

오늘도, 든든한 한 끼.

양배추 × 두부 · 7일 / 7끼

아이폰에서 읽는 조리·장보기 가이드. 전자레인지 800W와 에어프라이어를 기준으로 합니다.

하루에 이것만 먹지 마세요.

이 구성은 하루 전체 영양을 채우는 식단이 아닙니다. 다른 식사를 포함하지 않으면 에너지·필수지방·칼슘·철·비타민 등이 부족할 수 있습니다. 하루 800kcal 미만 식단은 의료진 감독 없이 시도하지 마세요.

제품별 영양성분을 분석하지 않았으므로 이전 대화의 450-660kcal 수치를 확정 열량으로 사용하지 않았습니다. 추가 식사와 보완 식품 비용은 예산에서 제외합니다.

이번 주 메뉴

월요일 양배추 두부 계란전

화요일 닭가슴살 양배추 덮밥

수요일 매콤 양배추 두부찜

목요일 참치 두부 양배추 덮밥

금요일 닭가슴살 두부구이

토요일 양배추 두부쌈

일요일 얼큰 양배추 두부전골

2026-11-01 · v1.0.0

기존 HTML·PDF 원본은 이 작업 환경에 없어 이전 대화의 레시피로 복원한 새 가이드입니다.

월요일

양배추 두부 계란전

DAY 01 · 1인 한 끼 · 추천 에어프라이어 18-22분

예열·해동 시간 별도

양배추	300g
단단한 두부	250g
계란	2개
간장	10g
식용유	5g

전자레인지 800W

양배추는 잘게 썰고, 두부는 계량 후 물기를 짜세요. 계란 2개와 간장 10g을 섞습니다.

1. 전자레인지용 넓은 용기에 기름 5g을 바르고 반죽을 두께 2cm 이하로 나눠 담습니다.
2. 뚜껑을 살짝 열고 800W 4분 가열합니다. 가장자리와 가운데를 섞어 3-5분 더 익힙니다. 여러 용기는 따로 가열합니다.
3. 2분 두었다가 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인합니다. 부족하면 30초씩 추가합니다. 바삭한 전보다 계란찜 같은 식감입니다.

월요일

에어프라이어 조리

양배추 두부 계란전

1. 180°C로 3분 예열합니다. 전용 내열 접시에 기름 5g을 바르고 반죽을 두께 2cm 이하로 나눠 담습니다.
2. 180°C에서 18-22분 익힙니다. 10분쯤 단단해지면 뒤집고, 한 번에 과밀하게 넣지 않습니다.
3. 계란이 완전히 굳고 중심온도 75°C인지 확인합니다. 부족하면 2분씩 추가합니다.

미리 준비했다면

이미 익힌 전은 냉장 상태에서 800W 2-3분부터 데우고, 뒤집어 중심온도 75°C가 될 때까지 추가 가열하세요.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·두께·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·계란·밀(간장). 제품 라벨 확인.

화요일

닭가슴살 양배추 덮밥

DAY 02 · 1인 한 끼 · 추천 전자레인지 5-8분

예열·해동 시간 별도

양배추	350g
닭가슴살	200g
즉석밥	210g
간장	10g
다진 마늘	5g
물	30ml

전자레인지 800W

닭고기 200g은 아래 공통 조리법으로 미리 완전히 익힙니다. 밥은 먹는 날 별도로 개봉합니다.

1. 익힌 닭고기·익힌 양배추에 간장 10g, 마늘 5g, 물 30ml를 넣습니다. 생닭을 바로 재가열하지 마세요.
2. 뚜껑을 살짝 열고 800W 3분 가열합니다. 중간을 섞어 1-2분씩 추가하고 2분 둔 뒤 중심온도 75°C를 확인합니다.
3. 즉석밥 210g은 포장지 지침대로 별도 가열해 합칩니다. 뜨거운 증기를 피하세요.

화요일

에어프라이어 조리

닭가슴살 양배추 덮밥

1. 익힌 닭고기·양배추와 간장·마늘·물 30ml를 전용 내열 접시에 넣고, 제조사가 허용하는 뚜껑 또는 고정된 호일로 덮습니다.
2. 160°C로 3분 예열 후 8-12분 재가열합니다. 중간에 섞고 중심온도 75°C까지 2분씩 추가합니다.
3. 즉석밥은 전자레인지로 포장지 지침대로 가열합니다. 이 방법도 밥용 전자레인지가 필요합니다.

