



자원순환사회를 위해
환경부와 신효섭 셰프가 소개 하는

자투리 레시피



가정에서 많이 발생하는 자투리 음식과
냉장고 속 숨은 식재료를 활용하여,
음식물쓰레기 줄이기를 실천할 수
있는 아주 특별한 요리법



환경부가 소개하는 자투리 레시피

남은 깻잎의 변신! 노란 그물 옷을 입은 깻잎 삼밥



남은 깻잎의 변신! 노란 그물 옷을 입은 깻잎 쌈밥

재료소개(1인분)

깻잎 10~15장, 밥 1공기, 햄, 맛살, 양파, 오이, 파 약간씩,
달걀 3개, 소금, 후추, 식용유



준비된 야채와 햄, 맛살을
1cm 간격으로 잘게
다져준다.



프라이팬에 식용유를
두르고 밥, 햄을 볶는다.



맛살, 야채를 소금, 후추
간을 하고 볶는다.



달걀을 잘 풀어준다



풀어준 달걀에 소금간을
하고 체에 걸러준다.



소스용기에 준비한 달걀
물을 넣는다



약한 불에서 달걀물을
지그재그로 움직여
그물 지단을 만든다.



달걀그물지단에 깻잎의
거친 면이 위를 향하도록
깎아준다.



볶음밥을 잘 감싸준다.



완성! 예쁜 점시에 담고
기호에 따라 핫소스, 케첩
등을 곁들이면 더욱 좋다.

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

일주일 단위로 식단구성

생활폐기물 중 음식물쓰레기가 차지하는 비율은 약 26%!

집에서 식사하는 식구와 횡수를 파악하여 일주일 단위로 메뉴를 정해 식재료를 구매하면
음식물 쓰레기를 줄일 수 있겠죠?

환경부가 소개하는 자투리 레시피

자투리 견과류로 만든 고소한 누룽지 강정



자투리 견과류로 만든 고소한 누룽지 감정

재료소개(1인분)

누룽지, 견과류 약간(땅콩, 아몬드, 말린자두, 해바라기씨, 호두, 꾀감), 꿀, 설탕



1 누룽지를 잘게 부순다.



2 종이 호일에 견과류를 포개어 놓는다.



3 종이 호일에 싼 견과류를 빈 병으로 잘게 부순다.



4 꾀감, 말린 자두 등을 먹기 좋은 크기로 썰어준다.



5 프라이팬을 예열한 후, 누룽지와 견과류를 약한 불로 볶는다.



6 식용유 1큰 술, 설탕 1.5 큰 술을 넣고 약한 불에서 졸여 소스를 만든다.



7 설탕을 졸인 소스에 볶은 누룽지와 견과류, 꿀을 넣고 강한 불로 볶아주면 누룽지 감정 완성!



8 누룽지 감정을 5~7분 정도 식힌 후, 적당한 크기로 잘라 그릇에 담아낸다.

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

날개 포장 제품 구입하기

가정에서 보관하다 폐기되는 식재료가 음식물쓰레기 발생량의 1/10을 차지합니다.

가족 구성원이 적은 가정에서는 소량으로 판매하는 제품을 구매하여

효리하는 방법을 추천합니다!

환경부가 소개하는 자투리 레시피

묵은 반찬으로 만든 치즈 로제 리조또



묵은 반찬으로 만든 치즈 로제 리조뜨

재료소개(1인분)

밥 1공기, 배추김치 30g, 돼지고기장조림 50g, 모짜렐라 치즈 ¼컵, 표고버섯, 애호박, 햄, 양파, 마늘, 우유 3큰술, 토마토소스 6큰술, 맛술 ½ 작은술, 식용유, 소금, 후추가루 약간



1 햄, 양파, 표고버섯 등 준비한 재료를 적당한 크기로 다져준다.



2 프라이팬에 식용유를 두르고, 마늘을 먼저 볶는다.



3 햄을 넣고 볶아준다. (야채보다 햄을 먼저 볶으면 햄이 가지고 있는 지방 때문에 식용유의 낭비를 줄일 수 있다.)



4 장조림, 김치, 각종 야채를 순서대로 넣고 볶아준다.



5 잘 볶아진 재료에 밥을 넣고 볶아준다.



