



목차

들어가는 말 : 1p

쉬이 해주지만, 늘 아쉬운 간장 계란 밥 : 2p

비린내 싫어하는 준우가 잘 먹는 된장 국 : 4p

준우가 좋아하는 푸짐한 한 끼 볶음고기 : 6p

채소 안 먹는 준우가 그나마 먹는 콩나물 무침 : 8p

달걀 프라이 하나 없어도 준우한테 최고인 짬뽕 밥 : 10p

~ 셰프의 레시피 ~

간장 계란밥을 담은 밥보림치마 : 14p

그리운 기억이 떠오르는 안심채죽 : 16p

아들이 전해준 김치찌개 김치양념 : 18p



들어가는 말

지적장애가 있는 손자 준우(9세)를
부모 대신 맡아 키우는 75세 김복희 할머니.
넉넉지 않은 형편에
제대로 된 반찬 하나 차리기 어렵습니다.
그래도 준우는 할머니 음식을 참 좋아합니다.

해가 지날수록 몸이 아픈 할머니는
손자에게 자주 음식을 못 해주는 것이 늘 마음에 걸립니다.

어린 손자의 공부를 도우려 최근 한글을 배운 할머니는
언젠가 혼자가 될 준우가
끼니만큼은 잘 챙겨 먹을 수 있길 바라며
서툰 글씨로 레시피를 적어봅니다.

이 책은 할머니 마음의 기록입니다.

※ 할머니와 아동의 인권보호를 위해 가명을 사용하였습니다.



쉬이 해주지만, 늘 아쉬운

간장 계란 밥



제일 한갓져서 자주 해줬다. 달걀, 참기름, 간장만 있으면 된다.
간장 계란밥을 해주면 순식간에 푹딱 비운다.
밥만 주지 말고 반찬도 이것저것 내어주고 싶은데, 뜻대로 잘 안된다.
이것저것 더 챙겨줬으면 얼마나 좋았겠나 싶다.
쉬이 차려주지만, 늘 아쉬운 한 끼다.

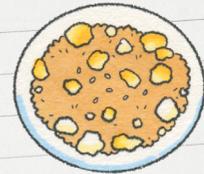
밥에 계란을 :

넣는다

외간장을

차르기를 넣는다

비빈다



간장 계란밥 재료



밥 1공기



달걀 1개



왜간장 1~2숟갈

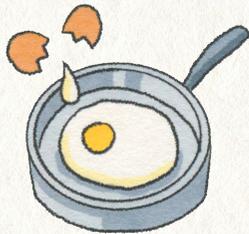


참기름 1~2숟갈



깨소금 약간

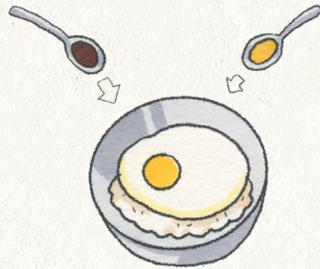
만드는 법



1. 달걀 프라이를 한다.
완속으로 한다.



2. 밥 위에 달걀을 얹는다.



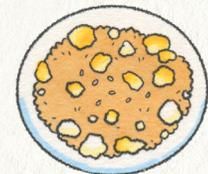
3. 왜간장과 참기름을
둘러준다.



4. 잘 비빈다.



5. 깨소금을 조금 뿌린다.



6. 완성

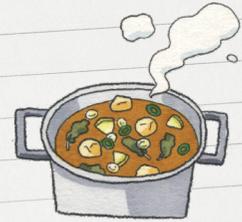
비린내 싫어하는 준우가 잘 먹는

된장 국



반찬이라고 딱히 마땅치 않고, 국은 준우가 후루룩 잘 먹으니까 자주 끓였다.
된장 풀어 가지고, 시래기 넣어 가지고 그냥 그렇게 했다.
된장은 집된장을 썼다. 된장은 꼭 내 손으로 만들었다.
콩 사서 양파도 넣고, 이것저것 넣었다.
어린 게 비린내를 싫어해서 멸치도 안 넣고 끓였다.
마땅한 재료 없이도 푹푹 끓여낸 걸 잘 먹어주는
준우가 참 고맙다.