미리 준비했다면

냉장한 화요일 분량 사용. 밥은 당일 개봉·가열하고 남기지 않는 양만 준비하세요.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·뚜껑·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·밀(간장). 제품 라벨 확인.

수요일

매콤 양배추 두부찜

DAY 03 · 1인 한 끼 · 추천 전자레인지 8-12분

예열·해동 시간 별도

양배추	300g
단단한 두부	350g
계란	2개
간장	10g
다진 마늘	5g
고춧가루	4g
물	100ml

전자레인지 800W

전날 냉장 해동한 양배추·두부를 사용합니다. 계란 2개는 당일 깨서 완전히 풀어 넣습니다.

1. 깊은 전자레인지용 용기에 양배추·두부, 간장 10g, 마늘 5g, 고춧가루 4g, 물 100ml를 넣습니다.

2. 뚜껑을 살짝 열고 800W 4분 가열해 섞습니다. 푼 계란을 부어 3-5분 가열하고 중간에 한 번 섞습니다.

3. 2분 둔 뒤 계란이 완전히 굳고 모든 중심부가 75°C인지 확인합니다. 부족하면 30초씩 추가합니다.

수요일

에어프라이어 조리

매콤 양배추 두부찜

1. 모든 재료와 푼 계란을 전용 내열 접시에 두께 3cm 이하로 나눠 담습니다. 전자레인지용 플라스틱은 사용하지 않습니다.
2. 180°C로 3분 예열 후 18-25분 익힙니다. 중간에 섞고 여러 용기는 나눠 조리합니다.
3. 계란이 완숙이고 중심온도 75°C인지 확인합니다. 표면만 빨리 익으면 허용된 덮개로 덮고 2분씩 더 익힙니다.

미리 준비했다면

수요일용 양배추·두부는 일요일에 냉동합니다. 계란은 보관해 둔 생계란을 당일 사용하세요.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·두께·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·계란·밀(간장). 제품 라벨 확인.

목요일

참치 두부 양배추 덮밥

DAY 04 · 1인 한 끼 · 추천 전자레인지 5-8분

예열·해동 시간 별도

양배추	350g
단단한 두부	200g
물에 담근 참치	95g
즉석밥	210g
간장	10g
물	30ml

전자레인지 800W

전날 냉장 해동한 양배추·두부를 사용합니다. 참치는 먹기 직전 개봉해 물을 빼고 95g 계량합니다.

1. 양배추·두부·참치에 간장 10g과 물 30ml를 넣습니다. 금속 캔째 가열하지 마세요.
2. 뚜껑을 살짝 열고 800W 3분 가열합니다. 섞어 1-2분씩 추가하고 2분 둔 뒤 중심온도 75°C를 확인합니다.
3. 즉석밥 210g은 포장지 지침대로 별도 가열해 합칩니다.

목요일

에어프라이어 조리

참치 두부 양배추 덮밥

1. 해동한 양배추·두부·참치와 간장·물 30ml를 전용 내열 접시에 넣고 허용된 덮개로 덮습니다.
2. 160°C로 3분 예열 후 8-12분 가열합니다. 중간에 섞고 중심온도 75°C까지 2분씩 추가합니다.
3. 즉석밥은 전자레인지로 포장지 지침대로 가열합니다. 참치는 당일 개봉합니다.

미리 준비했다면

목요일 분량은 냉동 보관 후 수요일 밤 냉장실로 옮기세요. 참치와 밥은 미리 섞어 보관하지 않습니다.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·두께·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·생선·밀(간장). 제품 라벨 확인.

금요일

닭가슴살 두부구이

DAY 05 · 1인 한 끼 · 추천 에어프라이어 8-12분

예열·해동 시간 별도

양배추	300g
단단한 두부	250g
닭가슴살	200g
간장	10g
다진 마늘	5g
식용유	5g
물	30ml

전자레인지 800W

닭고기 200g은 미리 완전히 익힙니다. 익힌 양배추·두부·닭고기를 함께 소분 냉동하고 전날 냉장 해동합니다.

1. 해동한 익힌 재료에 간장 10g, 마늘 5g, 기름 5g, 물 30ml를 넣습니다.
2. 뚜껑을 살짝 열고 800W 3분 가열합니다. 섞고 1-2분씩 추가합니다.
3. 2분 둔 뒤 닭고기와 두부 중심온도 75°C를 확인합니다. 구운 식감은 에어프라이어 방법을 이용하세요.

