

식품으로 음료를 걸쭉하게 만들기

Using Foods to Thicken Fluids

이름/Name: _____ 날짜/Date: _____

영양사/Dietitian: _____

언어 치료사/SLP: _____

작업 치료사/OT: _____

식품으로 음료를 걸쭉하게 만들기

걸쭉한 음료는 일반 식품으로 직접 만드실 수 있습니다.

걸쭉한 음료를 준비한 다음에는 항상 걸쭉한 정도가 자신에게 맞는지 반드시 확인하십시오. 아래와 같이 하셔도 결과가 언제나 똑같이 걸쭉해지지 않습니다.

과일 푸레	스무디 만들기에 사용
채소 푸레	스무디를 만들거나 수프를 걸쭉하게 하는 데 사용
으깬 감자	수프를 걸쭉하게 하는 데 사용
밀가루	
콘스타치	수프와 소스를 걸쭉하게 하는 데 사용
아기용 쌀 시리얼	
요구르트	스무디에 사용
코티지치즈 푸레	
리코타 치즈	스무디에 사용하거나 수프를 걸쭉하게 하는 데 사용
순두부	

자연산 식품으로 걸쭉하게 만드는 방법

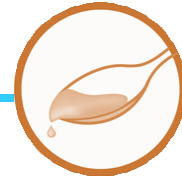
식품으로 걸쭉하게 만든 음료는 시간이 지나면 묽어질 수 있습니다.

자연산 식품으로 걸쭉하게 한 음료를 마시기 전에 항상 걸쭉한 정도가 자신에게 맞는지 반드시 확인하십시오.

조언

- 씨앗이 있는 과일(딸기, 산딸기 등)을 사용할 때는 사용 전에 푸레로 만든 혼합물을 체로 걸러 씨를 빼십시오.
- 요구르트 식재료 대신 요구르트 음료를 사용하지 마십시오.

과일즙 농도로 만드는 방법



유제품이 없는 두부 셰이크

2 인분

5 분 소요

물기를 뺀 디저트 두부나 연두부	10oz(300mL)
오렌지 주스	¼컵(60mL)
씨 없는 딸기 젤리	2 큰술(30mL)

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다.
2. 건더기가 보이지 않을 때까지 믹서기로 고루 갑니다.

버섯 크림 수프

2 인분
10 분 소요

버섯 크림 수프	1 캔 10oz(284mL)
2% 우유	10oz(284mL)
콘스타치	2 큰술(25mL)

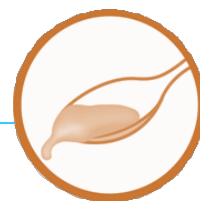
방법

1. 수프와 우유를 냄비에 함께 넣습니다. 중불로 가열합니다.
2. 거품기로 젓습니다.
3. '약한 불'로 가열하고 콘스타치를 추가합니다.
4. 덩어리가 보이지 않을 때까지 거품기로 계속 젓습니다.
5. 믹서기에 부어 넣습니다. 믹서기로 고루 갑니다.

조언 빈 수프 캔을 우유 계량에 사용하십시오.

꿀 농도로 만드는 방법

살구 스무디



1 인분
5 분 소요

우유	½컵(125mL)
요구르트	½컵(125mL)
바닐라 맛 Carnation Breakfast Essentials® Drink	1 봉
물기를 뺀 반으로 자른 통조림 살구	6 쪽

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다.
2. 건더기가 보이지 않을 때까지 믹서기로 고루 갑니다.

초콜릿 바나나 스무디

1 인분
5 분 소요

우유 ½컵(125mL)
요구르트 ½컵(125mL)
초콜릿 맛 Carnation Breakfast Essentials® Drink1 봉
중간 크기 바나나 1 개

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다.
2. 건더기가 보이지 않을 때까지 믹서기로 고루 갑니다.

파인애플 스무디

1 인분
5 분 소요

우유 ½컵
요구르트 ½컵
딸기 맛 Carnation Breakfast Essentials® Drink 1 봉
물기를 뺀 으갠 통조림 파인애플 ½컵(125mL)

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다.
2. 건더기가 보이지 않을 때까지 믹서기로 고루 갑니다.

