무, 애호박, 토마토, 샤인머스캣

소비촉진 캠페인

무, 애호박, 토마토, 샤인머스캣 이용 요리를 급식으로 제공하여
우리 농·축산물 소비확대와 수급 안정에 함께해 주세요!



무, 애호박, 토마토, 샤인머스캣 카드뉴스를
급식실에 게시하여 급식 이용자에게도 널리 홍보해 주세요!

(사)대한영양사협회는 농림축산식품부·aT농수산식품유통교육원과 함께
우리 농·축산물 수급 안정을 위한 협조체계를 구축하고 있습니다.

농림축산식품부 | aT 농수산식품유통교육원 | KDA 사단법인 대한영양사협회

캠페인 참여 안내



대상 전국 영양사, 영양교사

캠페인 기간 2026년 9월 1일(화) ~ 9월 30일(수)

참여방법 캠페인 기간 중 급식소에서 제공한 무, 애호박, 토마토, 샤인머스캣 사용량과 사용횟수 등을 **온라인 응모서식에 작성하여 제출**

참여방법 캠페인 우수 참여 영양사, 영양교사에게 **우리 농산물 꾸러미 지급**

수상자 발표 10월 초(예정)

문의처 (사)대한영양사협회 사업국 02-823-5680 **(내선 422, 412)**

* 자세한 내용은 **(사)대한영양사협회 홈페이지 공지사항**을 확인해 주세요!



무
소비촉진 참여하기



애호박
소비촉진 참여하기



토마토
소비촉진 참여하기



샤인머스캣
소비촉진 참여하기

무 알아보기



무는 우리나라에서 배추, 고추, 마늘과 함께 즐겨 먹는 대표적인 채소 중 하나로, 생으로 먹거나 익혀서 사용하고, 말리거나 잎까지 활용하는 등 이용 범위도 넓습니다. 무는 부위에 따라 맛과 활용도가 다른데, 상단은 단맛이 강해 생채나 샐러드, 동치미에, 중간 부분은 단맛과 매운맛이 조화를 이루어 국, 전골, 조림에, 끝 부분은 매운맛이 강해 볶음이나 나물에 주로 활용합니다. 여름에는 고랭지에서 여름무가 생산되어 더운 계절에도 무의 시원하고 아삭한 식감을 즐길 수 있습니다.

무(조선무, 생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
21.0	93.8	0.7	0.1	4.7	2.9	1.1

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
22.0	0.1	13.0	279.0	1.0	32.0	11.8

- 무는 수분이 약 94%로 열량이 적고 섬유소와 칼슘이 풍부하게 함유되어 있습니다.
- 무 뿌리에는 여러 가지 소화효소가 함유되어 있는데, 그 중 디아스타제라는 성분이 소화 촉진에 도움을 줄 수 있습니다.
- 가을철 무를 수확하고 잘라낸 무청을 겨우내 말린 시래기에는 나이아신, 비타민A, 비타민B 등 다양한 영양소가 함유되어 있습니다.

무 구입요령

- 표면이 희고 매끄러우며 단단하고 무거운 것을 선택합니다.
- 상처나 갈라짐이 없고 형태가 고른 것을 선택합니다
- 무청이 초록색이면서 뿌리가 통통한 것을 선택합니다.

무 보관요령

- 흙이 묻어있는 채로 신문지에 싸서 냉장 보관하면 오랫동안 두고 먹을 수 있습니다.
- 무에 바람이 들지 않게 하려면 무청을 자르고 신문지에 싼 다음 무청 자른 부분을 아래로 하여 보관하는 것이 좋습니다.
- 무청을 바로 먹지 않는 경우 삶아서 먹을 만큼 소분해 냉동 보관하는 것이 좋습니다.

무 이용 레시피 1

새우젓품은 돼지무조림



- **재료(100인분)**

무 40kg, 돼지고기(뒷다리살) 20kg, 홍고추 0.2kg,
청양고추 0.2kg, 콜라 4kg, 생강 1kg, 통후추 0.1kg,
물 16kg, 파채 0.1kg

[양념장] 고춧가루 0.6kg, 다진 마늘 0.2kg,
다진 새우젓 0.8kg, 맛술 0.6kg

만드는 방법

1. 무를 2cm 두께로 둥글게 썰어 4등분한다.
2. 돼지고기를 먹기 좋은 크기로 썰고 찬물에 씻어 핏물을 제거한다.
3. 홍고추와 청양고추를 어슷썰기 한다.
4. 냄비에 물을 넣고, 물이 끓으면 ②의 돼지고기와 콜라, 생강, 통후추를 넣고 10분간 삶은 후 돼지고기를 건진다.
5. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 양념장을 만든다.
6. 냄비에 ①의 무, ④의 돼지고기, ⑤의 양념장과 물을 넣고 40분간 끓이다가 ③의 홍고추와 청양고추를 넣고 10분간 끓인 후 파채를 고명으로 올려 완성한다.

