

당근, 무, 배추, 양배추

소비촉진 캠페인

소비부진으로 어려움을 겪는 농가를 돕기 위해 집단급식소에서
당근, 무, 배추, 양배추 이용 요리를 급식으로 제공하여
우리 농·축산물 소비확대와 수급 안정에 함께해 주세요!



당근, 무, 배추, 양배추 카드뉴스를 **급식실에 게시하여**
급식 이용자에게도 널리 홍보해 주세요!

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

캠페인 안내

대상 전국 영양사, 영양교사

캠페인기간 2026년 5월 1일(금) ~ 5월 29일(금)

참여방법 캠페인 기간 중 급식소에서 제공한 당근, 무, 배추, 양배추 사용량과 사용횟수 등을 온라인 응모서식에 작성하여 제출

시상 캠페인 우수 참여 영양사, 영양교사에게 우리 농산물 꾸러미 지급

수상자발표 6월 초(예정)

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

* 자세한 내용은 (사)대한영양사협회 홈페이지 공지사항을 확인해 주세요!



당근 소비촉진
참여하기



무 소비촉진
참여하기



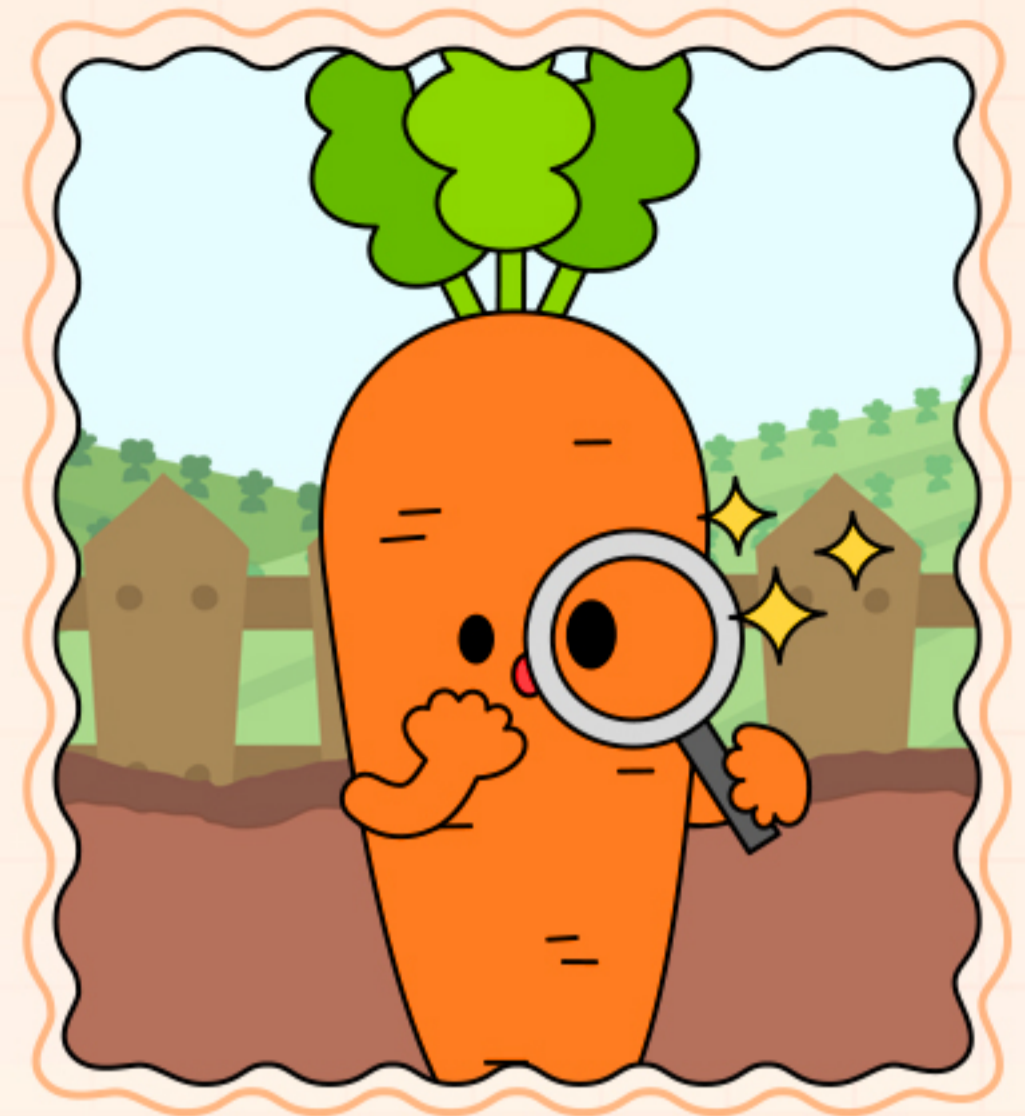
배추 소비촉진
참여하기



양배추 소비촉진
참여하기

당근알아보기

당근은 우리나라에서 16세기부터 재배되기 시작한 채소로, 초기에는 척박한 고산지대에서 자라는 자색 계통이었으나 17세기 네덜란드에서 품종 개량을 통해 현재와 같은 주황색 당근이 보편화 되었습니다. 당근은 계절에 따라 주산지가 달라지는 작물로, 겨울에는 제주 구좌, 여름에는 경남 지역, 가을에는 평창 고랭지에서 주로 생산됩니다. 당근은 사계절 내내 비교적 쉽게 구할 수 있으며, 특유의 향과 주황빛 색깔, 아삭한 식감으로 나물, 샐러드, 전 등 다양한 요리에 활용됩니다.



당근(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처: 국가표준식품성분 데이터베이스(2025)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