유리잔에 담은 아침밥

1 인분
5 분 소요

중간 크기 바나나 1 개
오렌지 주스 ¼컵(~180mL)
요구르트 ½컵(125mL)
맥아 1 큰술(15mL)

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다.
2. 건더기가 보이지 않을 때까지 믹서기로 고루 갑니다.

과일 밀크셰이크

2 인분
5~10 분 소요

우유	¼컵(60mL)
요구르트	1 컵(250mL)
바닐라 아이스크림	½컵(125mL)
물기를 뺀 통조림 복숭아	반쪽 2 개
꿀	2 찻숟가락(10mL)

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다. 갑니다.
2. 갈기를 멈추고 휘젓습니다. 건더기가 보이지 않고 고루 갈릴 때까지 반복합니다.

다른 재료: 복숭아 대신, ½컵(125mL)의 얇게 썬 바나나, 살구, 배, 딸기 또는 프루트킥테일을 사용하십시오. 통조림 과일은 물기를 빼십시오.

고단백 스무디

4 인분
5~10 분 소요

코티지치즈	½컵(125mL)
플레인 요구르트	1 컵(250mL)

다음 조합 중 하나(A 또는 B)를 추가합니다.

A. 바나나	1 개	B. 코티지치즈	½컵 더(125mL)
딸기	1 컵(250mL)	복숭아 반쪽	3 개
꿀	1 큰술(15mL)	딸기	1 컵(250mL)
		꿀	1 큰술(15mL)

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다. 갑니다.
2. 갈기를 멈추고 휘젓습니다. 코티지치즈 덩이가 남지 않고 고루 갈릴 때까지 반복합니다.

메모

- 바닐라 추출물 1 찻숟가락(5mL)을 첨가해 맛을 내는 방법도 있습니다
- 통조림 과일은 물기를 빼십시오

가정식 채소 차우더

5 인분

20~25 분 소요

물에 씻어 껍질을 벗기고 깍둑썰기한 감자 큰 것 1 개

닭고기 국물, 두 번 나누어 사용 2½컵(625mL)

양파 가루 ¼차숫가락

연유 ½컵(125mL)

생채소나 냉동 채소(브로콜리나 꽃양배추, 아스파라거스, 당근) 10oz(285mL)

방법

1. 냄비에 감자와 닭고기 국물 1½컵(375mL)을 넣고 10~15 분간 또는 부드러워질 때까지 조리합니다.
2. 감자는 물기를 빼지 말고 으갠 다음 치워둡니다.
3. 별도의 냄비에 채소와 닭고기 국물 1 컵(250mL)을 넣고 연해질 때까지 조리합니다.
4. 으갠 감자와 채소, 국물, 연유, 양파 가루를 함께 넣고 섞습니다.
5. 믹서기에 부어 넣습니다. 믹서기로 고루 갑니다. 필요하면 체로 거릅니다.

크림 수프

3 인분

10 분 소요

크림 수프 1 캔 10oz(284mL)

우유 10oz(284mL)

즉석 감자 플레이크 1/3 컵(80mL)

방법

1. 수프와 우유를 냄비에 함께 넣고 중불로 가열합니다.
2. 감자 플레이크를 추가하고 휘젓습니다.
3. 덩어리가 보이면 믹서기에 부어 넣고 고루 갑니다. 덩어리가 보이지 않으면 차려냅니다.

조언: 빈 수프 캔을 우유 계량에 사용하십시오.

