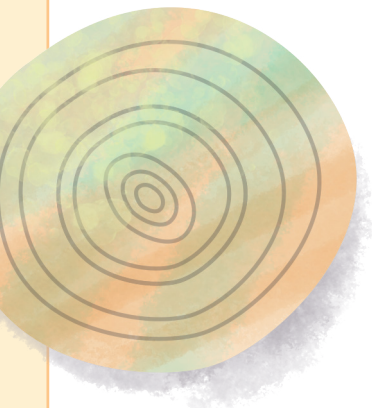
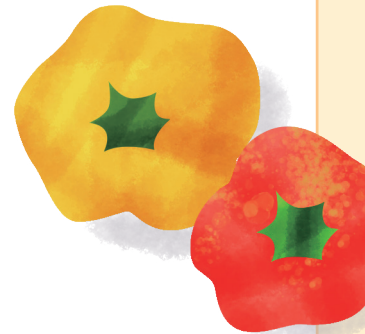


암생존자 식단 레시피



국립암센터
NATIONAL CANCER CENTER



중앙암생존자통합지원센터
National Cancer Survivorship Center



입맛을 돋우는 상큼달콤 한 상 들깨미역국과 한치오이초무침



들깨미역국과
한치오이초무침
레시피가 궁금하다면?

🍴 잡곡콩밥(2인 분량)

준비물 멥쌀 80g, 현미쌀 40g, 귀리 20g, 콩 30g

멥쌀, 현미쌀, 귀리, 콩을 깨끗하게 씻어 물에 30분 정도 불린 후 건져 물기를 뺀 다음 잡곡의 양과 같은 물로 맞춰 고슬고슬한 밥을 짓는다.

🍴 들깨미역국(3인분량)

준비물 들깨가루(거피한 것) 2Ts, 건미역 15g, 다진 마늘 1/2Ts, 국간장 1Ts, 참기름 1Ts, 소금, 후추 적당량
육수용 재료: 멸치 4g, 다시마 2g

- 1 찬물에 다시마와 멸치를 넣고 한소끔 끓인 다음 건진다.
- 2 미역은 불린 후 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- 3 냄비에 참기름을 두르고 미역이 부드러워질 때까지 볶다가 육수를 넣어 끓인다.
- 4 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 하고 마지막에 들깨가루를 넣는다.



한치오이초무침(3인 분량)

준비물

한치(또는 오징어) 약 200~300g, 오이 1/2개, 실파 1뿌리

양념: 간장 1/2ts, 식초 1/2ts, 설탕 1ts, 고춧가루 1ts, 참기름, 통깨 적당량

- 1 한치(오징어)는 끓는 물에 살짝 데쳐 식히고 오이와 실파는 4cm 길이로 어슷썬다.
- 2 한치 다리 부분은 적당히 잘라주고, 몸통은 4cm 정도로 약간 비스듬하게 자른다.
- 3 양념을 섞어 준비한 재료를 버무린다.

숙주샐러드(1인 분량)

준비물

숙주나물 70g, 오이 1/4개, 당근 10g

양념: 간장, 설탕, 식초 각 1/2Ts, 참기름 1ts, 참깨 적당량

- 1 숙주나물은 40초 가량 데친 후 건져 식힌다.
- 2 당근, 오이는 채썬다.
- 3 볼에 양념을 넣고 섞어 준비한 채소를 버무린다.

단호박리코타치즈샐러드(2인 분량)

준비물

단호박 200g, 리코타치즈 2Ts, 건포도 8개, 호두 3알, 올리브오일 1Ts, 소금, 후추 적당량

- 1 단호박은 껍질을 벗긴 후 전자레인지에 8분간 익혀 뜨거울 때 으갠 다음 올리브오일, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞는다.
- 2 식으면 리코타치즈, 건포도, 호두를 넣어 가볍게 섞는다.

“입맛을 돋우는 상큼달콤 한 상” 영양정보

1인 분량 기준	잡곡콩밥	들깨 미역국	한치 오이 초무침	숙주 샐러드	단호박 리코타치즈 샐러드	한 끼
열량(kcal)	299	63	120	72	170	724
탄수화물(g)	57	5	4	6	11	83
단백질(g)	10	3	19	2	3	37
지방(g)	4	5	3	5	12	29
나트륨(mg)	19	807	208	185	114	1333

든든하게 간단하게 한 끼 샐러드우동과 오이랑랑이



샐러드우동과
오이랑랑이
레시피가 궁금하다면?

🍴 샐러드우동(1인 분량)

준비물 우동 1개(210g), 닭가슴살 80g, 양상추 70g, 방울토마토 70g
양념: 식초 1.5Ts, 머스터드 1Ts, 유자청 1ts, 올리브유 1Ts, 소금, 후추 적당량

- 1 방울토마토는 꼭지를 떼서 반으로 자르고 닭가슴살은 삶아 잘게 찢어둔다.
- 2 끓는 물에 우동을 삶아 채에 받친 후 찬물에 씻어 물기를 제거한다.
- 3 볼에 양념을 만들어 샐러드채소와 토마토, 닭가슴살을 넣어 섞은 후, 우동을 넣어 가볍게 섞는다.

