

발간등록번호

11-1541000-001736-01

쌀가루 가정·외식용 조리법 및 조리기자재개발 최종보고서 별책부록

# 헬 healthy시

oven

# cookbook



농림축산식품자료실



0022839

한비사어/상명대학교  
N C N B O O K

## Preface 머리말

- 건강에 관한 관심이 높아지면서 쌀가루의 수요 증가와 정부의 가공용 쌀의 가격을 대폭 낮추어 공급하는 등의 지원책으로 쌀가루 시장이 점차 확대되고 있어 쌀(쌀가루)의 이용도를 높일 수 있는 간편한 조리법이 요구되고 있다.
- 한국농촌경제연구원의 발표로는 쌀가공 제품을 구매하는 이유로 58.9%가 “건강에 유익할 것 같아서”라고 조사되었다.
- 쌀가루를 주원료로 하고 기능성을 갖춘 재료를 활용하여 가정 및 소규모 외식·급식업체에서 손쉽게 이용할 수 있는 조리법 개발을 통해 알레르기 가능성을 감소시키고 영양적 특성을 향상함으로써 쌀가루 조리법의 우수성을 알리고자 하였다.
- 가정 소비의 주체인 주부와 소규모 외식·급식업체의 경영자와 종사자 등을 대상으로 쌀가루의 이용현황, 쌀가루를 이용한 조리법 개발에 관한 요구도 조사를 하여 쌀가루 조리법을 개발하였다.
- 이 쿠킹북은 농림수산식품부에서 시행한 고부가가치식품기술개발사업의 지원으로 상명대학교와 한빛산업에서 수행한 2012년도 농림수산식품 연구개발 종료과제 최종보고서의 별책부록으로 쌀가루 제품의 특성 및 기호도 검사를 하여 과학적 근거 제시와 소비자들이 선호하는 최적 비율을 제시하고자 쌀가루를 이용한 다양한 레시피를 제시하였다.
- 이 쿠킹북은 쌀가루를 이용하여 1.가정용 레시피, 2.전문가 메뉴, 3.외식·급식용 메뉴, 4.쿠킹클래스용 메뉴, 5.제과기능검정 실기문제 메뉴, 6.조리기능검정 실기문제 메뉴, 7.제과제빵메뉴, 8.병과류 메뉴로 구성되어 있다.
- 이 쿠킹북은 조리 시 활용하신다면 건강한 식생활 향상을 통해 여러분의 행복한 생활을 지속할 수 있을 것이라 믿으며 머리말을 대신하고자 한다.

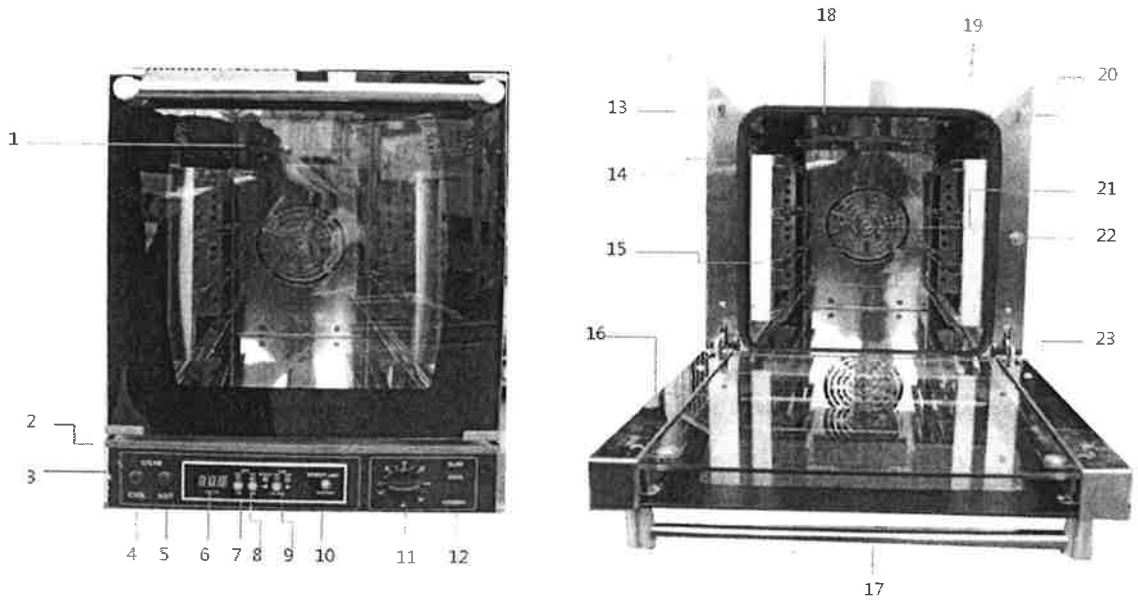
주관연구책임자 김 영 식

2013년 3월 5일

“쌀가루 조리법 및 조리기자재 개발 연구실”에서

# 헬thy시 오븐(SHRO)은

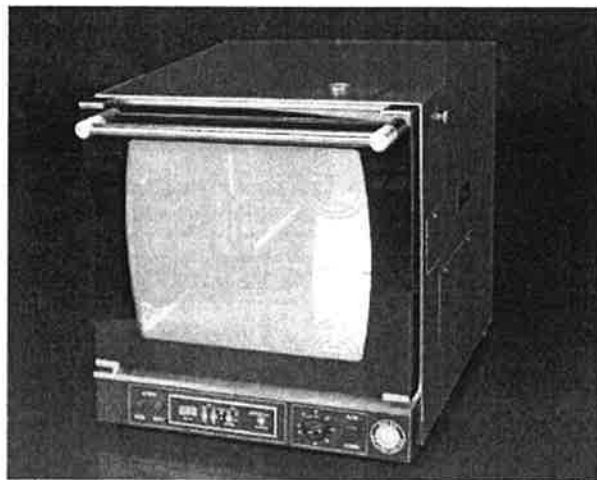
건강한 식생활을 위해 태어났습니다!



<ul style="list-style-type: none"> <li>①.외부도어유리</li> <li>②.물받이</li> <li>③.전원스위치</li> <li>④.쿨다운/베이킹 스팀</li> <li>⑤.소프트스팀/발효/숙성</li> <li>⑥.표시판(온도/시간)</li> <li>⑦.동작온도표시램프/내림버튼</li> <li>⑧.시간설정표시램프</li> <li>⑨.설정모드(온도/시간)</li> <li>⑩.조리시작/정지버튼</li> <li>⑪.스팀전용 타이머</li> <li>⑫.스팀강약버튼(슬로우쿠킹/비타민쿠킹)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑬.도어잠김장치</li> <li>⑭.조리실 조명</li> <li>⑮.선반걸이</li> <li>⑯.기기내부 도어유리</li> <li>⑰.도어 손잡이</li> <li>⑱.도어 썰</li> <li>⑲.댐퍼(배기 통풍구)</li> <li>⑳.배기조절 손잡이</li> <li>㉑.휠</li> <li>㉒.도어 리미트 스위치</li> <li>㉓.도어경첩</li> </ul>
---	--

## 전 체 목 차

1. 쌀가루를 이용한 가정용 레시피 .....	1
2. 쌀가루를 이용한 전문가 메뉴 .....	31
3. 쌀가루를 이용한 외식·급식용 메뉴 .....	60
4. 쌀가루를 이용한 쿠킹클래스용 메뉴 .....	96
5. 쌀가루를 이용한 제과기능검정 실기문제 메뉴 .....	133
6. 조리기능검정 실기문제 .....	167
7. 쌀가루를 이용한 제과제빵 메뉴 .....	174
8. 쌀가루를 이용한 병과류 메뉴 .....	190



# 세 부 목 차

1. 쌀가루를 이용한 가정용 레시피 .....	1
버섯·새우 식빵 .....	2
자색고구마 식빵 .....	3
유자청 식빵 .....	4
식빵(쌀가루 80%) .....	5
고구마 튀김 .....	6
새우 튀김 .....	7
고추장떡 .....	8
김치전병 .....	9
깨송편 .....	10
동래파전 .....	11
두부·콩 머핀 .....	12
메밀·무 파운드 .....	13
코코넛·호두 머핀 .....	14
팥·단감 파운드 .....	15
비트 만두 .....	16
뽕잎 만두 .....	17
단호박 만두 .....	18
견과 증편 .....	19
썩 증편 .....	20
단호박 롤 증편 .....	21
건새우 스콘 .....	22
양송이 스콘 .....	23
인삼 스콘 .....	24
석이 죽 .....	25
크란베리 죽 .....	26
요구르트 죽 .....	27
비빔 칼국수 .....	28
카레 칼국수 .....	29
단백 칼국수 잡채 .....	30
2. 쌀가루를 이용한 전문가 메뉴 .....	31
유린기 .....	32
어향소스 장어 .....	33
화이트 치킨피자 .....	34
라자냐 .....	35
중국식 매운가지 볶음 .....	36
매콤한 마파두부 .....	37

이탈리안 스타일 폭찹 .....	38
우렁갸똥 .....	39
코다리 강정 .....	40
난자완스 .....	41
새우칠리소스 .....	42
햄버거 스테이크 .....	43
우영 쌀가루구이 .....	44
구절판 .....	45
양파 치즈 로즈마리 피자 .....	46
해물두부 덮밥 .....	47
일본식 돈가스 .....	48
데리야끼 항정살구이 .....	49
닭불고기 .....	50
통삼겹살 양념구이 .....	51
참가자미 튀김 .....	52
썩 새우튀김 .....	53
LA 갈비구이 .....	54
닭고기 그라탕 .....	55
카레스튜 .....	56
감자크로켓 .....	57
버섯강정 .....	58
서리태 전 .....	59

### 3. 쌀가루를 이용한 외식·급식용 메뉴 .....

케이준 치킨 샐러드 .....	61
로스트 치킨 샐러드 .....	62
치킨 데리야끼 .....	63
송이버섯 쇠고기 구이 .....	64
버섯 크림 스프 .....	65
간똥기 .....	66
과일 탕수육 .....	67
모듬 튀김 .....	68
연어구이 .....	69
고기안심구이 .....	70
크림소스 왕새우구이 .....	71
채소 닭가슴살 .....	72
사과빠스 .....	73
키조개 새우볼 튀김 .....	74
파프리카 스프 .....	75
간똥소스 떡튀김 .....	76
닭가슴살 크래커 튀김 .....	77

삼치 간풍기 .....	78
등갈비 강정 .....	79
감자치즈 피자 .....	80
감자크로켓 .....	81
미트볼 케첩조림 .....	82
단호박 스프 .....	83
두름 새우전 .....	84
닭고기 튀김 .....	85
양파소스 참치 튀김 .....	86
농어 구이 .....	87
매콤 새우튀김 .....	88
장어 고추장 양념구이 .....	89
된장소스를 곁들인 닭가슴살 샐러드 .....	90
생선까스 .....	91
치즈 돈가스 .....	92
브로콜리 스프 .....	93
고구마 떡케이크 .....	94
매운 닭강정 .....	95

4. 쌀가루를 이용한 쿠킹클래스용 메뉴 .....	96
매콤한 오징어 구이 .....	97
가지와 감자를 곁들인 그라탕 .....	98
무슈 포크 .....	99
고기볼 .....	100
마파두부 .....	101
달래무침 & 차돌박이 구이 .....	102
떡갈비구이 .....	103
닭찜 .....	104
감자산마전 .....	105
계볶음 .....	106
소고기 황태구이 .....	107
소고기 버섯볶음 .....	108
토란탕국 .....	109
쌀가루 가자미전 .....	110
굴전 .....	111
삼색전 .....	112
쌀가루 호떡 .....	113
매생이전 .....	114
김치 오꼬노미야끼 .....	115
해물파전 .....	116
밀전병말이 .....	117

생선살 튀김 .....	118
어묵치즈 튀김 .....	119
옥수수 맛탕 .....	120
오징어 순대 .....	121
숙전 .....	122
양파전 .....	123
감자부침 .....	124
감자팬케이크 .....	125
만둣국 .....	126
머위들깨탕 .....	127
브로콜리죽 .....	128
오곡떡파이 .....	129
찜빵 .....	130
응심이 미역국 .....	131
고구마크로켓 .....	132

#### 5. 쌀가루를 이용한 제과기능검정 실기문제 메뉴 .....

단과자빵 .....	134
쌀 보리식빵 .....	136
빵도우넛 .....	138
식빵 .....	141
소보로빵 .....	143
폴먼 식빵 .....	145
양금빵 .....	147
버터 스펀지 케이크 .....	149
소프트롤 케이크 .....	151
쇼트브레드 쿠키 .....	153
쉬폰 케이크 .....	155
오렌지 쿠키 .....	156
오믈렛 .....	158
젤리롤 케이크 .....	160
케익 도우넛 .....	162
파운드 케이크 .....	164
핑거 쿠키 .....	166

#### 6. 조리기능검정 실기문제 .....

만둣국 .....	168
매작과 .....	169
칼국수 .....	170
칠절판 .....	171
비빔국수 .....	172



국수장국 .....	173
<b>7. 쌀가루를 이용한 제과제빵 메뉴 .....</b>	<b>174</b>
구운증편 쌀빵 .....	175
30% 쌀빵 .....	176
50% 쌀빵 .....	177
쌀 스펀지 케이크 .....	178
쌀 갈릭 포카치아 .....	179
쌀 마카롱 .....	180
쌀 쇼트 쿠키 .....	181
증편 브레드 .....	182
라이스 그린베리 스틱 .....	183
라이스 바게트 .....	184
라이스 오렌지필 브레드 .....	185
라이스 호밀 토스트식빵 .....	186
라이스 세이글 .....	187
옥수수 라이스 머핀 .....	188
건강 매실빵 .....	189
<b>8. 쌀가루를 이용한 병과류 메뉴 .....</b>	<b>190</b>
백설기 .....	191
콩설기 .....	192
호박시루떡 .....	193
팔시루떡 .....	194
무지개떡 .....	195
사탕설기떡 .....	196
석이편 .....	197
거피팔메시루떡 .....	198
녹두메시루떡 .....	199
썩설기 .....	200
석탄병 .....	201
상추시루떡 .....	202
개피떡 .....	203
녹두메시루떡 .....	204
송화편 .....	205
흑임자 편 .....	206
녹두시루떡2 .....	207
상추시루떡2 .....	208
팔시루떡2 .....	209
백설기2 .....	210

# 쌀가루 레시피

- 쌀가루를 이용한 가정용 레시피 -



공동연구: 상명대학교 / 한 빛 산 업

## 버섯·새우가루 첨가 식빵



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루 280g, 밀가루 70g, 글루텐 52.5g, 버섯가루 3.5g, 새우가루 3.5g, 탈지분유10g, 제빵개량제 8g, 소금 4g, 드라이이스트 5g, 물280g, 카놀라유 25g

### Cooking method

1. 카놀라유를 제외한 모든 재료를 반죽기에 넣고 2단으로 반죽하다가 날가루가 사라지면 4단으로 반죽한다【사진 1】
2. 반죽이 매끄럽고 눌러보았을 때 탄력이 있으면 실온에서 10분간 중간발효 한다.
3. 중간발효가 끝나면 반죽을 3등분으로 나눠 동글리기를 한다. 【사진 2】
4. 밀대로 밀은 후, 삼봉형으로 성형한다. 【사진 3】
5. 15분간 오븐을 예열 해놓은 후, 45°C에서 45분간 발효를 한다. 【사진 4】
6. 20분간 오븐을 예열 해놓은 후, 180°C에서 30분간 굽는다.



### Tip

※ 버섯가루와 새우가루는 입자가 고울수록 반죽에 더 잘 흡수된다.

**열량 : 1420 kcal/ 492g**

## 자색고구마 첨가 식빵



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루 280g, 밀가루 70g, 글루텐 52.5g, 자색고구마가루 28g, 탈지분유 10g, 제빵개량제 8g, 소금 4g, 드라이 이스트 5g, 물 280g, 카놀라유 25g,  
속 : 고구마 100g, 설탕 40g, 물 40g

### Cooking method

1. 카놀라유를 제외한 모든 재료를 반죽기에 넣고 2단으로 반죽한다. 【사진 1】
2. 반죽이 한 덩어리가 되면 카놀라유를 넣고 1단으로 잘 섞은 후 4단으로 반죽한다.
3. 반죽이 매끄럽고 늘어보았을 때 탄력이 있으면 실온에서 10분 정도 중간발효 한다. 【사진 2】
4. 고구마를 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 후, 사방 1cm 정도 깍둑썰기하여 시럽에 조린다.
5. 밀대로 반죽을 밀어 시럽에 조린 고구마를 얹고 돌돌 말아 성형한다. 【사진 3】
6. 15분간 오븐을 예열 해 놓은 후, 45°C에서 45분간 발효를 한다.
7. 20분간 오븐을 예열 해놓은 후, 180°C에서 35분간 굽는다. 【사진 4】



### Tip

※ 시럽 만드는 방법 : 물과 설탕을 동량으로 넣고 끓인다. 이때 젓지 않아야 식었을 때 결정이 생기지 않는다.

※ 성형할 때 고구마를 많이 넣으면 식빵이 부풀며 터질 수 있으므로 적당량을 넣는다.

열량 : 1908 kcal/ 620g

## 유자청 첨가 식빵



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루 280g, 밀가루 70g, 글루텐 52.5g, 유자청 65g, 탈지분유10g, 제빵 개량제 8g, 소금 4g, 드라이이스트5g, 물280g, 카놀라유 25g

### Cooking method

1. 카놀라유를 제외한 모든 재료를 반죽기에 넣고 2단으로 반죽한다.
2. 반죽이 한 덩어리가 되면 카놀라유를 넣고 1단으로 잘 섞은 후 4단으로 반죽한다. 【사진 1】
3. 반죽이 매끄럽고 눌러보았을 때 탄력이 있으면 실온에서 10분 정도 중간발효 한다.
4. 밀대로 밀어 삼봉형으로 성형한다. 【사진 2】
5. 15분간 오븐을 예열 해놓은 후, 45°C에서 45분간 발효를 한다. 【사진 3】
6. 20분간 오븐을 예열 해놓은 후, 180°C에서 35분간 굽는다. 【사진 4】



### Tip

※ 유자 건더기를 더 넣으면 유자향이 더 가득한 식빵을 맛 볼 수 있다.