6 토마토소스(6큰술)와 우유(3큰술), 소금, 후추를 넣고 볶는다



7 볶은 음식을 내열용기에 담고, 모짜렐라 치즈를 올린 후 전자레인지에서 2분간 치즈를 녹이면 완성!



8 냉장고 구석에 놓여있는 장조림과 김치 그리고 각종 자투리 야채들로 치즈 로제 리조뜨를 만들어 봤는데요. 보기만 해도 군침이 돌죠?

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

장보기 전 필요한 품목 메모

냉장고에 보관되어 있는 식재료를 확인하고 **필요한 품목**을 메모해주세요!
필요 없는 식재료의 출동구매를 예방 할 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

북어와 자투리 야채의 만남! 북어강정 샐러드



복어와 자투리 야채의 만남! 복어강정 샐러드

재료소개(1인분)

복어1마리, 사과 ½개, 양파 ¼개, 남은 쌈채소, 간장, 참기름, 녹말가루, 식용유



1 물(2큰술), 간장(3큰술), 식초(1큰술), 설탕(3큰술), 후추 약간, 사과 껍질을 넣고 끓여 소스를 만든다



2 복어를 먹기 좋은 크기로 자른다.



3 물에 복어를 불린다.



4 물에 불린 복어를 간장, 참기름으로 간을 해준다



5 복어에 녹말가루를 묻힌다.



6 복어를 소량의 기름으로 튀겨준다



7 만들어 놓은 소스 ½과 튀긴 복어를 함께 볶는다



8 볶은 복어와 쌈 채소, 사과, 드레싱 소스 ½을 접시에 담으면 '복어강정 샐러드' 완성!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

근거리 생산 식재료를 구매

수입식품 사용으로 인한 CO2 배출량이 552만 톤이상의 사실상 **알고 계셨나요?** 근거리 생산 식재료를 구매는 신선한 제품 이용과 CO2 배출량을 줄일 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

남은 찌개의 화려한 변신! 노릇노릇 찌개부침개



남은 찌개의 화려한 변신! 노릇노릇 찌개부침개

재료소개(1인분)

양파 ½개, 오징어 50g, 김치찌개(건더기포함)

180g, 된장찌개(건더기포함) 180g, 부침가루 80g, 고추, 깻잎



1
오징어를 먹기 적당한 크기로 썰어준다.



2
양파, 깻잎을 먹기 좋은 크기로 썰고, 고추는 어슷썰기 한다.



3
썰어서 준비한 오징어, 양파, 깻잎, 고추, 김치찌개, 된장찌개에 부침가루를 넣는다.



4
소량의 물을 반죽에 넣고 재료와 부침가루를 버무려준다.



5
식용유를 두른 프라이팬을 예열한 후, 반죽을 넣어 노릇노릇하게 부쳐낸다.



6
남은 김치찌개와 된장찌개로 만든 부침개 완성! 특히 된장찌개 부침개는 겉으로는 일반 파전처럼 보이지만 된장의 고소한 맛이 매력적입니다.

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

유통기한을 고려하여 식재료 구매

냉장고에 보관하고 있는 식재료의 유통기한이 얼마나 남았는지 파악해주세요.

또한 새로 구입할 식재료도 보관할 수 있는 기한을 고려하여 구매가 필요합니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

한끼 식사로 손색없는 찬밥 야채 핫도그



한끼 식사로 손색없는 찬밥 야채 핫도그

재료소개(1인분)

찬밥 2공기, 비엔나소시지 8개, 당근, 양파, 두부, 브로콜리 약간씩, 검은깨, 빵가루, 달걀 1개, 산적용 꼬치, 식용유50ml, 케첩, 소금 약간씩



브로콜리, 당근, 양파를 잘게 다져준다.



다진 야채와 찬밥, 두부를 넣고 섞어준다.



참기가 생기도록 섞은 재료를 프라이팬에 볶아준다.



산적용 꼬치에 비엔나 소시지를 끼워준다.



볶음밥에 준비한 빵가루(1/2)를 넣고 섞어준다.



비엔나 소시지에 밥을 감싸준다.



남은 빵가루(1/2), 계란으로 튀김 옷을 입혀준다.



160도의 예열된 기름에 핫도그를 튀겨준다.



한끼 식사로도 손색없는 야채 핫도그 완성! 케첩과 파슬리 가루를 뿌려 먹으면 더욱 맛있습니다.

