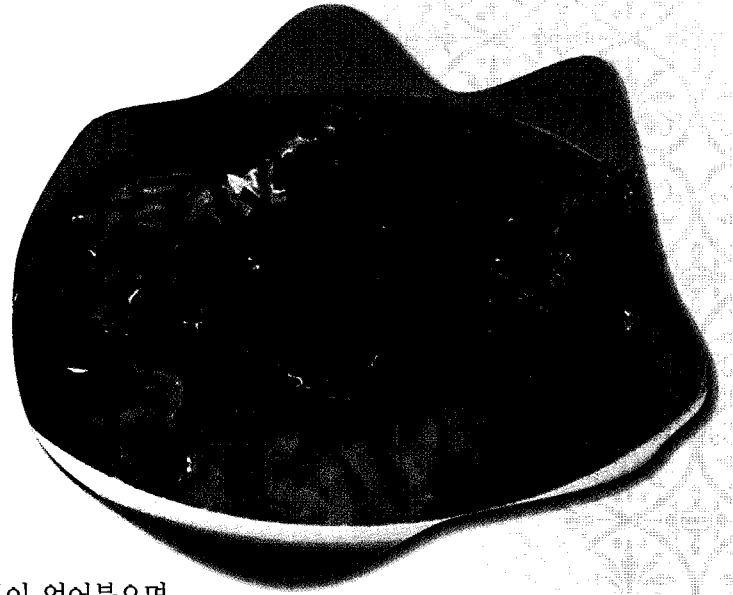


# 뜨끈뜨끈한 떡만두국



차가워진 날씨 탓에 몸이 얼어붙으면 뜨끈한 국물 생각이 절로 난다. 주로 국물 있는 음식하면 칼국수, 수제비, 우동, 떡국 등이 떠오르는데, 이러한 음식들은 주재료가 곡류군이므로 영양적으로 불균형하며, 많이 먹을 경우에는 혈당을 올릴 수 있으니 섭취 시 주의해야 한다.

〈떡만두국 열량〉

재료명(g)	교환단위	총 칼로리
가래떡(150)	곡류군 4	560kcal
돼지고기(30)	어육류군(중) 1	
두부(20)		
대파(10), 김치(50), 숙주(30), 부추(10), 양파(20), 마늘(10)	채소군 3	
참기름(5)	지방 1	

떡만두국 한 그릇(560kcal)은 보통 밥 한 공기(300kcal)보다 200kcal 이상 열량이 높으므로 1인분 다 먹지 말고 일부를 남기도록 한다. 또 채소군이 부족할 수 있으므로 김치나 깍두기를 함께 곁들여서 먹고 다른 끼니에 채소를 더 보충해서 먹도록 하자. 기왕이면 사골국물로 우려낸 것보다는 멸치 국물로 우려낸 것을 선택해서 먹도록 한다. <img alt="Small logo" data-bbox="640 790 665 805"/>