**열량 : 1615 kcal/ 501g**

## 고구마 튀김



### Ingredients

<1인분 기준>

고구마 1개  
 해초가루튀김프리믹스 30g  
 튀김옷 : 해초가루튀김프리믹스 30g, 물 42g, 식용유 680g

### Cooking method

1. 깨끗이 씻은 고구마는 등글 썰기 한다.【사진 1】
2. 위생봉투에 튀김가루와 고구마를 넣고 흔들어 주어 고구마에 튀김가루를 고루 묻힌다.【사진 2】
3. 튀김옷을 만들어 튀김가루를 묻힌 고구마에 튀김옷을 입힌다.【사진 3】
4. 튀김옷을 입힌 고구마를 190°C의 온도의 튀김기에서 튀겨낸다.【사진 4】

< 해초가루 튀김프리믹스 재료 >

밀가루 35g, 쌀가루 65g, 옥수수전분 5g, 해초가루 3g, 마늘가루 1g, 베이킹파우더 0.5g, 소금 0.5g



### Tip

※ 고구마의 껍질을 벗긴 후 사용하기도 한다.

열량 : 1254 kcal/ 820g

## 새우 튀김



### Ingredients

<1인분 기준>

새우 5마리, 계란 2개, 빵가루 15g, 버섯  
가루튀김프리믹스 30g, 식용유 680g

### Cooking method

1. 새우는 꼬리 부분의 물층을 제거하고 몸통 부분의 껍질을 벗겨내고 내장을 제거한다.
2. 손질한 새우는 몸통 부분에 튀김가루를 묻히고 【사진 1】, 그 위에 달걀물을 씌운다. 【사진 2】
3. 빵가루를 묻힌다. 【사진 3】
4. 190°C로 예열된 튀김기에서 튀겨낸다. 【사진 4】

< 버섯가루 튀김프리믹스 재료 >

밀가루 35g, 쌀가루 65g, 옥수수전분 5g, 버섯가루 3g, 마늘  
가루 1g, 베이킹파우더 0.5g, 소금 0.5g



### Tip

※ 새우에 소금, 청주, 생강즙, 흰 후춧가루 등으로 밑간을 하면 더 맛있게 먹을 수 있다.

열량 : 483.9 kcal/ 335g

## 고추장떡



### Ingredients

<1인분 기준>

부추 60g, 청고추 3개, 홍고추 2개  
 반죽 : 고추장 38g, 된장 10g, 물 270g,  
 쌀가루 50g, 밀가루 100g, 식용유 52g

### Cooking method

1. 부추는 깨끗이 씻어서 물기를 제거한 후 1cm 길이로 썬다.【사진 1】
2. 청·홍고추는 어슷하게 썰어 씨를 제거하여 준비한다【사진 2】
3. 된장과 고추장은 함께 섞고, 물을 넣고 잘 풀어서 섞어준다.
4. 쌀가루와 밀가루, 나머지 물을 넣어 섞은 후 3을 넣어 반죽 한다. 【사진 3】
5. 반죽에 썰어 놓은 부추와 청·홍고추를 넣고 섞는다.
6. 팬에 기름을 두르고 지름은 5cm 정도로 둥글게 부친다. 【사진 4】



### Tip

※ 고추장과 된장은 기호에 따라 가감할 수 있다.

**열량 : 828 kcal/ 약 10장**



## 김치전병



### Ingredients

<1인분 기준>

소 : 김치 100g, 부추 30g, 들깨 5g, 들깨가루5g, 참기름 4g  
전병반죽 : 쌀가루 50g, 밀가루100g, 소금 2g, 물 280g, 식용유 26g

### Cooking method

1. 김치는 속을 털어내고 물기를 꼭 짰 후, 0.5cm 정도로 썬다.【사진 1】
2. 부추는 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 1cm 정도로 썬다.
3. 썰어 둔 김치와 부추에 들깨, 들깨가루, 참기름을 넣고 버무려 소를 만든다. 【사진 2】
4. 쌀가루, 밀가루, 소금, 물을 넣어 전병 반죽을 만든다.
5. 팬을 달구어 기름을 두르고 반죽을 얇고 둥글게 만들어 약불로 부친다. 【사진 3】
6. 전병 위에 소를 넣고 살살 돌려 만다. 【사진 4】



### Tip

- ※ 메밀가루를 섞어 전병을 만들 수 있다.
- ※ 소 재료를 볶아서 사용할 수 있다.

열량 : 818 kcal/ 약 30장

## 깨송편



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루 190g, H.P전분 10g, 소금 2g, 물 200g

색 : 비트 가루 3g, 단호박 가루 7g  
보리순 가루 10g

소 : 깨 60g, 설탕 36g, 물 30g, 소금 1g, 참기름 13g

### Cooking method

1. 쌀가루, H.P전분, 소금을 고루 섞은 후, 4등분하여 각각의 송편색(비트 가루, 단호박 가루, 보리순 가루)을 넣어 섞는다.
2. 각각의 색을 들인 쌀가루에 물어 넣어 반죽기에서 중강도로 각 2분간 반죽한다.【사진 1】
3. 송편 소를 만든다.
4. 반죽을 18g 정도씩 떼어내고 소를 넣어 송편을 만든다. 【사진 2】
5. 찜기에 젖은 면보를 깔고 송편을 넣어 15분 정도 찜다. 【사진 3】
6. 찜 송편을 찬물에 헹군 후 참기름을 바른다. 【사진 4】



### Tip

- ※ 송편반죽을 익반죽하면 더 매끈한 반죽을 만들 수 있다.
- ※ 송편 반죽은 마르지 않게 젖은 면보로 덮어 놓거나 비닐봉지 안에 넣어 사용한다.

열량 : 1605 kcal/ 약 20개

## 동래파전



### Ingredients

<1인분 기준>

쪽파 50g, 오징어 30g,  
조갯살 30g(소금물), 새우 20g,  
반죽 : 쌀가루 50g, 밀가루 95g, 소금  
2g, 물 250g, 식용유 52g  
초간장 : 간장 18g, 식초 8g, 물 8g, 설탕 2g

### Cooking method

1. 쪽파는 깨끗이 씻은 후 물기를 제거하고 길이로 2등분 한다.【사진 1】
2. 오징어는 껍질을 제거하고 칼집을 넣어 한입 크기로 썬다. 【사진 2】
3. 조갯살은 껍질과 이물질을 제거하고 소금물에 흔들어 씻는다.
4. 새우는 내장을 제거한 후, 머리, 꼬리, 껍질을 제거하고 한입크기로 썬다.
5. 팬에 기름을 두르고 먼저 쪽파를 가지런히 올리고 【사진 3】반죽을 붓고, 그 위에 해산물을 올리고 다시 반죽을 그 위에 얇게 덮는다. 【사진 4】
4. 중불에서 굽기 시작하고 바닥이 다 익으면 뒤집어 약불에서 익힌다.



### Tip

- ※ 멥쌀가루나 찹쌀가루에 멸치국물을 넣어 반죽하기도 한다.
- ※ 해산물의 종류는 홍합살, 굴 등 다양하게 활용할 수 있다.

열량 : 905 kcal/ 약 2장

## 두부 · 콩 머핀



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀머핀 프리믹스 3C  
 : 쌀가루 100g, 밀가루 100g, 탈지분유 10g, 베이킹파우더 6g, 바닐라가루 1g, 설탕 100g, 소금 1g, 연두부 1모, 검은콩(삶은 것) 50g

### Cooking method

1. 모든 재료를 믹싱기에 넣고 2단에서 30초간 섞는다. 【사진 1】
2. 머핀틀에 유산지를 깔고 70%씩 팬닝한다 【사진 2】
3. 180℃ 오븐에서 25분간 굽는다. 【사진 3】



### Tip

- ※ 두부는 달걀보다 공기를 포집하는 능력이 약하므로 같은 무게일 때 양이 더 적다.
- ※ 머핀컵은 코팅된 것을 사용해야 빵과 분리가 잘 된다. 코팅되지 않은 경우엔 기름을 바른 후 사용하는 것이 좋다.

열량 : 1440 kcal/ 약 8개

## 메밀 · 무 파운드



### Ingredients

#### <1인분 기준>

무 200g, 소금 4g  
 쌀&메밀가루 머핀 프리믹스 3C  
 : 쌀가루 70g, 밀가루 70g, 메밀가루 60g, 탈지분유 10g, 베이킹파우더 6g, 바닐라가루1g, 설탕100g, 소금 1g, 버터 (녹인 것) 100g, 달걀 2개, 물 100g

### Cooking method

1. 무는 6cm×0.5cm×0.5cm로 썰어서 소금을 뿌려 절인 후, 물기를 제거한다. 【사진 1】
2. 믹싱기에 쌀 · 메밀가루 머핀 프리믹스, 버터 녹인 것, 달걀, 물, 무절인 것을 넣고 2단에서 30초간 섞는다. 【사진 2】
3. 머핀틀에 유산지를 깔고 60% 팬닝 한 다음 가운데가 움푹 파이게 모양을 잡는다. 【사진 3】
4. 180°C로 예열한 오븐에서 25분간 굽다가 가운데 칼집을 넣은 후, 20분 정도 더 굽는다. 【사진 4】



### Tip

- ※ 메밀은 끈기가 없어서 기본 파운드보다 더 부드럽기 때문에 썰 때 주의한다.
- ※ 메밀은 소화 잘되고, 고혈압예방에 좋은 식품이다.

열량 : 1987 kcal/ 미니 파운드 케이크 2개

## 코코넛 · 호두 머핀



### Ingredients

<1인분 기준>

머핀 프리믹스 3C  
 : 쌀가루 100g, 밀가루 100g, 탈지분유 10g, 베이킹파우더 6g, 바닐라가루 1g, 설탕 100g, 소금 1g, 버터(녹인 것)100g, 달걀 2개, 물 100g, 코코넛 분말 50g, 호두 50g

### Cooking method

1. 호두를 제외한 모든 재료를 믹싱기에 넣고 2단에서 30분간 섞는다. 【사진 1】
2. 호두를 넣고 깨지지 않게 살짝 섞는다. 【사진 2】
3. 머핀틀에 유산지를 깔고 60%씩 팬닝한다. 【사진 3】
4. 180°C로 예열한 오븐에 넣고 25분간 굽는다. 【사진 4】



### Tip

※ 머핀컵은 코팅된 것을 사용해야 빵과 분리가 잘 된다. 코팅되지 않은 경우엔 기름을 바른 후 사용하는 것이 좋다.

※ 호두를 뜨거운 물에 데친 후 사용하면 짙은 맛을 감소시킬 수 있다.

열량 : 2587 kcal/ 약 11개

## 팔 · 단감 파운드



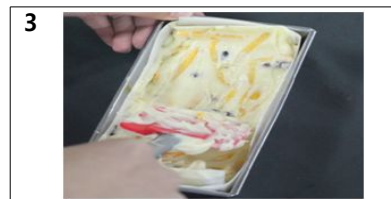
### Ingredients

<1인분 기준>

단감 1개  
 머핀 프리믹스 3C  
 : 쌀가루 100g, 밀가루 100g, 탈지분유 10g, 베이킹파우더 6g, 바닐라가루 1g, 설탕 100g, 소금 1g, 버터(녹인 것) 100g, 달걀 2개, 물 100g, 팔(삶은 것) 60g

### Cooking method

1. 단감은 껍질을 벗기고, 0.5×0.5cm 정도로 채 썬다. 【사진 1】
2. 머핀 프리믹스와 녹인 버터, 달걀, 물을 넣고 섞은 후 단감과 팔을 넣고 가볍게 다시 섞는다. 【사진 2】
3. 파운드케이크 틀에 유산지를 깔고 반죽을 60% 정도 팬닝한 다음 가운데가 움푹 파이게 모양을 잡는다. 【사진 3】
4. 180°C로 예열한 오븐에 넣고 25분 정도 굽다가 반죽 위로 칼집을 길게 넣은 후, 20분 정도 더 굽는다. 【사진 4】



### Tip

- ※ 단감은 가을 제철 과일이므로 다른 과일을 대체하여 사용할 수 있다.
- ※ 팔은 데쳐서 물을 따라버리고, 다시 삶는 물을 부어 끓인다.

열량 : 2164 kcal/ 미니 파운드 케이크 2개

## 비트가루 만두



### Ingredients

<1인분 기준>

**만두피 :**

쌀가루50g, 밀가루37g, 감자전분 10g,  
HPMC 3g, 소금1g, 물64g, 비트가루 4g

**만두소 :**

다진 돼지고기 150g, 다진 쇠고기 75g,  
삶은 당면 60g, 두부 250g, 애호박  
135g,

당근 100g, 부추 150g, 계란 2개

**만두소 양념 :**

간장30g, 설탕15g, 다진마늘15g,  
소금 1g, 후추0.3g, 생강가루 2g

### Cooking method

1. 만두피 재료를 반죽기에 넣고 10분간 반죽한 후, 냉장 온도에서 1시간 숙성시켜준다. 【사진 1】
2. 다진 돼지고기와 다진 쇠고기의 핏물을 제거하고, 두부는 으갠 후 물기를 제거한다. 삶은 당면은 1cm 정도 길이로 썰고, 만두소의 채소는 다진다.
3. 준비한 만두소 재료와 계란을 한데 섞고, 양념장으로 양념한다. 【사진 2】
4. 만두피는 두께 0.2cm 정도로 밀어, 직경 7-8cm 정도로 둥글게 만든다.
5. 만두피에 만두소를 넣고 반으로 접어 붙이고, 양쪽 끝은 서로 맞붙여 둥글게 빚는다. 【사진 3】
6. 찜통에 넣고 약 15분간 만두를 찜는다. 【사진 4】

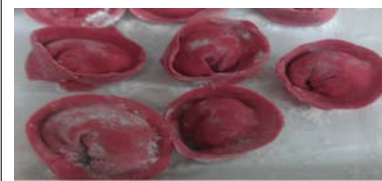
**1**



**2**



**3**



**4**



### Tip

- ※ 만두소 재료의 물기를 제거해 주어야 만두가 터지지 않는다.
- ※ 만두소는 김치, 숙주, 표고버섯 등 기호에 따라 다양한 재료를 활용할 수 있다.



## 뽕잎가루 만두



### Ingredients

<1인분 기준>

**만두피 :**

쌀가루50g, 밀가루37g, 감자전분 10g,  
HPMC 3g, 소금1g, 물64g, 뽕잎가루 4g

**만두소 :**

다진 돼지고기 150g, 다진 쇠고기 75g,  
삶은 당면 60g, 두부 250g, 애호박  
135g,

당근 100g, 부추 150g, 계란 2개

**만두소 양념 :**

간장30g, 설탕15g, 다진마늘15g,  
소금 1g, 후추0.3g, 생강가루 2g

### Cooking method

1. 만두피 재료를 반죽기에 넣고 10분간 반죽한 후, 냉장 온도에서 1시간 숙성시켜준다. 【사진 1】
2. 다진 돼지고기와 다진 쇠고기의 핏물을 제거하고, 두부는 으갠 후 물기를 제거한다. 삶은 당면은 1cm 정도 길이로 썰고, 만두소의 채소는 다진다.
3. 준비한 만두소 재료와 계란을 한데 섞고, 양념장으로 양념한다. 【사진 2】
4. 만두피는 두께 0.2cm 정도로 밀어, 직경 7-8cm 정도로 둥글게 만든다.
5. 만두피에 만두소를 넣고 반으로 접어 붙이고, 양쪽 끝은 서로 맞붙여 둥글게 빚는다. 【사진 3】
6. 찜통에 넣고 약 15분간 만두를 찜는다. 【사진 4】

**1**



**2**



**3**



**4**



### Tip

- ※ 만두소 재료의 물기를 제거해 주어야 만두가 터지지 않는다.
- ※ 만두소는 김치, 숙주, 표고버섯 등 기호에 따라 다양한 재료를 활용할 수 있다.

## 단호박가루 만두



### Ingredients

<1인분 기준>

**만두피 :**

쌀가루50g, 밀가루37g, 감자전분 10g, HPMC 3g, 소금1g, 물64g, 병얇가루 4g

**만두소 :**

다진 돼지고기 150g, 다진 쇠고기 75g, 삶은 당면 60g, 두부 250g, 애호박 135g,

당근 100g, 부추 150g, 계란 2개

**만두소 양념 :**

간장30g, 설탕15g, 다진마늘15g, 소금 1g, 후추0.3g, 생강가루 2g

### Cooking method

1. 만두피 재료를 반죽기에 넣고 10분간 반죽한 후, 냉장 온도에서 1시간 숙성시켜준다. 【사진 1】
2. 다진 돼지고기와 다진 쇠고기의 핏물을 제거하고, 두부는 으갠 후 물기를 제거한다. 삶은 당면은 1cm 정도 길이로 썰고, 만두소의 채소는 다진다.
3. 준비한 만두소 재료와 계란을 한데 섞고, 양념장으로 양념한다. 【사진 2】
4. 만두피는 두께 0.2cm 정도로 밀어, 직경 7-8cm 정도로 둥글게 만든다.
5. 만두피에 만두소를 넣고 반으로 접어 붙이고, 양쪽 끝은 서로 맞붙여 둥글게 빚는다. 【사진 3】
6. 찜통에 넣고 약 15분간 만두를 찜는다. 【사진 4】

**1**



**2**



**3**



**4**



### Tip

※ 만두소 재료의 물기를 제거해 주어야 만두가 터지지 않는다.

※ 만두소는 김치, 숙주, 표고버섯 등 기호에 따라 다양한 재료를 활용할 수 있다.

## 견과류 증편



### Ingredients

<1개 기준>

**증편 반죽 :**

쌀가루 200g, 막걸리60g, 물240g,  
이스트2g, 소금 2g, 설탕20g,  
건포도 40g

**고명 :** 배 컴포트(배 1개, 레몬 개, 설탕  
⅓컵, 화이트 와인 1컵, 물 1컵)호두, 아  
몬드, 건 무화과, 설탕 50g,우유 50g, 꿀

**아이싱 :** 슈가파우더100g, 레몬즙20g

### Cooking method

1. 쌀가루에 막걸리, 미지근한 물(50°C 정도), 이스트, 소금, 설탕을 넣고 나무주걱으로 고루 저어 반죽한다. 45°C 오븐에서 1시간 동안 1차 발효를 한 다음 거품을 가라앉히고 30분간 2차 발효를 한다.【사진 1】
2. 파운드케이크 틀에 기름을 바르고 반죽을 부은 후 10분간 휴지시킨 후 180oC로 예열된 오븐에 넣고 40분간 굽는다.【사진 2】
3. 배는 껍질을 벗기고 자른 후, 씨 부분을 제거한다. 레몬은 얇게 동글썰기 한다. 설탕, 화이트 와인, 물을 넣고 약불에서 국물이 반이 될 때까지 졸여 컴포트를 만든다.【사진 3】
4. 고명용 견과류를 적당한 크기로 자른다.
5. 팬에 설탕과 우유를 넣고 끓이다가 갈색의 색이 나오면 견과류와 꿀을 넣고 섞는다. 【사진 4】
5. 증편을 완성그릇에 담고 졸인 견과류를 예쁘게 얹은 후 아이싱을 지그재그로 뿌린다.

