

음식점 기본반찬 100선





음식점 기본반찬 100선



여는글



가

가

가

가

가

가

가

100가

-

- 10 .

- (Ts),

(ts), (g) .

(1Ts 가 , 1ts 가 .

, .)

- .

- , .

- 가

Contents_ 목차

1.		3
2.		6
3.		8
()		8
()		12
		16
		47
		56
()		66
,		79
()		90
(, ,)		96
		99
4.		106

⇒ 조리형태에 의한 분류



()

(,) () ,
 , .



1. (,)
(山菜)

, ,
 .

2.

.
가

3.

가 , 가
가 가 .



가 , , 가
가 , 가 .



, , ,
 .

가 가 . 가 가 .

가 가
가 가

콩나물국



(10)

300g

: 15g
3

1.

2.

3.

4.

5.

가

(100g , 214.6mg)

Tip

이역국

9



(10)

500g
가 50g
2Ts

1. 3cm .
2. 가 가
3. 가 .

(100g , 117.6mg)

Tip

가

시래기국



(10)

300g

1

1

:

2Ts

1Ts

1Ts

1/2Ts

1.

20

가

가

2.

3.

4.

가

5.

(100g ,

205mg)

Tip

감자탕

11

국



(10)

1500g
1200g
200g
300g
가 50g
40g
40g
50g
20g
가 30g
1500ml

1. 3~4
- 2.
3. 2)
4. 가 , 가 , , ,
5. 3) 4) 3)
- 6.

(100g , 79.3mg)

Tip

된장찌개



(10)

240g
100g
400g
70g
300g
500g
100g
40g
30g
50g
2L

1.

2.

3. 가

(100g , 185.3mg)

순두부찌개

13

찌개



(10)

1.6kg

100g

600g

30g

20g

40g

30g

1.5L

: 가 40g

80ml

1.

2. 1)

3.

가

4.

(100g

79.3mg)

Tip

비지찌개



(10)
 600g
 500g
 300g
 90g
 1.5L
 3Ts
 2Ts

1. 1~2
2. ,
3. 가
4. ,

(100g , 266.65mg)



Tip

고등허찌개

15

찌개



(10)
1000g
800g
60g
15g
20g
10g
30g
2L

1. , , .
 2. 6~7cm .
 3. .
 4. .
- (100g , 251.5mg)

Tip

무생채



(10)