🍴 오이랑랑이(2인 분량)

준비물 오이 1개
양념: 다시마가루 1ts, 소금, 식초 약간

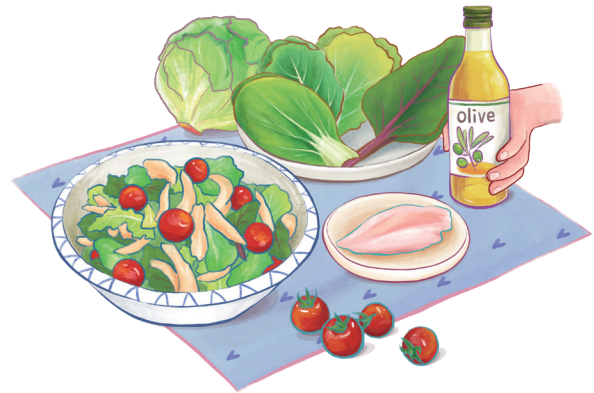
- 1 오이는 소금에 문질러 씻은 후 비닐에 담아 밀대로 가볍게 두들겨 한 입 크기로 자른다.
- 2 손질한 오이는 봉지에 담고 양념을 넣어 골고루 흔들어 섞어준 다음 잠시 재운다.



🍴 감자들깨소스무침(2인 분량)

준비물 감자 1개(180g), 달걀 1개, 양파 1/6개(20g)
들깨소스: 플레인 요거트 50g, 레몬즙 20g, 꿀 1Ts(20g), 들깨가루 10g(2ts)

- 1 감자(180g)는 껍질째 씻은 후 달걀과 함께 재료가 잠길 정도의 물에 삶는다.
- 2 삶은 감자와 달걀은 껍질을 벗겨 한 입 크기로 썬다.
- 3 양파는 가로 세로 칼집을 넣어서 다지고, 씹히는 식감을 원한다면 큼직하게 다진다.
- 4 다진 양파의 매운맛을 제거하기 위하여 소금에 절인 후 물에 씻어 꼭 짜준다.
- 5 들깨소스에 삶은 감자, 달걀, 양파를 넣고 버무린다.





“든든하게 간단하게 한 끼” 영양정보

1인 분량 기준	샐러드우동	오이탕탕이	감자 들깨소스무침	한 끼
열량(kcal)	713	11	185	909
탄수화물(g)	86	3	30	119
단백질(g)	25	1	8	34
지방(g)	27	0.3	5	32.3
나트륨(mg)	1542	210	47	1799

연어&부리채소 건강하게 먹어부리 부리채소영양밥과 연어버섯찜



부리채소영양밥과
연어버섯찜
레시피가 궁금하다면?

🍴 부리채소영양밥(2인 분량)

준비물 혼합잡곡 150g, 우엉 40g, 연근 80g, 당근 20g, 표고(건) 2장, 다시마(사방 10cm) 1장
양념: 물 400ml, 간장 2Ts, 소금

- 1 혼합잡곡은 깨끗이 씻은 후 물에 30분간 불린다.
- 2 불린 표고와 연근, 당근은 사방 1~1.5cm 크기로 썰고 우엉은 채를 썬다.
- 3 냄비에 불린 쌀과 손질한 채소를 넣고 섞은 후 양념과 다시마를 추가해 밥을 짓는다.

🍴 잎채소유부볶음(2인 분량)

준비물 잎채소(무청 등) 120g, 유부 3장, 식용유 1.5Ts, 소금, 후추 적당량

- 1 잎채소는 찬물에 여러 번 행구어 씻어내고 길이 5cm로 썬다.
- 2 유부는 채썰어 준비한다.
- 3 프라이팬에 식용유를 두르고 잎채소와 유부를 볶다가 채소의 숨이 죽으면 소금, 후추로 간을 맞춘다.



연어버섯찜(2인 분량)

준비물 생연어 130g, 숙주나물 140g, 느타리버섯 120g, 소금, 후추가루 적당량
 된장소스: 다진 대파 2ts, 된장 1Ts, 물 25ml, 새우가루 1ts, 참기름 1ts, 설탕 1/2ts

- 1 생연어에 소금, 후추를 뿌려 잠시 둔다.
- 2 팬에 종이호일을 깔고, 종이호일 위에 숙주나물, 버섯, 연어 순으로 얹는다.
- 3 종이호일 양 끝을 꼬아 밀봉한 후, 뚜껑을 덮어 8분 정도 찜을 한다.
- 4 재료를 넣고 된장소스를 만든다.
- 5 완성된 소스를 연어찜 위에 끼얹어 완성한다.

양배추김치

준비물 양배추 100g, 소금(절임용), 다시마 또는 멸치 육수
 양념: 새우가루, 표고가루 각 1/4ts, 고춧가루, 설탕 각 2/3ts, 참깨 적당량

- 1 양배추는 4cm×0.5cm 크기로 썰어 소금에 살짝 절인다.
- 2 절인 양배추에 물기를 짜서 표고가루와 새우가루를 먼저 넣고 다른 양념들과 버무린다.
 다시마 육수 또는 멸치 육수를 한두 큰 술 정도 넣고, 설탕, 고춧가루, 통깨를 넣어 맛이 스며들게 한다.

“연어&뿌리채소 건강하게 먹어뿌리” 영양정보

1인 분량 기준	뿌리채소 영양밥	앞채소 유부볶음	연어 버섯찜	양배추 김치	한 끼
열량(kcal)	329	100	140	23	592
탄수화물(g)	74	2	9	6	91
단백질(g)	9	3	18	1	31
지방(g)	1	10	4	0.5	15
나트륨(mg)	1034	101	788	596	2519

다채로운 식감과 풍미가 일품, 비벼비벼 아보카도 잡곡비빔밥



아보카도 잡곡비빔밥
레시피가 궁금하다면?

