

KOREA WI.CONTEST

제13회 K W C 코리아 WI. 콘텐츠 콘테스트 〈KWC 요리경연 부분〉

참가자

최신현 (대신고등학교 3학년), 연락처: 010-3561-9021 이메일: chs3357@naver.com

주원휘 (경신고등학교 3학년) 연락처: 010-2297-6817 이메일: cbz2006@naver.com

작품주제

영양 가득한 우리고장 Lunch Box

(쭈꾸미튀밥, 가지냉국, 건새우침전, 콩나물횃집나물, 우엉김치, 호박선, 원소병)



최신현 • 주원휘

내 고향 특산물을 이용한 건강밥상

참가자: 최신현(대신고등학교 3학년), 주원휘(경신고등학교 3학년)

(쭈꾸미튀밥)

쭈꾸미 5마리, 현미 150g, 백미 150g, 도라지 30g, 툇 20g, 먹물 7g

*쭈꾸미튀밥

쌀(현미, 백미, 잡곡)을 먼저 불리고 밥안에 들어가는 모든 재료(쭈꾸미, 도라지, 툇)를 손질하고 밥을 한다.

(가지냉국)

가지 1개, 간장, 고춧가루, 식초, 실파 1개, 풋고추 1개, 홍고추 1개, 마늘, 파

*가지냉국

가지를 먹기 좋은 크기로 손질하여 찜통에 찐다.

한김 식힌 후 양념(간장 2큰술, 고춧가루 1/2큰술, 다진마늘 1티스푼)을 묻힌다.

양념을 묻히고 옥수(생수 600ml, 식초 6큰술, 간장 3큰술, 설탕 3큰술, 소금 약간)와 함께 넣어 먹는다.

(견세우침전)

침 전분 160g, 견세우 50g, 밀가루 55g, 애호박 20g, 풋고추 1개, 홍고추 1개

*견세우침전

침 전분과 밀가루를 섞어 반죽을 만들어준다.

애호박, 홍고추, 풋고추는 채썰어주고 견세우는 부셔서, 반죽과 섞는다.

그리고 팬에 기름을 두르고 납작하게 만든다.

(콩나물찜집나물)

콩나물 100g, 미나리 20g, 불고기 300g, 무청시래기 100g, 된장, 콩가루, 참기름, 고춧가루, 소금, 깨, 간장, 마늘

*콩나물찜집나물

콩나물은 삶은 다음 물기를 제거해 미나리와 같이 참기름, 소금, 깨에 묻혀준다.

삶은 무청시래기는 콩가루와 된장으로 묻혀주고 불고기는 양념을 해서 볶아준다.

조리하면 한접시에 담아준다.

(호박선)

애호박 200g, 소고기 50g, 당근 20g, 표고버섯 20g, 달걀 1개, 실고추 1g, 석이버섯 2g, 잣 5개, 간장 5m

* 호박선

호박을 손질해 소금물에 절여놓고 선에 들어가는 속재료들을 손질해 양념해둔다

호박이 절여졌으면 호박안에 소를 채워넣어 냄비에 물을 넣고 익힌다.

(우영김치)

우영 200g, 마늘 15g, 파 15g, 생강 6g, 고춧가루 45g, 멸치액젓 30ml, 소금 10g, 설탕 15g, 부추 10g

* 우영김치

우영을 길게 손질해 소금물에 절여둔뒤 익혀서 만들어 둔 양념장에 무친다.

(원소병)

시금치 40g, 찹쌀가루 150g, 녹말가루 15g, 소금 10g, 팔랑금 10g
치자가루 3g, 찹쌀가루 150g, 녹말가루 15g, 소금 10g, 팔랑금 10g
비트 30g, 찹쌀가루 150g, 녹말가루 15g, 소금 10g, 팔랑금 10g
오지마원액 70ml, 생수 150ml

* 원소병

각재료를 반죽하여 앙금을 넣어 경단을 만들고 익혀준다.

익힌 경단을 접시에 넣고 옥수를 넣어준다.

영양 가득한 우리고장 Lunch Box





영양 가득한 우리고장 Lunch Box



쭈꾸미 톳밥



가지 냉국



콩나물횃집나물



건새우 침 전



우영 김치



3색 원소병



제13회 K W C 코리아 WI. 콘텐츠 콘테스트

거래명세서 (전장) (공급받는자 보관용)	거래일자	2014-08-07
	일련번호	14080700004

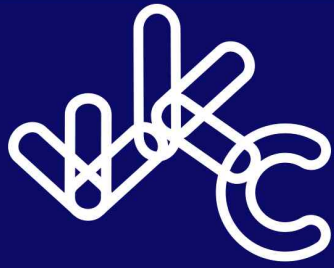
공 급 자	등록번호 132-81-60911			공 급 받 는 자	등록번호 104-91-44157						
	상호 (법인명)	주식회사 구포드시스템	성 명		김수길	인	상호 (법인명)	한국소리예술학원	성 명	조담순	인
	사업장 주소	경기도 구리시 인창2로43번길 53			사업장 주소	서울특별시 중구 새문안로30 장학빌딩 3층					
	전 화	031-555-6663	팩스		031-555-7774	전 화	02-722-5209	인수자	인		

[illegible]

신 한 은 행 : 100-021-256698
하 나 은 행 : 486-910008-32704
(예금주:(주)쿠팡푸드시스템 김수길)

(식자재 구매 영수증)

최신현 · 주원휘



KOREA WI.CONTEST

제13회 K W C 코리아 WI. 콘텐츠 콘테스트

〈KWC 요리경연 부분〉

원가계산

재료	사용량	원가 (원)
쭈쭈미	5마리	2,150
현미	150g	283
백미	150g	645
도라지	2뿌리	900
째서 말린 건춧	20g	796
가지	2개	1,200
홍고추	2개	450
풋고추	2개	296
싣파	2개	120
마늘	30g	258
파	30g	218
춧 전분	160g	1,024
말가루	55g	74
애호박	1개	750
소고기	50g	550
당근	20g	100
표고버섯	20g	530
달걀	1개	130
석이버섯	2g	325
콩나물	100g	330
미나리	20g	190
물고기	300g	2,500
무청시래기	100g	2,200
우영	200g	2,000
생강	6g	139
무추	10g	100
시금치	40g	156
비트	30g	58
치자가루	3g	45
참쌀가루	450g	2,900
녹말가루	45g	320
팔양금	30g	110
오미자원액	70ml	1,341
	합계	23,188원

(사용식자재 원가계산)

최신현 • 주원휘