700g
200g

:
2.5ts
가 5ts
5ts
5ts
2.5ts

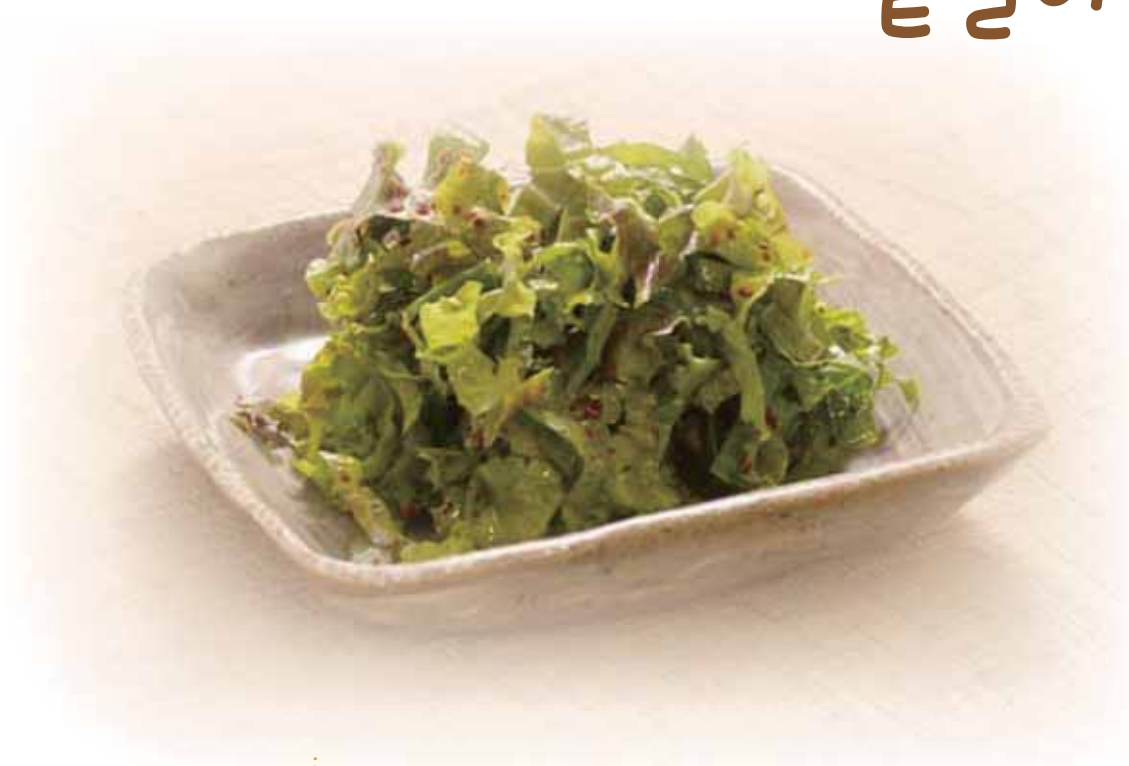
1. 6cm, 0.2cm
가

2. .

3. 가

(100g , 491mg)

Tip



(10)

500g

:
3Ts
가 3Ts
1Ts
2Ts
1Ts

1.

가

2.

(100g , 101.3mg)

Tip

배추겉절이



(10)
500g
:
3Ts
가 3Ts
1Ts
1Ts

- 1.
- 2.

(100g , 401.4mg)

부추겉절이

19

나물



(10)

200g
300g

:
3Ts
가 3Ts
2Ts
1Ts

1. 가 .
 2. 5cm , 가
 3. .
- (100g , 230.6mg)

Tip

가

가

고추무침



(10)

500g
50g

:

3Ts
1Ts
1Ts

1.
2.

, , ,
.

(100g , 320.2mg)

Tip

오이무침

21

나물



(10)

3 , 1
2ts

:
가 5Ts
5Ts
5Ts

5ts
3ts

5ts
1.5Ts

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

,
가

(100g , 120.9mg)

Tip

가

곤약무침



(10)

400g, 200g
: 1Ts

1Ts

: 1Ts

2ts

1Ts

1ts

1.

2cm X 5cm X 0.2cm

2.

(100g , 290mg)

Tip

가

가

김가루무침

23

나물



(10)
가 300g
50g
: 1.5Ts
1.5Ts

- 1.
- 2.
- 3.

(100g , 373.3mg)

Tip

가

묵우침



(10)

500g

: 3Ts

가 2Ts

1Ts

1ts

2ts

1Ts

2ts

1.5Ts

1. 2 X 3 cm

2.

3.

(100g

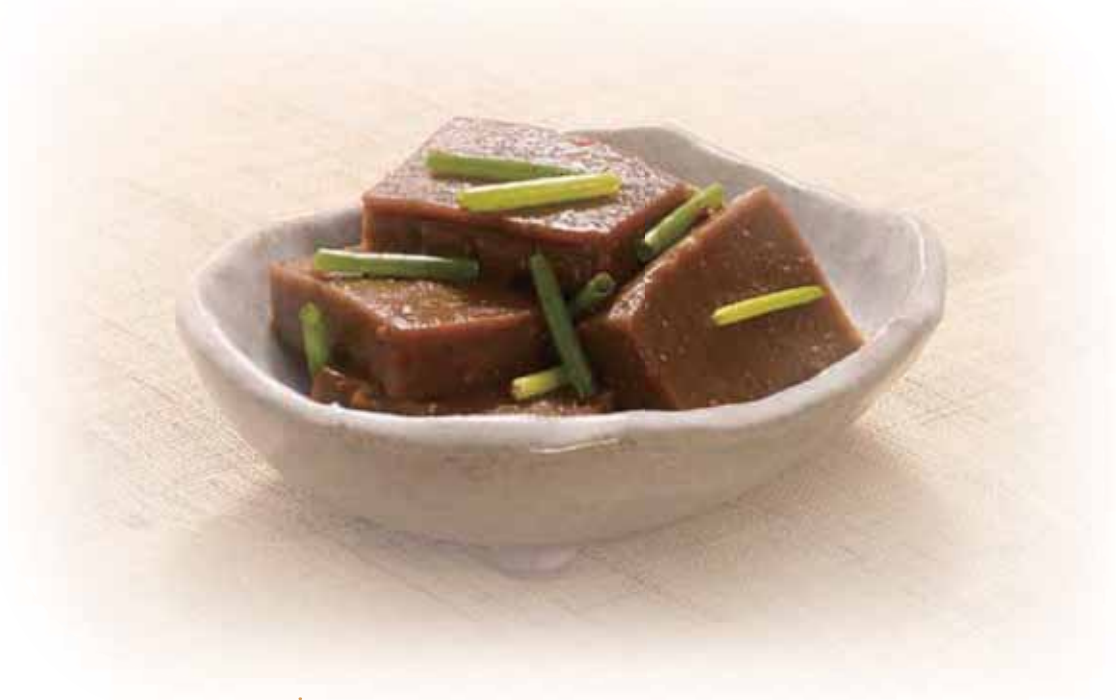
180.3mg)

