

2025년
대구가톨릭대학교
식 품 영 양 학 과
저속노화 메뉴개발 레시피북

지원: 대구가톨릭대학교 RISE바이오헬스실무인재양성사업단



본 메뉴는 대구가톨릭대학교 식품영양학과 저속노화메뉴개발경진대회 출품작에서 선정되었습니다.



대구가톨릭대학교
DAEGU CATHOLIC UNIVERSITY

지단 품은 메밀쌈



21학번 신하영 / 21학번 오연주

Recipe ☆

〈재료 필요량〉

1. 메밀쌈 – 김밥김 1장, 메밀가루 20g, 닭다리살 60g, 무 1줄(김밥용 사이즈), 적양배추 1장, 깻잎 2장, 상추 2장, 파프리카(빨강, 주황, 노랑) 각 20g, 물 70ml, 식초 30ml, 자일로스 30g, 강황가루 0.2ts, 다진마늘 1ts, 후추 1ts, 카놀라유 2ts
2. 참깨드레싱 – 마요네즈 1.5T, 식초 1ts, 레몬즙 0.5T, 자일로스 0.5T, 갈아 놓은 참깨 1T, 다진마늘 1ts, 후추 0.2ts, 소금 0.2ts

〈조리 순서〉

1. 냄비에 식초 : 자일로스 : 물(비율 1 : 1 : 2)과 강황가루 0.2ts를 넣고 끓으면 불을 끈 후 썰어 둔 무를 넣어 절여둔다.
2. 닭다리살에 후추와 다진마늘로 밑간을 한 후 기름을 두른 팬에 구워낸다.
3. 깻잎과 상추를 제외한 각종 채소를 채썬다.
4. 메밀가루를 미온수(40ml)에 둑게 풀어준 후 얇게 지단을 만든다.
5. 김 위에 메밀지단을 올린 후 각종 채소와 무피클을 올린 후 내용물이 흐트러지지 않게 잘 말아준다.
6. 적당한 두께로 썬 뒤 참깨드레싱을 얹어 장식한다.

〈메뉴 개발 이유〉

한국인이 좋아하는 분식 중 하나인 김밥이 K-푸드로 세계적이 인기를 얻고 있어 김밥을 건강하게 먹을 수 있도록 개발하였음

〈메뉴 특징〉

- 메밀은 쌀밥에 비해 혈당을 천천히 높여주며, 곡류에 부족하기 쉬운 필수아미노산과 함께 혈관벽의 저항력을 향상시켜 고혈압이나 동맥경화에 좋은 루틴을 함유하고 있어 밥 대신 지단으로 만들어 사용하였음
- 식품첨가물을 함유한 햄 대신 닭다리살, 단무지 대신 강황가루로 색을 낸 수제 무피클을 이용하여 나트륨 함량을 최소화하였음
- 다양한 색깔의 채소를 사용하여 파이토케미컬과 비타민, 무기질, 식이섬유소를 충분히 섭취할 수 있도록 하였음

두유비트벨벳스프



23학번 이지윤 / 23학번 강민지

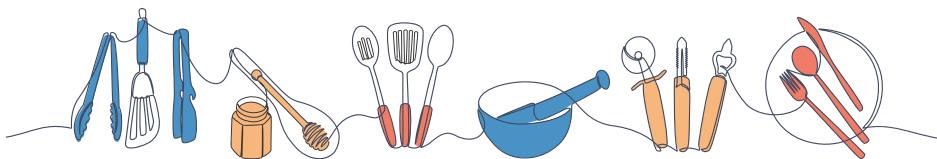
Recipe ☆

〈재료 필요량〉

비트 60g, 두유(무가당) 200ml, 단호박 50g, 양파 30g, 렌틸콩(삶은 것) 30g, 올리브오일 5g, 레몬즙/소금/허브(파슬리, 바질 등) 소량

〈조리 순서〉

1. 껍질을 벗긴 비트와 단호박을 부드럽게 찐다.
2. 올리브오일에 양파를 약불로 볶아 단맛을 낸다.
3. 믹서에 찐 비트, 단호박, 두유, 삶은 렌틸콩, 볶은 양파를 넣고 곱게 간다.
4. 약불에서 천천히 데우며 농도를 조절하고 소금, 레몬즙으로 간한다.
5. 그릇에 담고 파슬리 가루와 올리브오일 한 방울을 떨어뜨려 장식한다.



