰실때 대파, 풋고추, 다진마늘, 통깨,  
참기름 첨가하시면 짭맛이 줄어듭니다

## <8/9(목) 당뇨식 조리지시서>

**미역곤약냉국** 미역, 오이, 곤약, 홍고추, 참깨  
간장, 식초, 천연감미료(그린스위트or타가토스)

- 1) 미역+오이+곤약 -> 양념재료 넣어 차게 둔다
- 2) 먹기전에 물과 얼음을 넣는다

**제육볶음** 돼지고기, 양배추, 양파, 대파, 당근

양념 - 고추장, 고춧가루, 진간장, 올리고당,  
다진마늘, 참기름, 통깨, 후추

- 1) 양념의 간은 약하게 해주세요

**치커리초간장생채** 치커리, 양파, 당근

초간장 - 간장, 식초, 다진마늘, 그린스위트, 참기름, 통깨

## <8/14(화) 고혈압식 조리지시서>

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

**바싹불고기**      쇠고기등심(슬라이스), 올리브유  
양념장 - 저염간장, 자일로스설탕, 다진양파, 마진마늘, 후추

1) 쇠고기에 양념장을 넣고 간이 배도록 잘 주무르기

2) 달구어진 팬에 앞, 뒤로 뒤집으며 잘 구워줍니다

**취나물무침**      취나물, 참기름, 통깨, 다진마늘, 간장

1) 취나물은 데쳐서 찬물에 헹구고 물기 꼭 짜기

2) 참기름, 통깨, 다진마늘로 먼저 양념하고  
간을 본후에 간장을 첨가합니다

3) 간장 첨가량은 적절히 조절해주세요

## <8/16(목) 당뇨식 조리지시서>

**아욱된장국** 아욱, 된장, 양파, 대파

1) 된장 양 적절히 조절해주세요

**동태콩나물찜** 동태, 콩나물, 미나리, 홍초-청초

양념 - 고추장, 간장, 고춧가루, 청주, 간마늘, 물

찜쌀풀 - 찰쌀가루, 물

**들깨소스버섯냉채** 새송이버섯, 팽이버섯, 홍피망, 청피망, 양파

소스 - 들깨가루, 연겨자, 물, 식초, 설탕, 소금

1) 새송이버섯과 팽이버섯을 살짝 데쳐 식힌 다음  
먹기 좋은 크기로 찢는다

2) 홍피망, 청피망, 양파는 버섯과 비슷한 크기로  
썰어 버섯과 섞는다

3) 연겨자 물, 식초, 설탕, 들깨가루를 섞어 소스를  
만들어 곁들여 낸다

**<8/21(화) 고혈압식 조리지시서>**

**승능**      지급된 승능가루 사용하시고 승능가루가 소진된 경우  
전날 남은 밥으로 누룽지 만드셔서 끓여 주세요

**고등어구이**    고등어, 후추가루, 생강가루, 청주

1) 밑간 - 생강가루 or 청주로 재우고 후추로 간하기

2) 달구어진 팬에 앞, 뒤로 뒤집으며 잘 구워줍니다  
(소금 사용 자제해주세요)  
(밀가루 피복해서 구우셔도 됩니다.)

**콩나물무침**    콩나물, 다진마늘, 다진파, 참기름, 깨

1) 다진마늘, 다진파, 참기름, 깨를 먼저 넣어  
무쳐주세요

2) 진간장만 소량 사용해주세요

## <8/23(목) 당뇨식 조리지시서>

**들깨무채국**    무, 들깨가루

- 1) 멸치육수 - 멸치, 물, 파, 양파  
(육수낼때 멸치 볶아서 사용하시고,  
소금 간은 하지 마세요)
- 2) 국 간할때 소금 자제해주세요  
(들깨가루를 넉넉히 사용해서 향내기)

**갈치카레구이**    갈치, 카레가루(순한맛), 청주, 후추, 밀가루

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

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

**호박나물**    애호박, 깨, 홍고추

- 1) 애호박나물 양념  
  > 다진파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨
- 2) 진간장만 소량 사용해주세요

## <8/28(화) 고혈압식 조리지시서>

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

**낙지볶음**    낙지, 양배추, 양파, 당근, 쪽파, 홍고추

양념장 - 고추장, 고춧가루, 간장, 다진파, 다진마늘, 통깨

1) 낙지는 끓는 물에 살짝 데친후 양념하여 볶는다

2) 야채는 많이 넣고 양념장의 간은 약하게 합니다

**느타리버섯볶음** 느타리, 양파, 당근

양념 - 소금 극소량, 참기름, 간마늘, 통깨

1) 느타리는 데친 후 먹기 좋게 찢는다

2) 양파, 당근 먹기 좋게 썰어 데친다

3) 느타리에 참기름, 간마늘, 통깨 넣어 무치고  
양파, 당근 넣어 무친다, 가장 마지막에 ㅁ  
소금을 극소량 첨가합니다



## <8/30(목) 당뇨식 조리지시서>

**미역국** 미역, 청양고추, 참기름, 다시마, 멸치육수, 무, 대파, 양파, 다진마늘

- 1) 미역 - 참기름, 다진마늘로 볶기
- 2) 육수 - 멸치, 무, 대파, 양파(소금 첨가x)
- 3) 육수 넣고 끓이면서 청양고추 적절히 추가

(간장, 소금 자제 해주세요)

**닭가슴살채소볶음** 닭가슴살, 피망, 양파, 생강즙, 후춧가루

- 1) 소금 간은 극소량으로 하세요.(거의 안 넣은 듯이)
- 2) 닭가슴살 - 생강즙, 청주로 밑간
- 3) 닭가슴살 볶다가 채썬 피망, 양파 넣고 볶습니다
- 4) 재료가 반쯤 익으면 소금을 엄청 소량으로만 첨가 부탁드립니다(대부분 간은 후추로 맞추기)

**미나리무침** 미나리, 고추장, 고춧가루, 식초, 참기름, 다진마늘, 통깨