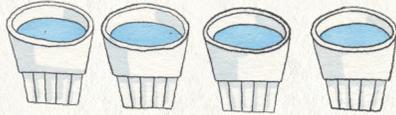
물에 집된장을 넣어 끓다
호박 시래기 양파 등
감자 등 있는 재료를
넣어 다
푹 끓다



된장국 재료



집된장 2~3큰술



물 4컵



감자 1개



호박 1/2개



양파 1/2개



시래기 한줌

만드는 법



1. 냄비에 물을 붓고
된장을 체에 풀거나
그냥 바로 넣어 잘 푼다.



2. 있는 재료: 감자 · 호박
· 양파 · 시래기 등
손질한 채소를 몽땅
넣는다.



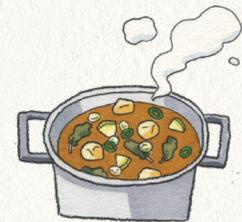
3. 재료가 다 익을 때까지
중불에서 푹 끓인다.



4. 간이 부족하면 된장을
조금 더 넣거나
국간장 1작은술 정도를
추가한다.



5. 마지막에 대파를 넣고
한소끔 끓인다.



6. 완성

준우가 좋아하는 푸짐한 한 끼

빚고기

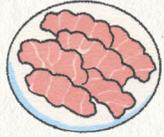


준우는 고기를 좋아한다. 자주 못 사줘서 그런가 싶다.
고기는 아무거나 잘 먹는 편이다.
어릴 때는 특별히 뭐 해 달라는 소리를 안 하더니,
요새는 고기가 먹고 싶다고 한다.
가끔 해줘서, 한번 해줄 때
집에 있는 채소 이것저것 넣고 당면도 넣는다.
푸짐하게 해주면 준우가 좋아라 한다.

고기에 잔장 다진 마늘
소국에 절인 채썬
생강 4간 배를
넣어 재운다 물에
불려 당면을 준비
한 다양파 파 숙갓
미나리 등 채소를
볶는다



불고기 재료



불고기용 소고기 500g



간장 5~6큰술



참기름 1큰술



후추 약간



깨소금 약간



물 자작하게



불린 당면 1줌



채 썬 생강 조금
(소주에 절여둔 것)



다진 마늘 1큰술



양파 1개



대파 1대



간 배 2큰술



썩갓 한 줌



미나리 한 줌



당근 1/3개

만드는 법



1. 고기의 핏물을 제거한다.



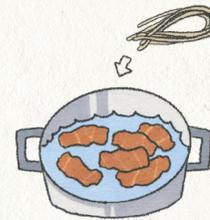
2. 간장 · 다진 마늘 · 채썬 생강(소주에 절여둔 것) 약간 · 간 배를 섞어 양념장을 만든다.



3. 고기에 양념장을 넣고 30분 이상 재운다.



4. 양파 · 파 · 썩갓 · 미나리 · 당근 등 채소는 먹기 좋게 썰어 둔다.



5. 냄비에 고기를 넣고, 물을 자작하게 붓는다. 고기가 반쯤 익으면 불린 당면을 넣는다.



6. 당면이 익을 무렵 채소를 넣고 한소끔 끓인다. 전골 느낌으로 만든다.



7. 완성

채소 안 먹는 준우가 그나마 먹는

콩나물 무침



준우는 채소를 잘 안 먹는다. 김치도 매워 못 먹는다.

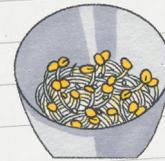
콩나물은 아삭해서 그런지 잘 먹는다.

그래서 가끔 콩나물을 무쳐준다.

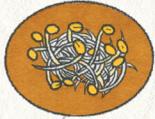
이것저것 골고루 먹어야 더 건강할 텐데,

커서는 채소도 잘 먹으면 좋겠다.