🍴 아보카도 잡곡비빔밥(2인 분량)

준비물 보리 40g, 흑미 20g, 퀴노아 20g, 콩 10g, 병아리콩 25g, 아보카도 1개, 샐러드채소 100g,
토마토 1/2개, 당근 40g, 양파 1/4개, 오이 1/2개, 호두 20g
소스: 올리브오일 30g, 레몬즙(또는 식초) 30g, 꿀, 소금 적당량

- 1 올리브오일과 레몬즙, 꿀, 소금을 골고루 섞는다.
- 2 병아리콩, 보리, 잡곡, 콩은 깨끗이 씻어 불린 다음 끓는 물에 삶는다.
- 3 토마토, 당근, 오이는 작게 깎둑썰기 하고 양파는 다진 후 만들어둔 소스의 절반을 넣고 1시간 정도 재운다.
- 4 오븐팬에 쿠킹 시트를 깔고 소스에 재운 채소를 190°C에서 15분간 굽는다 (오븐 대신 후라이팬으로 대체 가능).
- 5 데쳐 둔 잡곡과 호두, 구운 채소, 소금, 소스의 나머지 절반을 볼에 넣고 골고루 버무린다.
- 6 그릇에 잡곡과 구운 채소류를 담고 샐러드채소, 얇게 썬 아보카도를 올린다.



🔪 팔보채소스를 곁들인 온두부(1인 분량)

준비물 연두부 1팩(110g), 연근 40g, 버섯 15g, 실파 1뿌리, 전분물 (감자전분 1/2Ts, 물 1/2Ts), 물 1/2컵, 간장 1/2ts, 생강 1/4ts

- 1 끓는 물에 두부를 데쳐 그릇에 담는다. 연근은 얇게 썰고 실파는 4cm 길이로 썬다.
- 2 전분물은 전분과 물을 동일한 양을 넣어 만든다.
- 3 냄비에 물 1/2컵, 간장 1/2ts, 생강1/4ts와 버섯, 연근, 실파를 넣고 끓인 다음 전분물을 한 방향으로 넣어 천천히 저어주며 걸쭉한 농도를 맞춘다. 이후 두부 위에 끼얹는다.

🔪 새우마늘짚볶음(2인 분량)

준비물 새우 8마리(약 150g), 마늘 2개, 마늘쭉 1대, 식용유 1Ts, 멸치가루 1ts, 소금, 후추 적당량

- 1 새우는 껍질을 벗기고 내장을 제거한 후 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 마늘은 편썰기하고 마늘쭉은 3cm 길이로 썬다.
- 3 프라이팬에 식용유를 두르고 마늘과 마늘쭉을 볶다가 멸치가루를 넣고 그 다음 새우를 넣어 골고루 볶는다.



“다채로운 식감과 풍미가 일품, 비벼비벼” 영양정보

1인 분량 기준	아보카도 잡곡비빔밥	팔보채소스를 곁들인 온두부	새우마늘쫀 볶음	한 끼
열량(kcal)	626	155	163	944
탄수화물(g)	62	16	5	83
단백질(g)	13	12	18	43
지방(g)	39	6	8	53
나트륨(mg)	189	154	446	789

레몬과 돼지고기의 극적인 만남 이런 맛은 처음이야

레몬돼지고기볶음과 바지락맑은국



레몬돼지고기볶음과
바지락맑은국
레시피가 궁금하다면?

잡곡밥(1인 분량)

준비물 혼합잡곡 80g, 완두콩 10g

- 1 혼합잡곡과 완두콩은 깨끗이 씻은 후 물에 30분간 불린다.
- 2 불린 쌀을 건져 물기를 뺀 다음 불린 쌀과 같은 양의 물로 맞춰 고슬고슬한 밥을 짓는다.

바지락맑은국(2인 분량)

준비물 바지락 100g, 두부 100g, 마늘 한톨, 무(육수용) 50g, 다시마가루, 표고가루 각 1ts, 소금

- 1 냄비에 분량의 물과 무를 넣고 채수를 끓인다(무는 건져 나박썰기한다).
- 2 바지락은 찬물에 해감 후 끓인 채수에 편으로 썬 마늘과 함께 넣고 끓인다.
- 3 바지락이 입을 벌리고 국물이 뿌얇게 되면 다시마가루, 표고가루, 두부, 무를 넣고 한소끔 더 끓이고 소금으로 간을 맞춘다.



🍴 레몬돼지고기볶음(2인 분량)

준비물 돼지목살 120g, 가지 1개, 주황 파프리카 80g, 양파 1/2개, 파리고추 4개, 레몬 2개, 포도씨유 10g
양념: 레몬즙 4Ts, 다진 마늘, 설탕 각 2ts, 소금, 후추 적당량

- 1 가지는 5cm 길이로 잘라 4등분하고 물에 담구어 둔다.
- 2 레몬즙에 다진 마늘과 설탕을 넣고 골고루 섞어 양념을 만들고 고기를 20분 동안 재운다.
- 3 양파는 채썰고 파프리카는 0.3cm 두께로 채 썬다. 파리고추는 꼭지를 뺀다.
- 4 절여둔 돼지고기는 프라이팬(또는 그릴)에 구워 1cm 두께로 어슷썬다.
- 5 프라이팬에 기름을 두르고 강불에서 가지, 양파, 파프리카, 고추 순으로 볶아 소금, 후추로 간을 한다.
- 6 슬라이스한 고기와 레몬을 넣어 중불에서 잠시 어우러지게 볶는다.

🍴 고구마치즈전 (1인 분량)

준비물 고구마 80g, 피자치즈 30g, 식용유 또는 포도씨유

- 1 고구마와 치즈를 얇게 썬 후 섞는다.
- 2 프라이팬에 기름을 두르고 채 썬 고구마와 치즈를 넣고 둥글납작하게 펼쳐 굽는다.

