

## 가정용 해섵 매뉴얼 - 조리흐름도



### 올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

#### 1 해동방법



#### 2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.



## 좋은 식재료를 고르자!

맛있는 음식은 신선한 식재료에서부터 시작됩니다.  
유기농, 친환경의 식재료가 많이 나오지만 정말 좋은 질을 갖추었는지는 알 수 없습니다.  
어린이들의 건강을 위해 올바른 식재료를 고르고 보관하도록 합시다.

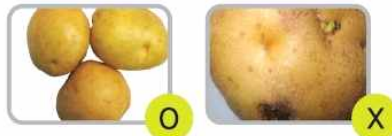
### ▶ 올바른 농산물 선택

#### 쌀



날알 윤기가 뛰어나며 통통한 것을 선택하며 이취가 나거나 곰팡이, 이물질이 섞여있는 것은 피하도록 한다.

#### 감자



모양과 크기가 고르며 외피가 적당히 건조되어 물기가 없는 것을 선택하며 싹이난 것, 햇빛에 의해 녹변된 것이 없어야 한다.

#### 부추



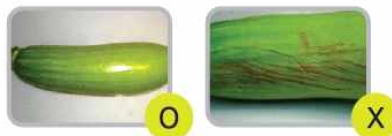
잎이 억세고 질기지 않으며 엽색(담록색)이 선명한 것을 선택하며 시든 잎, 마른 잎이 있는 상품은 피하도록 한다.

#### 무



휘어져 있지 않고 껍질이 매끄러운 것을 선택하며 크기 및 중량 차이가 심한 제품은 피하도록 한다.

#### 애호박



모양이 바르며 크기가 균일하고 표면이 매끄러운 것을 선택하며 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상해가 있는 것은 피하도록 한다.

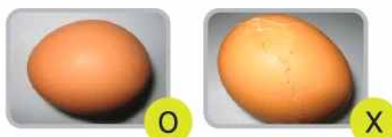
#### 바나나



과실의 크기와 모양이 고르며 껍질이 시들지 않은 것을 선택하며 흠집이나 검은색 짓무름이 발생한 제품은 피하도록 한다.

### ▶ 올바른 축산물 선택

#### 계란



표면이 깨끗하고 거칠거칠하며 이취가 없는 것을 선택하며 알껍질에 금이 가 있거나 깨진 것은 피하도록 한다.

#### 육우등심(불고기용)



고유의 색상과 광택을 가지고 있으며 지방색이 변하고 부패취가 발생한 것을 피하도록 한다.

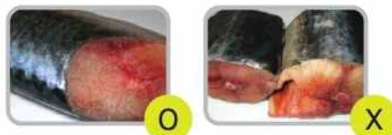
#### 돼지등심(냉동)



변색이나 조직 손상이 없으며 장기간 보관으로 변색이 일어난 것을 피하도록 한다.

### ▶ 올바른 수산물 선택

#### 고등어(절단 · 냉동)



크기가 일정하고 내장을 제거한 것을 선택하며 물이 새어 나오거나 변색된 것은 피하도록 한다.

#### 바지락



푸르스름한 광택이 나며 물을 내뿜고 있는 것을 선택하며 속살에 윤기가 없고 색이 누렇게 변한 것은 피하도록 한다.