금요일

에어프라이어 조리

닭가슴살 두부구이

1. 해동한 익힌 재료와 양념·기름 5g·물 30ml를 전용 내열 접시에 펼칩니다.
2. 160°C로 3분 예열 후 8-12분 재가열합니다. 중간에 뒤집고 중심온도 75°C까지 2분씩 추가합니다.
3. 원하면 180°C에서 2분 더 구워 표면을 말립니다. 타기 전에 멈추고 먹을 양만 가열합니다.

미리 준비했다면

여기서 제시한 시간은 이미 익혀 냉장 해동한 닭고기 기준입니다. 생닭에는 공통 조리법을 쓰세요.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·두께·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·밀(간장). 제품 라벨 확인.

토요일

양배추 두부쌈

DAY 06 · 1인 한 끼 · 추천 전자레인지 8-12분

예열·해동 시간 별도

양배추	350g
단단한 두부	300g
계란	2개
간장	10g
다진 마늘	5g
고춧가루	2g
식용유	5g
물	50ml

전자레인지 800W

쌈용 양배추는 큰 잎으로 준비합니다. 냉동 후 잎이 찢어지면 같은 재료로 덮밥처럼 담아 먹어도 됩니다.

1. 해동한 익힌 양배추에 물 30ml를 넣고 덮개를 살짝 열어 800W 2-3분 가열합니다. 중심온도 75°C까지 추가합니다.
2. 다른 용기에 두부·푼 계란 2개·간장 10g·마늘 5g·고춧가루 2g·기름 5g·남은 물 20ml를 섞습니다.
3. 800W 3분 후 섞고 1분씩 더 익힙니다. 2분 둔 뒤 계란 완숙과 중심온도 75°C를 확인해 잎에 싸 먹습니다.

토요일

에어프라이어 조리

양배추 두부쌈

1. 두부·푼 계란·양념·기름 5g·물 20ml를 전용 내열 접시에 두께 2cm 이하로 담습니다.
2. 180°C로 3분 예열 후 15-20분 익히며 중간에 섞습니다. 계란 완숙과 중심온도 75°C를 확인합니다.
3. 양배추와 나머지 물 30ml는 별도 내열 접시에 덮어 같은 온도로 5-8분부터 데웁니다. 중심온도 75°C까지 추가 후 속을 싸 먹습니다.

미리 준비했다면

양배추·두부만 일요일에 냉동합니다. 계란은 토요일 당일 깨서 조리하세요.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·두께·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·계란·밀(간장). 제품 라벨 확인.

일요일

얼큰 양배추 두부전골

DAY 07 · 1인 한 끼 · 추천 전자레인지 8-12분

예열·해동 시간 별도

양배추	350g
단단한 두부	300g
닭가슴살	150g
간장	10g
다진 마늘	5g
고춧가루	4g
물	250ml

전자레인지 800W

미리 완전히 익혀 냉동한 닭고기 150g, 양배추·두부를 전날 냉장 해동합니다. 깊은 용기를 사용하세요.

1. 재료에 간장 10g, 마늘 5g, 고춧가루 4g, 물 250ml를 넣습니다. 용기는 넘치지 않게 절반 정도만 채워 나눠 조리하세요.
2. 뚜껑을 살짝 열고 800W 4분 가열해 바닥까지 섞습니다. 다시 4분 가열하고 필요하면 1-2분씩 추가합니다.
3. 2분 둔 뒤 닭고기와 두부 중심온도 75°C를 확인합니다. 증기와 뜨거운 국물에 주의하세요.

일요일

에어프라이어 조리

얼큰 양배추 두부전골

1. 모든 재료·양념·물 250ml를 액체 조리가 허용된 전용 내열 용기에 담고 덮습니다. 용기를 절반 이하로 채웁니다.
2. 180°C로 3분 예열 후 20-30분 가열합니다. 10분마다 조심해서 섞고 중심온도 75°C까지 추가합니다.
3. 국물 요리는 전자레인지가 더 편합니다. 기기가 액체 용기 사용을 금지하면 전자레인지 방법을 선택하세요.

미리 준비했다면

생닭을 넣는 8-12분 조리법이 아닙니다. 미리 익힌 닭을 해동해 재가열하는 방법입니다.