**1**



**2**



**3**



**4**



### Tip

- ※ 예열되지 않은 오븐에서 구우면 부풀어 올랐다가 가운데가 움푹 꺼진다
- ※ 컴포트와 고명은 약한 불에서 졸여야 색도 예쁘고 맛도 좋다.

## 썩 증편



### Ingredients

<1개 기준>

#### 썩증편 반죽 :

쌀가루190g, 썩가루10g, 소금2g,  
설탕20g, 이스트2g, 막걸리60g, 물240g

#### 고명 :

삶은 팔 50g, 단감 200g, 대추 50g,  
잣9g

### Cooking method

1. 쌀가루에 막걸리, 미지근한 물(50℃ 정도), 이스트, 소금, 설탕을 넣고 나무주걱으로 고루 저어 반죽한다. 45℃ 오븐에서 1시간 동안 1차 발효를 한 다음 거품을 가라앉히고 30분간 2차 발효를 한다.【사진 1】
2. 대추는 돌려 깎기하여 곱게 채썬다. 단감은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 사방 1.5cm로 썰어둔다. 【사진 2】
3. 쉬폰케이크 틀에 기름을 바르고 썩증편 반죽을 부은 후 10분간 휴지한다. 찜통에 넣기 전에 위에 준비한 고명을 뿌린다.【사진 3】
4. 오븐에 넣고 스팀기능으로 25분간 찜 다음 완전히 냉각시켜 틀에서 떼어낸다.【사진 4】

1



2



3



4



### Tip

- ※ 썩가루는 증편 반죽 발효 후에 넣어 주기도 한다.
- ※ 작은 머핀컵 등을 활용해서 찜도 좋다.

## 단호박 롤 증편



### Ingredients

<1개 기준>

#### 단호박 증편 반죽 :

쌀가루270g, 단호박 가루 30g, 소금3g,  
설탕 30g, 이스트3g, 막걸리 90g, 물  
360g

#### 단호박 크림 :

단호박 찐 것 200g, 생크림30g, 꿀15g  
호두 40g, 대추20g

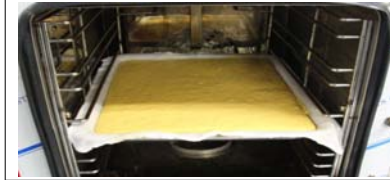
### Cooking method

1. 쌀가루에 막걸리, 미지근한 물(50°C 정도), 이스트, 소금, 설탕을 넣고 나무주걱으로 고루 저어 반죽한다. 45°C 오븐에서 1시간 동안 1차 발효를 한 다음 거품을 가라앉히고 30분간 2차 발효를 한다.【사진 1】
2. 오븐 팬에 젖은 면보를 깔고 그 위에 증편 반죽을 부은 후 10분간 휴지시킨다. 오븐에서 스팀기능으로 25분간 쪄 다음 1시간 동안 냉각시킨다.【사진 2】
3. 단호박 찐 것을 곱게 으갠 후 분량의 생크림과 꿀을 넣고 섞어 단호박 크림을 만든다. 【사진 3】
4. 대추는 돌려 깎기 하여 곱게 채 썰고, 호두는 곱게 다진다.
5. 도마에 젖은 면보를 깔고 그 위에 단호박 증편을 얹은 후, 단호박 크림을 바르고 대추채와 호두를 뿌린 다음 말아준다. 【사진 4】
6. 완성 후 2cm 두께로 썬다.

1



2



3



4



### Tip

- ※ 밀대를 이용하면 증편을 말 때 쉽게 말 수 있다.
- ※ 호두를 끓는 물에 데친 후 사용하면 떫은 맛을 줄일 수 있다.

## 건새우 스콘



### Ingredients

<8개 기준>

밀가루 82.5g, 쌀가루 67.5g, 분유 5g,  
베이킹파우더 5g, 설탕 20g, 소금1g,  
버터 40g,  
건새우 25g  
달걀 40g, 물 31.5g

### Cooking method

1. 가루재료를 계량하여 체에 2번 내린 후 설탕과 소금을 섞어주고 차가운 버터를 스크레이퍼로 잘게 썰며 고루 섞은 후 손으로 비벼 골고루 섞는다. 【사진 1】
2. 건새우는 약불에서 기름을 두르지 않고 1분간 볶은 후 커터기에 갈아서 가루재료와 섞는다. 【사진 2】
3. 위의 재료에 체에 내린 달걀과 물을 섞은 후 반죽을 냉장고에서 30분간 휴지시킨 다음 밀대로 2cm의 두께로 밀어준다. 【사진 3】
4. 지름 6cm의 둥근 모양 틀로 찍어 오븐팬에 팬닝한다.
5. 180°C로 예열된 오븐에서 25분간 굽는다. 【사진 4】

1



2



3



4



Tip

## 양송이 스콘



### Ingredients

<8개 기준>

양송이100g, 식용유 1g  
 밀가루 82.5g, 쌀가루 67.5g, 분유 5g,  
 베이킹파우더 5g, 설탕 20g, 소금1g,  
 버터 40g,  
 달걀 40g, 물 31.5g

### Cooking method

1. 양송이는 먹기 좋은 크기로 썰어. 팬에 기름을 두르고 1분 정도 볶아 식힌다. 【사진 1】
2. 가루재료를 계량하여 체에 2번 내린 후 설탕과 소금을 섞어주고 차가운 버터를 스크레이퍼로 잘게 썰며 고루 섞은 후 손으로 비벼 골고루 섞는다. 【사진 2】
3. 위 재료에 볶아서 식힌 양송이와 달걀과 물을 섞은 후 반죽을 냉장고에서 30분간 휴지시킨다.【사진 3】
4. 밀대로 2cm의 두께로 밀어준 후 지름 6cm의 둥근 모양틀로 찍어 오븐팬에 팬닝한다.【사진 4】
5. 180°C로 예열된 오븐에서 25분간 굽는다.

1



2



3



4



Tip

## 인삼 스콘



### Ingredients

<8개 기준>

밀가루 82.5g, 쌀가루 67.5g, 분유 5g,  
베이킹파우더 5g, 설탕 20g, 소금1g,  
버터 40g,  
수삼 65g  
달걀 40g, 물 31.5g

### Cooking method

1. 가루재료를 계량하여 체에 2번 내린 후 설탕과 소금을 섞어주고 차가운 버터를 스크레이퍼로 잘게 썰며 고루 섞은 후 손으로 비벼 골고루 섞는다.【사진 1】
2. 인삼은 굵게 다진다. 【사진 2】
3. 위 재료에 인삼 다진 것과 달걀과 물을 섞은 후 반죽을 냉장고에서 30분간 휴지시킨다. 【사진 3】
4. 밀대로 2cm의 두께로 밀어준 후 지름 6cm의 둥근 틀로 찍어 오븐팬에 팬닝한다.
4. 180oC로 예열된 오븐에서 25분간 굽는다【사진 4】.
5. 오븐에서 꺼낸 후 바로 접시에 담는다.

1



2



3



4



Tip



## 석이 죽



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루25g, 물 400g, 석이버섯 3g, 소금 0.5g

### Cooking method

1. 쌀가루에 물을 넣고 20분 정도 불린다.【사진 1】
2. 석이버섯은 미지근한 물에 불려서 뿌리와 먼지를 제거한 후 깨끗이 씻는다.【사진 2】
3. 팬에 기름을 두르지 않고 손질된 석이버섯을 약불에서 볶은 후 분쇄기에 갈아 가루로 만든다.【사진 3】
4. 쌀가루를 불린 것과 석이버섯 가루를 넣고 약불에서 5-7분 정도 끓인다.【사진 4】
5. 소금으로 간을 맞추고 2분 정도 더 끓인다.

1



2



3



4



### Tip

## 크란베리 죽



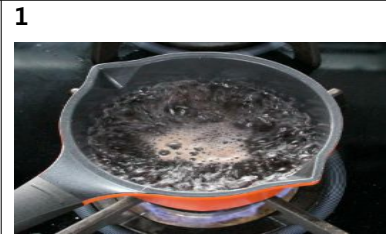
### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루25g, 크란베리 50g, 물 500g, 꿀 40g

### Cooking method

1. 끓는 물에 크란베리 50g을 넣고 30초간 데친다.【사진 1】
2. 쌀가루에 크란베리 데친 물(식혀서) 400g을 넣고 20분간 불린다.【사진 2】
3. 데친 크란베리와 남은 물을 블렌더에 넣고 갈아준다. 【사진 3】
4. 불린 쌀가루에 크란베리 간 것을 넣고 약불에서 저으면서 8분 정도 끓인 후, 꿀을 넣는다. 【사진 4】



### Tip

## 요구르트 죽



### Ingredients

<1인분 기준>

쌀가루25g, 물 400g, 요구르트140ml,  
소금 0.5g, 꿀30g

### Cooking method

1. 쌀가루에 물을 넣고 20분 정도 불린다.【사진 1】
2. 불린 쌀가루를 약불에서 저으면서 7분간 끓인다.【사진 2】
3. 죽이 완전히 식으면 요구르트를 넣고 저으면서 섞는다. 【사진 3】
4. 요구르트를 넣은 죽에 소금과 꿀을 넣어 간을 한다. 【사진 4】

1



2



3



4



### Tip

## 비빔 칼국수



### Ingredients

<1인분 기준>

칼국수면150g, 소금 2g

**고명 :**

쌈채소50g, 토마토50g, 파프리카40g,  
당근50g, 김치20g,

**양념장 :**

고추장15g, 매실액기스10g, 식초5g,  
생강즙 2g, 레몬즙7.5g, 참기름 12g

### Cooking method

1. 물을 끓여 소금을 넣고, 칼국수를 넣어 익힌다. 【사진 1】
2. 찬물에 충분히 헹군 후, 물기를 뺀다.
3. 쌈채소, 파프리카, 당근을 채썰고, 토마토는 한 입 크기로 썬다. 김치는 다진다. 【사진 2】
4. 분량의 고추장, 매실액기스, 식초, 생강즙, 레몬즙, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 【사진 3】
5. 칼국수에 양념장을 넣어 버무린다. 【사진 4】
6. 쌈채소, 토마토, 김치를 얹어 담는다.

1



2



3



4



### Tip

- ※ 칼국수 면이 투명해지면 익은 것이다.
- ※ 고명은 기호에 따라 다양 재료를 활용할 수 있다.

## 카레 칼국수



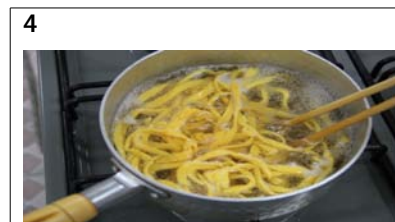
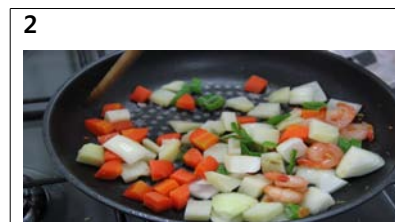
### Ingredients

<1인분 기준>

감자 150g, 당근 65g, 새우 50g,  
양파100g, 대파 50g, 올리브유 12g  
카레가루15g, 물200g  
칼국수면150g, 소금 2g

### Cooking method

1. 당근, 감자, 양파는 깍둑썰기, 대파는 채썰기, 새우는 씻어서 내장을 빼고 껍질 벗겨 준비한다.【사진 1】
2. 달구어진 팬에 올리브유를 넣고, 감자와 당근을 볶다가 새우와 양파, 대파를 넣어 함께 볶는다. 【사진 2】
3. 볶은 재료에 물을 넣고 끓인다. 재료가 다 익었을 때 카레가루는 넣고 끓인다. 【사진 3】
4. 물을 끓여 소금을 넣고, 칼국수를 넣어 익힌다. 【사진 4】
5. 찬물에 충분히 헹군 후, 물기를 뺀다.
6. 칼국수와 카레를 함께 담는다.



### Tip

- ※ 카레가 매운 경우 우유를 사용하여 매운 정도를 조절할 수 있다.
- ※ 카레를 면과 따로 담아내도 되나 카레와 함께 면을 볶는 것도 좋다

## 단백칼국수잡채



### Ingredients

<1인분 기준>

청피망40g, 파프리카40g, 새우250g,  
마늘 10g, 양파100g, 당근65g,  
칼국수면150g, 소금 2g

#### 양념장 :

굴소스30g, 미림30g, 물엿10g, 설탕  
6.5g, 식용유 26g, 참기름6.5g, 후추 약  
간

### Cooking method

1. 마늘은 편으로 썰고, 피망과 파프리카, 당근, 양파는 채 썰고, 새우는 깨끗이 씻어 손질한다. 【사진 1】
2. 분량의 굴소스, 미림, 물엿, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. 【사진 2】
3. 물을 끓여 소금을 넣고, 칼국수를 넣어 익힌다. 【사진 3】
4. 찬물에 충분히 헹군 후, 물기를 뺀다.
5. 팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가 당근, 양파, 새우를 넣어 볶는다.
6. 5에 양념장을 넣고, 삶은 칼국수 면을 넣어 함께 볶는다. 칼국수 면에 양념이 고루 스며들면 나머지 채소를 넣어 볶는다. 【사진 4】
7. 참기름과 후추를 넣는다.

1



2



3



4



### Tip

※ 잡채에 들어가는 부재료는 기호에 따라 다양한 재료를 활용할 수 있다.

# 쌀가루 레시피

- 쌀가루를 이용한 전문가 메뉴 -



공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교

## 유린기

### ingredients

닭고기 500g  
 - 간장 1T  
   정종 1T  
   소금,후추  
 - 계란 흰자 1개  
 - 녹말 3T  
 - 쌀가루 1T  
 - 기름 3T  
 튀김기름  
  
 파리고추 70g  
 대파 1대  
 마늘 3쪽,생강 1쪽  
 건고추 2개  
 (sauce)  
 닭육수 1/4C  
 간장 1T  
 정종 1T  
 설탕 1T  
 식초 2t  
 (녹말 1t)  
 참기름 1t




### cooking method

1. 닭다리살에 밑간을 해준다.
2. 계란 흰자를 버무려 코팅해준다.
3. 쌀가루와 녹말가루를 넣어 버무려준다.
4. 튀겨내기 쉽도록 기름 약간 넣어 버무려준다.
5. 튀김기름에 저온(160도)에서 한 번, 고온(200도)에서 다시 한번 튀겨낸다.
6. 파리고추는 기름물에 데쳐낸다.
7. 팬에 기름 두른 후 마늘, 대파, 생강,건고추 넣어 향을 낸 후 소스넣어 끓여준 후 튀겨낸 닭고기 넣고 파리고추 넣어 버무린다.
8. 마지막에 참기름 넣어 버무린 후 접시에 담아준다.


tip




## 어향소스 장어

ingredients		
<p>민물장어            200g *장어 밀간 생강(다진 생강 1t) 정조                1T 간장                1T</p> <p>- 채소</p> <p>  죽순                30g   표고                30g   피망               1/2개   대파               1/2개   마늘</p> <p>쌀가루              50g</p>		
check pantry		<b>cooking method</b>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 민물장어는 4~5cm 길이, 1cm 크기로 썰어놓는다 (껍질쪽에서) 밀간을 하여 5분정도 재워둔다 (느끼한 맛, 비린내 제거)</li> <li>2. 채소는 모두 채썰어 놓는다. 죽순(넓직하게 편 떠낸 후 곱게 채 썬다) 표고(포 떼서 채 썬다), 피망, 대파(반 가른 후 어슷채 썰기하면 편하게 채 썰어짐), 마늘(채썰기 or 다진 마늘)</li> <li>3. 밀간을 해둔 장어에 계란 흰자 1개 주무른 후 쌀가루 50g 넣어 골고루 주물러 옷 입힌다.</li> <li>4. 170도~180도에서 3분정도 튀겨낸다. 조리기구로 치면서 (저으면서) 튀기면 장어 안에 수분이 빠져나와 더 바삭바삭 튀겨 진다</li> <li>5 장어 양념 소스 &amp; 볶기 식용유 1T, 대파, 생강, 마늘→ 정종 1T, 간장 1T→ 준비야채 → 두반장 1T→ 물 150cc→ 식초 1T→ 굴소스 1T→ 설탕 1T 전분(물 3배) (1:3비율) - 전분은 빨리 저어야 응어리 지지 않는다. 끓으면 → 튀겨낸 장어 → 고추기름 1T 데쳐낸 양상추 접시에 깐 후 만들어진 요리 담아낸다</li> </ol>
		tip


## 화이트 치킨피자

<b>ingredients</b>	
<p>토띠야 허니머스타드소스 대파,양파 - Chop</p> <p>닭가슴살 - 1cm slice 마리네이드 - 카레가루 or 향신료 1t 쌀가루 5T 올리브 오일 1T 플레인 요구르트 1T 소금, 후추</p> <p>모짜렐라치즈 파마산치즈</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 토띠야에 허니머스타드 골고루 바른다.</li> <li>2. 대파,양파 Chop을 골고루 퍼서 뿌려준다.</li> <li>3. 닭가슴살 올려준다.</li> <li>4. 피자치즈 얹어 오븐에 10분 구워낸다.</li> <li>5. 접시에 담아 파르메잔치즈 필러로 굽어 장식해준다.</li> </ol> <p>허니머스타드 마요네즈(4), 머스타드(2), 꿀(2), 레몬즙(1), 소금, 후추</p>
	<b>tip</b>

## 라자냐

<b>ingredients</b>	
라자냐 6-8장 올리브유 양파(chop) 1/2컵 피망 or 셀러리(chop) 1/4컵 마늘(chop) 1t 쇠고기 다짐육 300g 스파게티소스 1병  달걀 1개 파머산 치즈 1/2컵  모짜렐라 치즈 1컵 쌀가루 1/2컵  바질 다진 파슬리 약간	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	1. 라자냐에 알맞은 오븐팬에 토마토 소스 1/3 - 라자냐 - 토마토소스 1/3 - 치즈소스 - 라자냐 - 토마토 소스 1/3 - 모짜렐라 치즈 + 쌀가루 순서대로 담아 준 후 160도 오븐에서 30분간 구워준다.
	tip

