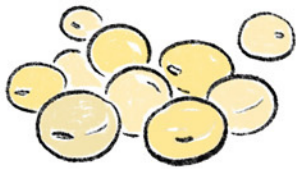




건강한 우리 아이를 위한  
**콩** 바로 알기

# 궁금해! 콩

## 대두



노란색, 타원형 모양  
주로 밥, 두유, 콩국수 국물 등 사용  
※윤기가 많이 날수록 좋은 대두예요!

## 강낭콩



붉은색, 원통형, 조금 납작한 모양  
주로 밥, 떡, 빵, 과자,  
서양식 샐러드, 백앙금 등 사용

## 검은콩



서리태: 겉은 검은색, 속은 초록빛  
주로 콩떡, 콩자반, 콩밥 등 사용  
※ 크기가 가장 크고 속이 노란색인 검은콩 '흑태',  
크기가 작고, 약콩(또는 쥐눈이콩)이라 불리는  
'서목태'도 검은콩이에요!

## 완두콩



초록색, 동그란 모양  
주로 밥, 드레싱, 소스, 빵 속 앙금,  
통조림 등 사용

## 렌틸콩



색은 노란색, 갈색, 붉은색, 검은색 등이  
있고, 모양새는 동그랗고, 가운데가 볼록한  
모양. 주로 죽, 수프, 카레, 밥, 샐러드,  
볶음요리, 과자, 시리얼 등 사용

## 병아리콩



동그랗고, 병아리 주둥이처럼  
뾰족한 끝이 있는 모양. 주로 밥, 소스,  
수프, 스투, 샐러드 등 사용  
※ 영어명은 Chickpea(치키피)예요!  
※ 땅콩, 밤과 유사한 고소한 맛이 특징으로  
콩 비린내가 없고 포만감이 높은 편이에요!

# 콩, 우리 몸에 왜 중요하죠?

## 몸에 이로운 콩!

콩은 식물성 단백질의 대표적인 식품으로 콩 속 단백질은 콜레스테롤 감소에 도움을 준다고 해요.

그 외에도 이소플라본, 비타민 E 등이 풍부히 함유되어 있으며, 이는 활성산소를 제거하는 항산화 효과가 있어요.

## 콩 속 주요 영양성분의 "단백질" \_단백질의 체내 역할



몸의 성장과 유지



신체 조절 기능

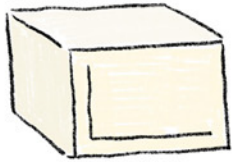


에너지 공급



# 콩 활용 식품

## 두부



단단한 두부



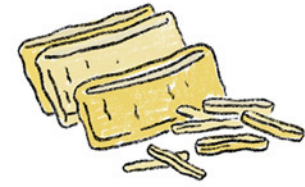
연두부



순두부



포두부



유부

## 전통장



## 두유



## 콩나물



## 콩기름



## 콩고기



# 콩, 이렇게도 먹을 수 있어요!

## 콩 얼마나 먹어야 할까요?

대두, 검은콩 등 콩류 10g, 두부 40g

※ 다른 단백질 식품 섭취량을 고려해서 먹어요! 너무 많은 양은 먹지 않도록 주의해요!



10g = 약 1숟가락

### 밥으로 먹을 땐



밥에 넣어서 먹으면 쌀에 부족한 필수아미노산 (리신) 을 보충할 수 있어요!

### 반찬으로 먹을 땐



콩자반, 콩나물무침, 콩고기볶음, 두부구이 · 조림 · 강정, 콩샐러드 등으로 먹을 수 있어요!

### 간식으로 먹을 땐



콩을 넣거나 앙금을 만들어서 떡, 빵, 부침개 등으로 먹을 수 있어요!

### 면으로 먹을 땐



콩국물을 이용해 콩국수로 먹을 수 있어요!