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

식재료를 구입 후 바로 손질하기

구입한 식재료를 냉장고에 그대로 넣어두면 봉투에 물이 고여 채소는 무르고 라일온 서로 부딪혀 빨리 상하게 됩니다. 식재료를 구매 후 바로 손질하면 쓰레기가 줄어들고, 조리시 재료를 다듬는 시간을 단축시킬 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

버리는 야채껍질의 멋진 변신! 야채껍질 모듬튀김



버리는 야채껍질의 멋진 변신! 야채껍질 모듬튀김

재료소개(1인분)

야채 껍질 250g(고구마, 당근, 양배추, 무, 브로콜리 등), 건새우 ½컵, 녹말가루 2큰술, 맛술 3큰술, 마요네즈 2큰술, 밀가루 4큰술, 식용유(튀김용)



1 준비한 야채껍질을 1cm 정도로 채 썬다.



2 건새우를 먹기 좋은 크기로 다져 볶아준다.



3 야채와 볶은 건새우를 넣고 마요네즈와 맛술을 넣고 버무린다.



4 밀가루와 녹말가루를 같이 넣은 후 물 3큰술을 넣고 잘 섞어준다.



5 170도의 예열된 기름에 버무린 야채를 튀겨준다.



6 바삭바삭 식감이 살아있는 야채 껍질 모듬 튀김 완성! 요리 과정을 모른다면 야채껍질로 만들었다고는 상상할 수 없는 모습과 맛입니다.

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

냉동 보관 시 한 끼 분량으로 나누어 보관

여러 번 먹을 수 있는 분량의 식재료를 잘 손질하여 한 끼 분량씩 나누어 보관해주세요.

식사 준비 시 인원수만큼 꺼내 조리할 수 있어 편리하고 낭비를 줄일 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

바삭바삭 나물가스 & 매콤달콤 고추장 소스



바삭바삭 나물가스 & 매콤달콤 고추장 소스

재료소개(1인분)

삼색나물(고사리, 미나리, 시금치) 각 20g, 두부 300g, 달걀1개, 밀가루, 쌀가루, 소금, 후추, 식용유 약간 / *소스 : 배추김치 60g, 양파 1/2개, 새송이버섯 3, 표고버섯, 마늘 2쪽, 고추장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 녹말물, 청양고추, 설탕약간



삼색나물을 잘게 다져준다.



삼색나물과 두부에 계란과 밀가루 소금, 후추간을 하고 반죽한다.



불린쌀을 곱게 병으로 뺀다.



반죽에 쌀가루를 곱고루 묻혀준다.



프라이팬에 기름을 두르고 노릇노릇하게 굽는다.



소스에 들어갈 야채를 적당한 크기로 썰고, 김치는 물에 씻어서 준비한다.



기름을 두른 후 양파, 마늘을 먼저 볶다가 남은 야채와 고춧가루를 넣고 볶아준다.



볶은 재료에 고추장, 설탕을 넣는다. 그리고 재료가 잠길 정도의 물을 넣고, 녹말 물을 넣어 걸쭉하게 농도를 맞춰준다.



노릇노릇하게 구워진 나물가스를 접시에 담고 고추장소스를 부어주면 바삭하고 매콤달콤한 '나물가스&고추장소스' 완성!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

식재분별 보관법 파악하기

식재분별 특성에 따라 보관법을 달리하면 버리는 음식물을 줄일 수 있습니다. 쉽게 무를 수 있는 채소는 세워서 보관하고, 곡식은 페트병에 보관하면 쌀벌레가 생기지 않습니다. 과일은 개별 포장 하여 보관하면 신선도를 유지할 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

찬밥 샐러드 피자



찬밥 샐러드 피자

재료소개(1인분)

찬밥 1공기, 감자 1개, 쌈 채소 약간, 베이컨, 치즈가루/ *소스 : 검은깨 2큰술, 맛술 2큰술, 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 간장 2큰술, 마요네즈 5큰술, 꿀 ½큰술



1 감자를 적당한 크기로 썰어서 삶는다.



2 베이컨과 으갠 삶은 감자를 프라이팬에 넣고 볶는다.



3 찬밥을 프라이팬에 넓게 편 후, 약한 불로 구워 피자 도우를 만든다.



4 찬밥으로 만든 도우 위에 볶은 감자와 베이컨을 올리고 피자치즈를 뿌린다.