〈메뉴 개발 이유〉

현대인의 불규칙한 식습관과 스트레스로 인한 활성산소 증가와 노화 촉진을 예방하기 위한 항산화 영양소와 식물성 단백질을 활용한 간편요리를 개발하고자 하였음

〈메뉴 특징〉

- 항산화 기능 우수한 안토시아닌과 베타인이 풍부한 비트를 사용하여 항노화 효과와 음식의 시작적인 아름다움을 함께 향상시켰음
- 동물성 지방이 적고 이소플라본이 많아 피부 탄력 유지와 호르몬 균형에 효과적인 두유를 이용하였음
- 모든 연령층이 쉽게 섭취할 수 있는 스프 형태로 만들었음

시금치 커리, 포두부 난, 새우 샐러드



23학번 김재영 / 23학번 이정은

Recipe☆

〈재료 필요량〉

- 시금치 커리 : 양파 200g, 다진마늘 1큰술, 토마토 200g, 시금치 70g, 당근 100g, 고추 1개, 닭가슴살 150g, 아몬드 30g, 소금 1작은술, 카레 가루 3큰술, 생크림 100ml, 잡곡밥 100g
- 포두부 난 : 포두부 300g, 올리브유 3큰술, 소금 1작은술, 후추 1작은술
- 새우 샐러드 : 칵테일 새우 100g, 양파 100g, 아보카도 100g, 토마토 100g, 병아리콩 50g, 오이 100g, 파프리카 100g
드레싱 : 올리브 오일 1큰술, 레몬즙 1큰술, 알룰로오스 1큰술, 간장 1큰술, 소금 1큰술, 후추 1큰술, 다진 마늘 1큰술

〈조리 순서〉

1. 시금치 커리

- 끓는 물에 시금치를 살짝 데쳐 물기를 제거 후, 볶은 당근, 양파, 마늘, 토마토, 고추, 아몬드와 함께 믹서기에 갈다가 소금과 생크림을 넣고 다시 한 번 갈아준 후 끓인다.
- 닭가슴살을 데쳐 한입 크기로 자른 후 넣고 마무리한다.

2. 포두부 난

포두부를 6cm 정사각형으로 자른 후 올리브 오일을 바르고 소금, 후추 간을 하여 에어프라이어기에 180도 5분, 뒤집어서 3분 간 구워준다.

3. 새우 샐러드

- 끓는 물에 칵테일 새우와 병아리 콩을 데친다.
- 양파, 토마토, 아보카도, 오이, 파프리카를 1cm로 각둑썬다.
- 모든 재료와 드레싱을 넣고 버무려 마무리한다.

〈메뉴 개발 이유〉

스트레스, 불규칙한 식사, 가공식품 섭취는 세포 노화를 가속화시키고, 만성질환의 위험을 증가시킬 수 있어, 이를 개선할 수 있는 항산화 영양소를 충분히 공급하면서, 지방과 단순당 섭취를 줄일 수 있는 메뉴를 개발하고자 하였음

〈메뉴 특징〉

- 시금치의 루테인, 베타카로틴, 비타민 C 등 항산화 성분을 활용하여 세포 손상을 방지하고 면역력 향상시킬 수 있도록 식물성 재료 중심의 커리를 만들어 부담 없이 섭취할 수 있음
- 밀가루 대신 포두부를 사용하여 단백질과 칼슘을 보강한 포두부 난을 곁들였음
- 새우 샐러드를 곁들여 상큼한 맛으로 커리와 조화로운 식감과 풍미를 제공하여 식욕을 증진시킴

시금치 탄 보트 (시금치못스타. 엔다이브보트)