## 중국식 매운가지 볶음

ingredients		
<p>                     목이버섯 25g                      가지 2개                      마늘 5쪽                      생강 4g                      쪽파 3뿌리                      두반장 2큰술                      청주 1큰술                      소금 1작은술                      설탕 1 1/2작은술                      간장 1큰술                 </p> <p>                     쌀가루 1큰술                      +물 3큰술                      현미 식초 1큰술                      식용유 적당량                 </p>		
check pantry		
		<b>cooking method</b>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 목이버섯은 물에 불렀다가 길게 자른다.</li> <li>2. 가지는 4-5토막을 내고 다시 길게 4등분한다. 굵은 가지를 좀더 얇게 썬다.</li> <li>3. 마늘과 생강은 채썰고 쪽파는 5cm길이로 썬다. 쪽파는 흰 대와 파란 부분을 나눠둔다.</li> <li>4. 팬에 식용유를 붓고 180도에서 가지를 넣어 2분간 튀긴 다음 키친타월 위에 둔다.</li> <li>5. 팬을 연기가 날 정도로 달궈 식용유 1 1/2큰술을 두른다. 채썬 마늘을 넣어 향을 내고, 생강과 쪽파의 흰 대 부분을 넣어 향을 더한다.</li> <li>6. 5에 두반장과 가지, 목이버섯을 넣어 볶는다. 청주를 넣고 살짝 볶다가 소금과 설탕, 간장을 섞은 소스를 넣고 마저 볶는다.</li> <li>7. 가지에 소스가 스며들면 쌀녹말과 쪽파의 파란 부분을 넣고 소스가 걸쭙해지도록 볶는다. 불을 끄고 식초를 넣어 마저 섞은 다음 먹는다.</li> </ol>
		<p>tip</p>

## 매콤한 마파두부

### ingredients

두부(짜개용) 1모  
 다진 돼지고기 80g  
 다진 생강 1작은술  
 다진 파 1작은술  
 다진 마늘 1작은술  
 말린 표고버섯 2개  
 양송이 버섯 3개  
 양파 1/2개

### <소스>

식용유 3큰술  
 두반장 1큰술  
 고춧가루 1큰술  
 간장 2큰술  
 청주 2큰술  
 설탕 1작은술  
 육수 250cc  
 참기름 약간  
 후춧가루 약간  
 쌀가루 약간

### check pantry



### cooking method

1. 두부(짜개용)는 조그맣게 깍둑썰기한다
2. 양파 1/2개, 양송이버섯 3개는 잘게 썬다
3. 말린 표고버섯 2개는 물에 불린 다음 포를 뜨고 잘게 썬다
4. 달군 팬에 식용유 3큰술을 두른다
5. 팬에 다진 생강, 다진 마늘, 다진 파를 1작은술씩 넣고 볶는다
6. 팬에 썰어 놓은 양파를 넣고 계속 볶는다
7. 양파가 익기 시작하면 두반장 1큰술을 넣고 계속 볶는다
8. 팬에 다진 고기 80g을 넣고 계속 볶는다
9. 팬에 썰어 놓은 버섯을 넣고 계속 볶는다
10. 수분이 거의 없어지면 고춧가루 1큰술을 넣고 볶는다
11. 고춧가루가 기름과 어울러지면 간장 2큰술을 넣어 볶는다
12. 팬에 닭육수 250cc를 넣는다
13. 육수가 끓기 시작하면 썰어 놓은 두부를 넣고 1~2분가량 졸인다
14. 설탕 1작은술을 넣고 계속 졸인다
15. 육수가 끓으면 쌀가루를 조금씩 나눠 넣으면서 농도를 맞춘다
16. 후춧가루와 참기름을 약간씩 넣어 마무리한다

tip

## 이탈리안 스타일 폭찹

### ingredients

돼지고기(목등심)  
1kg 세리주 2큰술  
시즈닝 소금 약간  
넛맥 약간  
쌀가루 20g

#### <소스>

피망 2개  
양파 2개  
마늘 3개  
홀토마토 3컵  
안초비 1/2작은술  
통후추 1큰술  
피클고추 1큰술  
설탕 1큰술  
비프스톡 1작은술  
파프리카 가루 1작은술

#### <스파게티>

스파게티 100g  
안초비 1작은술  
바질 페스토 1작은술  
올리브유 1작은술  
파르메산 치즈 1큰술

### check pantry




### cooking method


1. 돼지고기는 목등심으로 준비한 다음 칼집을 넣어준다
2. 손질한 돼지고기에 시즈닝 소금 약간, 세리주 2큰술을 넣는다
3. 돼지고기에 넛맥을 약간 넣고 버무린 다음 10분정도 재운 돼지고기에 쌀가루를 묻혀준다.
4. 팬에 올리브유를 두른 다음 재워 놓은 돼지고기를 넣고 굽는다
5. 청피망 2개를 큼직하게 썬다
6. 양파 2개를 피망과 같은 크기로 큼직하게 썬다
7. 마늘 3개를 저민다
8. 팬에 준비한 야채를 넣고 볶는다
9. 야채가 살짝 볶아지면 홀토마토 3컵, 통후추 1큰술, 파프리카 가루 1작은술, 비프스톡 1작은술, 설탕 1큰술을 넣고 볶는다
10. 팬에 피클고추를 넣고 계속 볶는다
11. 팬에 안초비 1/2작은술을 넣는다
12. 고기가 익으면 소스를 넣고 30~40분정도 졸인다
13. 팬에 뚜껑을 덮고 익힌다
14. 끓는 물에 스파게티 100g을 넣고 10~12분정도 삶는다
15. 다 삶아진 스파게티의 물기를 빼준다
16. 스파게티에 바질 페스토 1작은술, 올리브 1작은술, 안초비 1작은술 파르메산 치즈가루 1큰술을 넣고 3버무린다
17. 완성된 폭찹, 스파게티를 그릇에 담는다
18. 소스를 스파게티위에 끼얹는다

### tip

## 우렁깜풍

<b>우렁깜풍</b>	
<b>ingredients</b>	
우렁이 300g 다진 파 1큰술 다진 마늘 1큰술 다진 말린 홍고추 1 큰술 채 썬 감자 2컵 다진마늘 튀긴 것 1 큰술 간장 1큰술 파·생강술즙 1큰술 설탕 1큰술 식초 1/2큰술 후춧가루 1작은술 참기름 약간 <튀김 옷> 계란 흰자 2개 녹말가루 3큰술 쌀가루 3큰술	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 물기를 뺀 우렁이에 녹말가루를 골고루 묻힌다</li> <li>2. 튀김 옷    계란 흰자 2개에 녹말가루 3큰술, 밀가루 3큰술을 섞는다</li> <li>3. 녹말가루와 쌀가루를 묻힌 우렁이에 튀김 옷을 골고루 입힌다</li> <li>4. 160도로 달궈진 기름에 우렁이를 하나씩 떼어 넣고 튀긴다</li> <li>5. 우렁이가 어느 정도 튀겨지면 국자 등으로 두드려 하나씩 떼어 낸다</li> <li>6. 다 튀겨진 우렁이를 건져내 기름을 뺀다</li> <li>7. 달군 팬에 기름을 두른다</li> <li>8. 팬에 다진 말린 홍고추, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 볶는다</li> <li>9. 재료 향이 나기 시작하면 파·생강술즙 1큰술, 간장 1큰술, 식초 1/2큰술, 설탕 1큰술, 후춧가루 1작은술, 참기름 약간을 넣고 섞는다</li> <li>10. 팬에 기름을 뺀 우렁이를 넣고 버무린다</li> <li>11. 다진 마늘 튀긴 것을 넣고 불을 끈 다음 섞는다</li> </ol>
	tip

## 코다리 강정

<b>ingredients</b>	
<p>- 주재료 코다리 1000g, 쌀가루 1컵</p> <p>- 소스재료 간장 6T, 식초 6T, 설탕 4T, 고추장 2T, 굴소스 1T, 물 4T</p> <p>- 부재료 홍고추 2개, 청양고추 4개, 마른 고추 4개, 양파 1개, 마늘 8쪽, 깨 약간, 포도씨유(적당량)</p> <p>- 고명재료 대파채(흰부분, 적당량)</p>	
<b>cooking method</b>	
<p><b>&lt;강정소스 만들기&gt;</b> 1. 간장(6T), 설탕(4T), 물(4T), 식초(6T), 고추장(2T), 굴소스(1T)를 넣고 섞는다</p> <p><b>&lt;튀기기&gt;</b> 1. 적정온도로 가열된 튀김기름에 쌀가루를 묻힌 코다리를 넣는다. 2. 뚜껑을 살짝 열고 튀긴다 3. 젓가락으로 만졌을 때 딱딱하고 겉이 노릇한 색이 날 때까지 튀긴다</p> <p><b>&lt;볶기&gt;</b> 1. 포도씨유 약간, 마늘, 잘게 썬 양파, 잘게 썬 홍고추, 청양고추, 잘게 자른 마른 고추, 강정소스를 넣고 바글바글 끓인다 2. 뜨거울 때 튀긴 코다리를 넣고 1분만 뒤적인다</p>	<p>1. 비닐봉지에 쌀가루(1컵)와 한입 크기로 자른 코다리(1000g)를 넣는다 2. 비닐봉지에 공기를 넣어 흔들어준다 3. 양파(1개)는 잘게 썬다 4. 홍고추(2개), 청양고추(4개)를 잘게 썬다 5. 마른 고추(4개)는 씨를 빼고 잘게 자른다 6. 마늘(8쪽)은 4~5등분으로 썬다</p>
<b>check pantry</b>	
	<p><b>tip</b></p>



## 난자완스

### ingredients

다진 돼지고기 250g,  
청경채 1개, 죽순  
1/4개, 양송이 2개,  
표고버섯(불린 것) 3  
개, 달걀 2개, 대파  
1/2대, 마늘 2톨

\* 추가재료: 다진 생  
강 약간, 청주 1T

#### - 재료

쌀가루 1/2컵, 다진  
생강 1T, 청주 1t, 간  
장 1t

#### - 소스재료

물 1컵, 간장 1t, 굴  
소스 1T, 치킨파우더  
1t, 물녹말(녹말 1T  
+ 물 3T)



### cooking method

1. 돼지고기(다진 것, 250g)를 준비한다
2. 청경채(1개)는 3등분 한다
3. 양송이(2개)는 2~3등분 한다
4. 표고버섯(불린 것, 3개)은 반으로 저민다
5. 죽순(1/4개)은 버섯과 비슷한 크기로 썬다
6. 대파(1/2대)는 반 가르고 3-4cm 길이로 썬다
7. 마늘(2톨)은 편 썬다

#### <완자 반죽하기>

8. 돼지고기, 생강(1T), 간장(1t), 청주(1t), 달걀(2개)을 한쪽 방향으로 고르게 치댄다
9. 쌀가루(1/2컵)을 넣고 한쪽 방향으로 오래 치댄다
10. 반죽이 되직해져 잘 안 떨어질 때까지 치댄다

#### <튀기기>

11. 약한 불로 달군 팬에 식용유(1/2컵 정도)를 자작하게 붓는다
12. 반죽을 3cm 크기로 동그랗게 빚어서 튀긴다
13. 반죽을 살짝 눌러준다
14. 밀면이 익으면 뒤집는다

#### <소스 만들기>

15. 달군 팬에 식용유(1T)를 두른 후, 대파, 마늘, 다진 생강(약간)을 넣고 5초간 볶는다
16. 청주(1T), 간장(1t), 채소를 볶는다
17. 물(1컵), 굴소스(1T), 치킨파우더(1t)를 넣고 끓인다

#### <튀기기>


18. 완자를 노릇노릇하고 바삭하게 튀긴다

#### <조리기>


19. 소스에 튀긴 완자를 넣고 3-4분간 조린다
20. 물녹말(녹말 1T + 물 3T)을 조금씩 넣으며 덩어리가 지지 않게 고르게 저어준다

tip


## 새우칠리소스


<b>ingredients</b>	
<p>새우 160g, 대파 1대, 다진 마늘 1T, 다진 생강 1/2t, 달걀 1개, 튀김용쌀가루 1컵</p> <p>- 소스재료 청주 1T, 두반장 1T, 설탕 3T, 케첩 3T, 물 1과 1/2컵, 고추기름 2T, 물녹말(녹말 1T + 물 3T)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다진 마늘(1T), 다진 생강(1/2t)를 준비한다</li> <li>2. 대파(1대)는 잘게 송송 썬다</li> <li>3. 새우(160g)는 등을 갈라 내장을 제거한다</li> <li>4. 종이타월로 새우를 닦아 물기를 제거한다</li> </ol> <p>&lt;버무리기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 새우를 달걀(1개), 튀김용 쌀가루에 버무리다</li> </ol> <p>&lt;튀기기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 170도의 기름에 새우를 튀긴다</li> <li>7. 3-4분간 튀긴다</li> </ol> <p>&lt;소스 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. 달군 팬에 고추기름, 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 살짝 볶는다</li> <li>9. 청주(1T), 두반장(1T), 케첩(3T)를 넣고 살짝 볶는다</li> <li>10. 물(컵), 설탕(3T)을 넣고 끓이다가, 물녹말(녹말 1T + 물 3T)을 조금씩 넣으며 저어준다</li> </ol> <p>&lt;버무리기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. 튀긴 새우를 건져 소스에 담고 고르게 섞는다</li> </ol>
<b>check pantry</b>	<p>tip</p>

## 햄버거 스테이크


ingredients	
<p>쇠고기(다짐육)250g, 돼지고기(다짐육) 150g, 달걀물 3T, 감자 100g, 쌀가루 15g, 다진 파슬리 1T, 다 진 마늘 1T, 다진 양 파 1/2개, 스테이크소스 1과 1/2T, 넛맥 1/2t, 소금 1t, 후추 약간, 녹말가루 약간, 올리브오일 1과 1/2T 쌀 식빵 1쪽</p> <p>- 소스 재료 화이트와인 1/2컵, 발사믹 식초 1컵, 사 과 1/2개, 꿀 2T, 스테이크소스 2T, 다 진 타임 약간 ※ 추 가재료: 소금, 후추 약간씩</p>	
cooking method	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쇠고기(250g), 돼지고기(150g)는 다짐육으로 준비한다</li> <li>2. 키친타월로 쇠고기의 육즙과 키친타월로 돼지고기의 육즙을 제거 한다</li> <li>3. 소금물에 껍질째 푹 삶은 감자는 껍질을 벗기고 뜨거울 때 으갠다</li> <li>4. 쌀식빵(1쪽) 가장자리를 잘라내고 커터에 갈아 쌀빵가루를 만든다</li> <li>5. 쌀가루 15g, 다진 양파(1/2개), 다진 마늘(1T), 스테이크소스(1과 1/2T), 다진 파슬리(1T), 소금(1t), 달걀물(3T), 후추(약간), 넛맥(1/2t)을 차례로 넣고 잘 섞어 반죽한다.</li> <li>6. 손에 올리브오일을 바르고 한 줌 분량의 반죽을 떼어내 납작한 타원형으로 만든다</li> </ol> <p>&lt;굽기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. 반죽에 녹말가루를 살짝 입힌다</li> <li>8. 달군 팬에 올리브오일(1과 1/2T)를 두른다</li> <li>9. 반죽을 넣고 중간 불에서 굽는다</li> </ol> <p>&lt;소스 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. 발사믹 식초(1컵), 화이트와인(1/2컵), 사과(1/2개), 스테이크소스(2T), 꿀(2T), 다진 타임(약간)을 넣고 끓인다.</li> <li>11. 한 번 끓고 나면 중간 불로 줄여 걸쭉해질 때까지 졸인다</li> <li>12. 후춧가루(약간), 소금(약간)으로 간을 한다</li> <li>13. 소스를 체에 밭쳐 걸러낸다</li> </ol> <p>&lt;굽기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. 고기는 밑면이 노릇노릇해지면 뒤집는다</li> </ol>
check pantry	
	<p>tip</p>

## 우영 쌀가루구이


<p><b>ingredients</b></p>	
<p>우영300g, 쌀가루 3컵</p> <p>* 양념 재료 물 적당량, 진간장 3T, 설탕 2t, 참기름, 후추, 매실청 1T, 통깨(약간)</p>	<p><b>cooking method</b></p>
<p><b>check pantry</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 우영을 물로 씻어서 감자 깎는 칼로 껍질을 벗겨낸다</li> <li>2. 우영을 4cm 길이로 잘라 반을 가른다</li> <li>3. 자른 우영은 바로 물에 담가둔다</li> <li>4. 우영을 살짝 찢는다</li> <li>5. 볼에 쌀가루 2T, 물을 조금씩 부어서 저어둔다</li> <li>6. 찢 우영을 잘금잘금 두드린다</li> <li>7. 우영에 반죽을 고루 바른 후 팬에 노릇하게 굽는다</li> <li>8. 간장 3T, 매실청 1T, 후추 약간, 설탕을 넣고 저어준다(소스 완성)</li> <li>9. 그릇에 깻잎을 깔은 후 우영참쌀구이를 가지런히 놓는다</li> <li>10. 그 위에 소스를 뿌린 후, 깨를 조금 뿌린다</li> </ol>
<p>tip</p>	
<p style="text-align: center;"><b>구절판</b></p>	

