

아침식사 대응 든든한 계란죽 만들기 ‘야채계란죽’

계란의 특징은 높은 영양가에 비해 에너지가 낮고 소화흡수가 잘되며 가격이 비교적 저렴하다. 또, 보통 계란 2개에 단백질이 12g이 들어 있어 이것만으로도 인간이 하루 필요한 단백질의 30%를 충족할 수 있다. 계란 단백질은 다른 식품의 단백질을 평가하는데 표준품으로 사용될 정도로 조성하고 품질이 우수하다. 식품에 함유된 단백질의 품질은 생물가로 표기되며 성장에 필요한 필수 아미노산 조성면에서 볼 때 매우 다음으로 계란이 높다. 최고의 단백질 효율을 100으로 볼 때 계란은 93.7로 여러 식품 중에서 가장 생물가가 높다. 계란은 난백과 난황의 영양적 조성이 완전히 다르며 전체적인 영양적 조성을 보면 일반성분, 지방산, 무기질, 아미노산 조성에서 풍부한 영양가를 함유하고 있다. 난백은 90%의 수분과 나머지 단백질과 소량의 탄수화물이 들어 있으며 지방이 없는 것이 특징이다. 이에 비해 전 중량의 1/3을 차지하고 있는 난황은 지방이 들어 있어 난백에 비해 열량이 높다. 난황 단백질도 난백만큼 함유되어 있으며 계란의 비타민과 무기질도 대부분 난황에 들어 있다. 탄수화물은 1% 내외로 난백에 소량 들어 있다. 니아신과 리보플라빈은 난백과 난황에서 거의 반반정도 들어 있다. 계란은 필수 아미노산이 골고루 함유하고 있어 매우 우수한 단백질 식품으로 평가받고 있다. 난황에는 고형분 함량의 60%가 지방으로 구성되어 있고 난지질은 글리세리드와 인지질이 대부분 차지하고 있으며 스테롤과 미량의 당지질도 존재한다. 이런 영양만점 계란을 활용한 야채계란죽으로 든든한 아침을 책임질 방법을 알아보자.



〈주요재료〉 밥한공기, 계란 1개, 양파, 당근 등 기호에 따른 각종 야채 등, 육수(물3컵, 멸치, 다시마)

- 〈방 법〉**
- ① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 이용해 끓여 육수를 만든다.
 - ② 각종 야채를 다진다.
 - ③ 다진 야채를 볶아 준다.
 - ④ 미리 준비한 육수에 밥을 넣고 끓인다.
 - ⑤ 밥알이 퍼지기 시작하면 계란을 풀어 지그재그로 넣어준다.
 - ⑥ 계란이 뭉치지 않게 잘 저어 준다.
 - ⑦ 기호에 맞게 소금이나 간장 등으로 간을 맞춘다.

※ 본란은 독자분들께 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다.

궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.

ch-spirow@hanmail.net(장성영 기자), enani85@naver.com(최인환 기자)