안전하게 조리하기

시간은 참고치입니다. 기기·두께·해동 상태에 따라 더 오래 걸립니다. 식품용 온도계로 여러 곳의 중심온도 75°C를 확인하세요. 익힌 음식은 한 번만 재가열합니다.

전자레인지 뚜껑은 밀폐하지 말고, 중간에 저어 고르게 익히세요. 통계란·껍데기째 계란은 넣지 마세요. 에어프라이어에는 전용 내열 용기만 사용하고 느슨한 종이나 호일을 넣지 마세요.

알레르기: 대두·밀(간장). 제품 라벨 확인.

이번 주 장보기

HK\$151.20-222

실시간 판매가가 아닌 계획용 단가 가정입니다. 새로 살 포장 전체 가격으로 계산합니다. 밥·보유 양념·물·배송·추가 식사 비용은 제외합니다.

양배추 · 약 2.8kg · 손질 후 2.3kg 확보

사용 2,300g · HK\$39.2-56

단가 \$14-20/kg · 손질 손실 500g을 가정합니다. 손질 후 부족하면 추가 구매하세요.

단단한 두부 · 350g × 5팩

사용 1,650g · HK\$30-50

단가 \$6-10/팩 · 사용 1,650g · 100g 남음. 포장 물만 버린 뒤 계량합니다.

닭가슴살 · 500g × 2팩

사용 550g · HK\$50-70

단가 \$25-35/팩 · 생고기 550g 사용 · 남은 450g은 바로 소분 냉동하세요.

계란 · 10개 × 1팩

사용 6개 · HK\$20-28

단가 \$20-28/팩 · 중간 크기 6개 사용 · 4개 남음.

물에 담근 참치 · 물 뺀 살 95g 이상인 1캔

사용 95g · HK\$12-18

단가 \$12-18/캔 · 캔 총중량과 물 뺀 중량은 다릅니다. 배수 중량을 확인하세요.

수량·예산 검산

두부 1,850g → 1,650g

요일별 250 + 350 + 200 + 250 + 300 + 300 = 1,650g
입니다. 기존 합계는 200g 과다였습니다. 350g × 5팩 =
1,750g, 100g이 남습니다. 기존 6팩 구매안보다 1팩 줄었
습니다.

양배추 2,300g / 생닭 550g / 계란 6개 / 물 뺀 참치 95g /
조리된 밥 420g은 기존 대화와 일치합니다.

예산은 구매 포장 기준

하한: $39.20 + 30 + 50 + 20 + 12 = \text{HK\$}151.20$

상한: $56 + 50 + 70 + 28 + 18 = \text{HK\$}222$

중간 단가 가정: HK\$186.60

기존 HK\$175-190은 품목별 가격 근거가 없어 확정 검산할
수 없습니다. 새 범위는 구매 단위와 가정을 드러낸 계산 예
시이며 매장 가격을 보장하지 않습니다.

집에 있는 재료

즉석밥 420g

간장 70g

다진 마늘 25g

고춧가루 10g

식용유 15g

물 490ml

양념이나 밥을 새로 사야 하면 해당 포장 전체 비용을 추가하세요.

일요일 밀프렙

1. 손 씻기·용기·생닭 도마 구분

얇은 냉장·냉동용 용기 7개, 주방저울, 식품용 온도계를 준비합니다. 생닭은 씻지 말고 다른 음식과 접촉하지 않게 합니다.

2. 재료 계량과 날짜 라벨

양배추 2,300g, 두부 1,650g, 생닭 550g을 요일별로 나눕니다. 조리일·요일·냉장/냉동을 용기에 적습니다. 계란·밥·참치는 당일 조리용으로 따로 둡니다.

3. 양배추 나눠 익히기

양배추 300-350g씩 씻고 썰어, 씻은 물기가 있는 채로 덮개를 살짝 열어 800W 3-5분 익힙니다. 중간에 뒤집고 필요하다면 1분씩 추가합니다. 월요일용은 생으로 전 반죽에 넣고 토요일용은 큰 잎을 남깁니다.

4. 생닭 550g 완전히 익히기

200g·200g·150g으로 나눠 두께 2cm 이하로 만듭니다. 에어프라이어 180°C 예열 3분 후 15-20분, 중간에 뒤집습니다. 여러 번 나눠 조리하고 가장 두꺼운 곳 75°C를 확인합니다. 대안: 닭 150-200g마다 보조용 물 20ml를 넣고 800W 4분, 뒤집어 2-4분 후 2분 두고 75°C 확인. 모자라면 30초씩 추가합니다. 이 물은 레시피용 물 490ml와 별도입니다.