23학번 박수연 / 23학번 이주영

Recipe ☆

〈재료 필요량〉

- 시금치못스타 : 우뭇가사리면 300g, 시금치 200g, 양송이버섯 40g, 양파 35g, 마늘 15g, 연근칩 15g, 두유 200g, 식물성 치즈 100g, 올리브오일 150g, 캐슈넛 100g, 연두 15g, 소금, 후추
- 엔다이브 보트 : 새우 50g, 엔다이브 70g, 토마토 100g, 오이 35g, 적양파 20g, 드레싱 마늘(5g), 딜(10g), 올리브오일 40g, 레몬주스 20g, 유자청 15g, 그레놀라 15g, 피넛버터 10g, 소금 1t, 후추

〈조리 순서〉

1. 시금치못스타

- 큰 냄비에 소금을 약간 넣어 시금치를 빠르게 데친 후 찬물에 씻어 물기를 꽉 짜서 제거한 후 마늘, 식물성 치즈, 올리브오일 200g, 구운 캐슈넛을 믹서기에 넣고 소금 1/2t, 연두 1T, 후추 약간을 넣고 갈아 페스토를 만든다.
- 팬에 캐슈넛을 넣고 색이 나게 볶아준다.
- 우뭇가사리면을 끓는 물에 1~2분 정도 데치고 물기를 제거한다.
- 팬에 올리브오일 2T를 두르고 얇게 썬 양송이버섯과 작게 썬 양파를 넣고 볶아준 후 우뭇가사리와 페스토를 넣어 섞어준다.
- 준비한 접시에 담아 면을 말아 담아낸 후 페스토를 섞었던 팬에 페스토와 두유를 넣어 소스를 만들어 부어준다.
- 후추를 약간 뿌리고 연근칩을 올린 후 올리브오일 1T를 둘러 마무리한다.

2. 엔다이브보트

- 토마토, 오이, 적양파를 같은 크기로 네모나게 자르고, 세우는 데친다.
- 드레싱을 만들어 재료와 섞은 후, 피넛 버터를 바른 엔다이브위에 위에 얹은 후 다진 그레놀라와 후추를 약간 뿌려 마무리한다.

〈메뉴 개발 이유〉

스트레스나 불규칙한 생활패턴, 기름진 음식 섭취등으로 인한 가속 노화를 막을 수 있는 메뉴를 개발하기 위해 다양하게 활용될 수 있는 요리가 될 수 있는 세트 메뉴를 구성해 보았음

〈메뉴 특징〉

- 밀가루로 만들어지는 파스타면을 대신하여 식이섬유가 가득한 우뭇가사리를 활용하여 맛있고 건강한 메뉴로 만들었음
- 흔한 샐러드 대신 엔다이브를 활용하여 다양한 채소를 함께 섭취할 수 있는 상큼한 보트 샐러드로 만들어 재미있고 맛있게 채소를 섭취할 수 있도록 하였음

포두부 미나리닭!



25학번 임지은 / 25학번 이동기

Recipe☆

〈재료 필요량〉

건두부 2장, 닭가슴살 60g, 미나리 50g, 표고버섯 50g, 방울토마토 40g, 파프리카(적·황) 30g, 양파 40g, 당근 10g, 오이 10g, 양배추 10g, 다진 마늘 1작은술, 간장 2작은술, 올리고당 1/3작은술, 식초 1.5작은술, 매실청 1작은술, 참기름 1/2작은술, 고춧가루 1.5작은술, 깨소금 약간, 올리브유 약간, 소금 약간, 후추 약간

〈조리 순서〉

1. 미나리, 당근, 오이, 양파, 양배추, 파프리카, 기등을 제거한 표고버섯은 얇게 채 썬다.
2. 방울토마토는 반으로 자르고, 건두부는 크기에 따라 2~3등분한다.
3. 끓는 물에 닭가슴살을 넣고 중불에서 약 10분간 삶은 뒤 식혀 결대로 찢고, 소금과 후추로 약하게 간한다.
4. 양파, 파프리카, 표고버섯 순으로 볶다가 간장과 올리고당으로 간을 한 후 방울토마토를 넣어 마저 볶는다.
5. 미나리, 당근, 오이, 양파, 양배추에 고춧가루, 식초, 매실청, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금 모두 넣어 빠르게 버무린다.
6. 데친 건두부에 채소볶음, 미나리무침, 닭가슴살을 넣어 말아 준다.

