



# 콩 요리를 만들어 보십시오!

## 콩을 식단에 추가하는 일은 쉽고 재미있습니다!

손쉬운 다음 세 단계에 따라 콩 요리를 만들어 보십시오.

1. **골라내기:** 콩을 담그기 전에 골라내고 상한 콩이나 작은 돌멩이, 오물을 제거하십시오.
2. **헹구기:** 오물을 제거하기 위해, 콩을 찬 물로 헹구십시오.
3. **담그기:** 대부분의 콩은 수분을 흡수하여 건조 상태의 3배 크기가 되므로, 충분히 큰 그릇을 사용하여 시작하십시오.

다음 중 한 가지 방법을 선택하여 콩을 담그십시오.

**뜨거운 물에 담그기:** 뜨거운 물에 담그는 것이 장의 가스를 줄일 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 큰 그릇에 말린 콩 1파운드당 뜨거운 물을 10컵 붓고, 가열하여 2 - 3분 끓이십시오. 불에서 내려 놓고, 뚜껑을 덮어 최대 4시간 동안 한 쪽에 놓아 두십시오.

**빠르게 담그기:** 큰 그릇에 말린 콩 1파운드당 뜨거운 물을 10컵 붓고, 가열하여 2 - 3분 끓이십시오. 불에서 내려 놓고, 뚜껑을 덮어 1시간 이상 한 쪽에 놓아 두십시오.

**밤새 담그기:** 말린 콩 1파운드당 찬물을 10컵 붓고 밤새 또는 여덟 시간 이상 담가 두십시오.

4. **요리:** 담가 두었던 물을 따라버리고 콩을 헹구십시오. 콩이 잠길 때까지 깨끗한 물을 부으십시오. 콩이 부드러워질 때까지 약한 불에 1½ - 2시간 동안 끓이십시오.

## 나도 할 수 있습니다!

콩 요리를 준비할 때 통조림 콩을 사용하면 시간을 절약할 수 있습니다. 말린 콩을 조리해야 하는 요리법에서 통조림 콩을 대신 사용하거나 딥 소스나 샐러드와 같이 조리가 따로 필요하지 않은 요리에 사용하십시오.

통조림 콩을 사용하려면:

- 여과기나 체에 물을 따라버립니다.
- 찬물을 사용하여 통조림 포장용 액체와 과도한 소금을 모두 씻어냅니다.
- 걸썩해지지 않도록 마지막 단계에서 요리에 넣습니다.

### 요리 정보:

- 콩을 서서히 끓이고 아주 살짝 휘저어 부스러지거나 걸썩해지지 않도록 합니다.
- 콩이 원하는 만큼 부드러운 상태인지 가끔 먹어 봅니다.
- 약간의 맛을 더합니다. 요리하는 동안 잘게 썬 양파, 마늘, 피망, 주사위꼴로 썬 당근이나 셀러리, 잘게 썬 토마토, 익힌 고기를 넣습니다.

*토마토, 레몬 주스, 식초, 케첩과 같이 산이 들어 있는 식품은 마지막에 넣습니다. 이들 식품을 넣으면 요리 및 콩이 부드러워지는 속도가 느려집니다.*

- 말린 콩을 미리 요리하여 냉동고에 넣어두면 시간을 절약할 수 있습니다. 한두 컵 분량의 요리된 콩을 최대 6개월 동안 냉동하십시오. 냉동하기 전에, 동결소를 예방하기 위해 요리된 콩을 요리용 액체나 물을 사용하여 덮습니다. 냉동한 콩을 해동하려면:

- 전자레인지에서 녹이거나,
- 냉장고에 밤새 넣어두거나,
- 따뜻한 물에 한 시간 동안 담가둡니다. 미리 요리된 콩이 필요한 요리에 사용하거나,
- 냉동한 콩을 수프 그릇에 직접 넣습니다. 콩이 녹아서 다른 재료와 함께 적절하게 요리됩니다.

## 콩을 먹고 더 건강해 지십시오

- 콩은 대부분의 다른 식품보다 적은 비용으로 더 많은 단백질을 제공합니다. 콩 한 컵이 하루에 필요한 단백질의 3분의 1 이상을 제공합니다.
- 콩은:
  - 지방과 소금 함량이 낮고 콜레스테롤이 없습니다
  - 섬유소와 복합 탄수화물 함량이 높습니다
  - 비타민 B, E, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철분 등 미네랄이 들어 있습니다.
- 콩 한 컵의 열량은 약 230칼로리 정도이며 여성에게 하루에 필요한 철분의 반을 제공합니다.

### 콩과 파스타 샐러드

#### 재료

익힌 파스타 1파운드

헹구어서 물을 따라낸, 요리된 콩 또는 통조림 콩 2컵

씻어서 잘게 썬, 익히지 않은 각종 야채 2컵(피망이나 고추, 호박, 브로콜리, 양배추, 콜리플라워, 당근, 셀러리, 양파, 오이 등)

검정색 또는 녹색 올리브 ½컵(선택적)

#### 드레싱:

좋아하는 샐러드 드레싱을 사용하거나 다음 재료를 사용하여 자신만의 드레싱을 만들어 보십시오.

마요네즈 ½컵

저지방 사우어 크림 또는 요구르트 ½컵

디존(Dijon) 머스터드 2테이블스푼

레몬 주스 또는 식초 1테이블스푼

시식용 허브 ½티스푼(딜, 바실, 또는오레가노)

1. 포장에 적힌 요리법에 따라 파스타를 끓는 물에 익힙니다. 너무 익히지 마십시오.
2. 물을 따라내고 흐르는 찬물에 헹굽니다. 물을 완전히 따라버리십시오.
3. 큰 그릇에 준비된 야채를 넣습니다. 익힌 파스타의 반을 넣고 천천히 섞습니다. 파스타의 나머지 반과 콩, 올리브를 넣고 천천히 휘젓습니다.
4. 작은 그릇에 드레싱 재료를 모두 넣고 섞습니다. 샐러드 위에 드레싱을 붓고 잘 섞이도록 부드럽게 휘젓습니다.

8인분을 만듭니다.

Connecticut Cooperative Extension System에서 제공하는 요리법

신선한 야채가 없으면 냉동된 야채를 해동하여 사용하십시오. 완두콩, 깍지콩, 당근, 브로콜리 또는 야채 모듬을 사용해 보십시오.

Missouri  
WIC



워싱턴주 WIC 영양 프로그램, *The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes*에 발췌한 자료