

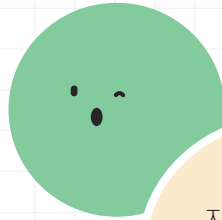
아침부터 밤까지 공부에 치여 사는 아이를 위해 엄마가 해줄 수 있는 건 정성 가득한 밥상뿐이죠. 점심은 학교에서, 저녁은 학원 시간에 따라 밖에서 주로 먹는 아이에게 아침 한 끼라도 잘 차려주고 싶은데 늘 비슷한 메뉴가 고민입니다. 다른 집 엄마들은 아침에 뭘 해줄까요?

토닥토닥
Talk Zone

토·톡·존

아이 아침, 뭘 먹고 가나요?

취재 및 사진 김원모 리포터 fasciner@naeil.com

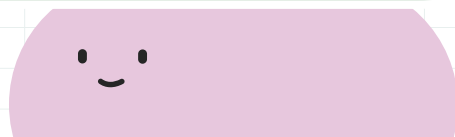


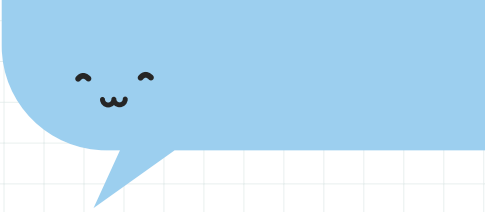
“아침에 밥 위주로 꼭 먹고 가는 아이라서 몇 가지 메뉴를 돌려 차려줘요. 기본적으로는 누룽지와 함께 짓갓이나 김치를 조금 주거나, 카레라이스, 유부초밥처럼 간편하게 먹을 수 있는 메뉴 위주로 해주죠. 요즘 자주 하는 건 순두부 명란찌개예요. 멸치·다시마 육수에 순두부를 송덩송덩 썰어 넣고 끓이다가 명란 한 덩이를 4~5등분 해서 넣고 다진 마늘, 파 약간이랑 같이 끓이면 돼요. 속도 편하고 맛도 좋아서 잘 먹더라고요.”

“고등학생 되고부터 아침 메뉴는 과일 한 종류와 함께 죽이나 수프를 주고 있어요. 죽은 전복죽이나 닭죽, 채소죽을 제일 자주 하고요. 재료가 마땅히 없을 땐 달걀죽도 휘리릭 해줘요. 수프는 미네스트로네라는 채소 토마토 수프를 한 스푼 끓여서 소분해 냉동실에 넣어두면 급할 때 바로 꺼내 데워주면 되니까 편하더라고요. 솔직히 매일 직접 해주긴 쉽지 않고, 너무 똑같은 것만 먹으면 아이도 질릴 것 같아서 동네 믿을 만한 반찬가게에서 산 죽이나 수프도 종종 이용해요.”

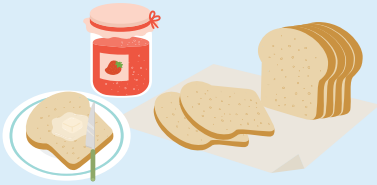
“아침에는 달걀 요리가 제일 만만해요. 가장 자주 해주는 건 에그 스크램블이예요. 달걀물 풀고 우유 약간 넣어서 부드럽게 만들어주면 입맛 없는 날에도 잘 먹고 가거든요. 준비 시간이 좀 여유로운 날에는 빈짱느엉이라는 베트남 길거리 음식을 간단하게 변형한 메뉴를 해주죠. 달걀 3~4알 풀고 햄, 양파, 파프리카 등 냉장고 속 재료들을 잘게 다져 넣어줘요. 프라이팬에 라이스페이퍼를 한 장 올리고 그 위에 달걀물을 부어 굵다가 피자치즈를 조금 넣고 절반으로 접어 익히면 끝이예요. 케첩이나 스리라차 소스를 뿌려 먹으면 맛있어요.”