콩나물에 소금 깨소금
차기름 으르 간을 하다
소물 큰물 무친다



콩나물무침 재료



콩나물 300g



굵은소금 1큰술



소금약간



참기름 1큰술

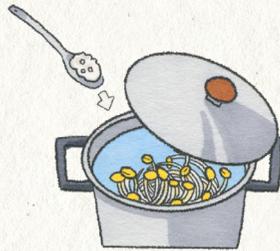


깨소금약간

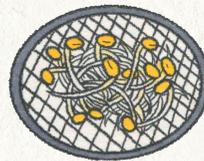
만드는 법



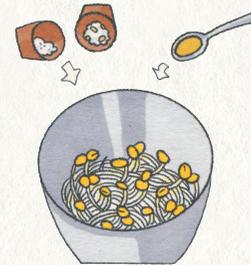
1. 콩나물은 흐르는 물에 두세 번 깨끗이 씻는다.



2. 콩나물을 넣은 냄비에 물을 붓고 굵은소금을 넣은 뒤 뚜껑을 덮어 4-5분간 삶는다.



3. 콩나물이 익으면 찬물에 헹구지 않고, 체에 받쳐 물기를 빼고 식힌다.



4. 볼에 식힌 콩나물을 넣고, 소금 약간 · 참기름 · 깨소금을 넣어 조물조물 무친다.



5. 간을 보고 소금이나 참기름을 살짝 더하면 완성.

달걀 프라이 하나 얹어주면 준우한테 최고인

짜장 밥



준우는 짜장면을 좋아한다. 짜장밥도 좋아한다.

'3분 짜장'만 주기엔 마뜩잖아서, 뭐라도 씹게 해주고 싶어
감자, 양파를 같이 볶아서 준다.

짜장밥에 있는 채소는 가리지 않고 다 잘 먹는다.

달걀 프라이 하나 얹어주면 그리 좋아한다.

좋아서 웃는 준우를 보면 나도 힘이 난다.

시판 짜장스를 준비
한다 감자의 양파를
볶는다 밥에 얹어
준다 위에 레란후라
이를 올린다.



짜장밥 재료



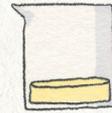
시판소스 1팩



감자 1/2개



양파 1/2개



식용유 약간

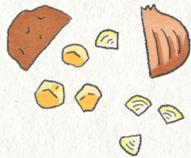


밥 1공기



달걀 1개

만드는 법



1. 감자와 양파는
작둑 썰다.



2. 팬에 기름을 두르고
감자와 양파를 볶는다.



3. 감자와 양파가 익으면
짜장 소스를 부어 함께
볶는다.



4. 다른 팬에서 달걀을
완숙으로 준비한다.



5. 접시에 밥을 담고
짜장 소스를 끼얹는다.



6. 달걀 프라이를
위에 얹으면 완성

~ 셰프의 레시피 ~

중식대가 여경래 셰프는 ‘할머니의 레시피’를 보며
홀로 집안을 책임지셨던 어머니를 떠올립니다.

“우리 어머니도 고생을 참 많이 하셨는데…
어릴 땐 어머니 마음까지 헤아리지 못하고
배고프면 서럽고, 속상하고 그랬던 거 같아요.”

짜장밥과 고기 반찬을 좋아하는 준우를 위해
여경래 셰프와 아들인 여민 셰프가 마음을 보탬니다.

두 셰프는 할머니의 마음이
고스란히 준우에게 전해지도록
영양과 정성이 담긴 도시락을 준비합니다.

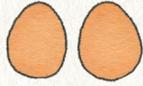
그리고, 준우와 같은 결식위기아동들에게
특별한 한 끼를 선물할 수 있도록
‘셰프의 레시피’를 기록해 세이브더칠드런에 전합니다.