“레몬과 돼지고기의 극적인 만남 이런맛은 처음이야”

영양정보

1인 분량 기준	잡곡밥	바지락 맑은국	레몬 돼지고기 볶음	고구마 치즈전	한 끼
열량(kcal)	306	93	302	259	960
탄수화물(g)	67	6	26	29	128
단백질(g)	7	12	15	6	40
지방(g)	0.7	3	17	13	34
나트륨(mg)	39	528	581	208	1356

어린이 열량보충을 위한 단호박 호두 롤까스



단호박 호두 롤까스
레시피가 궁금하다면?

단호박 호두 롤까스(1인 분량)

준비물 등심 2장(100g), 단호박 소 1/5개(110g), 연두부 80g, 마요네즈 1숟가락, 볶은 호두 간 것 1컵, 볶은 호두 10알, 기름 20ml, 밀가루 2숟가락, 계란 1개, 빵가루 2컵, 파슬리 1숟가락
양념: 양파 간 것(양파 1/4개 분량), 우유 50ml(종이컵 1/3), 맛술, 후추, 소금 약간

- 1 등심 2장(100g)을 두드려서 얇게 펴준다.
- 2 등심에 소금, 후추 밑간을 하고 간 양파, 우유를 섞어 등심에 바른다.
- 3 단호박 1/5개에 물을 앞뒤로 골고루 묻힌 후 전자레인지에 8분 정도 돌려 단호박을 찐다.
- 4 찐 단호박은 껍질을 제거하고 으갠다.
- 5 으갠 단호박에 연두부 80g, 마요네즈 1숟가락을 넣고 섞는다.
- 6 재워둔 등심을 펼쳐 끝부분에 단호박 무스를 올린 후 호두 4알을 올리고 돌돌 말아준다.
- 7 빵가루(간 견과류, 파슬리 포함), 밀가루, 계란물을 준비하고 밀가루, 계란물, 빵가루 순으로 튀김옷을 묻힌다.
- 8 중약불로 달궈진 팬에 기름을 두르고, 롤까스를 굽는다. 모양이 흐트러지지 않도록 살살 굴리면서 골고루 익힌다.
- 9 단호박이 터지지 않게 주의하면서 먹기 좋게 자른다.



수제 돈가스 소스(4인 분량)

준비물 냉장고에 있는 과일(파인애플 등)과 야채들 활용 가능, 사과 1개, 당근 1/3개, 양파 1/2개, 토마토 2개, 마늘 2알, 케첩 4스푼, 월계수 잎 2~3장, 물 400ml, 우유 300ml, 소금 약간, 후추 약간, 무염버터, 쌀가루 2스푼, 저칼로리 올리고당

- 1 토마토, 사과, 양파, 당근, 파인애플을 썰어 믹서기에 넣고 우유 300ml, 물 400ml를 넣고 간다.
- 2 달궈진 팬에 버터를 녹인 뒤 밀가루를 넣고 갈색이 되도록 볶아준 후 믹서기로 간 재료를 팬에 넣는다.
- 3 월계수 잎, 올리고당, 케첩, 소금을 넣고 끓인다.

영양정보

1인 분량 기준	단호박 호두 롤까스	소스
열량(kcal)	1240	147
탄수화물(g)	57	26
단백질(g)	44	4
지방(g)	97	4
나트륨(mg)	1406	300

아이들 성장에 도움이 되는 고단백 요리

애호박 하트 동태전



애호박 하트 동태전
레시피가 궁금하다면?

🍴 애호박 하트 동태전(3인 분량)

준비물 애호박 1개, 계란 2개, 동태살 100g, 당근 1/4개, 빨강 파프리카 1/3개, 기름, 하트 모양틀

- 1 파프리카를 잘게 다져준 후 키친타올 위에 올린다.
- 2 당근도 잘게 다져준 후 볼에 담는다.
- 3 동태살도 잘게 다져준 후 키친타올로 물기를 제거한다.
- 4 잘게 다진 파프리카, 당근, 동태살을 한 곳에 모아 섞는다.
- 5 애호박은 약 0.7~0.8cm 두께로 썬다.
- 6 하트틀을 사용하여 애호박 가운데 부분을 찍어준다.
- 7 애호박의 하트 구멍에 섞은 재료들을 넣고 꺾꾹 누른다.
- 8 계란은 흰자만 사용한 후 계란물을 문힌다.
- 9 팬에 기름을 두르고 중약불로 팬을 달궈준 후 동태살이 붉은 기가 없어지고 노릇하게 구워지면 꺼낸다.
하트모양으로 파냈던 애호박 부분도 구워준다.

영양정보 🔍

1인 분량 기준	애호박 하트 동태전
열량(kcal)	140
탄수화물(g)	11
단백질(g)	10
지방(g)	7
나트륨(mg)	129

어린이를 위한 저칼로리 건강한 한 끼 오색배추롤 유자된장소스



오색배추롤 유자된장소스
레시피가 궁금하다면?

🍴 오색배추롤 유자된장소스(2인 분량)

준비물 알배추 4장(큰 잎), 삼색 파프리카(노랑, 빨강, 초록) 각 1개씩, 당근 1/2개, 크래미 맛살 1팩, 사과 1/2개
유자된장소스: 저염된장 1/2 숟가락, 유자청 1숟가락, 다진 견과류 20g, 물, 다진 마늘 1/3숟가락

- 1 배추 심 두꺼운 부분을 얇게 포를 떠준다.
- 2 삼색 파프리카, 사과, 당근, 맛살을 채 썰어 준비한다.
- 3 끓는 물에 배추 심지만 10초간 데친 뒤에 잎까지 폭 담가 10초 더 데친다.
- 4 데친 배추를 얼음물에 넣어 한 김 식힌 뒤 키친타올로 물기를 제거한다.
- 5 길게 편 배추에 야채와 맛살을 올려준 뒤 돌돌 말아준다.
- 6 배추롤을 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 7 유자된장소스 재료를 볼에 넣고 소스 농도를 맞춰가면서 섞어 마무리한다.