5 검은깨(2), 맛술(2), 식초(2), 설탕(1), 간장(2), 마요네즈(5), 꿀(½)을 넣고 잘 섞어준다.



6 피자 위에 소스 ½을 뿌려준다



7 먹기 좋은 크기로 자른 쌈채소와 남은 소스 ½을 섞어 샐러드를 만든다.



8 완성된 샐러드를 피자 위에 올려준다.



9 찬밥과 남은 쌈채소로 만든 피자 완성! 밥으로 피자 도우를 만들었기 때문에 한끼 식사로도 손색이 없습니다!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

주로 먹는 반찬은 정반에 함께 담아 보관

반찬을 일일이 하나씩 꺼내다보면 미처 기억하지 못해 먹지 않다가 시간이 지나 상해서 버리는 경우가 있습니다. 식사할 때 주로 먹는 반찬들을 바구니나 정반에 함께 모아 보관하면 꺼낼 때 편리하고, 버려지는 반찬도 줄일 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

수박껍질 버리지 말자! 수박 깎두기, 수박 냉채



수박껍질 버리지 말자! 수박 깎두기, 수박 냉채

재료소개(1인분)

수박깎두기 : 고춧가루 1큰술, 멸치액젓 2/3큰술, 소금 1/3큰술, 다진 마늘 1큰술

수박냉채 : 물미역 한 줌, 간장 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 소금 1/4큰술,

다진마늘 1/2큰술, 매실청 1큰술, 청고추와 홍고추1/2개, 양파1/8개



1
수박깎두기
수박껍질을 벗긴 후, 하얀 부분을 1.5cm크기로 깎둑썰기 한다.



2
깎둑썰기 한 수박의 하얀 부분을 고춧가루, 멸치액젓, 소금, 다진 마늘과 함께 잘 버무려준다.



1
수박냉채
수박 껍질을 되도록 얇게 채를 썰어준다.



2
양파 1/8개를 채 썰다.



3
물미역 한 줌을 먹기 좋게 썰어준다.



4
물 2컵, 간장 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 매실청 1큰술을 넣어 냉국을 만든다.



5
썰어놓은 양파와 수박껍질을 냉국에 넣어준다.



6
미역과 잘게 썬 고추를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.



7
그릇에 담아내면, 여름에 먹기 좋은 아삭아삭, 새콤달콤한 '수박깎두기'와 시원한 '수박냉채' 완성!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

자투리 식재원은 따로 모아 보관

국이나 찌개를 끓일 때 채소 한 개를 모두 사용하는 경우는 많지 않습니다. 요리 후 사용하고 남은 자투리 재료를 한 곳에 모아 놓으면, 다음 조리 시 편리하고 알뜰하게 활용할 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

냉장고 속 과일과 떡이 상큼하고 시원한 화채로 변신!



냉장고 속 과일과 떡이 상큼하고 시원한 화채로 변신!

재료소개(1인분)

냉장고 속 과일(복숭아, 방울토마토, 레몬, 블루베리, 수박 등)
가래떡 약간, 설탕1컵 : 물2컵, 바질 약간



복숭아는 가운데를 칼로 잘라 씨를 제거 후 먹기 좋은 크기로 썬다.



방울토마토를 반으로 자른다.



수박은 한입에 넣을 수 있게 깎둑썰기로 자른다.



잘 씻은 레몬을 잘게 썰어준다.



냄비에 설탕 1컵, 물은 2컵을 넣고 끓여준다.



떡이 딱딱한 경우 설탕물에 떡을 함께 넣고 끓여준다.



그릇에 넣어놓은 과일과 블루베리를 함께 넣고, 과일이 작작하게 잠길 정도로 설탕물을 붓는다.



과일 위에 얼음을 올려주면 시원한 '가래떡 과일 화채' 완성! 화채를 밀폐용기에 담아 냉장고에 하루 정도 보관하면 더욱 맛있게 먹을 수 있다.

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

냉장고 식품 목록표 작성

냉장고에 보관되어 있는 **식재료 리스트를 메모하여** 냉장고에 붙여놓습니다.

냉장고에 보관되어 있는 식재료명과 구입일자, 유통기한 등을 기입해두면 식재료가 시들거나 상해서 버리는 경우를 줄일 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

딱딱해진 떡의 재탄생, 백설기 샌드위치!