조리 tip

- [x] 돼지고기를 삶을 때 콜라를 넣으면 고기가 부드러워지고, 잡내를 잡아주며 감칠맛이 난다.

무 이용 레시피 2

무찹쌀전



- **재료(100인분)**

무 20kg, 홍고추 0.5kg, 물 4.5kg, 찹쌀가루 3kg,
감자전분 1.3kg, 소금 0.05kg,
밀가루 3kg, 식용유 2kg

만드는 방법

1. 무를 껍질을 벗기고 3~4mm 두께로 썰고, 끓는 물에 1분 정도 데친 후 채반에 받쳐 물기를 제거한다.
2. 홍고추를 씨를 제거하고, 얇게 썬다.
3. 볼에 물, 찹쌀가루, 감자전분, 소금을 넣고 섞어 반죽이 주르륵 흐를 정도로 묽게 반죽물을 만든다.
4. ①의 무에 밀가루와 ③의 반죽물을 순서대로 묻힌다.
5. 팬에 식용유를 두르고, ④의 무를 올리고 ②의 홍고추를 얹어서 노릇하게 부쳐 완성한다.

조리 tip

- 무를 데친 후 채반에서 말리면 수분이 증발하면서 꼬들거리는 식감을 낼 수 있다.
- 무를 반달 모양으로 썰어도 좋다.
- 반죽을 되직하게 만들어 바싹 구우면 고소하고 쫀득한 맛이 난다.
- 기호에 따라 양념간장을 추가해도 좋다.

무 이용 레시피 3

무강정



- **재료(100인분)**

무 5kg, 녹말가루 0.1kg, 찹쌀가루 0.1kg,
식용유 1.5kg, 참깨 0.02kg
[강정 소스] 물 1.5kg, 물엿 0.5kg,
설탕 0.1kg, 간장 0.5kg

만드는 방법

1. 무를 5×1×1cm 크기로 자르고 물기를 닦은 후 녹말가루와 찹쌀가루를 묻힌다.
2. 튀김솥에 식용유를 넣고 160℃로 예열한 후 ①의 무를 넣고 노릇하게 튀긴다.
3. 팬에 물, 물엿, 설탕, 간장을 넣고 졸여서 강정 소스를 만든다.
4. 팬에 ②의 튀긴 무와 ③의 강정 소스를 함께 넣고 버무리듯 볶다가 참깨를 넣고 한 번 더 버무려 완성한다.

조리 tip

- 무를 160℃에서 튀겨야 식감을 살릴 수 있다.

애호박 알아보기



애호박은 어린 열매를 수확해 이용하는 채소로, 수분 함량이 높고 조직이 연해 부드러운 식감을 가집니다. 애호박은 익히면 은은한 단맛과 담백한 풍미가 살아나며, 조리 후에도 형태가 비교적 잘 유지됩니다. 애호박은 사계절 내내 쉽게 접할 수 있고 맛과 향이 강하지 않아 다른 식재료와 자연스럽게 어우러집니다. 애호박은 두부와 달걀 등 다양한 재료와 곁들이기 좋으며, 껍질을 벗기지 않고 간단하게 손질할 수 있어 찌개, 국, 전, 볶음, 무침 등 여러 요리에 활용하기 좋습니다.

애호박(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
22.0	93.8	1.1	0.1	5.1	2.4	2.2

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
15.0	0.2	0.0	224.0	270.0	33.0	3.1

- 애호박에는 칼륨이 풍부하여 체내 나트륨 배출에 도움을 줄 수 있습니다.
- 애호박에는 비타민 A, E가 풍부하게 들어있어 기름에 볶았을 때 체내 흡수가 용이합니다.
- 애호박을 새우젓과 함께 조리하면 호박이 무르지 않고 소화에 도움을 줄 수 있습니다.

애호박 구입요령

- 선명한 연녹색을 띠고 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상처가 없는 것을 선택합니다.
- 애호박 처음과 끝의 굵기가 비슷하고 표면이 매끄럽고 광택이 있는 것을 선택합니다.
- 손으로 눌러 보아 탄력이 없는 것은 바람이 든 것이므로 피하는 것이 좋습니다.