〈메뉴 개발 이유〉

미나리를 포함한 다양한 파이토케미컬을 함유한 채소를 이용하여 항산화 효과를 높인 메뉴를 개발하여 세포 손상을 줄여 노화를 늦출 수 있도록 하였음

〈메뉴 특징〉

- 건두부와 닭가슴살은 저지방·고단백 식품으로, 균육 유지와 기초대사 향상에 도움을 주고 미나리에는 플라보노이드, 쿠마린 등의 기능성 성분과 폴리페놀이 풍부하여 체내 독소 배출과 항산화 작용에 효과적임
- 표고버섯의 β -글루칸은 면역력 강화에 도움을 주며, 파프리카와 토마토에 함유된 비타민 C와 라이코펜은 활성산소를 억제하여 세포 노화를 늦추는데 도움을 줌
- 새콤하고 매콤하게 무친 생미나리 무침을 중심으로 풍미를 살려, 소스를 별도로 사용하지 않아도 맛의 조화가 유지될 수 있음

오리 단호박 스테이크 & 베리



22학번 김가영 / 23학번 조혜원

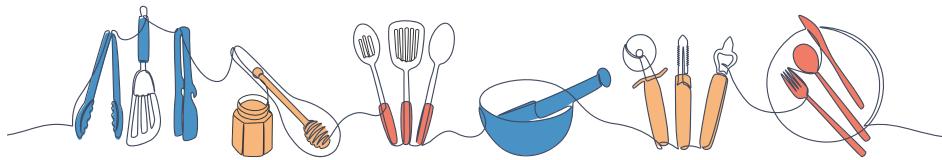
Recipe★

〈재료 필요량〉

오리고기 70g, 누룽지 10g, 단호박 1개, 양파 15g, 버섯 10g, 파프리카 15g, 베리 200g

〈조리 순서〉

1. 오리고기 살을 곱게 다진다.
2. 양파, 버섯, 파프리카를 곱게 다진다.
3. 오리고기와 다진 야채를 섞고 치댄 후 구형 모양으로 만든다.
4. 단호박을 10분 찌고, 체에 내려 퓨레를 만든다.
5. 구형으로 만든 고기안에 단호박 퓨레를 넣고 컨벤션 오븐에 185도에 30분 굽는다.
6. 베리를 갈아 즙을 낸 후 소금과 설탕을 한꼬집 넣고 소스를 완성한다.
7. 접시에 누룽지를 깔고, 고기를 얹고 베리 소스를 얹어 마무리한다.



〈메뉴 개발 이유〉

현대인은 스트레스, 불규칙한 식습관, 가공식품의 과다 섭취 등으로 인해 체내 활성산소가 증가하면서 노화가 가속화될 수 있어, 활성산소 생성을 억제하고 세포 손상을 줄이는 항산화 성분이 풍부한 식재료를 활용하고자 하였음

〈메뉴 특징〉

- 오리고기는 불포화지방산과 단백질이 풍부하여 혈관 속 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈액순환을 원활하게 도와 건강 증진에 도움을 줄 수 있음
- 단호박의 베타카로틴, 베리의 안토시아닌, 폴리페놀의 항산화 효과를 통해 노화방지에 도움을 줄 수 있음
- 누룽지를 활용하여 바삭한 식감과 고소한 풍미를 더할 수 있도록 하였음

천천히 강을 거슬러 올라가는 연어 (저속노화 연어스테이크와 소스&가니쉬)



24학번 오정훈 / 24학번 이원영

Recipe★

〈재료 필요량〉

연어스테이크 : 연어 200g, 파로밥 1개, 리코타치즈 30g, 방울토마토 150g, 애호박 50g, 가지 50g, 당근 50g, 양파 50g, 사과 1개, 시금치 50g, 마늘 40g, 아보카도 50g