딱딱해진 떡의 재탄생, 백설기 샌드위치!

재료소개(1인분)

백설기, 햄, 양파, 옥수수, 당근, 치즈 1개, 계란2개, 마요네즈 2큰술, 설탕 1작은술, 머스터드 소스 1큰술



물에 소금을 넣고 계란을 삶는다.



양파를 잘게 썬 후, 소금에 절여준다.



당근과 햄은 옥수수와 비슷한 크기로 작게 썰어준다.



미리 준비한 양파와 당근, 햄, 옥수수, 삶은 계란, 마요네즈 2큰술, 설탕 1작은술을 함께 섞어 속재료를 만든다.



백설기를 찜기에 데운다.



먹기 좋은 크기로 자른 백설기를 밀대로 밀어준다.



백설기에 머스터드 소스를 발라준다.



치즈를 적당한 크기로 잘라 백설기 위에 올려준다.



잘 섞은 속 재료를 백설기 위에 올려준다.



남은 백설기로 덮어주면 '떡 샌드위치' 완성!
유산지로 포장하면 보다 먹기 쉽고, 도시락으로 활용해도 좋습니다.

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

정기적으로 냉장고 정리하기

특정일을 냉장고 정리의 날로 지정하는 것은 어떨까요? 가족과 함께 정리하면 버리는 음식물에 대한 경각심을 함께 가질 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

남은 음식의 재활용! 자투리 월남쌈



남은 음식의 재활용! 자투리 월남쌈

재료소개(1인분)

불고기 350g, 당면 350g, 라이스페이퍼, 남은 쌈 채소,
새송이버섯 1개, 물엿, 간장, 후추



1
버섯을 먹기 좋은 크기로
썰어준다.



2
프라이팬에 물엿 2큰술,
간장 1큰술, 물에 불린
당면을 넣고 볶아준다



3
불고기, 볶은 당면,
새송이버섯을 함께
볶아준다



4
라이스페이퍼를 따듯한
물에 살짝 데친다



5
라이스페이퍼 위에 갠잎,
상추, 고기 순으로 올린다.



6
라이스페이퍼를 예쁘게
말아 준다.



7
그릇에 담아내면,
한입에 간편하게 먹을 수
있는 '자투리 월남쌈' 완성!

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

계량기구를 활용하여 적정량 조리

보리 할 때 간이 짜게 되면 심하게 하기 위해 물과 식재료를 더 넣게 되어 필요 이상 많은 양을 조리하게 되는데요. **조리시 정량을 만들도록 정확한 계량을 한다면 버리는 음식물을 줄일 수 있습니다.**

환경부가 소개하는 자투리 레시피

두부 찌꺼기의 맛있는 변신! 비지 펜케이크



두부 찌꺼기의 맛있는 변신! 비지 پن케이크

재료소개(1인분)

비지 150g, 핫케이크 가루 100g, 우유 50mL, 달걀 1개, 식용유, 시럽, 버터



1 우유에 달걀을 풀어준다.



2 핫케이크가루를 넣어 잘 섞어준다.



3 준비한 비지를 넣고 고루 섞어 반죽을 완성한다.



4 식용유를 프라이팬 표면에 살짝만 두른 후, 적당량의 반죽을 올린다.



5 반죽을 점점 넓혀가며, 약한 불에서 핫케이크를 구워준다.



6 그릇에 비지 پن케이크를 담고 취향에 따라 시럽(설탕, 아가베, 메이플 시럽 등)과 버터를 곁들여주면 완성!

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

먹지 않는 식재료 부위 활용

양파껍질이나 버섯기둥은 육수를 낼 때 사용하면 더욱 깊은 맛이 납니다.

가정에서는 파뿌리, 콜깍질을 달여 차로 마실 수 있고, 달걀껍질을 화분에 넣어두면

산성화된 토양을 알칼리성으로 바꿔주어 식물이 더욱 튼튼해집니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

냉장고 속 남은 반찬을 이용한 표고 볶음밥전



냉장고 속 남은 반찬을 이용한 표고 볶음밥전

재료소개(1인분)

표고버섯, 밥(1인분), 고추장 1큰술, 파, 소금, 후추, 식용유, 참기름, 달걀 1개, 냉장고속 남은 나물 반찬 약간



1 표고버섯의 꼭지를 떼 후 내용물이 잘 들어갈 수 있도록 안쪽을 꼭꼭 눌러준다.