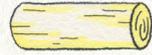
달걀 볶음밥 재료



밥 1공기



달걀 2개



대파 흰부분 1/2대



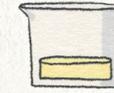
당근 1/3개



양상추 100g



소금 조금



식용유 약간

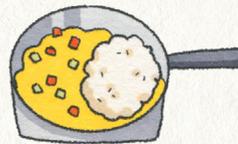
만드는 법



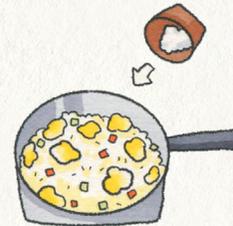
1. 대파와 당근은 곱게 다지고, 양상추는 채썬다.



2. 달걀 2개를 풀어 섞은 후 식용유를 두른 팬에 볶는다.



3. 달걀이 어느 정도 익으면 밥·대파·당근을 넣고 함께 볶는다.



4. 전체가 고슬고슬해질 정도로 볶다가 소금으로 간한다.



5. 마지막으로 채썬 양상추를 넣고 숨이 죽지 않도록 빠르게 볶아낸다.



6. 완성

☆ **중식대가의 비법:**
마지막에 채썬 양상추를 넣어 빠르게 볶으면, 밥이 고슬고슬하면서도 촉촉해진다.

그리운 기억이 떠오르는

안식당 추억



어릴 적에는 고기반찬이 참 귀했다.
고기반찬이 드물게 밥상에 오르던 날에는
가족이 다 같이 둘러앉아 밥 먹던 기억이 포렷하다.
지금은 가게에서 가장 인기 있는 메뉴가 탕수육이다.
고기를 한입 크기로 썰어 바삭하게 튀기고,
새콤달콤한 소스에 파인애플을 곁들이면 아이들이 특히 좋아한다.
준우도 맛있게 먹기를 바란다.

때지 안식당을 같이 5년 정도 해서
제각각 ^{기억} 부분씩 우리도 조금씩은 해서
취미 쪽은 전혀 전문 기증에 들어가서
(호도) 기증에 전문적인 개체 바뀔 때/2
순수는 왜 나고 어떤 부분은 바뀔 때
새콤달콤 10, 10개 2, 10개 3
홍콩하에 저온을 높고 맛있게 해서
제각각은 비우려 하자.

<제각각 메뉴>



안심 탕수육 재료



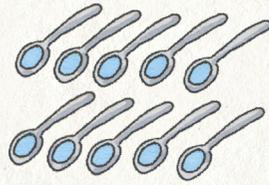
돼지안심 220g



100% 감자전분



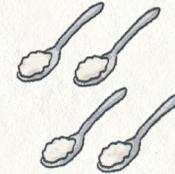
식용유



물 10스푼



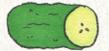
간장 2스푼



설탕 4스푼



식초 3스푼



오이 약간



당근 약간



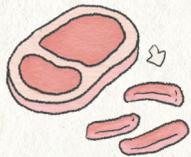
파인애플 통조림 약간



☆ 중식대가의 비법:

고기를 한 알 크기로 썰어
세 번 튀기면,
겉은 바삭하고 속은
부드럽다.

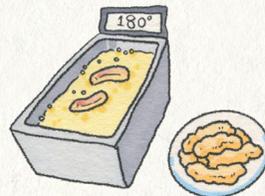
만드는 법



1. 돼지고기 안심은 길이 4-5cm, 너비 1cm로 썰어 준비한다.



2. 물에 가라앉힌 감자전분을 고기에 버무리듯 묻힌다.



3. 180도 기름에 고기를 한 알씩 넣어 노릇하게 튀긴 뒤, 바삭하게 하려고 한두 번 더 튀긴다.



4. 팬에 채소와 파인애플을 넣고, 물·간장·설탕·식초를 섞은 소스를 끓인 뒤 전분물로 농도를 맞춘다.



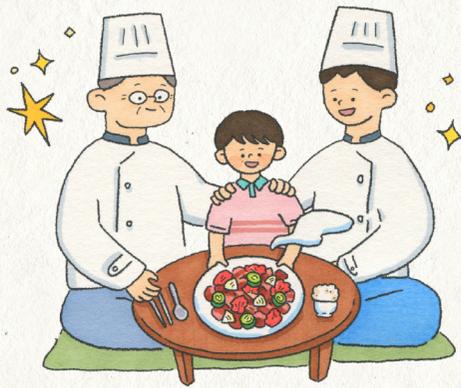
5. 완성된 소스에 튀긴 고기를 넣고 빠르게 버무린다.