소분하고 보관하기

5. 두부 소분·월요일 전 조리

두부는 포장 물을 버리고 계량한 뒤, 월요일용은 계란전으로 익힙니다. 나머지는 잘라 250-350g씩 덩개를 살짝 열고 800W 2-4분부터 가열합니다. 중간에 뒤집고 75°C까지 추가 가열해 익힌 양배추와 소분합니다. 수·토 계란은 아직 깨지 않습니다.

6. 2시간 안에 냉장·냉동

뜨거운 음식은 얇은 용기에 나눠 빠르게 식히고 조리 종료 2시간 안에 냉장합니다. 월·화는 4°C 이하, 수·일은 신속 냉각 후 18°C 이하 냉동합니다. 두부 냉동 시 식감이 단단해질 수 있습니다.

7. 다음 날 분량 냉장 해동

화요일 밤부터 다음 날 분량만 냉장실로 옮깁니다. 실온 해동하지 않습니다. 해동 후 24시간 안에 먹는 보수적 계획이며, 충분히 해동되지 않으면 당일 조리 시간을 늘립니다.

남는 식재료

두부 100g은 포장지 보관 지침대로 빠르게 사용하고, 생닭 450g은 바로 소분 냉동합니다. 남은 계란 4개도 유통·보관 표시를 따르세요.

보관은 시간과 온도로

월·화: 냉장 4°C 이하

일요일 조리 후 신속 냉각해 2시간 이내 냉장합니다. 조리 시각부터 3일 이내 섭취하고 더 오래 둔 조리 음식은 버립니다.

수·일: 냉동 18°C 이하

수요일도 일요일에 미리 냉동해 냉장 보관 경계 시간을 피합니다. 먹기 전날 냉장 해동하고, 해동 후 24시간 안에 먹는 보수적 계획입니다.

2시간 / 4시간 규칙

실온 노출은 누적합니다. 2시간 이내는 냉장 가능, 2-4시간은 즉시 먹고 재보관 금지, 4시간 초과는 폐기합니다.

한 번만, 중심 75°C

재가열은 한 번만 합니다. 먹을 양만 꺼내고 여러 곳의 중심 온도 75°C를 확인합니다. 온도계가 안전 확인의 기준입니다.

중량의 기준

양배추는 손질 후 생중량, 두부는 포장 물을 버린 압착 전 중량, 닭고기는 생중량, 참치는 물 뺀 중량입니다. 계란 2개는 껍데기 제외 약 100g, 밥은 조리된 210g입니다.

출처: 홍콩 식품안전센터 Handling Leftovers / Nitrate and Nitrite in Leftover Cooked Vegetables. 링크는 마지막 페이지에 있습니다.

홈 화면 앱으로 사용

1. Cloudflare Pages에 업로드한 HTTPS 주소를 아이폰 Safari로 엽니다.
2. 공유 → 홈 화면에 추가. 표시되면 웹 앱으로 열기를 켭니다.
3. 홈 화면 아이콘으로 한 번 실행하고 오프라인 사용 준비됨 표시를 기다립니다.
4. 비행기 모드에서 앱을 다시 열어 레시피와 체크 기록을 확인합니다.

기록과 오프라인 파일

체크는 이 기기·이 주소의 로컬 저장소에 저장됩니다. 다른 기기나 주소와 동기화되지 않습니다. Safari와 홈 화면 앱의 저장 공간이 다를 수 있으므로 설치한 앱에서 체크를 시작하세요. 앱 삭제·웹사이트 데이터 삭제·저장 공간 정리로 기록이 사라질 수 있습니다.

파일 앱에서 HTML을 직접 열면 PWA 설치·서비스워커가 동작하지 않습니다. 배포 및 사용 안내 파일을 함께 참고하세요. PDF는 파일 앱에 따로 저장하면 앱 캐시와 관계없이 읽을 수 있습니다.

출처와 확인 범위

Cloudflare Direct Upload

Apple 홈 화면 웹 앱

홍콩 CFS 보관 안내

홍콩 CFS 75°C 기준

NHS 식사·초저열량 식단

출처 확인: 2026-11-01. 조리 시간은 실제 기기로 조리 실험하지 않은 참고 시작값입니다. 의료·개인 맞춤 영양 계획이 아닙니다.