샐러드 드레싱 : 올리브오일 70g, 레몬즙 30g, 꿀 10g, 소금 2g, 후추 2g

스테이크 소스 : 요거트 150g, 발사믹식초 25g, 올리브오일 70g, 레몬즙 30g, 꿀 10g, 소금 2g, 딜 10g

〈조리 순서〉

- 연어는 수분을 충분히 제거하고 소금으로 밑간을 한 후 구워 준다.
- 파로밥은 얇게 눌러 오븐에 구워 누룽지를 만든 후 식혀 리코타 치즈를 바른다.
- 가지, 당근, 애호박, 사과, 아보카도, 시금치, 방울토마토를 방울토마토 모양에 맞게 둥글게 자른다.
- 방울토마토를 으깬 후 다진 마늘, 양파, 소금, 후추 간을 하고, 꿀, 레몬즙을 넣어 토마토 소스를 만든다.
- 가지, 당근, 애호박을 약간 데쳐 소금, 후추간하여 오븐에 구워준다.
- 시금치, 사과, 아보카도를 샐러드 드레싱에 버무려준다.
- 구워진 연어와 소스, 가니쉬들을 플레이팅한다.

〈메뉴 개발 이유〉

항산화 성분이 풍부한 재료를 사용하여 노화를 지연시키면서, 다양한 재료들의 각기 다른 영양소를 한 접이에 담아 맛과 텍스처의 균형을 맞추어 입맛을 돋우고 건강 증진에 도움이 될 수 있도록 하였음

〈메뉴 특징〉

- 연어는 고도불포화 지방산인 오메가-3가 풍부하여 뇌 건강과 심혈관 건강에 좋으며, 노화와 관련된 염증을 줄이는 데 도움을 줄 수 있음
- 각 채소의 항산화 성분이 풍부해 피부 노화 예방에 기여할 수 있으며, 소화에 좋은 식이섬유와 프로바이오틱스파로밥으로 장 건강 증진에 도움을 줄 수 있음
- 다양한 채소의 식이섬유소, 파로밥, 요거트는 프로바이오틱스를 제공하여 장 건강 증진에 도움을 줄 수 있음

노화 삼치덮밥



23학번 김강민 / 21학번 최성욱

Recipe★

〈재료 필요량〉

삼치덮밥 : 렌틸콩 24g, 귀리 12g, 현미 12g, 백미 12g, 삼치 150g(한 도막), 올리브 오일(2작은술), 양배추 60g, 양파 35g, 쪽파 2대, 어린잎 채소 20g, 레몬 1/6조각, 초생강 5g, 와사비(소량)

소스 : 저염 간장(소량), 올리고당(소량), 맛술(소량)

〈조리 순서〉

1. 렌틸콩 24g, 귀리 12g, 현미 12g, 백미 12g을 씻어 불린 후, 평소 잡곡밥보다 물을 약간 더 넣고 밥을 짓는다.
2. 양배추, 양파, 쪽파를 얇게 채 썰어고, 어린잎은 깨끗이 씻어 물기를 완전히 제거한다.
3. 삼치 올리브오일 소금·후추로 밑간을 한 후, 삼치의 껍질 면부터 소스를 바르며 노릇하게 굽는다.
4. 뒤집어 반대쪽 면이 다 익어갈 쯤 다시 한번 소스를 얇게 발라 삼치구이를 완성시켜줍니다.
5. 그릇에 밥을 담은 후 소스를 뿌리고, 채 썬 양배추와 양파를 얹은 후 삼치구이를 올린다.
6. 와사비, 초생강, 어린잎 채소, 실파, 레몬 1/6조각을 올려 완성한다.



〈메뉴 개발 이유〉

노화를 가속화하는 주된 요인인 혈당의 급격한 변동과 만성염증을 식단에서 효과적으로 제어하는 것을 가장 중요한 목표로 설정하였음

〈메뉴 특징〉

- 단순당과 정제 탄수화물 섭취를 최소화 하고자 일반 흰쌀밥 대신, 렌틸콩, 귀리, 현미 등이 들어간 저속노화밥을 선택하여 식이섬유와 식물성 단백질을 극대화하였음
- 오메가-3 지방산이 풍부한 삼치로 체내 만성 염증을 예방하고, 저염 간장 소스를 적용해 건강함과 풍미를 모두 잡았음
- 비타민과 항산화 성분이 풍부한 신선한 채소를 듬뿍 올려, 건강함과 조화로운 맛을 동시에 제공하도록 하였음

식품영양학과

e-book



대구가톨릭대학교 식품영양학과