31.0	91.1	1.0	0.1	7.0	6.2	3.1
칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 A (μgRAE)
24.0	0.2	23.0	299.0	5,516.0	22.0	460.0

- 당근에는 비타민A 성분이 풍부하게 함유되어 있습니다.
- 당근은 녹황색 채소 중 베타카로틴의 함량이 가장 높는데, 당근의 베타카로틴은 생으로 먹을 때보다 기름과 함께 조리하면 체내 흡수율이 좋습니다.



당근 보관요령

- 흠이 묻은 상태로 보관할 경우 신문지로 잘 감싼 후 서늘한 곳에 보관합니다.
- 흠을 씻어낸 후에는 물기를 잘 제거하여 지퍼백이나 밀폐용기에 넣어 냉장 보관합니다.
- 당근을 잘라서 쓰고 나머지를 보관할 경우 자른 부분에 물을 뿌린 후 랩으로 밀봉하여 보관하면 신선함을 오래 유지할 수 있습니다.



당근 구입요령

- 선명한 주황색을 띠고 표면이 매끄럽고 윤기가 나며 단단한 것을 선택합니다.
- 꼭지 부분이 푸른 빛이 나는 것은 단맛이 적고 심이 깊어 쓴맛이 날 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.
- 당근 머리 부분에 꽃이 피었거나, 검은 테두리가 있는 것은 오래된 것이므로 피하는 것이 좋습니다.

당근 이용 레시피 1

당근라페샌드위치

· 재료(100인분)

당근 10kg, 소금 0.1kg, 양상추 2kg, 로메인 1kg,
홀그레인머스타드 0.5kg, 올리브유 0.2kg, 레몬즙 0.4kg,
후춧가루 0.01kg, 호밀식빵 200장, 마요네즈 0.5kg



만드는 방법

- 1 당근을 얇게 채 썰고 소금을 넣어 5~10분간 절인 후 물기를 짠다.
- 2 양상추와 로메인의 물기를 제거한 후 적당한 크기로 찢는다.
- 3 볼에 ①의 당근, 홀그레인머스타드, 올리브유, 레몬즙, 후춧가루를 넣고 무쳐 당근라페를 만든다.
- 4 기름기가 없는 팬에 호밀식빵 2장을 살짝 구운 후 한 김 식힌다.
- 5 ④의 구운 호밀식빵 한 쪽 면에 마요네즈를 바르고 ②의 양상추와 로메인, ③의 당근라페를 올리고 남은 한 장의 호밀식빵을 얹어 완성한다.