영양정보 🔍

1인 분량 기준	오색배추롤 유자된장소스
열량(kcal)	205
탄수화물(g)	32
단백질(g)	9
지방(g)	7
나트륨(mg)	476

어린이 단백질 보충을 위한 흑임자 삼계탕



흑임자 삼계탕
레시피가 궁금하다면?

흑임자 삼계탕(1인 분량)

준비물 닭영계 1마리(500g), 삼계탕 육수용 재료, 통마늘 6알, 물2.5L, 홍고추 2g, 실파 1g, 인삼 1뿌리
흑임자 소스: 마차가루 1포, 소금, 찹쌀가루 2숟가락, 볶은 흑임자깨 1숟가락

- 1 뽕나무, 음(엄)나무, 오갈피, 황기, 대추, 당귀 등을 넣고 끓여서 삼계탕에 필요한 육수를 미리 준비한다.
- 2 닭의 날개 끝, 공지, 목 등을 손질한다.
- 3 육수에 들어갈 양파, 대파, 인삼, 통마늘, 대추를 손질한다.
- 4 미리 끓여둔 육수에 손질한 채소를 넣는다.
- 5 닭은 배가 위로 향하게 넣는다.
- 6 뚜껑을 닫고 강불에 10분, 중불에 30분 끓인다.
- 7 고명으로 올릴 실파와 홍고추를 썬다.
- 8 흑임자 소스 재료를 볼에 넣고 육수를 2국자 정도 넣어 농도를 맞춘다.
- 9 끓고 있는 육수에 흑임자 소스를 넣어 잘 풀어준 후 뚜껑을 닫아 중불에서 10분 더 끓인다.
- 10 흑임자 삼계탕 위에 고명을 올린다.

영양정보

1인 분량 기준	흑임자 삼계탕
열량(kcal)	938
탄수화물(g)	53
단백질(g)	75
지방(g)	45
나트륨(mg)	2100

어린이 단백질 보충을 위한 밀크젤로푸딩



밀크젤로푸딩
레시피가 궁금하다면?

🔪 밀크젤로푸딩(3인 분량)

준비물 우유 1컵(200ml), 판젤라틴 18g, 설탕 1Ts, 물 1L, 건포도 2Ts(취향껏 추가 가능), 모양틀

- 1 차가운 물에 젤라틴을 넣고 10분 정도 말랑말랑해질 때까지 둔다.
- 2 우유 200ml에 설탕 1큰술을 넣고 잘 젓는다.
- 3 우유는 전자레인지에서 1분씩 3번(1분→1분→1분), 총 3분 데워준다.
- 4 말랑말랑해진 젤라틴을 체에 걸러 물기를 뺀 후 데운 우유에 넣고 살살 저어 녹인다.
- 5 젤라틴이 잘 녹은 우유를 모양틀에 70% 정도 붓는다.
- 6 우유를 부은 모양틀을 냉장고에 넣고 1시간 후 꺼내어 탱글탱글한 '밀크젤로푸딩'을 완성한다.

영양정보 🔍

1인 분량 기준	밀크젤로푸딩
열량(kcal)	82
탄수화물(g)	8
단백질(g)	3
지방(g)	2
나트륨(mg)	65

어린이 단백질 보충을 위한 사과만두파이



사과만두파이
레시피가 궁금하다면?

🍴 사과만두파이(2인 분량)

준비물 사과 1개(300g), 만두피 10-12장, 흑설탕 1Ts(30g), 전분 1/2ts, 계핏가루 1/4ts(조금), 식용유 1Ts(15g)

- 1 빵찬물 2Ts에 전분 1/2ts을 넣고 저어 전분물을 만든다.
- 2 사과를 가로 0.2cm, 세로 0.5cm 정도로 작게 자른다.
- 3 냄비에 잘게 자른 사과와 흑설탕 1Ts을 넣고 중간불에서 3~4분 정도 쪄는다.
- 4 저으며 졸이다가 불을 끄고 전분물 1Ts을 넣어 잘 쪄낸다.
- 5 취향에 따라 계핏가루를 1/4ts 넣고 잘 섞어준다.
- 6 접시 위에 만두피를 놓고 가장자리에 물을 바른다.
- 7 만두피 중앙에 졸인 사과 1/2Ts을 떠서 놓고 반으로 접은 후 포크로 끝부분을 누른다.
- 8 만두 표면을 뒤집어가며 기름에 굽는다.
- 9 익힌만두를 그릇에 담고 취향에 따라 흑설탕을 조금 뿌린다.

영양정보 🔍

1인 분량 기준	사과만두파이
열량(kcal)	399
탄수화물(g)	77
단백질(g)	6
지방(g)	8
나트륨(mg)	9

어린이 단백질 보충을 위한 오트밀치즈쿠키



오트밀치즈쿠키
레시피가 궁금하다면?

