



**MyPlate
MyWins**

1인분 식사 계획

1인분만을 조리하는 것은 어려울 수 있습니다. 조리법이나 할인판매의 대부분은 2인분 이상을 위한 것이니까요. 1인분 요리를 할 때에는 아래에 소개하는 유용한 조언을 활용해 보세요.



남은 음식은 냉동하기

포장해서 판매하는 육류, 가금류 또는 생선이 한 번 식사용으로는 너무 많습니까? 남은 재료는 1인분씩 나누어 냉동하면 이후에 간편하게 활용할 수 있습니다.



한 번 조리하여 두 번 먹기

칠리를 만드셨나요? 남은 칠리는 1인분씩 나누어 보관하면 간편하게 데워먹을 수 있는 식사가 됩니다. 밥이나 구운 감자에 끼얹어 먹으면 색다른 칠리 요리가 되지요!



스무디 쪽쪽

1인분 스무디는 만들기 쉽습니다! 무지방 또는 저지방 요거트나 우유에 얼음을 넣고, 신선하거나 냉동, 통조림, 또는 너무 익어버린 과일을 넣어서 블렌더로 갈아 보세요.



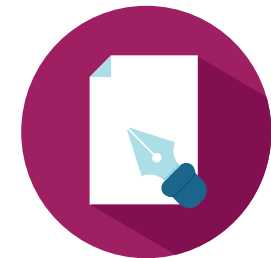
육가공 식품점에서 주문하는 방법

육가공 식품점에서 소량을 살 수 있습니다. 구운 가금류 고기 100그램과 콩샐러드 또는 양념한 채소 2주걱을 사면 1인분이 됩니다.



토스터 오븐 활용하기

토스터 오븐은 작고 편리하며 빨리 가열됩니다! 생선 필레나 소량의 채소를 굽거나 콩 부리토를 데우기에 최적의 조리 기구입니다.



더 많은 유용한 조언 목록 만들기