애호박 보관요령

- 씻은 애호박은 물기를 없애고 신문지에 싸서 냉장 보관하는 것이 좋습니다.
- 썰은 애호박은 밀폐용기에 담아 보관하는 것이 좋습니다.
- 애호박을 3~5mm 두께로 썰어 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 곳에서 말리면 저장 기간 을 늘릴 수 있습니다.

애호박 이용 레시피 1

애호박소고기볶음



- **재료(100인분)**

애호박 5kg, 양파 2kg, 빨강 파프리카 1kg,
노랑 파프리카 1kg, 소고기(우둔, 불고기용) 10kg,
진간장 1kg, 다진 마늘 1.4kg, 다진 생강 0.4kg,
후춧가루 0.05kg, 식용유 1.2kg, 소금 0.05kg,
물엿 0.5kg

만드는 방법

1. 애호박을 반으로 잘라 가운데 씨를 제거한 뒤 반달썰기 하고, 양파, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카를 적당한 크기로 채 썬다.
2. 소고기에 진간장, 다진 마늘, 다진 생강, 후춧가루를 넣고 밑간한다.
4. 팬에 식용유(0.7kg)를 두르고 ①의 애호박, 양파, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카와 소금을 넣고 물기가 없어질 때까지 볶은 후, 그릇에 따로 담아둔다.
5. 팬에 식용유(0.5kg)를 두르고 ②의 밑간한 소고기를 센 불에서 볶다가 ③의 볶은 채소와 물엿을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.

조리 tip

- [x] 애호박은 가운데 씨를 제거하고 사용해야 조리 시 수분이 생기지 않아 윤기나게 볶을 수 있다.

애호박 이용 레시피 2

애호박두루치기



- **재료(100인분)**

애호박 4kg, 양파 2kg, 당근 1kg, 홍고추 0.5kg,
대파 0.6kg, 돼지고기(앞다리, 불고기용) 8kg,
다진 마늘 1.4kg, 다진 생강 0.8kg, 진간장 0.6kg,
후춧가루 0.05kg, 식용유 0.6kg, 고추장 3kg,
고춧가루 0.6kg, 물엿 1kg, 볶은 참깨 0.4kg

만드는 방법

1. 애호박을 반달썰기 하고, 양파와 당근은 채 썰고 홍고추와 대파는 어슷썰기 한다.
2. 돼지고기에 다진 마늘, 다진 생강, 진간장, 후춧가루를 넣고 밑간한다.
3. 팬에 식용유를 두르고 ②의 밑간한 돼지고기를 넣고 볶다가 ①의 양파, 당근, 홍고추와 고추장, 고춧가루, 물엿을 넣고 고기가 익을 때까지 볶는다.
4. ③에 ①의 애호박과 대파를 넣고 애호박이 익을 때까지 볶은 후 참깨를 뿌려 완성한다.

조리 tip

- 애호박이 제철인 여름에 제공하면 은은한 단맛을 더 느낄 수 있다.
- 애호박은 가운데 씨를 제거하고 사용하면 조리 시 물기가 생기는 것을 방지할 수 있다.

애호박 이용 레시피 3

애호박찌개



- **재료(100인분)**

애호박 1.2kg, 감자 2kg, 두부 1kg, 순두부 2kg,
대파 0.3kg, 돼지고기(사태) 1.5kg, 다시마 0.1kg,
국멸치 0.2kg, 고추장 0.6kg, 식용유 약간
[양념장] 새우젓 0.1kg, 다진 마늘 0.1kg, 청주 0.2kg,
다진 생강 0.1kg, 고춧가루 0.1kg, 재래간장 0.1kg

만드는 방법

1. 애호박을 반달모양으로 썰고, 감자는 깍둑썰기 한다.
2. 두부를 2×3×1cm 크기로 썰고 순두부는 먹기 좋은 크기로 썬다.
3. 대파를 1.5cm 길이로 썰고, 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.
4. 냄비에 물, 다시마, 멸치를 넣고 15분간 끓이다가 다시마와 멸치를 건지고 고추장을 푼다.
5. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 양념장을 만든 후 ③의 돼지고기를 넣어 재운다.
6. 냄비에 식용유를 두르고, ⑤의 돼지고기를 넣고 볶다가 ④의 육수를 넣고, ①의 애호박과 감자, ②의 두부와 순두부, ③의 대파를 넣고 끓여 완성한다.