🍴 오트밀치즈쿠키(2인 분량)

준비물 크림치즈 100g, 버터 1Ts, 설탕 1Ts, 달걀 1/2개, 소금 1꼬집, 오트밀 3Ts, 밀가루(중력분) 3Ts

- ① 그릇에 잠시 상온에 두어 말랑말랑한 버터와 크림치즈를 넣고 거품기로 힘차게 섞는다.
- ② 잘 섞인 치즈버터 반죽에 설탕 1Ts을 넣어 충분히 젓는다.
- ③ 달걀 1개를 풀어 1/2분량만 반죽에 부어 설탕이 녹도록 젓는다.
- ④ 잘 섞였을 때 소금 1꼬집과 오트밀 3Ts을 넣어 다시 잘 섞는다.
- ⑤ 치즈버터 반죽에 밀가루를 체로 살살 뿌려 가볍게 섞는다.
- ⑥ 접시에 종이호일을 깔고, 반죽 1Ts을 떠서 올린 후 살짝 눌러 지름이 3cm 정도가 되도록 동글납작하게 만든다.
- ⑦ 전자레인지에 접시를 넣고 1분 30초 구운 후, 꺼내서 3~5분간 충분히 식히고 다시 뒤집어서 1분 30초로 총 3분간 굽는다.
(에어프라이어에 구우면 더 바삭한 식감을 즐기실 수 있습니다.)

영양정보 🔍

1인 분량 기준	오트밀 치즈쿠키
열량(kcal)	360
탄수화물(g)	34
단백질(g)	11
지방(g)	20
나트륨(mg)	337

어린이 단백질 보충을 위한 치즈볼

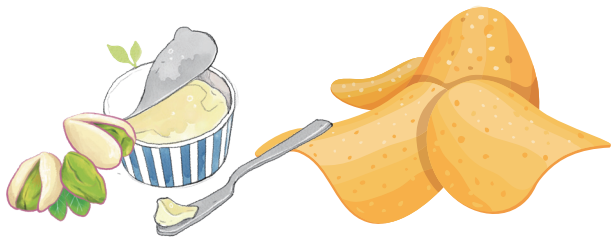


치즈볼
레시피가 궁금하다면?

🍴 치즈볼(4인 분량)

준비물 크림치즈 100g, 건자두 30g, 피스타치오 25알(30g), 감자 칩 1봉지(40g)

- 1 크림치즈에 적당히 자른 건자두와 피스타치오를 넣고 섞어준다.
감자 칩은 부스러뜨린다.
- 2 피스타치오와 건자두가 잘 섞인 치즈를 티스푼으로
지름 2cm 정도로 동그랗게 만든 후 감자 칩에 묻힌다.
- 3 좋아하는 과자나 빵 속에 치즈볼을 넣는다.



영양정보 🔍

1인 분량 기준	치즈볼
열량(kcal)	203
탄수화물(g)	13
단백질(g)	5
지방(g)	16
나트륨(mg)	109

어린이 단백질 보충을 위한 호박범벅만두



호박범벅만두
레시피가 궁금하다면?

🍴 호박범벅만두(4인 분량)

준비물 단호박 100g, 건포도 30g, 아몬드 30g, 소금 1g, 만두피 15장(150g), 물, 기름 2Ts(30g)

- 1 단호박은 반으로 잘라 씨를 긁어내고 적당히 잘라 전자레인지용 그릇에 담는다.
- 2 뚜껑을 덮고 전자레인지에서 5분간 익힌다.
- 3 찢 호박은 뜨거울 때 포크나 수저를 이용하여 껍질째 꺾꺾 눌러 으갠다.
- 4 건포도에 물 1큰술을 넣고 5분 정도 불린 후 가위로 2등분 해 준 후 그릇에 으갠 단호박, 뺀 아몬드, 건포도와 소금 1꼬집을 넣고 잘 섞는다.
- 5 가장자리에 물을 바른 만두피에 호박 만두소를 1/2큰술 넣고 반달 모양으로 접는다.
- 6 반으로 접은 만두피 끝을 포크로 꺾꺾 누른다.
- 7 팬에 기름을 두르고 달궈지면 불을 조금 줄이고 만두를 넣어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.

영양정보 🔍

1인 분량 기준	호박범벅만두
열량(kcal)	381
탄수화물(g)	53
단백질(g)	8
지방(g)	16
나트륨(mg)	115

연어 위에 신선한 초록 요거트 오렌지드레싱 연어구이 샐러드

체중감량을 위한
저열량 레시피



요거트 오렌지드레싱
연어구이 샐러드
레시피가 궁금하다면?

🍴 요거트 오렌지드레싱 연어구이 샐러드(1인 분량)

준비물 생연어(스테이크용) 120g, 표고버섯 1개, 양상추 60g, 양파 30g, 쪽파 5g, 레몬 한 조각,
레몬즙 약간, 소금 후추 적당량, 식용유 1ts
드레싱: 플레인 요거트 3Ts, 오렌지주스 1Ts, 다진 마늘 1/3ts,
레몬즙 1.5Ts, 꿀 1Ts, 설탕 2ts, 소금 1/3ts, 올리브오일 1Ts

- 1 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다.
- 2 볼에 드레싱 재료를 모두 넣어 섞고, 여기에 썰어 둔 양파, 쪽파를 넣고 잠시 숙성시킨다.
- 3 연어에 레몬즙, 소금, 후추를 약간씩 뿌려 밀간한 후 팬에 식용유 1ts을 두르고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
- 4 이때 표고버섯도 밑동을 자르고 그대로 올려 약간의 소금, 후추를 뿌리고 함께 굽는다.
- 5 접시에 양상추, 구운 연어, 구운 버섯, 레몬 한 조각을 담고 미리 준비해 둔 드레싱을 올린다.

영양정보

1인 분량 기준	연어구이 샐러드
열량(kcal)	476
탄수화물(g)	37
단백질(g)	29
지방(g)	24
나트륨(mg)	817

보들보들 부드러운 대구살 계란찜

위장기능 저하로
소화력이 떨어졌을 때
추천 메뉴



대구살 계란찜
레시피가 궁금하다면?