고기 채소 크림 수프

1~2 인분
20~25 분 소요

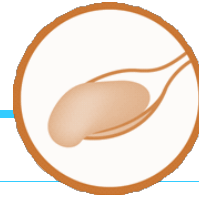
채소 국물	1½컵(375mL)
잘게 썬 셀러리	½컵(125mL)
잘게 썬 양파	2 큰술(30mL)
탈지 분유	¼컵(175mL)
밀가루	1½큰술(25mL)
소금	¼차순가락(2mL)
잘게 썰어 익힌 육류나 가금류	¼컵(50mL)
백리향(thyme)	¼차순가락(1mL)

방법

1. 채소 국물을 냄비에 넣고 끓을 때까지 가열합니다.
2. 셀러리와 양파를 추가합니다. 부드러워질 때까지 조리합니다.
3. 별도의 그릇에 탈지 분유, 밀가루, 소금을 함께 넣습니다.
4. 중불에 가열하면서 국물 위에 마른 혼합물을 뿌립니다.
5. 뭉치지 않고 고루 퍼질 때까지 거품기로 섞습니다.
6. 육류와 백리향을 추가합니다.
7. 걸쭉해질 때까지 계속 섞으며 조리합니다.
8. 믹서기에 부어 넣습니다. 믹서기로 고루 갑니다.
9. 체로 남은 식품 조각을 걸러 냅니다.

다른 재료: '과일즙 농도'로 만들려면 채소 국물 ¼컵(50mL)을 추가하십시오.

푸딩 농도로 만드는 방법



고단백 스무디

4 인분

5~10 분 소요

코티지치즈	½컵(125mL)
플레인 요구르트	1 컵(250mL)
바나나	1 개
땅콩버터	2 찻숟가락(10mL)
초콜릿 시럽	4 큰술(60mL)
옵션: 맛을 내기 위한 꿀	1 큰술(15mL)

방법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣습니다. 갑니다.
2. 갈기를 멈추고 휘젓습니다. 코티지치즈 덩이가 남지 않고 고루 갈릴 때까지 반복합니다.

메모

- 바닐라 추출물 1 찻숟가락(5mL)을 첨가해 맛을 내는 방법도 있습니다
- 통조림 과일은 물기를 빼십시오

과일 무스

4 인분

55~60 분 소요(식히는 시간 포함)

맛을 낸 젤라틴 가루 또는 Jell-O 믹스 가루	1 팩 6oz(180gm)
뜨거운 물	1 컵(250mL)
얼음물	1 컵(250mL)
리코타 치즈	1 컵(250mL)
설탕	¼컵(60mL)
냉동 과일이나 생과일	1 컵(250mL)

방법

1. 젤라틴 가루와 뜨거운 물을 믹서기에 함께 넣고 갑니다.
2. 얼음을 뺀 찬물 1 컵을 믹서기에 추가합니다.
3. 리코타 치즈와 설탕, 냉동 과일을 추가합니다. 믹서기로 고루 갑니다.
4. 4 인분으로 따라 냅니다.
5. 45 분간 또는 걸쭉해질 때까지 식힙니다.

살구 크림

4 인분

35 분 소요(식히는 시간 포함)

물기를 뺀 반으로 자른 통조림 살구	6 쪽
우유, 두 번 나누어 사용	1½컵(375mL)
설탕	¼컵(60mL)
콘스타치	3 큰술(45mL)
탈지 분유	2 큰술(30mL)

방법

1. 믹서기나 식품 분쇄기로 살구와 우유 1 컵(250mL)을 2 분간 고속으로 갑니다.
2. 탈지 분유를 추가하고 섞일 때까지 저속으로 갑니다.
3. 체로 거르면서 덩어리를 제거합니다.
4. 살구 혼합물을 냄비에 담습니다.
5. 살구 혼합물을 중불로 끓을 때까지 가열합니다.
6. 설탕과 콘스타치를 별도의 그릇에 함께 넣고 섞습니다.
우유 ½컵(125mL)을 추가합니다.
7. ‘약한 불’에서, 가열한 살구 혼합물에 콘스타치 혼합물(6 단계의 결과물)을 추가하면서 걸쭉해질 때까지 거품기로 계속 휘젓습니다.
8. 4 인분으로 따라 냅니다.
9. 차려내기 전에 식힙니다(약 20 분).

약어

oz	-	온스
tsp	-	차순가락
Tbsp	-	큰술
mL	-	밀리리터
gm	-	그램

이미지 제공 Vancouver Coastal Health. 허가를 받고 사용함

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

Catalogue #266394 (February 2017) Korean
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