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>소고기(우둔살,150g), 당근(100g), 표고버섯(불린 것, 2개), 달걀지단(황백, 3개분), 오이(1개), 애호박(1개), 쌈무(적당량), 실파(적당량), 식용유(적당량)</p> <p>- 양념장 재료 국간장(1T), 설탕(1T), 다진 마늘(1/2t), 참기름(1t), 후추(약간)</p> <p>- 소스 재료 잣가루(3T), 연겨자(1T), 식초(1T), 맛술(1T), 설탕(1T), 배즙(1T), 망고주스(1T)</p> <p>- 밀전병 쌀가루 1C, 물 1/2C</p>	
<p><b>check pantry</b></p>	<p><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 당근(100g)은 필러로 길게 벗긴 다음 곱게 채 썬다</li> <li>2. 표고버섯(불린 것, 2개)은 곱게 채 썬다</li> <li>3. 달걀지단(황백, 3개분)은 곱게 채 썬다</li> <li>4. 오이(1개)는 껍질을 4cm길이로 돌려깎기 한 다음 곱게 채 썰어 달군 팬에 식용유를 두른 후 재빨리 볶아 준비한다</li> <li>5. 애호박(1개)는 껍질과 속을 나눠 4cm 정도 길이로 돌려깎기 한 다음 곱게 채 썰어 달군 팬에 식용유를 두른 후 재빨리 볶아 준비한다</li> </ol> <p>&lt;소고기 양념하기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채 썬 소고기에 진간장(1T), 설탕(1T), 다진 마늘(1/2t), 후추(약간), 참기름(1t)을 넣고 고루 혼합한다</li> </ol> <p>&lt;볶기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달군 팬에 식용유(적당량)를 두른 후 센 불에서 채 썬 당근을 볶는다</li> <li>2. 채 썬 표고버섯을 볶는다</li> <li>3. 양념한 소고기를 볶는다</li> </ol> <p>&lt;소스 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 연겨자(1T), 망고주스(1T), 식초(1T), 설탕(1T), 맛술(1T), 배즙(1T), 잣가루(3T)를 넣고 혼합한다</li> </ol> <p>&lt;담기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 볶은 재료는 색을 맞춰 담는다</li> <li>2. 용기 중앙에 밀전병을 올려 놓고 그 위에 남은 흥고추와 실파를 활용하여 꽃 모양으로 장식한다</li> <li>3. 혼합한 소스를 용기에 담고 구절판과 곁들인다</li> </ol>
	<p>tip</p>


**양파 치즈 로즈마리 피자**

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>양파(1개), 적양파(1개), 로즈마리(다진 것, 1/3t), 마늘(2쪽), 베이컨(45g), 밀가루(강력분, 적당량), 모차렐라 치즈(230g), 파슬리(적당량), 발사믹 식초(3T), 올리브오일(적당량), 소금(약간), 후추(약간)</p> <p>- 반죽 재료          쌀가루(130g), 드라이 이스트(1 1/2t), 설탕(1t), 소금(1t), 물(6 1/3T), 올리브오일(1T), 로즈마리(다진 것, 1/4t)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>&lt;반죽 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀가루(130g)는 체에 내린다</li> <li>2. 로즈마리(2줄기)는 잎만 떼어 키친타월을 깔고 다진다</li> <li>3. 쌀가루, 드라이 이스트(1 1/2t), 설탕(1t), 소금(1t), 38도 정도의 따뜻한 물(6 1/3T)을 넣고 반죽을 한 덩어리로 뭉친다</li> <li>4. 올리브오일(1T), 로즈마리(다진 것, 1/4t)를 넣고 10분 정도 치댄다</li> <li>5. 랩으로 반죽 용기를 밀폐한다</li> <li>6. 42도 정도로 데운 물 위에 반죽 용기를 올려 중탕한다</li> </ol> <p>&lt;볶기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달군 팬에 올리브오일(적당량)을 두르고 0.7cm 정도 굵기로 썬 양파(1개), 적양파(1개), 편 썬 마늘(2쪽)을 5~7분 정도 볶는다</li> <li>2. 잘게 썬 베이컨(45g)을 넣고 1분 정도 볶는다</li> <li>3. 발사믹 식초(3T), 로즈마리(다진 것, 1/3t)를 넣고 캐러멜 색이 나도록 7분 정도 볶는다</li> <li>4. 소금, 후추(약간씩)를 넣고 간을 맞춘다</li> </ol> <p>&lt;모양 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 피자 팬에 올리브오일(적당량)을 고루 문힌다</li> <li>2. 바닥에 쌀가루(적당량)를 뿌리고 반죽을 밀대로 둥그렇게 펼친다</li> <li>3. 펼친 반죽은 밀대에 말아서 피자 팬에 펼친다</li> <li>4. 반죽은 포크로 살살 찌러준다</li> <li>5. 모차렐라 치즈(230g)는 1/4용량만 반죽에 펼친다</li> <li>6. 완성한 토핑을 펼친다</li> <li>7. 남은 모차렐라 치즈를 골고루 뿌린다</li> </ol> <p>&lt;굽기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 220도로 예열한 오븐에 피자를 넣고 8분 정도 굽는다</li> </ol> <p>&lt;담기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 완성한 양파 치즈 로즈마리 피자에 채 썬 파슬리를 고루 뿌린다</li> </ol> <p>tip</p>
<p><b>check pantry</b></p>	

## 해물두부덮밥

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>새우(400g),오징어(1마리),바지락(200g),양파(1/2개),연두부(2모),홍 피망(1/3개),청피망(1/2개),밥(4공기),고춧가루(3T),간장(3T),굴소스(2 1/2T),소금(1/2t),닭육수(3컵)</p> <p>-향채 재료 대파(30g),다진 마늘(1/2T),마른 고추(2개),다진 생강(1t),고추기름(2 1/2T)</p> <p>-쌀녹말 재료 쌀가루(2T), 물(2T)</p>	
<p><b>check pantry</b></p>	<p><b>cooking method</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.오징어(1마리)는 껍질을 벗겨 준비한다</li> <li>2.오징어 몸통에 잔 칼집을 낸다</li> <li>3.오징어를 먹기 좋은 크기로 썬다</li> <li>4.깨끗이 씻은 오징어 다리를 먹기 좋은 크기로 썬다</li> <li>5.양파(1/2개)를 네모지게 썬다</li> <li>6.피망(1/3개), 청피망(1/2개)을 네모지게 썬다</li> <li>7.두부(2모)를 손가락을 떼서 그릇에 담아둔다</li> </ol> <p>-양념 만들기 1.간장(3T), 고춧가루(3T), 굴소스(2 1/2T), 소금(1/2t)을 잘 섞어 양념을 만든다</p> <p>-볶기 1.달군 팬에 고추기름(2 1/2T), 다진 마늘(1/2T), 다진 생강(1t), 어슷 썬 대파(30g), 마른 고추(2개)를 볶는다 2.오징어, 새우(400g), 바지락(200g)을 볶는다 3.네모지게 썬 양파를 넣고 볶는다 4.준비한 양념을 넣고 볶는다</p> <p>-끓이기 1.닭육수(또는 멸치다시마장국, 3컵)를 넣고 끓인다 2.끓는 국물에 연두부를 넣는다 3.쌀녹말(물 2T, 쌀가루 2T)을 붓고 끓여 농도를 맞춘다 4.홍피망, 청피망을 넣고 끓인다</p>
	<p>tip</p>

## 일본식 돈가스

<b>ingredients</b>	
<p>돼지고기(등심, 2쪽), 식빵(10쪽), 쌀가루 20g, 달걀(3개), 소금(약간), 맛술(2T), 후춧가루(약간)</p> <p><b>-소스 재료</b> 우스터소스(1/4컵), 머스터드(1T), 토마토케첩(3T), 사과(100g), 고추냉이가루(1t), 설탕(1 1/2T), 바나나(130g), 양파(50g), 깨소금(2T)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 돼지고기(등심, 2쪽)에 칼집을 넣어 준비한다</li> <li>2. 쌀 식빵(10쪽)은 가장자리를 잘라낸 후 잘게 뜯어 믹서에 갈아 쌀 빵가루를 만들어 준비한다</li> <li>3. 달걀(3개)에 맛술(2T)을 넣고 풀어 달걀물을 만든다</li> <li>4. 돼지고기에 소금(약간), 후춧가루(약간)를 뿌려 밀간한다</li> <li>5. 밀간한 돼지고기에 쌀가루(적당량)를 묻힌다</li> <li>6. 쌀가루를 묻힌 돼지고기를 달걀물에 묻힌다</li> <li>7. 달걀물을 묻힌 돼지고기에 쌀 빵가루를 묻힌 뒤 손으로 세게 누른다</li> <li>8. 믹서에 우스터소스(1/4컵), 설탕(1 1/2T), 고추냉이가루(1t), 머스터드(1T), 토마토케첩(3T)을 넣는다</li> <li>9. 믹서에 채 썬 양파(50g)를 넣는다</li> <li>10. 사과(100g)의 씨를 제거한 뒤 껍질을 벗겨 잘게 썰어 넣는다</li> <li>11. 바나나(130g)를 적당한 크기로 썬다</li> <li>12. 믹서에 적당한 크기로 썬 바나나를 넣는다</li> <li>13. 뚜껑을 닫고 곱게 갈아 하루 정도 숙성시켜 준비한다</li> <li>14. 160°C로 달군 기름에 돼지고기를 넣고 튀긴다</li> <li>15. 채 썬 양배추(적당량)를 레몬과 함께 물에 담가둔다</li> <li>16. 절구에 통깨(2T)를 넣고 간다</li> <li>17. 돼지고기를 건져낸다</li> <li>18. 기름의 온도가 오르면 다시 한 번 넣고 튀긴다</li> <li>19. 돈가스를 먹기 좋은 크기로 썬다</li> <li>20. 돈가스를 그릇에 담는다</li> <li>21. 그릇에 물기를 뺀 양배추를 담는다</li> <li>22. 양배추에 드레싱(적당량)을 얹는다</li> <li>23. 소스와 갈아놓은 통깨를 곁들인다</li> </ol>
	<p>tip</p>



## 데리야끼 항정살구이

### ingredients

항정살(200g), 데리야끼 소스(2T), 쌀가루(30g), 물엿(약간), 포도씨유(1/2T), 생강(1개), 양파(2개), 마늘(20개), 깻잎(15장)

-데리야끼 소스 재료  
간장(7T), 설탕(2 1/2T), 물엿(1T), 청주(1T), 물(3/4컵), 마늘(2개), 생강(1개), 대파(10g), 월계수잎(1개), 통후추(5개)



### cooking method

1. 생강(1개)을 저며 썬다
2. 마늘(2개)을 2~3등분 한다
3. 달군 냄비에 마늘, 생강, 대파(10g)를 노릇하게 굽는다
4. 양파(2개)를 도톰하게 썬다
5. 깻잎(15장)을 채 썬다
6. 구운 향신채에 물(3/4컵), 간장(7T), 청주(1T), 설탕(2 1/2T), 물엿(1T), 월계수잎(1개), 통후추(5개)를 넣어 1/3 정도로 조린다
7. 달군 그릴팬에 양파와 마늘(20개)을 굽는다
8. 달군 팬에 포도씨유(1/2T)를 두르고 편 썬 생강(1개), 한 입 크기로 자른 항정살(200g)을 볶는다
9. 고기에서 나온 기름을 체에 밭쳐 걸러낸다
10. 데리야끼 소스(2T)를 넣어 볶는다
11. 물엿(적당량)을 넣는다
12. 쌀가루(적당량)를 넣는다
13. 후춧가루(약간)를 뿌린다
14. 그릇에 구운 양파, 마늘을 담는다
15. 항정살을 얹고 소스를 끼얹는다
16. 채 썬 깻잎을 곁들인다

tip

## 닭불고기

### ingredients

닭다리 6개, 청주 1T, 설탕 1T, 후춧가루 약간, 식용유 약간

- 양념

꿀간장 3T, 설탕 2T, 노두유 2T, 토마토케첩 2T, 다진마늘 1T, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 쌀가루 25g

- 참나물 무침

참나물 30g, 참기름 1T

### check pantry



### cooking method

1. 닭다리의 뼈를 발라내고 살을 넓적하게 펼친 뒤 청주, 설탕, 후춧가루로 양념해 20분 정도 재워둔다.
2. 양념재료를 분량대로 섞는다.
3. 재워둔 닭고기에서 나온 수분은 따라 버리고 2의 양념을 넣고 골고루 주물러 간이 배게 1시간 정도 재워둔다.
4. 1시간 정도 재워둔 닭고기에 쌀가루를 묻혀준다.
5. 팬을 달궈 기름을 조금 두르고 4의 닭다리살을 한 조각씩 펼쳐서 굽거나 그릴에 20분간 굽는다.
6. 참나물은 깨끗이 손질해 씻어 물기를 빼고 3cm 길이로 썰어 상에 내기 직전에 참기름과 소금을 넣고 살살 버무린다.
7. 구운 닭불고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 접시에 담고 참나물무침을 올려 낸다.

tip

## 통삼겹살 양념구이

### ingredients

통삼겹살 600g  
 - 삼겹살 양념  
 소금 1/2작은술, 후  
 촛가루 약간, 청주 2  
 큰술,  
 -겉들이 야채  
 양파 1/2개, 대파(흰  
 부분) 1대, 홍고추 1  
 개, 깻잎 10장, 배  
 1/6개

-양념  
 고추장 2큰술, 꿀간  
 장 2큰술, 참기름 1  
 작은술, 고춧가루 1  
 큰술, 매실청 1큰술,  
 설탕 1큰술, 다진파  
 1큰술, 다진마늘 1큰  
 술, 깨소금 1큰술

- 쌀가루 30g

### check pantry



### cooking method

1. 삼겹살은 덩어리째 소금, 후춧가루, 청주를 뿌려두었다가 찜통에 김이 오르면 접시에 담아 넣어 1시간 정도 찐다.
2. 양념재료를 분량대로 섞는다.
3. 양파는 곱게 채 썰고 대파는 흰부분만 가늘게 채 썰어 찬물에 담가 매운맛을 적당히 뺀다. 깻잎은 돌돌 말아 가늘게 채 썬 뒤 찬물에 담가 싱싱하게 준비한다.  
 홍고추는 반갈라 씨를 빼고 가늘게 채 썬다
4. 삼겹살의 기름이 빠지고 속까지 익었으면 꺼내서 1cm로 두께로 도톰하게 썰어 2의 양념을 발라 준 후 쌀가루를 묻혀 180도 오븐에서 15분간 구워준다.
5. 접시에 채 썬 채소를 담고 구운 삼겹살을 올려 낸다.

tip

## 참가자미 튀김

### ingredients

재료  
참가자미(2마리), 튀김용 쌀가루(1컵), 식용유(적당량)

- 가다랭이 육수 재료  
가다랭이 포(1/2컵), 다시마 1장(6X6cm), 물(2컵)

- 조림장 재료  
간장(4T), 청주(2T), 맛술(1T), 설탕(2T), 양파(2/3개, 간 것)



### cooking method

#### <재료 손질>

1. 참가자미(2마리)의 지느러미와 꼬리를 제거한 후, 비늘을 깨끗이 제거한다.
2. 참가자미는 머리를 제거하고, 아가미 밑 부분에 있는 내장을 제거한다.
3. 크기가 큰 참가자미의 경우 2등분으로 저며 썬다

#### <가다랭이 육수 만들기>

1. 물(2컵), 다시마(6X6)를 냄비에 넣고, 물이 끓기 직전까지 우린다
2. 다시마 육수가 끓기 시작하면 불을 끄고, 가다랭이포(1/2컵)을 넣은 다음 7분 동안 우린다
3. 7분 동안 우린 가다랭이 육수는 건더기를 체에 거르고 육수만 남긴다

#### <조림장 만들기>

1. 양파(2/3개, 간 것), 간장(4T), 청주(2T), 맛술(1T), 설탕(2T)를 넣고 혼합한다.
2. 가다랭이 육수(2/3컵)을 혼합한 조림장에 섞는다

#### <튀기기>

1. 손질한 참가자미에 튀김용 쌀가루(1컵)을 골고루 묻혀 튀김옷을 입힌다
2. 납작한 프라이팬에 식용유(적당량)를 1cm정도 차오르도록 넣고 달군다
3. 기름이 150~160도 정도 사이가 되면 참가자미를 넣고 한 면당 3~4분정도 노릇하게 익힌다
4. 참가자미가 앞, 뒤로 노릇하게 익으면 꺼낸다

#### <조리기>

1. 조림장을 달군 팬에 넣고, 센불에서 보글보글 끓인다
2. 조림장이 끈적하게 끈기있어지면 튀긴 참가자미를 넣는다
3. 참가자미에 양념이 고루 잘 배면 불을 끈다

#### tip

### check pantry

## 숙 새우튀김

### ingredients

- 재료  
 숙(50g), 새우(껍질 벗긴 것, 50g), 홍고추(씨 제거한 것, 1개),  
 쌀가루, 식용유(각 적당량)



### cooking method

- 튀김옷 재료  
 녹말가루(1/3컵), 달걀(1개), 쌀가루(1/3컵), 물(적당량)

- 소스 재료  
 진간장(2T), 다시마국물(8T), 설탕(2t), 무즙(2t), 쪽파(썬 것, 2t), 레몬(슬라이스, 1조각)

#### <재료 준비>

1. 숙(50g)은 윗대를 떼어 손질한다
2. 손질한 숙은 밀가루(적당량)에 버무린다
3. 새우(껍질 벗긴 것, 50g)는 칼집을 내어 등을 가른다
4. 새우는 쌀가루에 버무린다
5. 홍고추(씨 제거한 것, 1개)는 어슷하게 채 썬다
6. 숙, 새우, 홍고추를 한데 섞어 놓는다

#### <튀김 옷 만들기>

1. 달걀(1개)를 풀어준다
2. 달걀물과 물(적당량)을 섞어 1컵 분량을 만든다
3. 쌀가루(1/3컵), 녹말가루(1/3컵)을 넣고 살살 젓는다

#### <튀기기>

1. 새우, 홍고추, 숙을 고루 섞어 튀기기 바로 직전에 튀김옷을 묻혀 160~170도에서 노릇하게 튀긴다
2. 젓가락으로 튀김을 눌렀을 때 뽀뽀하면 건져 기름을 뺀다

#### <소스 만들기>

1. 진간장(2T), 다시마국물(8T), 무즙(2t), 설탕(2t)을 섞고 설탕을 녹여준다
2. 쪽파(썬 것, 2t), 레몬(슬라이스, 1조각)을 넣는다

### check pantry

tip

## LA 갈비구이

### ingredients

- 재료  
소갈비(1kg)
- 양념 재료  
양파(간 것, 100g),  
배(간 것, 100g), 사  
과(간 것, 100g), 간  
장(6T), 다진 마늘  
(4T),  
참기름(3T), 다진 생  
강(2t), 설탕(3T), 물  
엿(3T), 후추(약간)
- 쌀가루  
10g



### cooking method

#### <양념 만들기>

1. 배(간 것, 100g), 사과(간 것, 100g), 양파(간 것, 100g), 간장(6T), 다진 마늘(4T), 참기름(3T), 다진 생강(2t), 후추(약간), 설탕(3T), 물엿(3T)

#### <양념하기>


1. 소갈비(1kg)에 혼합한 양념장에 묻혀 밀폐용기에 넣는다
2. 남은 양념을 밀폐용기에 자작하게 붓고 하루정도 재운다
3. 재워둔 고기에 앞뒤로 쌀가루 옷을 입혀준다.