Tip

도토리묵무침

25

나물



(10)

600g
50g

: 3Ts
가 2Ts
1Ts
1ts

2ts
1Ts
2ts
1.5Ts

1. 2 X 3 cm

2.

3.

(100g , 135.4mg)

Tip

콩나물무침



(10)

600g
20g
50g

: 가 5Ts
1Ts
2Ts
1/2Ts
1/2Ts

1.

2.

3.

4.

5.

(100g , 170.8mg)

고사리무침

27

나물



(10)
70g
:
1Ts
3ts
3Ts
1.5Ts
1.5Cup

1. 가 가 가
 2. 가 5cm .
 3. 가 .
- (100g , 454.7mg)

Tip

취나물무침



(10)

600g

: 2Ts

2ts

1/2Ts

1ts

1ts

1/2ts

1ts

1.

2.

(100g , 442.2mg)

도라지무침

29

나물



(10)

700g

: 2Ts

2Ts

3Ts

1Ts

1.

가

6Cm

2~3

2.

3.

2)

4.

(100g

, 298.5mg)

Tip

가

머위나물무침



(10)

500g
100g
5Ts

: 가 7Ts
3Ts
3ts
1Ts

1.

5cm

2.

3.

가

(100g , 424.2mg)

Tip

가

숙주나물무침

31

나물



(10)

1Kg

: 1Ts

2Ts

4Ts

15ml

1.

2.

3.

2)

(100g

, 411.9mg)

Tip

시금치무침

나물



(10)

700g

: 2.5Ts

2.5Ts

3Ts

1.5Ts

1.5Ts

1.

2.

3. 2)

(100g

204.1mg)

Tip

가

참나물무침

33

나물



(10)

700g

: 3Ts

1.5Ts

2ts

2Ts

2ts

1.

2.

(100g , 211.5mg)

Tip

가죽나물무침



(10)
가 100g
4.5Ts
: 2Ts
2Ts
2ts
2Ts
2ts

1. 가
- 2.
3. 2)

(100g , 412.8mg)

가지무침

35

나물



(10)

가 5

: 1.5Ts

가 1.5ts

3ts

1.5ts

1.5ts

3ts

1.5ts

1. 가 3cm

2. 1) 가

3. 가

8 .

3 .

(100g , 122.5mg)

Tip

부추무침



(10)

250g

: 3Ts

가 1Ts

2.5Ts

1.5Ts

1Ts

1Ts

1ts

1.

4cm

가

2.

(100g

438mg)

Tip

무말랭이무침

37

나물



(10)
200g
30g
1Ts
: 가 3Ts
가 1Ts
3Ts
1Ts
1Ts
3Ts
3Ts

1.

30

2.

3. 2)

1)

(100g , 690.1mg)

Tip

다시마무침



(10)

500g
1Ts

: 1Ts
1Ts
0.5Ts
1Ts

1.

2.

3.

(100g , 593.8mg)

Tip

가오리무침

39

나물



(10)
가 500g
50g, 50g
1/2 , 가 2Ts
:
5Ts
5Ts
5Ts
1Ts
1ts

1. 가
 2. 가 가
 3. 1/3 가
 4. 3)
- (100g , 487.7mg)

Tip

양상추샐러드



(10)

600g
200g
100g
:
60g
30g
30g
100g

1.

2.

(100g , 153.5mg)

Tip

가

향상추샐러드(2)

41

나물



(10)

800g
100g

: 50ml
50ml
60g
30g
20ml
50ml

1.

2.

3.