조리 TIP

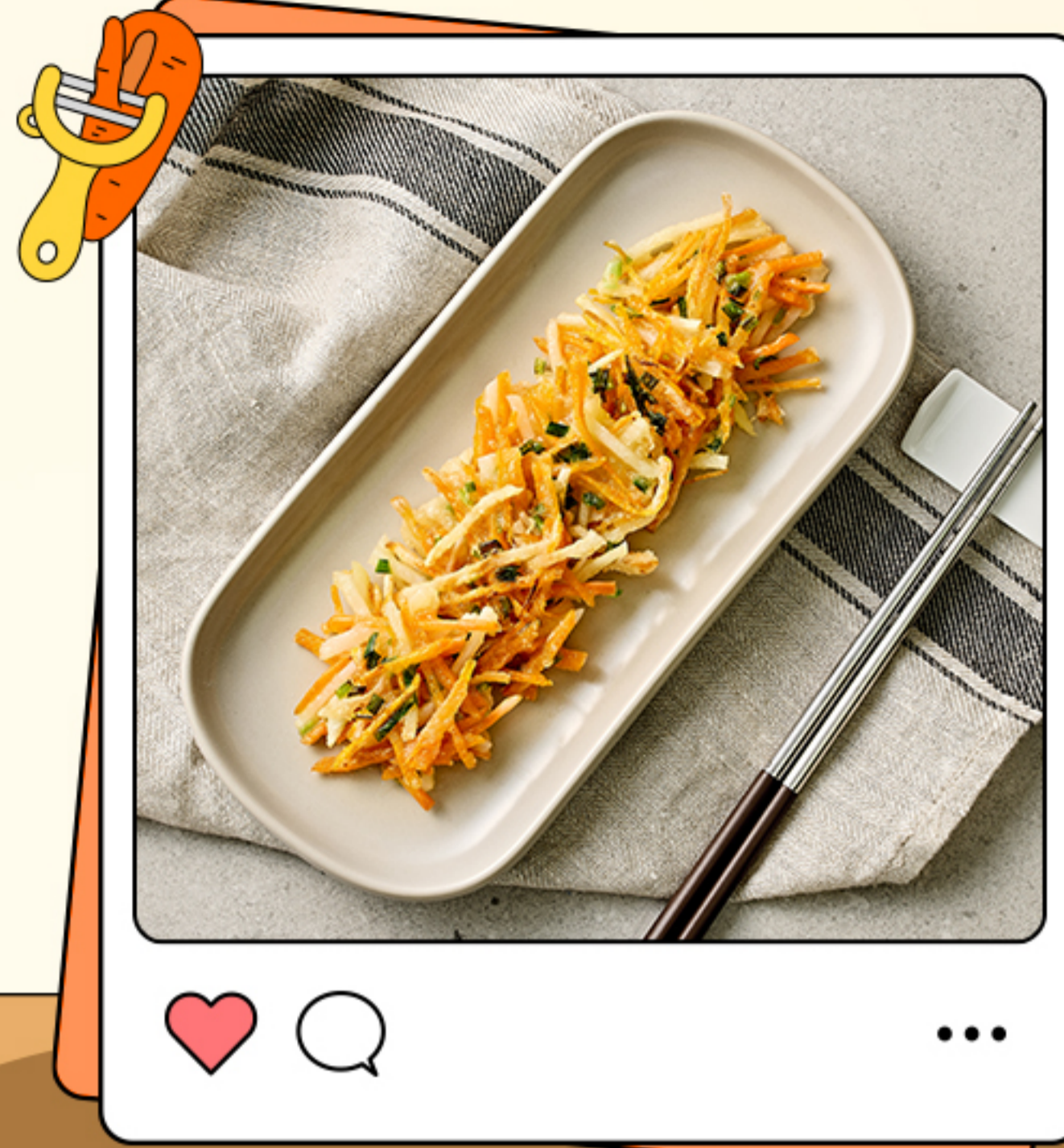
✓ 당근채에 소스를 넣지 않고 마요네즈와 함께 섞어서 빵에 발라주어도 색다르게 즐길 수 있다.

당근 이용 레시피 2

당근전

· 재료(100인분)

당근 1.6kg, 소금 0.02kg, 감자 2.6kg, 부추 0.1kg,
부침가루 0.5kg, 감자전분 0.3kg,
파르메산 치즈가루 0.15kg, 해바라기유 0.02kg



만드는 방법

- 1 당근을 얇게 채 썰고 소금(0.01kg)을 넣어 5~10분간 절인 후 물기를 짠다.
- 2 물에 소금(0.01kg)을 넣어 소금물을 만들고 감자를 채 썬 후 소금물에 5~10분간 담가 전분기를 빼고 물기를 짠다.
- 3 부추를 0.3cm 길이로 잘게 썬다.
- 4 그릇에 ①의 당근, ②의 감자, ③의 부추, 부침가루, 감자전분, 파르메산 치즈가루를 넣고 섞은 후 물을 소량씩 넣어 엉길 정도로만 반죽한다.
- 5 팬에 해바라기유를 두르고 ④의 반죽을 한 입 크기로 올려 노릇하게 튀기듯이 부친다.