🍴 대구살 계란찜(2인 분량)

준비물 대구살(대구전 용) 50g, 무 30g, 당근 5g, 쪽파 1/2뿌리, 계란 2개, 물 100ml, 맛술 1ts, 새우젓 1/3ts, 멸치 액젓 1ts, 후추 2번 톡톡

- 1 당근은 곱게 다지고, 쪽파는 송송 썬다.
- 2 무는 두께 1cm정도 한 입 크기로 썰고, 대구살도 3~4덩어리가 되도록 썬다.
- 3 작은 뚝배기에 넣어놓은 무를 깔고 그 위에 대구살을 올린다.
- 4 물 100ml에 맛술, 새우젓, 멸치 액젓, 후추를 섞고 무와 대구살이 잠기도록 부어준다. 이때 국물을 우리듯이 익혀준다.
- 5 또 다른 볼에 계란을 풀고 여기에 넣어 둔 당근, 쪽파를 넣어 젓는다.
- 6 뚝배기에 계란물을 부은 후 중약불에서 벽면을 계속 긁어가면서 익히다가 뚝배기 뚜껑을 덮고 약불로 줄인 후 3분 정도 익힌다.

영양정보

1인 분량 기준	대구살 계란찜
열량(kcal)	102
탄수화물(g)	4
단백질(g)	11
지방(g)	5
나트륨(mg)	340

걸은 바삭 속은 촉촉 걸바속촉 고구마 토스트

대장암 환자의
체중 증가를 위한
고열량 레시피



고구마 토스트
레시피가 궁금하다면?

🔗 고구마 토스트(1인 분량)

준비물 샌드위치용 식빵 2장, 고구마 1개(110g), 아몬드 15g, 설탕 2/3~1Ts(기호에 따라), 꿀 1Ts, 계핏가루 2꼬집, 플레인 요거트 2Ts, 버터 1Ts, 식용유 2Ts, 달걀물 약간

- 1 고구마는 찜기에 올려 25분 이상 푹 찌고 푹 찢 고구마는 부드러운 속살만 남도록 껍질을 벗겨준다.
- 2 아몬드는 콩알 크기로 다진다.
- 3 식빵은 가장자리를 칼로 자른 후 밀대로 최대한 밀어 납작하게 만든다.
- 4 찢 고구마는 껍질을 벗겨 불에 넣어 으갠 후 다진 아몬드와 설탕, 꿀, 계핏가루, 플레인 요거트를 넣어 함께 섞는다.
- 5 납작하게 만든 식빵 위에 고구마 반죽을 1/2정도로만 덮는다.
- 6 가장자리에 달걀물을 바른 후 반을 접어 포크로 누르며 겹쳐지게 모양을 만든다.
- 7 팬에 식용유 2Ts을 두르고, 여기에 버터 1Ts을 함께 녹인 후 만들어 놓은 빵을 올려 약불에서 앞뒤로 튀기듯 노릇하게 굽는다.
- 8 잘 구워진 토스트를 키친타월에 올려 기름을 뺀 후 반으로 잘라 담는다.

영양정보

1인 분량 기준	고구마 토스트
열량(kcal)	909
탄수화물(g)	98
단백질(g)	14
지방(g)	54
나트륨(mg)	208



감자, 고구마, 당근, 요거트의 조화

감자 고구마 당근 요거트 샐러드



감자 고구마 당근
요거트 샐러드
레시피가 궁금하다면?

🍴 감자 고구마 당근 요거트 샐러드(3인 분량)

준비물 감자 1/2개(100g), 고구마 1/3개(70g), 당근 25g, 대파 3g, 양파 20g, 오이 20g,
플레인 요거트 2Ts, 꿀 1/2Ts, 소금 3꼬집

- 1 감자, 고구마, 당근, 대파는 찜기에 올려 25분 찐다.
- 2 양파와 오이는 잘게 썰고 약간의 소금과 식초를 넣은 물에 담가 10분 정도 절인다.
- 3 썬 감자, 고구마는 껍질을 벗기고 당근도 함께 넣어 으갠다.
- 4 볼에 분량의 플레인 요거트, 꿀, 소금을 넣고 찐 대파를 송송 썰어 함께 섞는다.
- 5 소금물에 담가두었던 양파와 오이를 체에 받쳐 물기를 뺀 후 키친타월을 이용해 완전히 수분기를 제거한다.
- 6 으갠 감자, 고구마, 당근에 준비한 양파, 오이 다진 것을 넣고, 대파를 넣은 요거트 소스를 넣고 버무린다.

영양정보

1인 분량 기준	감자 고구마 당근 요거트 샐러드
열량(kcal)	71
탄수화물(g)	16
단백질(g)	2
지방(g)	0.5
나트륨(mg)	348

쫄득함에 심쿵하는 쫄득 떡고기 삼각깻잎전

체중감소를 예방하는
고열량, 고단백 간식



떡고기 삼각깻잎전
레시피가 궁금하다면?