(100g , 257.5mg)

Tip

단호박고구마샐러드



(10)
 1
 2
 80g
 80g
 40g
 2g

1. .
2. 1.5cm
 ,
 , ,
 ,
 ,
 ,
 (100g , 82.5mg)
3. ,
 ,
 ,

Tip

가

감자샐러드 43



(10)
700g, 200g
100g, 100g
:
20g
가

1. .
2. , , .
3. , ,
4. 3)

(100g , 79.3mg)

Tip

가

가

감자샐러드(2)



(10)
800g, 200g
200g,
:
60g 100g
30g
30g

1. 1cm
2. 10
3. 가

(100g , 198.8mg)

Tip

가

잡채 45

나물



(10)
200g, 80g
100g, 70g
60ml
: 60ml
10ml
5g
50ml

1. , .
 - 2, .
 3. .
 4. 3) 가 , , .
- (100g , 478.6mg)

Tip

가

잡채(2)



(10)
 200g, 2
 80g, 70g
 60ml
 : 50ml
 10ml
 5g

1. .
 - 2, , .
 3. , ,
 4. , , .
- (100g , 412.2mg)

Tip

가

배추김치 47



1.5kg, 200g
40g, 20g
4L, 120g
:
5g
40g
40g
가 25g
5g

- 1.
 2. 가 가
 3. (5 0.2 0.2cm), 3cm
 4. 3)
 - 5.
- (100g , 1842mg)

Tip

()

배추김치(2)



1.5kg, 200g
20g, 20g
4L, 120g
:
5g
50g
가 25g
5g

40g

1.

2.

3.

4.

5.

6.

3cm

가

가

(100g

1898.1mg)

Tip

(1L)

(30g)

3%

깍두기 49

김치



4Kg
2L, 60g
:
가 8Ts
4Ts
2Ts
2ts
4Ts

1. 20 가
2. 가
3. 2)
(100g , 465mg)

Tip

무청깍두기



4kg, 500g
2L, 60g
:
2Ts
가 8Ts
4Ts
2Ts
2ts
4Ts

1. , 3cm
20 가
2. 가

(100g , 432.5mg)

Tip

가

가

.



10 , , 200g
2 , 2
2 , 1
400g
10L

(100g , 390.8mg)

Tip

비트물김치



(10)

300g
500g
200g
100g
1 20g
2Ts
가 2Ts
300g
10L

1. , .
 2. , , , 1)
 3. 가 2)
- (100g , 141.7mg)

물김치 53



(10)
500g, 1
60g, 2
1
가
200g
7L

1. .
2. , ,
3. 2~3 , , 가

(100g , 265.9mg)

Tip

물김치(2)



1
250g
4
2
가 60g
200g
7L

1. 5cm

2.

3. 가 1 가

4.

(100g , 264mg)

혈무물김치

55

김치



1
1
1
1
40g
가 2Ts
200g
7L

1.
2. ,
3. 가
4. 2~3 가
5.
6. 가
(100g , 737.2mg)

Tip

갯잎장하찌



(10)

200g
300ml
40g
40g
200ml
200ml

1. .
2. .
3. , 가,
4. .
5. .

(100g , 868.3mg)

마늘무장하찌

57

장아찌



(10)

300g
200g
400g
400g
50g
90g
100g

1. 2cm가

2.

3. , , 1

4. 3)

5. 4) 1

(100g , 1063mg)

Tip

다시마장하찌



(10)

500g
50g
100g
7
200g
200g
100g
100g

1. .
2. .
3. , , , .
4. 3) .
5. 4) ,
- 가 .
6. 5) .

(100g , 768.9mg)

버섯연근마늘장아찌

59

장아찌



(10)
50g
200g
100g
:
5 2
() 5 1

1. .
2. , .
3. 2cm가 5~10
4. , ,

(100g , 1506.1mg)

Tip



(10)

5

3

: 300ml
900ml
300ml
300g

1.

2.

3. 3

4.