2 파를 잘게 썰어준다.



3 식용유를 두르고 파를 볶는다.



4 찬밥을 넣고 소금과 후추를 약간 뿌린 후 볶아준다.



5 냉장고 속 남은 나물을 넣어서 함께 볶아준다.



6 고추장 1큰술과 참기름 약간을 넣고 볶아준다.



7 표고버섯 안쪽에 볶음밥을 눌러 채워준다.



8 표고버섯을 달걀 옷에 입혀 프라이팬에 익혀준다.



9 노릇노릇하게 지진 표고버섯을 그릇에 담아내면 '표고 볶음밥전' 완성!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

라일 껍질째 먹기

라일 껍질에는 **비타민 C 함량**이 높아 흐르는 물에 잘 씻어주거나 무농약 제품을 먹으면 피부미용, 피로회복에 좋습니다. 수박과 같이 껍질째 먹기 어려운 식재물은 안쪽 부분을 적당한 크기로 썰어 깍두기, 채나물 등으로 활용할 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

영양만점 자투리 달걀말이



영양만점 자투리 달걀말이

재료소개(1인분)

달걀4개, 브로콜리 대, 파프리카1/5개, 소금, 식용유 약간,
냉장고속 남은 나물 반찬 약간



브로콜리대와 파프리카를 얇게 채 썰어준다.



프라이팬에 식용유를 두르고, 썰어놓은 브로콜리와 파프리카를 볶는다.



나물을 잘게 다진다.



달걀에 소금을 넣고 고루 풀어 달걀물을 만든다.



달걀물 1/2에 다진나물을 넣는다.



프라이팬에 식용유 적당량 두르고 나물을 섞은 달걀을 부어 익힌다



적당히 익은 달걀물에 썰어놓은 브로콜리와 파프리카를 가지런히 얹고 돌돌 말아준다.



남은 달걀물 1/2를 프라이팬에 넣고 말아준다.



다 익은 달걀말이를 프라이팬에서 꺼낸 후 김밥말이로 한번 더 말아주면 더욱 가지런한 모양을 만들 수 있다.



달걀말이를 먹기 좋은 크기로 썰어주면, 두툼한 자투리 달걀말이 완성!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

먹지 않는 식재료 부위 활용

음식물쓰레기는 물기를 철저히 제거하여 배출합니다. 체에 걸러 물기를 제거하면, 쓰레기냄새도 줄이고 음식물 쓰레기량도 줄일 수 있습니다. 과일껍질의 경우 상온에서 건조시켜 물기 제거 후 폐기하면, 과일향이 퍼져 집안이 향긋해집니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

산적꼬치전이 김밥으로 변신!



산적꼬치전이 김밥으로 변신!

재료소개(1인분)

밥(한공기 반), 산적꼬치전(4개),
김밥용 김, 참기름, 소금,



1 밥에 참기름 ½큰술, 소금 적당량을 넣고 섞어준다.



2 산적꼬치전을 프라이팬에 구워준다.



3 산적꼬치전의 꼬치를 제거한다.



4 김밥용 김 위에 밥과 전을 올려준 후 잘 말아준다.



5 김밥을 말은 후 먹기 좋은 크기로 썰어준다.



6 그릇에 담아내면 풍부한 맛이 일품인 '산적꼬치전 김밥' 완성!

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

내용물 확인이 가능하도록 투명봉기 사용·보관

아무리 계획적으로 구매해도 어디에 무엇이 있는지 모르면 그대로 버려지게 됩니다.
한눈에 잘 들어오도록 투명봉기를 사용하고, 냉장고 문에 표목을 적어 관리하면
버려지는 음식물을 줄일 수 있습니다.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

자투리 식빵의 달콤한 변신! 브레드푸딩!



자투리 식빵의 달콤한 변신! 브레드푸딩!

재료소개(1인분)

식빵, 생크림 1/2컵, 우유 1컵, 딸기잼 2큰술, 달걀 3개,
계피가루 조금, 버터, 설탕



1 생크림과 우유를 1:2 비율로 섞어준다.



2 설탕을 2큰술을 넣은 후 계피가루를 약간 넣고 섞어준다.



3 달걀 3개를 넣고 잘 저어준다.