6. 완성

아들이 전해준

김치찌개 김치볶음밥



아들 여민 셰프가 집에서 자주 해 주는 음식이다.
손주들이 맛있게 먹는 걸 보고 나도 먹어봤는데
맛있어서 깜짝 놀랐다.
김치를 삼겹살과 함께 볶으면 기름이 배어 깊은 맛이 난다.
준우도 먹어보고 내가 왜 감탄했는지 알았으면 좋겠다.
김치를 잘 안 먹는다고 들었는데,
이 음식으로 조금은 친해졌으면 한다.

김치찌개 김치. 양념. 양념. 양념
김치찌개. 김치찌개. 김치찌개. 김치찌개
김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치.
김치찌개. 김치찌개. 김치찌개. 김치찌개. 김치찌개.
김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치.
김치찌개. 김치찌개. 김치찌개. 김치찌개. 김치찌개.
김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치. 김치.

김치찌개



돼지고기 김치볶음 재료

☆ 중식대가의 비법:
 돼지고기의 다른 부위도 좋지만,
 지방이 많은 삼겹살을 쓰면 김치에
 기름이 배어 깊은 맛이 난다.



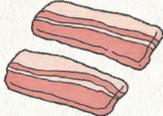
배추김치 2줄



대파 1대



양파 1/2개



삼겹살 2줄



다진마늘



설탕



후추



참기름

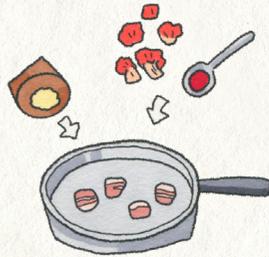


김치국물

만드는 법



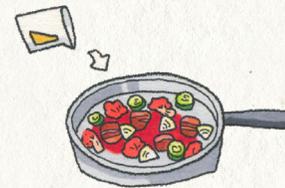
1. 삼겹살 · 김치 · 양파 · 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다.



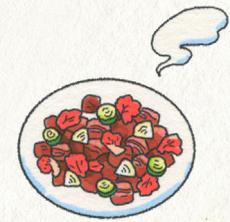
2. 팬에 삼겹살을 넣고 볶다가 색이 나면 다진 마늘 · 김치 · 김치국물 2-3스푼을 넣어 한 번 더 볶는다.



3. 김치의 색이 변하면 양파 · 대파 · 설탕 · 후추를 넣고, 양파와 대파가 아삭할 정도까지만 볶는다.



4. 마지막으로 참기름을 넣어 버무려 마무리한다.



5. 완성

 **2024년 국내 결식위기아동 27만 2,400명(보건복지부, 2025)**

결식위기아동들은 하루 3끼를 먹지 못하고 있으며 영양 불균형이 심각합니다.
식사 문제를 해결하지 못하는 아동과 청소년은 마음의 어려움까지 겪습니다.

 **한 끼를 넘어 허기진 마음까지 채우도록**

세이브더칠드런은 준우네처럼 식사를 챙기기 어려운 저소득 가정에
주 2회 영양 가득한 도시락을 배달하고, 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 돕습니다.



<주 2회 도시락 배달>



<식료품, 의류 등 생계비 지원>



※ 아동의 인권보호를 위해 가명을 사용하였습니다.

여정래 세프님

준우가

좋아하는 음식

해주시고

보내주셔서 감사

합니다

준우가 진정

좋아합니다

세이브더칠드런이 기획하여 발행하고
일러스트레이터 주고은(헬로양갱), 디자인 나경이 편집과 디자인을 하였습니다.

발행일 2025년 9월 29일

발행처 세이브더칠드런(www.sc.or.kr 02-6900-4400)