1)

2)

3

(100g , 431.7mg)

무장하찌

61

장아찌



(10)
300g
200g
100g
:
2
5
1
1
2

1. , 4 ,
2. 가 .
3. 5
(100g , 740.6mg)

Tip

케일장아찌



(10)

400g
100ml
40g
40g
900ml

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

가

3)

(100g

,

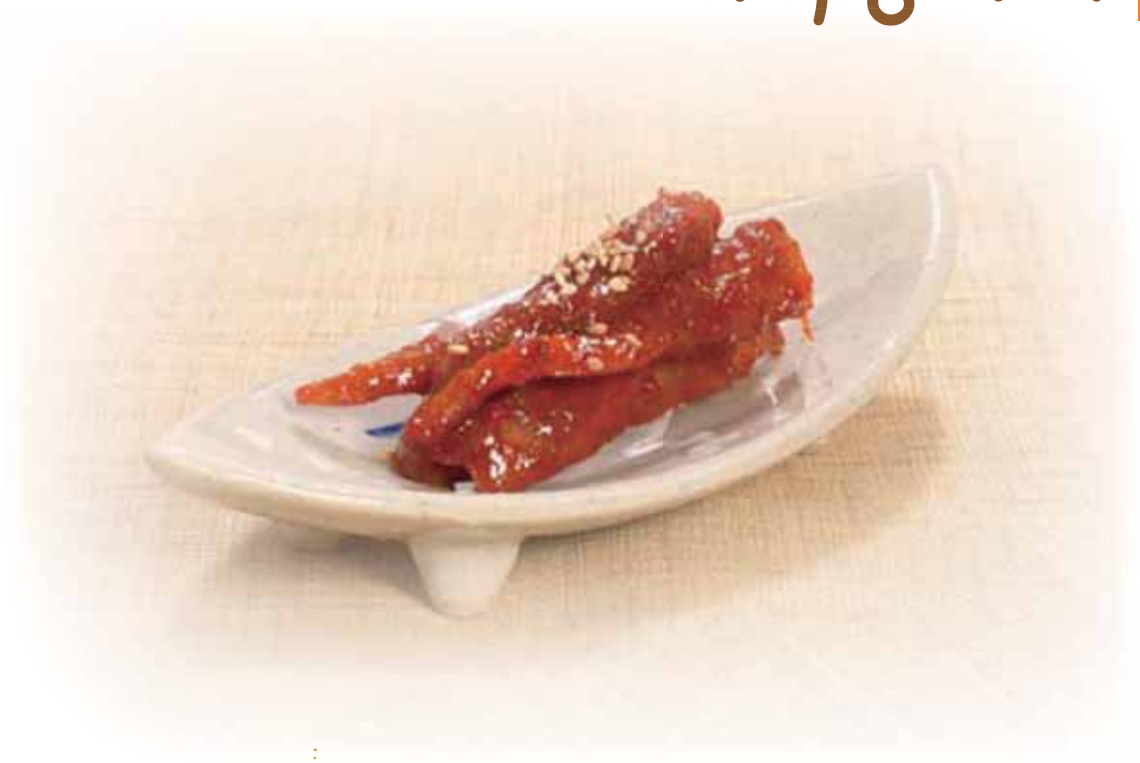
397.6mg)

Tip

더덕장하찌

63

장아찌



(10)
600g
200g
10g
10g
10ml
10g
5g

1. .
2. 1)
3. .
4. , , ,

(100g , 689mg)

Tip

무피클



(10)

800g

5

1

5

20

6

2

2

6Ts

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
6. 3

가

(100g , 1039.8mg)

오징어젓갈

65

장아찌



300g
70g
20g
30g
20g
30g

: 가 15g
20g

1. .
 2. 1) 가 ,
 3. 2) .
- (100g , 2025.1mg)

Tip

갯잎조림



(10)

50
1/2

: 2.5Ts

2.5ts

가 2.5ts
1Ts

가

1.

2.

3. 2

4.

10

(100g

, 565.3mg)

Tip

가지조림

67



(10)

가 5
1Ts

: 1.5Ts
1Ts
1.5ts
1.5ts
1Ts

1. 가 5cm, 1cm .

2. 가
가 .

3. 가 가 .

4. .

(100g , 129.8mg)

조림

Tip

연근조림



조림

(10)
 600g
 20ml
 10ml
 10g
 : 70ml
 50ml
 20g
 200ml

1. 0.5cm

2. 1)

3.

(100g , 304.6mg)

Tip

우엉조림

69

조림



(10)
400g
40g
20g
:
30g
10g
11g
10g

- 1.
- 2.
- 3.

가 .

가 .

(100g , 368.3mg)

Tip

감자조림



(10)

400g
2g

: 40ml
10g
20ml
10g
15ml
100ml

1. 2cm .
2. .

(100g , 248.3mg)

Tip

파리고추 열치조림

71



조림

(10)
400g
100g
:
2Ts
5Ts
1Ts
4ts
2Ts
10Ts

- 1.
- 2.
- 3.