조리 TIP

✓ 반죽에 양파를 추가하면 양파의 아삭한 식감을 더할 수 있다.

당근 이용 레시피 3

당근스콘

· 재료(100인분)

당근 15kg, 캐슈너트 1.5kg, 밀가루(박력분) 8kg,
통밀가루 2kg, 현미유(또는 식용유) 2kg, 설탕 3kg,
베이킹파우더 0.3kg, 시나몬가루 0.2kg, 소금 0.01kg



만드는 방법

- 1 당근을 적당한 크기로 썬 다음 착즙기나 강판을 이용해 즙을 낸다.
- 2 캐슈너트를 2등분 한다.
- 3 밀가루와 통밀가루를 체에 내린 후 현미유, 설탕, 베이킹파우더, 시나몬가루, 소금을 넣고 섞는다.
- 4 ③에 ①의 당근즙을 넣고 섞어 반죽한 후 ②의 캐슈너트를 넣는다.
- 5 머핀틀에 ④의 반죽을 약 60g씩 넣는다.
- 6 180°C로 예열된 오븐에 ⑤의 머핀틀을 넣고 20분 정도 구워 완성한다.

조리 TIP

- ✓ 가루를 체에 치면 덩어리나 불순물이 제거되고 가루 사이에 공기층이 생겨 스콘이 바삭해진다.
- ✓ 현미유는 발연점이 높아(240°C) 고온 요리에 적합하다.

무 알아보기

무는 수분함량이 매우 높아 아삭하고 시원한 식감을 가진 채소로, 생으로 먹거나 익혀서 사용하며 말리거나 잎까지 활용하는 등 이용 범위가 넓은 식재료입니다. 무는 부위에 따라 맛과 활용도가 달라지는데, 상단은 햇볕을 받아 단맛이 강해 생채나 샐러드에 적합하고, 중간 부분은 단맛과 매운맛이 조화를 이루어 국이나 조림 등에 주로 활용됩니다.



무(조선무, 생것)의 영양성분(100g 기준)

출처: 국가표준식품성분 데이터베이스(2025)

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.



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 만큼씩 소분해 냉동 보관하는 것이 좋습니다.



무 구입요령

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

무이용 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

✓ 돼지고기를 삶을 때 콜라를 넣으면 고기가 부드러워지고, 잡내를 잡아주며 감칠맛이 난다.

무이용 레시피 2

무삼살전

· 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 올린 후 ②의 홍고추를 얹어서 노릇하게 부친다.

조리 TIP

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

무이용 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°C로 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 한번 더 버무리려 완성한다.

조리 TIP

✓ 160°C에서 튀겨야 식감을 살릴 수 있다.

배추 알아보기

배추는 사계절 내내 활용되는 대표적인 우리나라의 채소로, 버릴 부분이 거의 없는 식재료입니다. 무와 함께 김장에 널리 사용되며 다양한 요리에 폭넓게 활용됩니다.

배추는 열량이 낮고 식이섬유와 비타민 C가 풍부한데 배추에 함유된 비타민 C는 열이나 나트륨에 의한 손실이 비교적 적어 김치, 국, 찜 등 다양한 요리에 활용됩니다.



배추(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처: 국가표준식품성분 데이터베이스(2025)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
15.0	94.7	1.2	0.06	3.3	1.7	1.3

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
52.0	0.3	8.0	262.0	171.0	25.0	15.1

- 배추는 수분 함량이 94%로 높아 원활한 이뇨작용을 도와줍니다.
- 배추의 푸른 잎에는 베타카로틴이 함유되어 있으며 베타카로틴은 면역력 강화에 도움을 줍니다.



배추 보관요령

- 배추는 수분이 유지되도록 키친타월이나 종이로 감싸 냉장 보관하는 것이 좋습니다.
- 배추를 세워서 보관하면 물러지는 것을 방지할 수 있습니다.
- 배추는 씻거나 잘라놓으면 금세 시들기 때문에 한꺼번에 손질하기 보다는, 필요할 때 겉잎부터 한 장씩 떼어 사용하는 것이 좋습니다.



배추 구입요령

- 속이 단단하고 묵직하며 잎이 촘촘한 것을 선택합니다.
- 겉잎이 선명한 녹색을 띠고 시들지 않고 오염된 잎과 뿌리가 깨끗이 잘린 것을 선택합니다.
- 검은 반점이 있는 것을 피하여 선택합니다.