#### <굽기>


1. 달군 팬에 갈비를 넣고 노릇하게 굽는다

tip

## 닭고기 그라탕

<b>ingredients</b>	
<p>- 닭고기 그라탕 재료</p> <p>마카로니(50g), 물(1L), 소금(1T), 올리브유(1T), 버터(1T), 우유(1/4컵)</p> <p>양파(중간 것, 1개), 양송이버섯(50g), 새우(75g), 단호박(50g), 훈제 닭고기살(찢은 것, 50g)</p> <p>화이트와인(1 1/2T), 레몬즙(1/2T), 모짜렐라치즈(적당량), 파마산 치즈(적당량), 다진 파슬리(약간)</p> <p>- 화이트 소스 재료</p> <p>버터(1 1/2T), 쌀가루(2T), 우유(1 1/4컵), 소금(1/2t), 넛맥(후추, 약간)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>&lt;삶기&gt;</p> <p>1. 끓는 물(1L)에 소금(1T), 마카로니(50g)를 넣고 한소끔 삶는다</p> <p>&lt;볶기&gt;</p> <p>1. 팬에 올리브유(1T), 버터(1T), 채 썬 양파(중간 것, 1개)를 넣고 양파의 숨이 죽을 정도로 볶는다</p> <p>&lt;찧기&gt;</p> <p>1. 양송이버섯(50g)은 4등분 하고 새우(75g)는 등 부위에 칼집을 넣는다</p> <p>&lt;재료준비&gt;</p> <p>1. 손질한 새우는 화이트와인(1 1/2T)을 넣고 살짝 섞어 놓는다</p> <p>2. 단호박은 전자레인지에 1분간 살짝 익혀 준비한다</p> <p>&lt;볶기&gt;</p> <p>1. 팬에 양송이버섯을 넣고 볶는다</p> <p>&lt;재료준비&gt;</p> <p>1. 삶은 마카로니는 체에 밭쳐 물기를 뺀 다음 우유(1/4컵)를 넣고 잘 저어 놓는다</p> <p>&lt;볶기&gt;</p> <p>1. 와인에 재워놓은 새우를 넣고 알코올이 증발 할 때까지 볶는다</p> <p>2. 훈제 닭고기살(찢은 것, 50g), 익힌 단호박(50g), 레몬즙(1/2T)을 넣고 볶아 낸다</p> <p>&lt;화이트소스 만들기&gt;</p> <p>1. 달구어진 팬에 버터(1 1/2T)를 넣고 녹인다</p> <p>2. 버터가 녹으면 불을 끈 다음 팬에 쌀가루(2T)를 넣고 잘 짓는다</p> <p>3. 소스는 살짝 끓인 다음 온도를 떨어뜨리는 과정을 3번 반복한다</p> <p>4. 팬에 우유(1 1/4컵), 소금(1/2t), 갈아 놓은 넛맥(후추, 약간)을 넣고 살짝 끓인다</p> <p>&lt;섞기&gt;</p> <p>1. 소스에 볶아놓은 재료를 넣은 다음 불을 끄고 마카로니를 넣고 잘 섞는다</p> <p>&lt;그라탕 만들기&gt;</p> <p>1. 그라탕 그릇에 올리브오일(적당량)을 부어 골고루 바른 다음 재료를 절반 정도 붓는다</p> <p>2. 소스 위에 모짜렐라치즈(적당량)를 골고루 뿌린다</p> <p>3. 치즈 위에 남은 재료를 붓는다</p> <p>4. 소스 위에 파마산 치즈(적당량)를 골고루 뿌린 다음 다진 파슬리(약간)를 뿌린다</p> <p>&lt;굽기&gt;</p> <p>1. 200도로 예열된 오븐에 그라탕을 넣고 10분 정도 구워낸다</p>
<b>check pantry</b>	<p>&lt;tip&gt;</p> <p>1. 200도로 예열된 오븐에 그라탕을 넣고 10분 정도 구워낸다</p>

## 카레스튜

<b>카레스튜</b>	
<p style="text-align: center;"><b>ingredients</b></p> <p>- 재료</p> <p>돼지고기(목살,200g), 감자(큰 것, 1개), 당근(1/2개), 양파(1/2개)</p> <p>버터(30g),     화이트 와인(2T),     녹두 (100g), 물(6컵)</p> <p>카레가루(50g), 하이 라이스가루(20g), 쌀 가루(30g), 소금(약 간), 후춧가루(약간)</p> <p>완두콩(삶은 것, 30g), 모차렐라 치즈 (120g), 파슬리(약간)</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>- 재료 준비 돼지고기(목살, 200g)는 사방 1.5cm 정도로 썬다</p> <p>- 재료 준비 1.감자(큰 것, 1개)는 사방 1.5cm 정도로 썬다 2.당근(1/2개)은 3등분 하고 사방 1.3cm로 썬다 3.양파(1/2개)는 사방 1.5cm로 썬다</p> <p>- 볶기 1.냄비에 버터(30g)를 넣는다 2.버터가 반 정도 녹으면 돼지고기를 넣어 볶는다 3.돼지고기에 화이트 와인(2T)을 넣어 볶는다 4.찬물에 40분 간 불려 준비한 녹두(100g)를 넣어 볶는다</p> <p>- 끓이기 1.물(5컵)을 넣고 15분 정도 끓인다 2.감자, 당근, 양파를 넣고 10분 정도 더 끓인다</p> <p>- 재료 준비 물(1컵)에 카레가루(50g), 하이라이스가루(20g), 쌀가루(30g)를 넣고 갠다</p> <p>- 끓이기 1.거품을 걷어내고 잘 개어진 카레와 하이라이스를 넣는다 2.논지 않도록 잘 젓는다</p> <p>- 간 맞추기 소금(약간), 후춧가루(약간)로 간을 맞춘다</p> <p>- 담기 1.내열용기에 완성된 카레 스투를 1인분 씩 담는다 2.완두콩(삶은 것, 30g)을 넣고 섞는다 3.모차렐라 치즈(120g)를 얹는다</p> <p>- 굽기 250도로 예열한 다음 그릴 상태에서 3분 간 굽는다</p> <p>- 재료 준비 파슬리(약간)는 깨끗이 씻은 다음 물기를 제거해 준비한다</p> <p>- 다지기 키친타월을 2~3겹 놓고 파슬리를 문친 다음 다지고 물기를 제거해 준다</p> <p>- 완성하기 완성된 치즈 카레 스투를 오븐에서 꺼낸 다음 다진 파슬리를 뿌려 완성한다</p> <p><b>tip</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>check pantry</b></p>	



## 감자크로켓

### ingredients

- 재료

감자(2개), 돼지고기  
(같은 것, 50g), 양파  
(1/2개),  
당근(1/4개), 모차렐  
라 치즈(80g), 카레  
가루(1T),  
쌀가루(1/2컵), 달걀  
(2개), 쌀빵가루(2컵),  
식용유(적당량)



### cooking method

-감자 삶기

- 1.감자(2개)는 적당한 크기로 썬다
- 2.물(적당량)에 감자, 소금(약간)을 넣고 삶는다
- 3.삶은 감자는 으갠다

-재료 준비

- 1.양파(1/2개)는 옆으로 칼집을 넣고 다진다
- 2.달걀(2개)은 풀어준다
- 3.소금(약간)을 넣는다
- 4.당근(1/4개)은 적당한 크기로 다진다

-볶기

- 1.달구어진 팬에 식용유(약간)를 두르고 양파를 볶는다
- 2.소금을 뿌린다
- 3.볶은 양파는 으갠 감자에 넣는다
- 4.달구어진 팬에 식용유(약간)를 두르고 당근을 볶는다
- 5.소금(약간)을 뿌린다

-볶기

- 1.달구어진 팬에 식용유(약간)를 두르고 돼지고기(같은 것, 50g)를 볶는다
- 2.소금(약간), 후추(약간)로 간을 맞춘다
- 3.카레가루(1T)를 넣어 고기와 함께 볶아준다
- 4.으갠 감자, 당근, 양파, 고기를 넣고 섞어준다

-감자크로켓

- 1.모차렐라 치즈(80g)는 적당한 크기로 썬다
- 2.감자크로켓은 모차렐라를 속에 넣고 둥글게 만든다
- 3.감자크로켓은 쌀가루(1/2컵)를 묻힌다
- 4.달걀 옷을 입힌다
- 5.쌀 빵가루(2컵)를 묻힌다

-감자크로켓

- 1.달구어진 팬에 식용유에 노릇하게 구워준다
- 2.완성된 감자크로켓은 키친타월에 놓고 식혀준다


tip

### check pantry

## 버섯강정

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료 표고버섯(60g), 새송이버섯(60g), 양송이버섯(60g), 전분(한 컵), 식용유(</p> <p>-반죽 재료 쌀가루(1컵), 물(1/3 컵), 소금(약간)</p> <p>-소스 재료 고추장(30g), 간장(30g), 설탕(25g), 조청(25g), 매실청(20g)</p> <p>-고명 재료 호박씨(10g), 해바라기씨(10g), 청고추(1개), 홍고추(1개)</p>	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<p>1.씻어서 준비한 표고버섯(60g)은 물기를 제거한다 2.표고버섯을 적당한 크기로 썬다 3.새송이버섯(60g), 양송이버섯(60g)은 적당한 크기로 썬다 4.준비한 버섯에 전분(1컵)을 넣고 골고루 버무린다</p> <p>-반죽하기 쌀가루(3T), 전분(1T), 집간장(국간장, 약간), 물(1컵)을 넣어 반죽을 만든다</p> <p>-튀기기 1.180°C의 기름에 튀김옷을 입힌 버섯을 넣어 튀긴다 2.튀긴 버섯을 2-3분 후 한 번 더 튀겨낸다</p> <p>-소스만들기 고추장(2T), 조청(1 2/3T), 설탕(1 2/3T), 매실청(1 1/3T), 간장(2T)을 잘 섞는다</p> <p>-볶기 달군 팬에 고추장소스(약간), 튀긴 버섯을 넣고 살짝 볶는다</p> <p>-담기 1.완성접시에 버섯강정을 먹음직스럽게 담는다 2.해바라기씨(10g), 호박씨(10g)를 버섯강정위에 뿌린다 3.청고추(1개), 홍고추(1개)는 다져 보기 좋게 뿌린다</p> <p>tip</p>

## 서리태콩전

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료          불린 서리태(1컵), 검은콩 불린 물(1/2컵), 쌀가루(1/2컵), 소금(1/2t), 고사리(50g), 숙주나물(50g), 당근(1/4개), 표고버섯(5개), 시금치(50g), 청고추(2개), 홍고추(1개), 들기름(적당량), 식용유(적당량) <b>쌈 채소(상추, 치커리, 적겨자잎 200g)</b></p> <p>-된장 소스 재료          다시마국물(1/2컵), 표고버섯(2개), 감자(80g), 된장(1T)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>-다시마국물 끓이기          1.냄비에 물(2컵), 다시마(30g), 건 표고버섯(5개)을 넣고 7분 정도 끓인다          2.7분 정도 끓인 다음 국물만 거른다</p> <p>-재료 준비          1.믹서에 불린 검은콩(서리태, 1컵), 콩 불린 물(1/2컵)을 넣고 간다          2.끓는 물에 숙주나물(50g)을 살짝 데친다          3.끓는 물에 마른 고사리(50g)를 20분 정도 삶는다</p> <p>-된장 소스 만들기          1.표고버섯(2개)을 잘게 다진다          2.강판에 감자(80g)를 간다          3.냄비에 다시마국물(1/2컵)을 넣고 한소끔 끓인다          4.다시마국물에 표고버섯을 넣고 된장(1T)을 잘 풀어준다          5.같은 감자를 넣고 저어가며 한소끔 끓인다</p> <p>-재료 볶기          1.달군 팬에 들기름을 두르고 삶은 고사리를 볶는다          2.고사리에 소금(약간)을 넣고 볶는다          3.달군 팬에 들기름을 두르고 채 썬 당근(1/2개)에 소금을 넣고 볶는다          4.달군 팬에 들기름을 두르고 국물을 낸 표고버섯(5개)을 볶는다          5.표고버섯에 소금(약간)을 넣고 볶는다          6.데친 숙주나물은 잘게 썰어 물기를 짠다          7.숙주나물에 소금(약간)을 넣고 버무린다</p> <p>-반죽하기          1.볶은 채소에 숙주나물, 잘게 썬 시금치(50g)를 넣고 잘 버무린다          2.채소에 같은 검은콩을 넣고 고루 섞는다          3.쌀가루(1/2컵)를 넣고 고루 섞는다          4.소금(1/2t)을 넣고 고루 섞는다</p> <p>-부치기          1.들기름(2T), 식용유(2T)를 섞는다          2.팬에 기름을 두르고 검은콩 반죽을 적당히 떠 약한 불에서 부친다</p> <p>-담기          1.된장 소스를 적당히 담는다          2.완성된 검은콩전을 담는다          3.상추, 적겨자잎, 치커리 등 쌈 채소를 적당히 담는다</p>
	<b>tip</b>


# 쌀가루 레시피

- 쌀가루를 이용한 외식·급식용 메뉴 -




공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교

## 케이준 치킨 샐러드

<b>ingredients</b>	
<p>닭 안 심 or 가슴 살 300g 플레인요구르트1/2 팩 케이준스파이스 1t 소금, 후추</p> <p>1.튀김가루 +     케이준스파이스 2.계란우유 3.쌀 빵가루</p> <p>허니머스타드 소스 샐러드 야채 방울토마토 블랙올리브</p> <p>튀김기름</p>	<div style="text-align: center;">  </div>
<b>cooking method</b>	
<p style="text-align: center;"><b>check pantry</b></p> <p>케이준스파이스 : 매콤한 허브     양념 믹스. -&gt; 카레파우더,고운     고춧가루,칠리파우더,     파슬리, 후추 등을     섞어 만드셔도 되요!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭고기 마리네이드- 요구르트에 2시간 이상 재운다.</li> <li>2. 가루-&gt;계란물-&gt;쌀빵가루 묻혀 튀겨낸다. (170도 온도)</li> <li>3. 허니머스타드소스 만들기     머스타드 1T 꿀 1T 마요네즈 2T     식초 1t 소금 약간</li> <li>4. 손질한 샐러드야채를 접시에 담는다.</li> <li>5. 튀겨낸 닭고기를 얹어준다.</li> <li>6. 소스를 곁들여낸다. (오리엔탈드레싱, 발사믹드레싱과 곁들여도 좋다)</li> <li>7. 기호에 따라 올리브,방울토마토, 삶은계란 등을     올려준다.</li> </ol> <p>tip</p>

## 로스트 치킨 샐러드

<b>ingredients</b>	
<p>닭가슴살 50g                      -카레가루 or 향신료 1t                      올리브 오일 1T                      플레인 요구르트 1T                      소금                      후추</p> <p>쌀가루 1/2C</p> <p>샐러드용 야채 200g                      (루꼴라, 로메인, 양상추, 치커리, 비타민)</p> <p>*기본드레싱                      식초 1T                      올리브오일 3T                      소금 1/3t                      후춧가루</p> <p>*발사믹소스                      발사믹식초 4T                      올리브오일 4T                      설탕 1t                      소금                      후추</p>	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭가슴살을 카레가루, 향신료, 올리브오일, 플레인 요구르트, 소금, 후추에 두시간 정도 재워둔다.</li> <li>2. 샐러드용 야채를 한입 크기로 준비해 놓는다.</li> <li>3. 기본드레싱과 발사믹소스를 만들어 놓는다. (드레싱은 모든 재료를 넣고 섞어주면 된다)</li> <li>4. 1의 재워둔 닭가슴살에 쌀가루를 앞뒤에 고루 묻혀준 후 170도 오븐에서 20분 동안 구워준다.</li> <li>5. 4의 닭가슴살을 5cm 길이로 썰어준 후 샐러드 야채와 함께 곁들이고 샐러드 위에 드레싱과 발사믹 소스를 뿌려준다.</li> </ol>
	tip

## 치킨 데리야끼

### ingredients

닭다리	4개
설탕	2큰술
맛술	3큰술
간장	5큰술
쌀가루	약간
식용유	약간




### cooking method

1. 닭다리는 가운데 칼집을 낸 후 반으로 갈라 뼈를 잡고 살만 발라 냅니다.
2. 포크나 꼬챙이를 이용해 발라낸 닭고기의 껍질 부분에 구멍을 냅니다.
3. 설탕, 맛술, 간장을 이용해 소스를 만듭니다.  
먼저 팬에 설탕을 넣고 녹을 때까지 잠시 끓인 후 맛술, 간장을 넣고 다시 끓이면 불에서 내립니다.  
절대 줄이지 마세요.
4. 달군 프라이팬에 식용유를 살짝 두른 후 뜨거워지면 프라이팬 바닥에 닭 껍질 부분이 닿도록 닭고기를 얹고 밝은 갈색이 나도록 중간 불에 지킵니다.
5. 닭을 뒤집어서 1~2분간 더 지진 후 꺼냅니다.
6. 팬에 남아 있는 여분의 기름을 따라낸 후 다시 닭고기와 쌀가루를 넣고 ③의 소스를 넣습니다. 냄비에 남은 기름을 한 번 제거하지 않으면 맛이 좋지 않습니다.
7. 뚜껑을 덮고 약한 불에서 7~8분 더 끓입니다. 이때 가끔 뒤집어가면서 골고루 맛이 배게 하세요.
8. 뚜껑을 열고 중간 불에 냄비를 흔들어가며 소스를 버무리세요.
9. 닭을 꺼내 와이어 랙에 얹어 여분의 소스가 흐르게 하세요. 바로 접시에 담으면 수분이 너무 많이 생기기 때문입니다.
10. 소스가 어느 정도 흐르면 닭고기 위에 소스를 다시 한번 발라 잠시 둔 후 적당한 크기로 썰어 내세요.