가 ,
(100g , 693.5mg)

Tip

에추리알장조림



조림

(10)

300g
100g
50g
600ml
60ml
30ml
20g
8g

1.

2.

3.

4. 3)

1

(100g , 414.9mg)

Tip

계란장조림

73



조림

(10)
300g
100g
: 100g
20g
가
600ml

1. 15 가 .
2. 가 .
3. 가 .
4. 3) .

(100g , 518.3mg)

Tip

땅콩조림



(10)

300g

: 30g

15g 5g

5g

10g

10g

5g

50ml

1.

2.

3.

(100g , 255.8mg)

Tip

가

콩자반 75



조림

(10)

400g

,

: 150ml
150ml

1. 1 가 5

2. 가 , .
(.)

3. .

(100g , 195.8mg)

Tip

쥬포조림



(10)

500g
80ml

: 50ml

가 20g

20ml

30g

100m

80ml

40g

20g

30m

5g 가

1. 가

2.

3. 1)

(100g , 1054.3mg)

Tip

가

다시마조림 77



조림

(10)

500g

: 1
2Ts
2Ts
1Ts

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

(100g , 783.5mg)

Tip

가오리강정



조리법

(10인분)
 가 1kg
 가 10Ts
 600ml
 : 8Ts
 16Ts
 10

1. 가 ,
 2. 가 가 ,
 3. 가 가
- (100g , 305.3mg)

Tip

호박볶음

79



(10)

600g
200g

: 3ts
1ts
3ts
3ts

1. 가

2. 1) ,

3. ,

(100g , 449mg)

볶음·구이

Tip

가지볶음



(10)

가 5
1
2Ts

: 1.5Ts
3ts
1.5ts
1.5ts
3ts
1.5ts

1. 가 5cm, 1cm , 1cm
2. 가 가
(100g , 391.5mg)

Tip

가

표고버섯볶음

81



(10)

300g
200g
2.5Ts

: 1Ts
1Ts
2Ts
4ts
2Ts

1. 0.5cm ,

2. 가 ,

(100g , 278.6mg)

볶음·구이

Tip

미역줄기볶음



(10)

500g

1

: 2Ts

2Ts

1Ts

1Ts

1.

2.

1

가

3.

8cm

4.

5.

6.

가

7.

(100g

229.8mg)

Tip

마늘종멸치볶음

83



(10)
400g
50g
:
4ts
4Ts
40g
2
20g
1ts
1ts

2Ts

1. 가 4cm
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

(100g , 622.3mg)

감자볶음



(10)

500g

100g

,

: 3Ts

1/2Ts

2Ts

3ts

1.

가

2.

3.

4.

가

5.

(100g ,

304mg)

Tip

가

호두멸치볶음

85



(10)

200g
200g
150ml

: 30ml
60g
70ml

20g
30g
10g
가
75ml

1.

2.

3. 가

4. 가

(100g , 516mg)

볶음·구이

Tip

♡ 허묵볶음



(10)

500g

100g

50g

75m

5g

가

75ml

: 50ml

40ml

30g

100ml

30g, 60g

1.

2.

3.

4. 3)

가

가

(100g

497.5mg)

Tip

가



(10)

가 800g

300g

1

1

10

30g

10g

: 5Ts

2Ts

8Ts

5Ts

5ts

가 2Ts

1. , .

2. 0.5cm , 0.7cm ,
가 .

3. .

4. .

5. .

6. 1/3가
3 .

(100g , 228mg)

고추장불고기



(10)

() 800g

200g

50g

40g

100g

210ml

75ml

가

: 70g

가 50g

50ml

70g

50g

50ml

70g

1.

20

2. 1)

3.

4.

가

(100g

750.3mg)

Tip



(10)
() 800g
100g
120g
100g
: 100ml
70ml
200ml
: 100ml
70
30g
30ml
가
70g
10ml

- 1.
2. 1
3. 3
4. , 가
,
(100g , 345mg)

계란찜



(10)

5
10g
2
15ml
200ml

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(100g , 327.8mg)

Tip

고추찜

91



(10)
500g
가 100g
:
2.5ts
1.5ts
1.5ts
2.5ts
1.5ts

1.

