

나만의 죽 만들기

🍷 : 단백질 보충용

🍷 : 에너지 보충용

1. 베이스 선택

- 마른 새우 또는 가리비 🍷
(요리 전 물에 담글 것)
- 생강, 마늘, 기타 허브 및 향신료
- 구기자 열매
- 말린 버섯 (요리 전 물에 담글 것)
- 통닭 또는 닭다리 / 닭날개 / 닭다리
전체 (허벅지와 넓적다리 포함) 🍷
- 청주 또는 사오싱 와인 🍷
- 검정깨 참기름으로 볶은 생강 🍷
- 수수, 보리, 귀리, 현미 등 다양한 곡물
(물에 담가야 할 수 있음) 🍷

조리액 선택

- 생선/닭/소고기/야채 등의 육수
- 다시 육수
- 녹차 또는 호지차와 같은 차
- 물

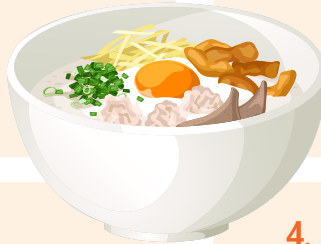
2. 단백질 추가

- 육류/닭고기/생선/해물 작은 조각 또는 부분 🍷
- 뱀어 🍷
- 다진 고기 🍷
- 달걀 🍷
- 피단 🍷
- 베이컨, 소시지, 햄, 런치 미트와 같은 절임 또는 훈제 고기류 🍷
- 미트볼, 어묵 🍷
- 두부, 유부 🍷
- 삶은 고기 및 내장 🍷
- 선지 🍷

기타 추가 가능 재료

- 신선한 버섯*
- 신선 혹은 냉동 야채*

*참고: 해당 옵션은 향미와 비타민/미네랄 섭취를 위한 것이지만 저단백입니다



3. 고명 올리기

- 얇게 썬 생강
- 파/대파
- 튀긴 양파 🍷
- 간장, 피쉬 소스 또는 기타 소스
- 참기름, 고추 기름 🍷
- 돼지고기/생선 가루 🍷
- 다진 실란트로/고추
- 노리 김
- 구운 참깨
- 소금 & 후추

4. 결들임 요리와 함께

- 절임 또는 발효 채소
- 소금에 절인 달걀 🍷
- 튀긴 클루텐과 땅콩 캔 🍷
- 발효 두부
- 유타오 (튀긴 반숙)
- 땅콩 🍷
- 달걀 후라이 혹은 삶은 달걀 🍷
- 죽순 절임
- 검은 콩 캔 🍷
- 연어 등 소금에 절인 생선 🍷
- 자두 피클 (우메보시)



죽 조리법 (2인분)

- 재스민 라이스 또는 기타 중곡미 ½ 컵
- 조리액 4 컵

1. 쌀을 씻어서 물기를 제거합니다
2. 두꺼운 팬에 쌀과 조리액, 그리고 **베이스 재료**를 넣고 끓인 후 45분 동안 혹은 쌀이 완전히 퍼질 때까지 약하게 끓입니다
3. **단백질 재료**를 추가한 후 추가로 5-10분 더, 혹은 육류나 해산물이 완전히 익을 때까지 약하게 끓입니다
4. 불을 끄고 그릇에 담은 후 고명을 추가합니다
5. 원하는 **곁들임 요리**와 함께 죽을 드세요

! 유용한 팁: 죽은 전기 밥솥이나 압력솥으로 요리할 수도 있습니다.

만일 압력솥을 이용한다면 조리액은 4컵이 아닌 2컵이 필요하며, 단백질 재료를 추가하기 전에 먼저 익혀야 하거나 혹은 요리를 마무리하기 전에 가스 레인지에서 익혀야 할 수도 있습니다.

또한 입맛에 따라 혹은 삼키기 쉬운 정도에 맞춰 쌀과 조리액의 비율을 조절할 수 있습니다. 단, 조리액을 더 많이 넣는다면 죽의 열량 밀도가 낮아진다는 사실을 기억하시기 바랍니다.



영양 담당 부서 로열 노스 쇼어 병원

전화번호: 9463 1666-

이메일: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

영양사:.....