### tip

## 송이버섯과 쇠고기 구이

ingredients	
<p>다진쇠고기 300g                      송이버섯 4개                      식용유 약간                      참기름 약간</p> <p>* 쇠고기 재움장                      배즙 1큰술                      설탕 1큰술                      꿀 1/2큰술                      참기름 1/2큰술</p> <p>* 쇠고기 양념                      진간장 2큰술                      다진마늘 1/2큰술                      다진파 1큰술                      쌀가루 3큰술                      후춧가루 약간</p> <p>* 잣소금                      다진잣 3큰술                      고운소금 1/2작은                      술</p>	
	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다진 쇠고기에 배즙, 설탕, 꿀 참기름을 넣고 버무려 재어 놓는다.</li> <li>2. 1의 쇠고기에 분량의 양념 재료를 섞어서 넣고 쌀가루를 넣어 오래도록 끈기 나게 치대 반죽한다.</li> <li>3. 양념한 쇠고기를 2등분한 다음 불에 탁탁쳐서 공기를 빼고 7mm 두께로 네모나게 만들어 준다.</li> <li>4. 송이버섯은 기둥 끝에 묻은 흙 부분을 칼로 저며내고 흐르는 물에 대고 손으로 살살 밀어서 껍질을 벗긴다. 갓 부분도 살살 문질러서 검은 것을 벗겨낸다.</li> <li>5. 송이버섯은 길이로 5등분해서 석쇠에 솔잎을 깔고 굽거나 팬에 식용유와 참기름을 약간 섞어서 두르고 슬쩍 굽는다.</li> <li>6. 팬을 달궈 식용유를 약간 두르고 3의 고기를 구운 다음 길이로 4등분 한다.</li> <li>7. 접시에 솔잎을 깔고 송이버섯-쇠고기-송이버섯-쇠고기-송이버섯 순으로 담고 잣소금을 곁들인다.</li> </ol>
	<p>tip</p>



## 버섯 크림 스프

### ingredients

닭육수 500ml  
 생크림 200ml  
 표고버섯 200g  
 양송이버섯 200g  
 버터 80g  
 쌀가루 20g  
 다진 양파 80g  
 다진 샐러리 40g  
 다진 마늘 20g  
 화이트 와인 20ml  
 브랜디 10ml  
 굴소스 20g  
 소금 약간  
 후춧가루 약간



### cooking method

1. 표고버섯 200g과 양송이버섯 200g를 얇게 썬다
2. 냄비에 다진 양파 80g과 다진 마늘 20g -> 버터 80g 쌀가루 20g -> 버섯 -> 다진 샐러리 40g -> 화이트 와인 20ml를 순서대로 넣고 볶는다
3. 볶고 있던 재료에 닭육수 500ml를 넣고 30분동안 끓인다
4. 끓이고 있던 재료에 생크림 200ml를 넣는다
5. 소금과 후춧가루를 약간씩 넣어 간을 한다
6. 굴소스 20g을 넣는다
7. 끓인 재료를 갈아준다
8. 간 재료를 2~3분동안 다시한번 끓인다
9. 브랜디를 10ml 넣고 마무리한다

### check pantry

tip

## 깐풍기

### ingredients

닭다리 300g  
 마른 홍고추 2개  
 청 피망 1개  
 홍 피망 1개  
 당근 1/2개  
 식용유 3큰술  
 다진 마늘 2큰술  
 식초 2큰술  
 청주 2큰술  
 간장 1큰술  
 설탕 1작은술  
 육수 1/2컵  
 소금 약간  
 후춧가루 약간  
 참기름 약간  
  
 <닭다리 밀간>  
 계란 1개,  
 다진 생강 1작은술  
 간장 1작은술  
 쌀가루 적당량  
 후춧가루 약간




### cooking method

1. 닭고기300g은 껍질과 지방을 제거한다
2. 닭고기결의 수직방향으로 썬다
3. 청·홍피망을 채썬 다음 잘게 썬다
4. 당근도 피망과 비슷한 크기로 잘게 썬다
5. 마른 홍고추는 적당한 크기로 썰어 놓는다  
- 닭고기 밀간  
썰어놓은 닭고기에 다진 생강 1작은술, 간장 1작은술, 계란 1개, 후춧가루 약간 쌀가루 적당량
6. 180도로 달궈진 기름에 밀간한 닭고기를 넣고 튀긴다
7. 튀긴 닭고기를 건져내 체에 발쳐둔다
8. 닭고기를 다시 기름에 넣어 2차로 튀긴다
9. 튀긴 닭고기를 건져내 체에 발친다
10. 달궈진 팬에 식용유 3큰술을 두른다
11. 팬에 썰어 놓은 마른 홍고추를 볶는다
12. 고추의 향이 나기 시작하면 다진 마늘 2큰술을 넣고 볶는다
13. 식초 2큰술을 넣고 거품이 일때까지 볶는다
14. 식초의 향이 날아가면 청주 2큰술을 넣고 볶는다
15. 준비해 둔 청·홍 피망과 당근을 넣고 볶는다
16. 육수 1/2컵을 붓고 계속 볶는다
17. 간장 1큰술을 넣고 계속 볶는다
18. 설탕 1 작은술을 넣고 계속 볶는다
19. 튀긴 닭을 넣고 육수가 없어질 때까지 볶는다
20. 후춧가루 약간, 참기름 약간을 넣어 마무리한다


### check pantry

tip

## 과일 탕수육

<b>ingredients</b>	
삼겹살 300g 청피망 1개 홍피망 1개 파인애플링 1개 토마토 1개 키위 1개 리치 5개 계란 1개 쌀가루 50g 녹말가루 50g적당량	
<b>cooking method</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 삼겹살 300g을 망치나 칼등으로 두드려준다</li> <li>2. 삼겹살을 한입크기로 썬다</li> <li>3. 키위 1개는 큼직하게 썬다</li> <li>4. 파인애플링 1개를 6등분한다</li> <li>5. 토마토 1개를 큼직하게 썬다</li> <li>6. 청, 홍피망을 큼직하게 썬다</li> <li>7. 썰어 놓은 삼겹살에 계란 1개를 넣어 버무린다</li> <li>8. 계란으로 버무린 삼겹살에 쌀가루+녹말가루로 튀김옷을 입힌다</li> <li>9. 180도로 달궈진 기름에 튀김옷 입힌 삼겹살을 넣고 1차로 튀긴다</li> <li>10. 1차로 튀겨진 삼겹살을 건져낸 다음 체에 밭쳐 기름기를 뺀다</li> <li>11. 삼겹살을 다시 기름에 넣고 2차로 튀긴다</li> <li>12. 튀긴 삼겹살을 건져낸다</li> <li>13. 설탕 60g, 식초 80cc, 물 80cc를 준비한다</li> <li>14. 달궈진 팬에 설탕, 식초, 물을 넣고 준비해 둔 과일과 채소를 넣고 볶는다</li> <li>15. 볶던 팬에 매실소스 1큰술을 넣는다</li> <li>16. 팬에 케첩 2큰술을 넣는다</li> <li>17. 물과 녹말가루를 섞어 끈적한 상태의 물녹말을 만든다</li> <li>18. 물녹말을 약간씩 넣어 농도를 맞춘다</li> <li>19. 팬에 튀겨놓은 삼겹살을 넣고 버무리 마무리한다</li> </ol>
<b>check pantry</b>	
	<b>tip</b>

## 모듬 튀김

ingredients	
<p>새우 8마리                      단호박 80g                      고구마 50g                      양파 40g                      깻잎 적당량                      식용유 적당량</p> <p>&lt;양념장&gt;                      다시마 1개                      가다랑어포 50g                      진간장 50cc                      조미술 50cc                      무즙 20g</p> <p>&lt;튀김옷&gt;                      물 200cc                      쌀가루(박력분) 120g                      계란 노른자 1개</p>	
cooking method	
<p><b>check pantry</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 새우는 다리부분이 위로 향하게 든 다음 머리와 내장을 제거한다</li> <li>2. 내장을 제거한 새우는 꼬리부분을 제외하고 껍질을 벗겨낸다</li> <li>3. 새우의 물주머니 부분을 잘라낸다</li> <li>4. 새우의 배쪽 마디마디에 칼집을 넣고, 등쪽부분의 마디마디를 꼭꼭 눌러 모양을 잡는다</li> <li>5. 손질한 새우는 물기를 제거해준다</li> <li>6. 양파는 둥근 단면모양이 나오도록 썬다</li> <li>7. 고구마는 0.5cm 두께로 썬다                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 양념장 만들기</li> </ul> </li> <li>가다랑어포 국물 200cc에 진간장 50cc와 조미술 50cc를 넣고 섞는다</li> <li>8. 준비해둔 튀김 재료에 쌀가루를 뿌려준다                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 튀김옷 만들기</li> </ul> </li> <li>얼음물 200cc에 계란 1개는 넣고 섞는다. 물과 계란 섞은 것에 쌀가루 120g을 3번 정도 나눠 넣는다</li> <li>9. 재료에 튀김옷을 입힌 다음 190도로 달궈진 기름에 넣고 튀긴다</li> </ol>
	tip

## 연어구이

### ingredients

연어 600g  
 비트채 약간  
 양파즙 1큰술  
 레몬즙 1작은술  
 소금 약간  
 후춧가루 약간  
 쌀가루 50g

#### <조림양념>

간장 3큰술  
 설탕 3큰술  
 조미술 1큰술  
 꿀 1큰술  
 생강즙 1큰술  
 흰 후춧가루 약간

#### <양념장>

일본 된장 3큰술  
 올리브유 2큰술  
 레몬즙 1/2큰술  
 참기름 1큰술

### check pantry



### cooking method

1. 연어의 뼈를 제거한 다음 먹기좋은 크기로 썬다
2. 연어에 양파즙 1큰술과 레몬즙 1작은술, 후춧가루 약간과 소금을 약간을 뿌린 다음 쌀가루를 입혀 재운다
  - 졸임양념 만들기  
 간장 3큰술에 설탕 2큰술, 꿀 1큰술, 생강즙 1큰술, 조미술 1큰술, 흰 후춧가루 약간을 넣고 섞는다
3. 달군 팬에 기름을 두르고, 재워 둔 연어를 넣고 굽는다
4. 연어가 살짝 익으면 소스를 넣고 졸인다
5. 연어에 꼬치를 하나씩 꽂고 소스를 살짝 끼얹는다

tip

## 고기안심구이

### ingredients

= 소고기안심구이  
 소고기(안심) 300g  
 잣 3큰술  
 설탕 2큰술  
 간장 2큰술  
 깨소금 2큰술  
 생강즙 2큰술  
 다진 마늘 1작은술  
 참기름 1큰술  
 후춧가루 약간  
 쌀가루 1컵  
 마가루 1컵




### cooking method

1. 소고기(안심) 300g의 핏물을 뺀 다음 적당한 크기로 썬다
2. 소고기에 설탕 2큰술, 간장 2큰술, 깨소금 2큰술, 생강즙 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1큰술, 후춧가루 약간을 넣고 20분정도 재운다
3. 마가루 1컵과 쌀가루 1컵을 섞는다
4. 재워 둔 소고기에 마가루와 쌀가루 섞은 것을 한 장씩 입힌다
5. 달군 팬에 기름을 두르고 소고기를 굽는다
6. 볶은 잣을 구워진 소고기 위에 얹는다

### check pantry

tip

## 왕새우구이와 크림소스

<b>ingredients</b>	
<p>새우(대하) 3마리 홍 자숙 새우 7마리 쌀 100g 녹색 피망 10g 빨간 피망 10g 양파 10g 레몬 1개 버터 적당량 백포도주 적당량 쌀가루 20g</p> <p>&lt; 피망크림소스 &gt; 피망 200g 육수 적당량 생크림 적당량 소금 약간 후춧가루 약간</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 새우(대하) 3마리의 머리를 떼어내고, 껍질을 벗긴다</li> <li>2. 새우 등 쪽에 꼬치를 이용해서 내장을 제거한다</li> <li>3. 새우는 배 쪽에 잔칼집을 넣고, 등 쪽에 길게 칼집을 넣은 다음 펼친다</li> <li>4. 새우에 소금과 후춧가루를 약간씩 뿌린다</li> <li>5. 새우에 레몬 1/2개를 즙을 짜 넣는다</li> <li>6. 새우에 백포도주 약간을 뿌린 후 쌀가루를 입혀준다.</li> <li>7. 양파를 작은 주사위 모양으로 썬다</li> <li>8. 녹색 .빨간 피망은 씨를 제거하고 작게 썬다</li> <li>9. 피망즙 만들기             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피망의 씨를 제거한다</li> <li>- 육수에 노랑 피망 200g을 넣고 30분동안 삶는다</li> <li>- 삶은 피망을 체에서 으갠 껍질을 걸러낸다</li> </ul> </li> <li>10. 홍 자숙새우 7마리를 반으로 썬다</li> <li>11. 팬에 버터를 녹인다</li> <li>12. 팬에 양파 10g을 넣고 볶는다</li> <li>13. 팬에 홍 자숙새우를 넣고 볶는다</li> <li>14. 팬에 녹색, 빨간 피망을 넣고 볶는다</li> <li>15. 소금과 후춧가루로 간을 한다</li> <li>16. 재료가 볶아지고 백포도주의 알코올향이 날아가면 불려 놓은 쌀 100g을 넣고 볶는다</li> <li>* 피망소스             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쌀이 어느 정도 볶아지면 노랑 피망즙을 약간 넣고 끓인다</li> <li>- 생크림을 약간 넣고 마무리한다</li> <li>- 팬에 버터를 녹이고 남은 노랑 피망소스를 넣고 졸인다</li> <li>- 노랑 피망소스에 생크림 3큰술을 넣고 졸인다</li> </ul> </li> <li>17. 팬에 버터를 녹이고, 버터가 녹으면 새우(대하)를 넣고 굽는다</li> <li>18. 새우(대하)가 익으면 백포도주를 약간 넣고 플럼베한다</li> <li>19. 레몬 1/2개를 즙을 짜 넣는다</li> <li>20. 구운 새우(대하)를 밥 위에 얹는다</li> <li>21. 소스에 농도가 생기면 소금과 후춧가루를 약간씩 넣어 간을 한다</li> <li>22. 밥과 새우위에 소스를 뿌린다</li> </ol>
<b>check pantry</b>	

## 닭가슴살 야채 요리

### ingredients

닭가슴살 120g  
 당근 30g  
 호박 30g  
 마늘 1개  
 백포도주 적당량  
 올리브유 약간  
 쌀가루 10g  
 소금 약간  
 후춧가루 약간  
 데친 브로콜리 약간  
 만가닥 버섯 약간  
 새싹 채소 약간

-연겨자 소스  
 연겨자 1T  
 식초 3T  
 다진마늘 1t  
 매실액 3T  
 통깨 2t

### check pantry



### cooking method

1. 닭 가슴살 120g을 얇게 저민다
2. 닭 가슴살에 쌀가루, 소금과 후춧가루를 약간씩 뿌려 간을 한다
3. 닭 가슴살에 백포도주를 약간씩 뿌린 다음 재운다
4. 호박 30g의 껍질을 돌려 깎는다
5. 호박 껍질을 채 썬다
6. 당근 30g을 채 썬다
7. 마늘 1개를 다진다
8. 팬에 기름을 두른다
9. 팬에 다진 마늘을 넣고 볶는다
10. 팬에 당근을 넣고 볶는다
11. 팬에 호박 껍질을 넣고 계속 볶는다
12. 소금과 후춧가루를 약간씩 넣어 간을 한다
13. 백포도주 2큰술을 넣고 계속 볶는다
14. 랩 위에 재워 놓았던 닭가슴살을 올리고 그 위에 볶은 야채를 올리는 과정을 2번 반복한 다음 닭가슴살을 한 번 더 얹어준다
15. 랩으로 닭가슴살을 감싼다
16. 칼끝으로 랩을 콕콕 찍어 김이 통하는 구멍을 만든다
17. 찜기에 닭가슴살을 넣고 10분간 찜는다
18. 닭 가슴살이 다 찜지면 랩을 벗겨낸다
19. 닭가슴살 야채요리를 적당한 크기로 썬다
20. 그릇에 닭가슴살 야채요리를 담는다
21. 데친 브로콜리, 만가닥버섯, 새싹 채소로 장식한다
22. 연겨자 소스를 끼얹는다

tip



## 사과빠스

### ingredients

사과 1개  
 쌀가루 1컵  
 식용유 1큰술  
 설탕 150g  
 물 약간  
 달걀(노른자) 약간



### cooking method

- 1.사과는 껍질을 제거한 뒤 반을 잘라 씨 부분을 도려내고 사방 3cm크기의 다각형으로 썬다.
- 2.달걀노른자에 사과를 넣어 골고루 버무린다.
3. 사과에 쌀가루를 하나씩 두 번 정도 반복하여 묻혀 놓는다.
4. 170°C 튀김기름에 쌀가루에 묻혀놓은 사과를 노릇하게 빨리 튀겨낸다
5. 팬에 기름을 둘러 달군 후 설탕 150g을 넣고 서서히 녹여 갈색이 나는 시럽이 되면 튀겨낸 사과를 넣어 재빨리 버무려낸다.
6. 사과를 버무리릴 때 찬물을 약간 끼얹는다.
7. 사과는 서로 붙지 않게 한 뒤 접시에 담는다.

tip

## 키조개 새우볼 튀김

### ingredients

키조개손질한 300g  
(키조개 밀간 양념 :  
청주 1큰 술, 소금 1  
작은 술 ,후추가루  
약간),

새우살 200g  
(새우살 밀간 양념:  
계란흰자 1/2개분,  
꽃소금 약간, 후추가  
루 약간, 청주 1/2큰  
술, 쌀가루 1/2  
큰술),

불린 표고버섯80g ,  
새송이100g, 붉은고  
추 1개, 풋고추 2개,  
팽이버섯1봉 ,쪽파  
10줄기, 녹말물 1큰  
술(녹말가루 1.2큰술  
물 2큰술)

### check pantry



### cooking method

1. 키조개는 날개를 떼어 손질 한 후 반 갈라 다시 칼 집을 넣어 청주와 꽃소금, 후추로 밀간한다.
2. 새우살은 다져서 양념한 후 잘 치댄다.
3. 손질한 관자의 물기를 제거한 후 날 녹말가루를 묻혀 안에 새우살을 채운 다음 다시 쌀가루를 묻혀 꼭꼭 싣는다.
4. 150도의 끓는 기름에 두 번 튀긴다.
5. 팬에 고추기름을 두르고 마늘, 생강, 대파를 넣고 향을 내고 버섯과 고추, 쪽파를 볶다가 간장, 청주, 설탕, 참치액즙을 넣는다.
6. 볶은 채소에 닭육수를 넣어 끓이다가 튀긴 관자볼을 넣어 고루 섞어준 후 녹말물을 푼 후 어우러지면 참기름을 두르고 접시에 담아낸다.

tip

## 파프리카스프

### ingredients

새우 120g  
 홍합 120g  
 버터 50g  
 쌀가루 30g  
 생선육수 600ml  
 크림 100ml  
 파프리카 200g  
 양파 40g  
 백포도주 100ml  
 코리앤더  
 소금, 후추 적당량



### cooking method

1. 홍합을 소금에 비벼 깨끗이 손질하여 적당한 냄비에 담고 백포도주를 넣은 다음 뚜껑을 덮고 끓이다가 홍합이 벌어지면 모두 건져 놓고 국물은 따로 걸러 놓는다.
  2. 새우는 껍질과 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 놓는다.
  3. 오렌지색 파프리카를 팔팔 끓는 물에 데쳐 껍질과 씨를 제거하고 잘게 썬 다음 채 썬 양파와 함께 버터를 두른 팬에 색이나지 않게 충분히 볶은 후 믹서에 곱게 갈아 놓는다.
  4. 버터와 쌀가루를 1:1 비율로 섞어 약한 불에서 색이 나지 않도록 볶아 놓는다.
  5. 두꺼운 냄비에 ①의 홍합육수와 생선육수를 붓고 활발히 끓여오르면 ②의 새우를 삶아서 건져놓고 ③의 파프리카 퓨레를 넣고 은근히 끓이다가 볶아놓은 밀가루를 넣어 농도를 맞추고 계속 저어 주면서 10분 쯤 더 끓인 후 크림과 소금, 후추로 간하여 체에 거른다.
  6. 준비된 홍합과 새우를 서브하기 직전에 넣고 코리앤더를 잘게 다져 곱명으로 넣는다.
- 생선육수: 생선뼈500g, 양파50g, 셀러리20g, 파슬리줄기10g, 화이트와인100ml, 물2ℓ, 통후추, 월계수 잎, 다임 약간
- 생선육수 만들기:  
 생선뼈를 흐르는 물에 담가 불순물과 핏물을 뺀 다음 양파, 셀러리와 함께 버터를 두른 팬에 색이나지 않게 볶다가 와인을 넣고 잠시 더 볶아 준 다음 물과 나머지 향신료를 넣고 약20분 정도 은근히 끓인 후 고운체나 천에 걸러서 사용 한다.