2. 1) 가

3. 2)

(100g , 90.8mg)

찜

Tip

파리고추찜



(10)

500g
가 100g

: 70ml

가 30g

20g

20g

50ml

30ml

1. 가 가

2. .

3. , 가 , ,

4. .

(100g , 179.8mg)

Tip

콩가루부추짬

93



(10)

500g
가 15Ts
가 5Ts

: 3Ts
2Ts
3Ts
2Ts
2ts
2ts
1Ts

1. 3cm .
2. 1) 가 가 .
3. 2) 1 .
4. .
5. 4) .

(100g , 87.6mg)

짬

Tip

가

단호박찜



(10)

1
50g

1.

가

2.

3.

15 가

(100g ,

1.1mg)

Tip

코다리찜

95



(10)

5
3
5
20g
: 5Ts
3Ts
가 2ts
2Ts
2Ts
2ts
1ts

1. , , 30 .
2. , , .
3. 2)
15 .
(100g , 350.5mg)

찜

Tip

두부부침



(10)

2
3
가 50g

1. 5cm X 6cm X 0.8cm

2.

3. 가

(100g , 133.9mg)

Tip

부추전

97



(10)

500g
30g
40g
가 300g
150g
500ml
60g

1. 가 5~7cm

2. 가 , ,

3. .

3.

(100g , 39.0mg)

전유어

Tip

계란말이



(10)

15
30g
30g
50g

1. .
 2. , , ,
 3. 가 가 .
 4. 가 가 .
- (100g , 256mg)

Tip



(10)

900g

3Ts

1

1

1

1

: 2Ts

2Ts

2ts

2Ts

1Ts

1Ts

1. , , 가 .

2. 4 , 2 .

3. 5cm , .

4. .

5. 1 .

(100g , 1415.7mg)

Tip

()

가 .

양념게장



(10)

900g

1

1

1

1

: 2Ts

가 2Ts

2Ts

2ts

2Ts

1Ts

1Ts

1.

4

2.

1

3. 2)

4.

가

(100g

1048.7mg)

Tip

가

진미채무침

101



(10)

500g
1Ts

: 3Ts
1Ts
1ts

1. 가

가

2. 1)

가

3.

(100g , 435.1mg)

Tip

가

무쌈



(10)
 () 1/2
 70g
 : 5Ts
 3ts
 5Ts
 1.5Cup

1.

, 0.2cm

2.

30

3.

(100g , 260.1mg)

Tip

양배추쌈

103



(10)

500g
100g

: 45g

35g
15g
45g

2ml
15g

1.

가

2.

가

3.

(100g , 294.4mg)

Tip

별찬

고구마튀김



(10)

500g
50g
가 () 250g
() 150g
250ml
3000ml

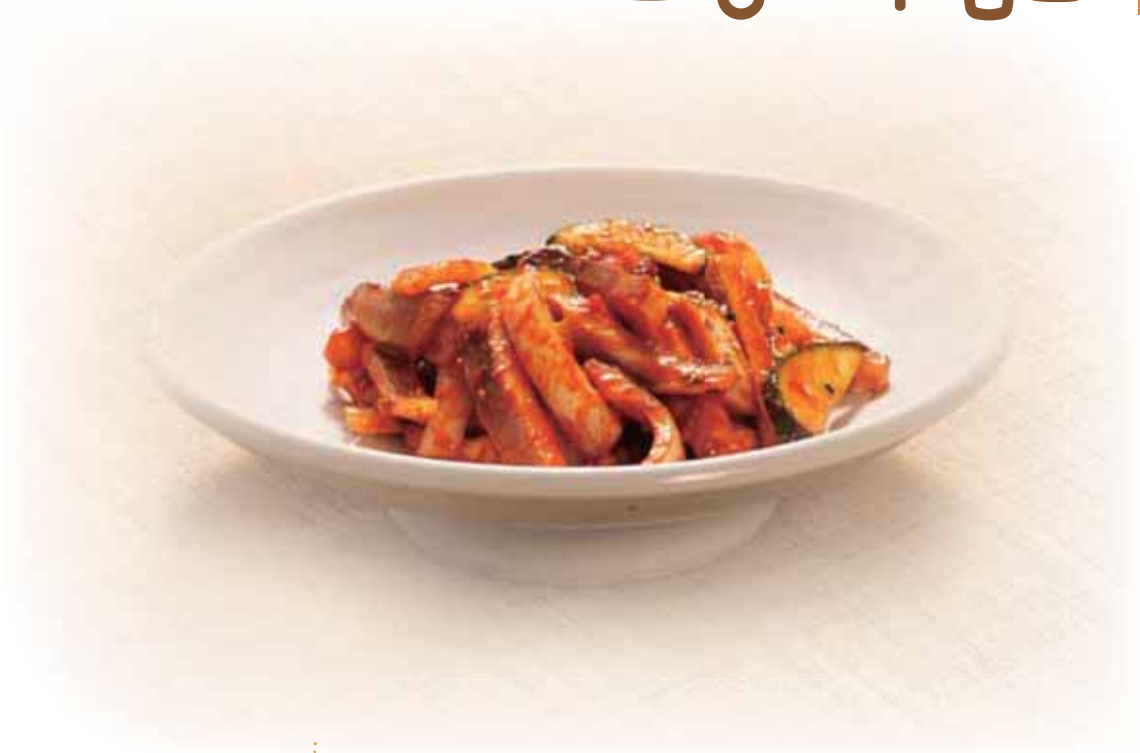
1. 0.3cm , .
 2. , 가
 - 가
 3. 2) .
 4. 160 .
- (100g , 130.2mg)