조리 tip

- [x] 양념한 돼지고기에 감자, 양파 등을 넣고 국물을 더 자작하게 끓이면 충북지역 향토음식인 짜글이가 된다.

토마토 알아보기



사계절 내내 즐길 수 있는 토마토는 요리에 사용하면 채소 같고, 후식으로 먹으면 과일 같은 특징을 지닌 과채로 찰토마토, 대저토마토, 방울토마토, 대추방울토마토, 흑토마토 등 종류가 다양합니다. 토마토 하면 붉은색을 먼저 떠올리기 쉽지만 노란색, 주황색, 녹색, 분홍색, 보라색 등 다양한 색깔의 토마토가 있습니다. 토마토는 은은한 단맛과 새콤한 맛, 감칠맛이 있어 생으로 먹는 것뿐만 아니라 굽거나 쪄서 먹는 등 다양한 요리에 활용됩니다.

토마토(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
19.0	93.9	1.0	0.2	4.3	2.4	2.6

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
9.0	0.2	2.0	250.0	380.0	15.0	14.2

- 토마토의 열량은 100g당 19kcal 정도로 매우 낮고 식이섬유와 수분이 풍부합니다.
- 토마토는 칼륨 함량이 높아 체내 염분을 몸 밖으로 배출하는 데 도움을 줍니다.
- 토마토의 붉은색을 내는 라이코펜은 강력한 항산화 성분으로 열을 가했을 때 흡수율이 높아집니다.

토마토 구입요령

- 과실이 크고 껍질이 탄력있고 윤기가 흐르며 색이 선명한 것을 선택합니다.
- 꼭지가 단단하고 싱싱하여 초록색을 띤 것이 좋고 꼭지 부분에 곰팡이가 생기기 쉬우므로 구매 시 꼼꼼히 확인하는 것이 좋습니다.
- 만졌을 때 단단하고 무게가 있는 것을 선택합니다.

토마토 보관요령

- 토마토를 보관할 때는 꼭지가 아래를 향하게 하고, 서로 겹치지 않게 해주는 것이 좋습니다.
- 상온에서 저장할 경우 통풍이 잘 되는 곳에 두고, 냉장 보관할 경우 5~10℃ 정도의 선선한 장소에서 보관하는 것이 좋습니다.
- 완숙되지 않은 토마토를 냉장고에 넣으면 냉기가 향을 파괴시키고 숙성을 방해하므로 신문지에 싸거나 종이봉지에 넣어 상온에 두는 것이 좋습니다.

토마토 이용 레시피 1

토마토오이볶음



- **재료(100인분)**

토마토 6kg, 오이 12kg, 들기름 1.5kg,
다진 마늘 0.5kg, 소금 0.1kg, 참깨 0.05kg

만드는 방법

1. 토마토를 꼭지를 떼어내 한 입 크기로 썬다.
2. 오이를 껍질을 벗기고, 1.5×1.5cm 크기로 깍둑썰기 한다.
3. 팬에 들기름을 두르고 다진 마늘을 넣고 볶아서 마늘기름을 낸다.
4. ③에 ②의 오이와 소금을 넣고 볶다가 ①의 토마토를 넣어 마저 볶는다.
5. 그릇에 ④의 토마토오이볶음을 담고 참깨를 뿌려 완성한다.

조리 tip

- 토마토의 아삭한 맛을 원하는 경우 볶지 않고 생으로 사용할 수 있다.
- 굴소스나 산초(마라)기름을 사용하여 볶으면 중화풍 음식으로 즐길 수 있다.
- 참깨 대신 파슬리가루나 바질 또는 실파를 채로 썰어 넣어도 색감을 살릴 수 있다.

토마토 이용 레시피 2

토마토제육덮밥



- **재료(100인분)**

멥쌀 4.5kg, 찹쌀 1.5kg, 토마토 5kg,
돼지고기(불고기용) 8kg, 청주 0.15kg, 생강즙 0.03kg,
당근 0.5kg, 양파 0.7kg, 대파 0.3kg, 양배추 0.7kg,
피망 0.5kg, 새송이버섯 1.5kg, 식용유 0.15kg,
토마토페이스트 2kg, 소금 약간, 눈꽃치즈 2kg
[제육양념장] 고추장 0.35kg, 고춧가루 0.15kg,
간장 0.4kg, 설탕 0.25kg, 다진 마늘 0.08kg,
후춧가루 약간