🔪 떡고기 삼각깻잎전(2인 분량)

준비물 돼지고기(잡채용) 100g, 떡국 떡 15g(3쪽), 달걀 1개, 풋고추 5g, 양파 15g, 당근 5g, 깻잎 4장, 식용유 2Ts, 부침가루 약간(덧밀가루용)
소 밀간: 부침가루 1ts, 맛술 1/2ts, 후추 3번 툭툭, 소금 1/5~1/4ts(기호에 따라 간)

- 1 떡국 떡은 잘게 썰어 물에 불린다.
- 2 풋고추는 잘게 썰어주고, 양파, 당근도 잘게 다진다.
- 3 돼지고기를 잘게 썬다.
- 4 불에 돼지고기, 떡, 풋고추, 양파, 당근을 넣고 소 밀간 재료를 모두 넣어 버무려 속을 준비한다.
- 5 깻잎을 뒤집어 놓고 고기소를 올린 후 삼각형 모양으로 접는다.
- 6 준비된 깻잎 완자를 부침가루(덧밀가루), 계란물 순으로 묻혀서 팬에 식용유 2Ts을 두른 후 약불에서 앞뒷면이 노릇하게 지지 낸 후, 어느 정도 익었을 때 불을 끈 후 뚜껑을 덮어 2~3분간 잔열로 익힌다.

영양정보 🔍

1인 분량 기준	떡고기 삼각깻잎전
열량(kcal)	337
탄수화물(g)	9
단백질(g)	13
지방(g)	27
나트륨(mg)	246

우리집 밥 도둑

우영 납작 소불고기



우영 납작 소불고기
레시피가 궁금하다면?

🍴 우영 납작 소불고기(2인 분량)

준비물 불고기용 소고기(또는 샤브샤브용) 150g, 김밥용 우영 3줄, 표고버섯 10g, 파채 5g, 영양부추 5g, 소금 약간, 고춧가루 약간, 깨 약간, 식용유 1/2Ts
불고기 양념: 굴 소스 2/3ts, 간장 1ts, 설탕 1ts, 다진 마늘 1/2ts, 맛술 1/2ts, 후추 톡톡 2번

- 1 불에 불고기 소스를 모두 넣고 섞은 후, 소고기를 넣고 버무려 재운다.
- 2 영양부추는 한 입 크기로 썰고 파채와 함께 소금 1~2꼬집, 고춧가루 1~2꼬집을 넣고 버무린다.
- 3 팬에 식용유 1/2ts을 두르고 재워둔 고기를 한 덩어리로 넓게 모양을 잡아 준 후, 중약 불에서 젓가락으로 콕콕 찌러주며 앞뒤로 굽는다.
- 4 불을 끄고 뚜껑을 덮어 남은 잔열로 1~2분 더 익힌다.
- 5 김밥용 우영과 표고버섯은 먹기 좋게 채 썬다.
- 6 팬에 식용유 1/2ts을 두르고 살짝 볶는다.
- 7 그릇에 구운 납작 소불고기를 담고 위에 볶아놓은 우영, 표고버섯을 올린 후 마지막으로 파채 영양부추무침을 올리고 깨를 뿌린다.

영양정보

1인 분량 기준	우영 납작 소불고기
열량(kcal)	204
탄수화물(g)	14
단백질(g)	11
지방(g)	13
나트륨(mg)	1284

시원하고 새콤한 열무 토마토 냉국수



열무 토마토 냉국수
레시피가 궁금하다면?

🍴 열무 토마토 냉국수(1인 분량)

준비물 냉면육수 300g, 열무김치 60g, 토마토 50g, 소면 80g, 오이 20g, 열무김치 국물 3Ts, 레몬즙 2/3ts, 설탕 1/3ts, 매실액 2/3ts, 소금 1~2꼬집, 깨 약간, 물 2Ts

- 1 냉면육수에 열무김치 국물, 설탕, 레몬즙, 소금, 매실액, 물 2Ts을 섞은 후 냉장고에 넣는다.
- 2 토마토는 씨를 제거한 후 채 썰고, 오이도 채 썰어 준비한다.
- 3 소면을 삶은 후 찬물에 헹구어 준비한다.
- 4 그릇에 소면을 담은 후 채 썬 오이, 토마토, 열무김치, 미리 만들어 놓은 냉면육수를 담고 깨를 부린다.

영양정보

1인 분량 기준	열무 토마토 냉국수
열량(kcal)	446
탄수화물(g)	91
단백질(g)	13
지방(g)	4
나트륨(mg)	4005



달달해서 찹찹한 단호박 찹머핀



단호박 찹머핀
레시피가 궁금하다면?

단호박 찹머핀(2인 분량)

준비물 단호박 90g, 박력분 40g, 구수한 맛의 영양 보충 음료 30ml, 달걀 1개, 버터 1ts, 설탕 2ts, 베이킹파우더 1/2ts, 소금 3꼬집, 슬라이스 아몬드 약간 3g, 머핀컵 2개

- 1 단호박은 씨를 제거한 후 볼에 담아 물을 약간 넣고 전자레인지용 뚜껑을 덮어 4~5분간 찐다.
- 2 달걀 1개를 풀고 거품기로 많이 친 후, 영양 보충 음료, 설탕, 소금을 넣고 함께 섞는다.
- 3 버터는 전자레인지에 30~40초 정도 녹인 후 약간 식혀서 달걀물에 함께 섞는다.
- 4 찐 단호박은 껍질을 제거하고 칼로 으갠 후 준비한 달걀물에 섞는다.
- 5 여기에 체에 거른 박력분과 베이킹파우더를 섞고 마지막으로 슬라이스 아몬드를 넣어 섞는다.
- 6 준비된 반죽을 머핀컵에 나누어 붓는다.
- 7 김이 오른 찹기에 반죽 담은 머핀컵을 올리고 뚜껑을 덮어 20분 동안 찐다.

영양정보

1인 분량 기준	단호박 찹머핀
열량(kcal)	205
탄수화물(g)	42
단백질(g)	3
지방(g)	4
나트륨(mg)	672



암생존자 식단 레시피

본 자료는 국립암센터 공익적암연구(NCC2210822-3)에 의해
제작되었습니다.

• 제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터 • 버전: 1.2(2025.10)