4 프라이팬에 녹인 버터를 넣고 섞어준다.



5 자투리 식빵을 먹기 좋은 크기로 잘라 우유반죽이 충분히 스며들 수 있도록 담가둔다.



6 식빵을 건져낸 후, 오븐용 그릇에 보기 좋게 담아주고, 남은 우유반죽을 전부 넣어준다.



7 예열해 놓은 오븐에 넣고 190도에서 15분 동안 익혀준다.



8 딸기잼 2큰술에 물 1큰술을 넣어 섞어준다.



9 물을 섞은 딸기잼을 브레드푸딩 위에 발라준다.



10 파슬리 가루를 뿌려 그릇에 담아내면 촉촉하고 부드러운 식감이 환상적인 브레드푸딩 완성!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

음식 맛은 저지 않게

칼로리가 너무 높거나 저가 요리라면 남기는 양이 많아지기 마련입니다.

음식물쓰레기를 줄이고 음식맛 향상을 위해 국, 반찬의 염도를 고려하여 조리해주세요!

환경부가 소개하는 자투리 레시피

먹다 남은 전으로 만든 라자냐



먹다 남은 전으로 만든 라자나

재료소개(1인분)

파전, 김치전, 토마토 소스, 모짜렐라 치즈, 버터, 밀가루, 소금, 우유, 후추



버터 한 큰술을 프라이팬에 넣고 녹인다.



버터가 녹으면 밀가루 1/3큰술을 넣어주고, 살짝 뭉뚱이 섞어준다.



우유 1컵, 소금, 후추를 조금 넣고 부드럽게 흘러내릴 정도까지 끓여 소스를 완성한다.



라자나 용기 크기에 맞춰 전을 적당한 크기로 잘라준다.



용기 제일 밑부분에 완성한 소스를 바른 후 전을 올린다.



전 위에 토마토 소스를 넣고, 모짜렐라 치즈를 뿌린다.



다시 전을 올리고, 소스를 바른다.



마지막으로 전을 올리고 토마토 소스, 모짜렐라 치즈를 뿌려준다.



미리 가열해놓은 오븐에 라자나를 넣고 노릇노릇하게 구워주면 완성~!

QR코드를 통해 자세한 내용을 확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

음식물쓰레기가 아닌 것 분리수거 하기

호두·도토리 등의 ‘딱딱한 껍데기’, 계란 등 ‘알껍데기’, 소·돼지·닭 등의 ‘뼈다귀’는

음식물 쓰레기가 아닌 ‘일반쓰레기’입니다. 음식물쓰레기 분류기준을 정확히 파악한 후 배출해주세요!

※ 음식물쓰레기 분류기준은 각 시군구 홈페이지를 참고하세요.

환경부가 소개하는 자투리 레시피

눅눅한 치킨의 진화! 매콤달콤 치킨 깡풍기!



녹녹한 치킨의 진화! 매콤달콤 치킨 간ponggi!

재료소개(1인분)

남은 치킨, 대파, 마늘, 고추 1/2개, 양파 1/4개,
레몬 1/6개, 간장, 설탕, 물, 후추, 고추기름



1 레몬 1/6개를 얇게 썰어준다.



2 용기에 간장 2큰술, 설탕 2큰술, 물 2큰술, 후추를 넣는다.



3 얇게 자른 레몬을 넣고, 설탕이 녹을 때까지 잘 저어준다.



4 고추 1/2개, 양파 1/4개를 먹기 좋게 썰어준다.



5 대파를 2cm크기로 썰어준다.



6 프라이팬에 고추기름 1.5큰술, 잘라 놓은 야채를 넣고 볶아 준다.



7 야채에 소스를 붓고 볶아준다.



8 볶아진 야채와 소스에 치킨을 넣고 간이 잘 배도록 약한 불에서 골고루 볶아 준다.



9 그릇에 담아내면, 매콤달콤한 치킨 간ponggi 완성!

QR코드를 통해
자세한 내용을
확인 할 수 있습니다.



음식을 쓰레기 줄이기 노하우

음식의 소중함을 알려 주세요

음식물쓰레기 줄이기가 생활화되기 위해서는 가정에서의 교육도 중요합니다.

세계적으로 약 10억 명이 기아에 허덕이고 있고, 환경을 위해 음식을 남기지 말아야 된다는 사실을 아이들에게 알려주세요.