만드는 방법

1. 멥쌀과 찹쌀로 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
2. 볼에 분량의 재료를 넣고 섞어 제육양념장을 만든다.
3. 토마토를 열십자 칼집을 내어 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 후 깍둑썰기 한다.
4. 돼지고기를 청주와 생강즙으로 밑간하고 ②의 제육양념장을 넣고 버무려 15분간 재운다.
5. 당근, 양파, 대파, 양배추, 피망을 채 썰고 새송이버섯은 얇게 슬라이스 한다.
6. 볶음 솥에 식용유를 두르고 ⑤의 양파와 대파를 넣고 볶다가 ④의 돼지고기를 넣어 센 불에서 빠르게 볶는다.
7. ⑥의 돼지고기가 익으면 ③의 토마토, ⑤의 당근, 양배추, 피망, 새송이버섯과 토마토페이스트를 넣고 볶다가 국물이 자작하게 끓으면 소금으로 간을 한다.
8. 그릇에 ①의 밥을 담고 ⑦의 토마토제육볶음과 눈꽃치즈를 얹어 완성한다.

조리 tip

- 치즈가 녹을 수 있도록 제육볶음이 뜨거울 때 치즈를 올린다.

토마토 이용 레시피 3

토마토닭볶음탕





재료(100인분)

토마토 3kg, 닭다리살 5kg, 감자 2kg, 당근 2kg,
양파 2kg, 올리브유 0.2kg, 다진 마늘 0.4kg,
소금 0.1kg, 설탕 0.2kg, 후춧가루 0.005kg,
고추장 0.2kg

만드는 방법

1. 토마토를 열십자 칼집을 내어 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗긴 후 그릇에 넣고 으깬다.
2. 끓는 물에 닭다리살을 넣고 살짝 데친다.
3. 감자, 당근을 3×3cm 크기로 깍둑썰고, 양파는 잘게 다진다.
4. 팬에 올리브유(0.1kg)를 두르고 ①의 토마토, ③의 양파와 다진 마늘, 소금, 설탕, 후춧가루, 고추장을 넣고 되직해질 때까지 끓여 토마토소스를 만든다.
5. 냄비에 올리브유(0.1kg)를 두르고 ②의 닭다리살, ③의 감자와 당근을 넣고 재료가 반쯤 익을 때까지 볶다가 ④의 토마토소스를 넣고 재료가 익을 때까지 끓여 완성한다.

조리 tip

- 감자, 당근, 양파 외에 고구마나 버섯을 추가해도 좋다.
- 고추장 양으로 맵기를 조절할 수 있고, 고추장 대신 간장을 사용해도 좋다.

샤인머스캣 알아보기



황록색의 커다란 포도송이를 가진 샤인머스캣은 아삭아삭한 식감과
달콤한 맛이 특징이고 씹을수록 망고와 같은 향이 느껴져 '망고 포도'라고도 불립니다.
샤인머스캣은 소비자의 선호 증가 등으로 우리나라에서 재배가 빠르게 확대되어
국내 포도 품종 가운데 가장 넓은 재배면적을 차지하고 있습니다. 샤인머스캣은
신맛은 적고 씨가 없어 먹기에 간편하여 최근 많은 사랑을 받고 있습니다.

샤인머스캣(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
66.0	81.4	0.4	0.1	17.5	15.3	2.4

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
9.0	0.1	1.0	205.0	34.0	3.0	3.2

- 샤인머스캣은 수분, 당, 칼륨이 풍부하여 수분과 전해질을 빠르게 보충해 줄 수 있습니다.
- 포도 껍질에 함유된 탄닌은 강력한 항산화작용을 하는 것으로 알려져 있습니다.

샤인머스캣 구입요령

- 한 송이에 포도알이 37개~50개 달려 있는 것이 적정한 것으로, 황록색을 띠고 육질이 단단하며 크기가 균일하고 송이에 빈곳이 없는 것을 선택합니다.
- 송이 축이 갈색이거나 포도알 표면이 주름지고 쉽게 떨어지는 것은 오래된 것으로 피하여 선택합니다.

샤인머스캣 보관요령

- 직사광선에 노출되면 맛이 떨어지므로 서늘하고 어두운 곳에서 보관하는 것이 좋습니다.
- 습도가 높으면 곰팡이가 생길 수 있으므로 한 송이씩 키친타월이나 신문지로 개별 포장 후 밀폐용기에 넣어 냉장 보관하는 것이 좋습니다.