Tip

가

오징어무침회

105



(10)

3
200g
100g
:
5Ts
3Ts
가 2Ts
2Ts
3Ts
3Ts

1. .
2. 가 1cm .
3. 1cm 가 .
4. 가 , , (100g , 376.6mg)

Tip

☞ 저염식을 하기 위한 양념장 재료의 배합 비율 (별미 양념장)

1. (: 가 = 1:0.8~1)

3C, 가 2.5C, 5, 2TS, 1TS, 2TS

■

, , 가 , 5~10 ()

Tip

. 가 가 가 가
.

2. (: + + = 1:1)

½ C, 1TS, 100g, 가 1TS, 2C, 1C, 1TS, 1TS,

< > 1TS, 1TS, 1TS, 1TS

■

가
30~40 가 가

Tip

.
.
가 ,
.
가 가

3. (: : = 1:0.7:1)

10C, 7C, 10C, 200g, 30g, 50g, 10g, 50g
가 5g, 20g

가 가
10 가
40
1 가
()

Tip

, ,
가
6 가
()
가
가 ()



1. (: : () = 2:1:2)

Tip

· : : () 가 , , , 가 , .
· , .

2. (: = 1:1)

3TS, 1TS, 가 1TS(½ TS), 3TS, 1TS, 1TS

Tip

· 가
· , 가 , 가 .
· 가

3. (: : : = 2:1:2:1)

Tip

· , .
· , .

4. (: = 1:1)

· 3TS 3TS
· () 20

Tip

· , ' 가 ,
· 가 가 가
· 가 가 가

5. (: : = 1:1:0.5)

Tip

·
·
· 가
·
· 가
· 가 가
·

6. (: : : = 3:3:1:3)

Tip

·
· 30
·
·
· 1: 0.3: 0.1
: : : = 1:1:1:1:1/3
·

7. (: : : = 1:2:0.5:1)

1C, 1.5 , 100g, 50g, () 5C, ½ C, ½ C, 1C

2C 가
5~10

Tip

· 가
·
·

10 가 ,

Tip

가 .
가

9. (: = 1:1)

2TS, 2TS, 1TS, 1TS, 1TS, 1TS, 가

Tip

가 , 가 (,)

⇒ 저염식을 하기 위한 양념장 재료의 배합 비율

1. : 5TS, 5TS, . 2TS,
1TS, . 가 2TS
2. : 3TS, 3TS, . 가 2TS,
. 1TS
3. : 3TS, 가 1TS, . 1TS,
. 2TS, 1TS
4. : 3TS, 가 1TS, . 1½ TS, 2TS
5. : . 3TS, 1TS, 1TS
6. : 3TS, () 1TS, . 가 3TS,
7. : 2TS, . 3TS
8. : 5TS, 가 2TS, 1TS, 1 ½TS,
1TS
9. : 5TS, 가 2TS, () 3TS, .
1½TS, 1TS



60% (NaCl) 40%

(83%)

(90%)

(99%) (MSG)

1,000

()

가

가

100

2014	12	30
2014	12	30
	(	)

88

: 053) 803-4120



가

가

가

가

가

가

가

대구광역시
나트륨 줄이기 운동에 참여 합니다.