배추 이용 레시피 1

배추나물밥

· 재료(100인분)

쌀 8kg, 배추 20kg, 당근 2kg, 다시마 0.5kg, 들기름 1kg
[양념장] 간장 1kg, 고춧가루 0.2kg, 다진 마늘 0.2kg,
깨소금 0.1kg, 참기름 0.2kg



만드는 방법

- 1 쌀을 씻어서 1시간 정도 물에 불린다.
- 2 배추를 잎을 따서 4~5cm 길이로 썬다.
- 3 당근을 사방 0.3~0.5cm로 잘게 썬다.
- 4 다시마를 물에 불려 ③의 당근과 같은 크기로 잘게 썬다.
- 5 냄비에 들기름을 넣고 ②의 배추와 ③의 당근을 넣고 볶다가 ①의 쌀과 ④의 다시마를 넣어 밥을 짓는다.
- 6 ⑤의 밥이 거의 다 익었을 때 골고루 섞어주고, 한 번 더 뜸을 들인다.
- 7 볼에 분량의 재료를 넣고 양념장을 만들어 ⑥의 밥과 함께 제공한다.

조리 TIP

- ✓ 다시마 대신 톳을 사용하여도 좋다.
- ✓ 밥을 지을 때 물 양을 쌀이 겨우 잠길 정도로 부어주면 질은 밥이 되지 않는다.

배추 이용 레시피 2

배추채파프리카튀김

· 재료(100인분)

배추 8kg, 빨강 파프리카 2kg, 노랑 파프리카 2kg,

초록 파프리카 2kg, 청양고추 0.2kg,

밀가루 2kg, 녹말가루 0.2kg, 소금 0.1kg, 식용유 2kg



만드는 방법

- 1 배추, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카, 초록 파프리카, 청양고추를 4~5cm 길이로 채 썬다.
- 2 볼에 물과 분량의 밀가루, 녹말가루, 소금을 넣고 튀김옷을 만든다.
- 3 ②의 튀김옷에 ①의 배추, 빨강·노랑·초록 파프리카와 청양고추를 넣고 잘 섞는다.
- 4 튀김솥에 식용유를 넣고 150°C로 예열한 후 ③을 먹기 좋은 크기로 뭉쳐 넣고 중불에서 2분 정도 튀긴다.
- 5 형태가 굳어지면 뒤집어서 추가로 2분 정도 튀겨 노릇한 상태가 되면 꺼낸다.

조리 TIP

✓ 튀김의 느끼함을 줄여주기 위해 튀긴 후 레몬즙을 살짝 뿌려주는 것도 좋다.

배추 이용 레시피 3

단배추들깨된장국

· 재료(100인분)

배추 3.4kg, 대파 0.1kg, 다시마 0.2kg, 국물용 멸치 0.2kg,
한우 앞다리살(국거리용) 2kg, 된장 0.9kg, 고추장 0.15kg,
간 마늘 0.1kg, 들깨가루 0.45kg



만드는 방법

- 1 배추를 손질하여 한입 크기로 자른다.
- 2 대파를 깨끗이 씻은 후 어슷하게 썬다.
- 3 물에 다시마, 국물용 멸치를 넣고 육수를 낸다.
- 4 한우 앞다리살을 흐르는 물에 한 번 씻은 후 물기를 제거한다.
- 5 ③의 육수에 된장, 고추장을 풀고 ④의 한우 앞다리살을 넣고 끓인다.
- 6 ⑤의 국이 한소끔 끓으면 ①의 배추를 넣고 ②의 대파, 간 마늘, 들깨가루를 넣어 간을 맞춰 완성한다.

조리 TIP

✓ 들깨가루를 넣어 고소하게 즐길 수 있다.

양배추 알아보기

양배추는 '서양의 배추'라는 뜻을 가진 채소로, 우리나라에서는 양배추, 적양배추, 방울다다기양배추가 주로 유통됩니다.

양배추는 아삭한 식감과 은은한 단맛 덕분에 숙채, 볶음, 조림, 피클 등 다양한 요리에 활용되며, 꿀, 사과, 자몽 등 신맛이 있는 과일과 함께 샐러드로 즐기기에 좋습니다. 양배추는 저장성이 뛰어나 사계절 내내 구입과 활용이 가능하며, 요리에 색과 식감을 더하는 채소로 점차 소비가 확대되고 있습니다.