“저희 아이는 어릴 때부터 아침밥을 꼭 먹어버릇해서 그런가, 아침상에 밥이랑 국, 메인 반찬까지 있어야 해요. 초등학교 때까지만 해도 생선 한 토막 구워주면 잘 먹었는데 지금은 완전히 육식파가 돼서, 새벽부터 삼겹살 굽고 불고기 볶는 집이 바로 저희 집이랍니다. 아침마다 밥 차리는 게 귀찮기도 하지만 요즘 아이가 하루 한 끼만 집에서 먹는데 아침이라도 잘 차려주자 싶어서 열심히 해줍니다. 아이 셋 키우면서 도시락 여섯 개씩 샀던 친정엄마 생각하면 이걸 힘든 것도 아니다 싶기도 하고요.”





“워킹맘이라 아침엔 바빠서 무조건 간단하고 간편한 메뉴를 선호하는 편이에요. 냉동해둔 인절미를 프라이팬에 포도씨유 약간 두르고 약불에서 익히면 겉은 바삭하면서도 말랑하게 푹 퍼져요. 그 위에 꿀 살짝 뿌려서 우유랑 같이 주죠. 허니버터고구마도 자주 해주는 메뉴예요. 전날 밤에 구워둔 고구마 가운데에 칼집을 내 그 안에 버터를 넣고 모차렐라 치즈를 가득 부은 다음 꿀을 조금 뿌린 후 오븐에서 3~5분 정도 구워주면 돼요.”



“저희 집은 아침에 몇 가지 정해진 메뉴를 돌아가며 먹어요. 제일 자주 먹는 건 사과 반쪽, 삶은 달걀 한 알, 방울토마토나 오이, 당근, 길게 썬 파프리카 조금이죠. 아니면 플레인 요거트에 딸기잼 약간, 블루베리, 견과류, 그리고 시리얼이나 그레놀라를 넣어서 먹어요. 어릴 때부터 이렇게 먹는 것에 익숙해져 아이도 아침을 많이 먹으면 속이 안 좋다고 해요. 간편하고 건강에도 좋은 구성이라 앞으로도 꾸준히 이렇게 먹이려고요.”

추천! 간단하지만 맛있는 아이디어 아침 메뉴



오이 샌드위치

영국 여왕의 티 푸드였다는 오이 샌드위치는 한 방송 프로그램에서 모 아나운서가 해 먹는 모습이 화제가 돼 알려진 메뉴다. 잘 씻은 오이 한 개를 필러로 얇게 썰어 설탕 1/2T, 소금 1/3T, 식초 2T에 절여 짭짤하게 토티한 식빵 위에 크림치즈를 듬뿍 얹어 고르게 바르고, 절인 오이를 가득 올린다. 그 위에 통후추를 갈아주고, 올리브유를 살짝 뿌리면 끝. 시간이 없다면 오이를 절이지 않고 사용해도 괜찮다.



간단 몬테크리스토

과거 한 패밀리 레스토랑의 인기 메뉴였던 몬테크리스토를 약식으로 만드는 레시피. 바삭하게 구운 식빵 한 쪽에 체다치즈, 달걀프라이, 구운 베이컨을 얹고 토스트한 다른 쪽 식빵에 라즈베리잼을 발라 덮어 잘 볼도록 살짝 눌러준다. 사선으로 두 번 잘라 4등분해 접시에 가지런히 담고 슈가 파우더를 살살 뿌려준다. 슈가 파우더는 없으면 생략해도 된다. 라즈베리잼은 딸기잼으로 대체할 수 있지만, 몬테크리스토의 맛을 그대로 내려면 라즈베리잼을 사용할 것. 베이컨은 너무 얇은 것보다는 적당히 두툼한 것이 좋다. @

‘토닥토닥 Talk Zone(토·톡·존)’은 학부모님들의 공간입니다. 입시 고민에 소소한 푸념, 깨알같은 일상 꿀팁까지 학부모님들이 공감할 만한 소재와 이야기들로 채워질 예정입니다. 이번주에는 집집마다 다른 아침 식사 메뉴와 추천 레시피를 알아봤습니다. <내일교육> 학부모님들의 보호 구역! 토·톡·존이 언제나 응원합니다. 편집자