

NAJU
*Web
Contents*

2022년 05월 28일 06시 34분

목차

목차	2
프로그램소개	3
나주 한 접시	3
프로그램소개	3
주요내용	3
나주 한 접시 요리 목록	3

나주 한 접시

▶ 프로그램소개

외식에 지친 1인 가구에 지역특산물을 활용한 간단하고 건강한 요리 레시피 소개

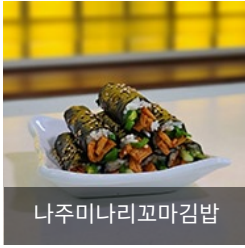
▶ 주요내용

- 대상 - 혁신도시 이전기관 임직원 등 나주시민
- 기간 - 2021년 5월 ~ 12월
- 내용 - 인스턴트 식품에 지친 시민들에게 지역특산물(배, 미나리, 참외, 방울토마토, 등)을 활용한 간단 요리 레시피 제공

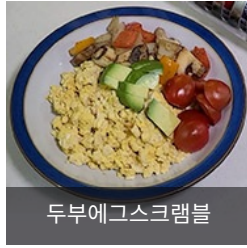
나주 한 접시 요리 목록

연번	구분	요리명	요리 설명
1	지역 특산품	곰탕 떡 만둣국	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 영양이 가득하고 끓이기만 하면 누구나 할 수 있는 초간단 요리 ▪ 즉석식품의 장점인 간편함과 건강함을 모두 충족
2		배 연근 깍두기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 바로 만들어 먹을 수 있는 아삭 달콤 시원한 이색 김치 ▪ 쉽지만 독특한 나만의 요리 비기
3		배꿀찜	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 혼자 사는 사람의 필수 ▪ 기관지 보호 효능이 있어 환절기 감기 예방에 최고
4		미나리 새우전	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 향긋한 봄을 머금은 미나리와 아삭한 숙주, 소고기를 넣어 만든 육전 맛 부침개 ▪ 나주 막걸리와 환상의 궁합
5		참외 야채 피클	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 제철에 나는 오이와 참외를 이용한 피클 ▪ 장기간 냉장 보관이 가능하여 1인 가구에 제격
6		방울토마토 달걀볶음탕	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 단백질과 황산화성분이 풍부한 달걀과 방울토마토 이용 ▪ 직장인이 부담 없이 챙겨 먹을 수 있는 간단 아침 건강식
7	건강 간편식	두부 애그스크램블	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 두부와 달걀을 이용한 간단하면서도 입이 즐거운 한 끼 ▪ 든든하게 먹을 수 있는 다이어트 식단
8		바질페스토 치즈 토스트	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 휴일 브런치로 제격 ▪ 10분이면 식사 준비 끝
9		문어 톳밥	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 바다의 불로초 톳, 타우린 왕 문어를 활용한 별미
10		유자청 샐러드	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 눈과 입이 즐거운 건강 요리
11		나주미나리꼬마김밥	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 언제 먹어도 맛있는 김밥으로 봄나들이 계획하기
12	독특한 나만의 요리	토마토잼	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 새콤달콤 토마토의 색다른 변신 ▪ 샌드위치뿐 아니라 샐러드, 파스타에도 어울리는 건강한 만능잼

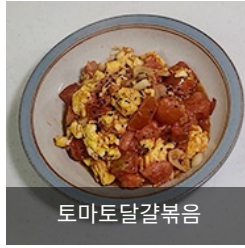
13 연번	구분	토마토 라면 요리명	만원으로 즐기는 이국적이고 색다른 건강 라면 요리 설명
----------	----	---------------	-----------------------------------



나주미나리꼬마김밥



두부에그스크램블



토마토달걀볶음



토마토라면



토마토잼

COPYRIGHT © NAJU-SI. ALL RIGHTS RESERVED.

NAJU

Web Contents