양배추(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처: 국가표준식품성분 데이터베이스(2025)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
29.0	91.0	1.3	0.1	6.9	4.4	25
칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
45.0	0.2	9.0	252.0	25.0	24.0	28.7

- 양배추는 부위별로 영양성분이 다른데 겉잎에는 비타민 A와 철, 칼슘이 함유되어 있고, 하얀 속잎에는 비타민 B군과 비타민 C가 많이 함유되어 있습니다.

양배추 보관요령

- 양배추는 잎보다 줄기가 먼저 썩는 성질이 있으므로 줄기를 잘라낸 후 물에 적신 키친타월로 줄기 부분을 랩으로 감싸면 싱싱하게 보관할 수 있습니다.
- 양배추의 바깥쪽 잎 2~3장을 떼 그 앞으로 양배추 몸통을 싸서 보관하면 갈변을 방지할 수 있습니다.
- 장기간 보관할 경우 비닐 팩에 소분하여 냉동 보관하는 것이 좋습니다.

양배추 구입요령

- 겉잎이 연한 녹색으로 부드럽고 윤활감이 있으며 표면에 상처와 시든 것이 없는 것이 좋습니다.
- 양손으로 들었을 때 묵직하고 눌렀을 때 단단한 것을 선택합니다.
- 단면을 확인할 수 있을 때에는 결구가 촘촘한 것을 선택합니다.

양배추 이용 레시피 1

양배추소고기국

· 재료(100인분)

양배추 10kg, 소고기(사태) 3kg, 양파 1kg, 대파 0.45kg,
참기름 75g, 다진마늘 0.15kg, 후춧가루 약간,
국간장 2kg, 소금 0.3kg



만드는 방법

- 1 양배추를 5x2cm 크기로 썰고, 양파는 채 썰고 대파는 어슷썰기 한다.
- 2 소고기를 2x2cm 크기로 썰어서 키친타월을 이용해 핏물을 제거한다
- 3 냄비에 참기름(50g)을 두르고 ②의 소고기, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 볶다가 ①의 양배추와 양파, 물을 넣고 끓여 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.
- 4 ③에 ①의 대파, 참기름(25g)을 넣고 한소끔 끓여 완성한다.

조리 TIP

✓ 청양고추를 추가하면 매콤하게 즐길 수 있다.

양배추 이용 레시피 2

양배추달걀전

· 재료(100인분)

양배추 5kg, 양파 0.5kg, 대파 0.3kg, 소금 0.05kg, 달걀 4kg,
물 1kg, 밀가루 0.5kg, 식용유 0.5kg



만드는 방법

- 1 양배추, 양파, 대파를 채 썬 후 소금(0.02kg)으로 밑간 한다.
- 2 달걀을 풀고 물, 밀가루, 소금(0.03kg)을 넣고 섞어 반죽물을 만든다.
- 3 ②의 반죽물에 ①의 양배추와 양파, 대파를 넣고 반죽을 만든다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 ③의 반죽을 동그랗게 부쳐 완성한다.

조리 TIP

- ✓ 샌드위치 속으로 양배추달걀전을 넣어도 좋다.
- ✓ 반죽에 물 대신 우유를 넣으면 맛이 더 고소하다.

양배추 이용 레시피 3

양배추물김치

· 재료(100인분)

양배추 5kg, 무 1.5kg, 소금 0.01kg, 쪽파 0.5kg,
홍고추 0.3kg, 샐러리 0.5kg, 물 20.1kg, 밀가루 0.5kg,
고춧가루 0.2kg, 다진 마늘 0.1kg, 설탕 0.1kg, 멸치액젓 0.2kg



만드는 방법

- 1 양배추를 4x4cm 크기로 깍둑 썰고, 무를 3x3x0.5cm 크기로 썰어 소금에 절인다.
- 2 쪽파를 4cm 길이로 썰고 홍고추와 샐러리를 얇게 어슷썬다.
- 3 냄비에 물(0.1kg)과 밀가루를 넣고 저어가며 끓여 식힌 뒤 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 멸치액젓을 넣어 양념을 만든다.
- 4 물(20kg)에 ①의 양배추와 무를 넣고, ②의 쪽파와 홍고추, 샐러리, ③의 양념을 넣는다.
- 5 완성된 양배추물김치를 냉장고에서 2일 정도 숙성하여 제공한다.

조리 TIP

✓ 사과나배를 추가하면 감칠맛을 더할 수 있다.