### check pantry

tip

## 간풍소스 떡튀김

### ingredients

가래떡 450g, 피망  
(청, 홍, 잘게 썬 것)  
4T씩,  
양파(잘게 썬 것) 4T,  
마늘(다진 것) 1T, 해  
바라기씨 4T  
건고추 2개, 쌀가루  
1 1/2컵, 식용유 적  
당량, 참기름 약간,  
검은깨 적당량

- 소스재료  
간장 2T, 굴소스  
1/2T, 설탕 3T, 식초  
2T, 물 3

### check pantry



### cooking method

1. 가래떡(450g)은 끓는 물에 데쳐 말랑말랑하게 준비한다
2. 비닐봉지에 전분(감자, 1컵), 떡을 넣고 봉지 채로 흔들어 떡에 쌀가루를 고루 묻힌다
3. 겉면만 얇게 묻도록 툇툇 털어준 다음 잠시 둔다

#### <떡 튀기기>

- 170~180°C 온도의 기름(적당량)에 튀겨 체로 건져낸 다음 기름기를 제거한다

#### <간풍소스 만들기>


1. 소스 만들기: 설탕(3T), 굴소스(1/2T), 간장(2T), 물(3T), 식초(2T)를 잘 섞는다
2. 팬에 식용유(포도씨유, 적당량)를 두른 다음 마늘(다진 것, 1T), 양파(잘게 썬 것, 4T), 잘게 썬 건고추(2개분)를 넣고 중불에서 향이 날 정도로 볶는다
3. 잘게 썬 피망(홍, 청, 4T씩), 소스를 넣고 한 번 끓인다

#### <버무리기>

1. 간풍소스에 튀긴 떡을 넣고 전분(감자)으로 농도를 조절한다
2. 해바라기씨(4T), 검은깨(적당량)를 넣고 잘 섞어준다
3. 참기름(약간)을 넣고 고루 버무리다

### tip

## 닭가슴살 크래커 튀김

<b>ingredients</b>	
<p>닭가슴살 4쪽, 크래커 1 1/2봉지, 달걀 3개,          쌀가루 1컵, 소금, 후추, 식용유 적당량</p> <p>- 준비물          밀대</p> <p>- 허니머스타드소스          마요네즈 1컵, 머스타드 3T, 꿀 3T</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>&lt;닭가슴살 손질하기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭가슴살(4쪽)은 어슷하고 얇게 포를 뜬다</li> <li>2. 소금, 후추(약간)를 뿌려 간이 밸 정도로 잠깐 둔다</li> </ol> <p>&lt;크래커가루 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 크래커(1 1/2봉지)를 비닐봉지에 넣고 입구를 모아준 다음 밀대로 꺾꺾 눌러준다</li> <li>2. 너무 큰 것은 손으로 부숴주고 입자가 적당히 굵은 정도로 준비한다</li> </ol> <p>&lt;재료 준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭가슴살에 쌀가루(1컵)을 묻힌 다음 표면이 너무 두껍지 않도록 톡톡 털어준다</li> <li>2. 계란물(3개분)에 적셔 크래커가루를 묻힌다</li> </ol> <p>&lt;튀기기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 기름은 젓가락을 넣어 기포가 올라올 정도의 온도(160~170도)로 맞춘다</li> <li>2. 닭가슴살은 가볍게 털어 넣고 노릇하게 튀긴다</li> </ol> <p>&lt;허니머스타드소스 만들기&gt;</p> <p>- 마요네즈(1컵), 머스타드(3T), 꿀(3T)를 잘 섞어준다</p>
	<p>tip</p>

## 삼치 간풍기

### ingredients

삼치 1마리, 감자전분 1/2컵, 대파 2대, 마늘 15개, 마른고추 6개, 깻잎 15장, 참기름 2T, 청주 2T, 소금, 후춧가루 약간씩, 식용유 적당량

#### - 튀김옷재료

계란 2개, 감자전분 1/2컵, 튀김용 쌀가루 1/2컵, 참기름 1t, 소금 약간, 레몬즙 1t, 물 1/4컵

#### - 소스재료

고추기름 2T, 다진 마늘 2T, 청주 5T, 간장 4T, 설탕 1T, 참기름 2T, 소금, 후춧가루 약간씩



### cooking method

#### <삼치 손질하기>

1. 머리를 제거한 삼치(1마리)는 지느러미를 떼고 칼집을 넣어 뼈 윗부분 살만 포를 뜬다
2. 뼈 아랫부분에 칼집을 넣고 아랫부분 살만 분리한다
3. 삼치살을 적당한 길이로 썬 다음 먹기 좋게 다시 반으로 자른다
4. 불에 삼치살을 담고 청주(2T), 참기름(2T), 소금(약간), 후춧가루(약간)을 넣는다
5. 감자전분(1/2컵)을 뿌려 버무린 뒤 5분 정도 재운다

#### <깻잎 손질하기>

1. 깻잎(15장)은 7~8장씩 반으로 접어 돌돌 만다
2. 끝부분을 1cm 정도 잘라낸 뒤 얇게 채썬다
3. 채썬 깻잎은 찬물에 담가 풋내를 제거한다
4. 행주에 넣고 꼭 짰 다음 종이타월로 꼭꼭 눌러 물기를 완전히 제거한다

#### <깻잎 튀기기>

- 160도의 기름에 넣어 튀긴 뒤 체로 건져 종이타월에 얹어 기름을 제거한다

#### <튀김옷 반죽하기>

1. 튀김가루(1/2컵, 튀김용 쌀가루), 소금(약간), 참기름(1t), 레몬즙(1t), 물(1/4컵), 감자전분(1/2컵), 계란(2개)을 넣고 노른자만 살짝 푼 다음 그대로 둔다

#### <재료 준비>

1. 대파(2대)는 잘게 썬다
2. 마른고추(6개)는 잘게 썬다
3. 마늘(15개)는 굵직하게 썬다

#### <삼치 튀기기>

1. 튀김옷 반죽을 대충 섞은 다음 삼치살을 넣고 버무린다
2. 170~180도의 기름에 한개씩 넣는다
3. 삼치살이 익어서 떠오르면 불지 않도록 젓가락으로 떼어낸다
4. 1~2분 정도 노릇하게 튀겨 체로 건진 다음 종이타월에 올려 기름을 제거한다

#### <소스 만들기>

- 청주(5T), 다진 마늘(2T), 간장(4T), 참기름(2T), 고추기름(2T), 설탕(1T), 소금, 후춧가루(약간씩)를 넣고 잘 저어주며 중불에서 2~3분 정도 끓인다

#### <삼치간풍기 만들기>

1. 마늘, 마른고추를 먼저 넣고 마늘이 살캉해질 정도로 익힌다
2. 파를 넣고 잘 섞어준다
3. 튀긴 삼치살을 넣고 버무린다

### check pantry

## 등갈비 강정

### ingredients

돼지등갈비 800g, 생강술 약간, 쌀가루 (튀김용) 2/3컵, 튀김기름 적당량, 대파(흰 부분) 20cm, 무순 약간

#### - 소스재료

간장 3T, 굴소스 1T, 생강술 3T, 사과식초 3T, 흑설탕 1T, 설탕 3T, 물 5T, 마늘 2톨, 생강 1톨, 마른 고추 1개, 포도씨유 약간



### cooking method

1. 돼지등갈비(800g)는 뼈와 뼈 사이를 자르고 물에 1시간 이상 담가 핏물을 제거한다
2. 종이타월로 핏물을 닦는다
3. 등갈비에 생강술(약간)을 뿌려둔다
4. 생강(1톨), 마늘(2톨)은 편 썬다
5. 마른 고추(1개)는 적당한 크기로 자른다

### check pantry

<튀기기>

6. 위생 비닐에 쌀가루(2/3컵), 등갈비를 넣고 흔들어 고르게 묻힌다

<튀기기>

7. 170- 175도의 튀김기름에 등갈비를 넣는다
8. 노릇하게 튀겨지면 건진다
9. 두 번째 튀길 때는 온도를 조금 올리고 튀긴다

<소스 만들기>

10. 달군 팬에 포도씨유(약간)을 두르고 생강, 마늘, 마른 고추를 약불에서 은은하게 볶는다
11. 굴소스(1T), 간장(3T), 물(5T), 생강술(3T), 설탕(3T), 흑설탕(1T), 사과식초(3T)을 넣고 끓인다

<마무리하기>

12. 소스가 바글바글 끓으면 마늘, 생강, 마른 고추를 체로 건지고 등갈비를 넣어 버무린다
13. 국물이 졸아들 때까지 버무린다

## 감자치즈 피자

### ingredients

감자 150g, 양파 100g, 베이컨 3장, 다진 마늘 1/2T, 페페론치니(이탈리아 마른 홍고추) 2개, 모짜렐라 치즈 200g, 올리브오일 1T, 소금 약간, 후춧가루 약간, 다진 파슬리 적당량

#### - 피자도우재료

쌀가루 강력분 130g, 드라이이스트 1 1/3t, 소금 2/3t, 설탕 1t, 따뜻한 물 1/2컵, 올리브오일 1/2T

#### - 소스 재료

홀 토마토 400g, 올리브오일 1T, 소금 1/3t, 오레가노 1/4t



### cooking method

#### <피자도우 만들기>

1. 쌀가루 강력분(130g)은 체에 내린다
2. 드라이이스트(1과 1/3t), 소금(2/3t), 설탕(1t)을 넣고 고르게 섞는다
3. 따뜻한 물(1/2컵, 95ml)을 넣고, 한 덩어리가 될 때까지 반죽한다
4. 한 덩어리가 되면 올리브오일(1/2T) 넣고 반죽한다
5. 10분간 반죽한다
6. 피자도우 반죽은 볼에 넣고 5-60도의 따뜻한 물에 40분간 발효시킨다

#### <소스 만들기>

7. 홀 토마토(400g)은 체에 밭쳐 손으로 조물조물 으갠다
8. 달군 팬에 올리브오일(1T)를 두른다
9. 홀 토마토(건더기), 소금(1/3t), 오레가노(1/4t)를 넣고 끓인다.

#### <토픽재료 준비하기>

11. 달군 팬에 올리브오일(1T)을 두른다
12. 올리브오일이 달궈지면 채 썬 양파(100g)를 넣고 볶는다
13. 다진 마늘(1/2T), 페페론치니(2개, 잘게 자른 것)를 넣고 볶는다.

#### <토픽재료 준비하기>

14. 베이컨(3장, 2cm 길이로 썬 것), 소금(약간), 후추(약간)를 넣고 볶는다.

#### <마무리하기>

15. 쌀가루를 손에 묻히고 발효시킨 반죽을 꺼낸다
16. 피자도우에 밀가루를 묻히고 손으로 동글동글 편다
17. 반죽은 반을 나눠 위아래를 밀대로 민다
18. 반죽을 고르게 밀대로 밀어 편다
19. 피자 팬에 올리브오일을 살짝 바른다
20. 피자 팬에 반죽을 올려놓고 포크로 구멍을 낸다
21. 반죽 위에 소스를 얇게 퍼 바른다
22. 모짜렐라 치즈(200g)를 1/5정도 뿌린다.
23. 토픽재료를 올려 고르게 편다

#### \* 감자 준비요령

- 소금물에 살짝 데치고 얇게 편 썰어 올리브오일을 발라 준비한다
24. 감자(150g)는 반죽 끝부분에 돌아가면서 겹쳐 놓는다
  25. 남은 모짜렐라 치즈를 고르게 듬뿍 뿌린다
  26. 230도로 예열된 오븐에 넣고 10분간 굽는다
  27. 오븐에서 피자를 꺼내고 다진 파슬리(적당량)를 뿌린다

### check pantry



## 감자크로켓

### ingredients

감자(2개), 돼지고기  
(같은 것, 50g), 양파  
(1/2개),  
당근(1/4개), 모차렐  
라 치즈(80g), 카레  
가루(1T),  
쌀가루(1/2컵), 달걀  
(2개), 빵가루(2컵),  
식용유(적당량)



### cooking method

#### -감자 삶기

- 1.감자(2개)는 적당한 크기로 썬다
- 2.물(적당량)에 감자, 소금(약간)을 넣고 삶는다
- 3.삶은 감자는 으갠다

#### -재료 준비

- 1.양파(1/2개)는 옆으로 칼집을 넣고 다진다
- 2.달걀(2개)은 풀어준다
- 3.소금(약간)을 넣는다
- 4.당근(1/4개)은 적당한 크기로 다진다

#### -볶기 1

- 1.달구어진 팬에 식용유(약간)를 두르고 양파를 볶는다
- 2.소금을 뿌린다
- 3.볶은 양파는 으갠 감자에 넣는다
- 4.달구어진 팬에 식용유(약간)를 두르고 당근을 볶는다
- 5.소금(약간)을 뿌린다

#### -볶기 2

- 1.달구어진 팬에 식용유(약간)를 두르고 돼지고기(같은 것, 50g)를 볶는다
- 2.소금(약간), 후추(약간)로 간을 맞춘다
- 3.카레가루(1T)를 넣어 고기와 함께 볶아준다
- 4.으갠 감자, 당근, 양파, 고기를 넣고 섞어준다

#### -감자크로켓

- 1.모차렐라 치즈(80g)는 적당한 크기로 썬다
- 2.감자크로켓은 모차렐라를 속에 넣고 둥글게 만든다
- 3.감자크로켓은 쌀가루(1/2컵)를 묻힌다
- 4.달걀 옷을 입힌다
- 5.빵가루(2컵)를 묻힌다

#### -감자크로켓

- 1.달구어진 팬에 식용유에 노릇하게 구워준다
- 2.완성된 감자크로켓은 키친타월에 놓고 식혀준다

### check pantry

## 미트볼 케첩조림

<b>ingredients</b>	
<p>같은 소고기(100g), 같은 돼지고기 (100g), 양파(1/2개), 샐러리(1대), 달걀물 (1T), 쌀가루(2/3컵), 피망(1개), 양송이(5 개), 빨강 파프리카 (1/2개), 노란 파프리카 (1/2개)</p> <p>-조림 소스 재료 토마토케첩(1컵), 설탕 (2T), 물엿(2T), 우 스터소스(2T), 물(1/3 컵), 월계수 잎(1장), 소금(1/3t), 후춧가루 (약간)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파(1/4개)를 잘게 다진다</li> <li>2. 샐러리(1대)를 잘게 다진다</li> <li>3. 달군 팬에 기름을 두른 뒤 다진 양파, 다진 샐러리를 넣고 센불로 물기 없이 볶는다</li> <li>4. 소금(약간)을 넣고 볶는다</li> <li>5. 볼에 볶은 양파, 샐러리를 넣고 20분 정도 식힌다</li> <li>6. 볶은 양파와 샐러리에 같은 돼지고기(100g), 같은 소고기(100g)를 넣고 섞는다</li> <li>7. 소금(1/3t), 후춧가루(약간)를 넣고 버무린다</li> <li>8. 쌀가루(2/3컵)를 넣고 반죽한다</li> <li>9. 달걀물(1T)을 넣고 섞는다</li> <li>10. 손을 갈고리 모양으로 만들어 돌려가며 끈기가 생기도록 반죽한다</li> <li>11. 반죽을 조금씩 떼어내 지름 3cm 정도 크기로 동그랗게 미트볼을 만든다</li> <li>12. 노란 파프리카(1/2개), 피망(1개)을 미트볼 크기로 썬다</li> <li>13. 양송이버섯(5개)을 적당한 크기로 썬다</li> <li>14. 양파(1/4개), 빨강 파프리카(1/2개)를 미트볼 크기로 썬다</li> <li>15. 달군 팬에 기름을 두른 뒤 미트볼 반죽을 넣고 중불로 굽려가며 굽는다</li> <li>16. 미트볼 겉면이 적당히 익으면 뚜껑을 닫고 약불로 속까지 익힌다</li> <li>17. 볼에 토마토케첩(1컵), 우스터소스(2T), 설탕(2T), 물엿(2T), 물(1/3컵), 월계수 잎(1장)을 넣어 소스를 만든다</li> <li>18. 달군 팬에 기름을 두른 뒤 준비한 채소를 넣고 센불로 살짝 볶는다</li> <li>19. 달군 팬에 소스를 넣고 저어가며 끓인다</li> <li>20. 소스가 끓으면 미트볼과 볶은 채소를 넣고 버무린다</li> </ol>

## 단호박 스프

### ingredients

단호박 600g, 양파 100g, 버터 2T, 물 2C, 우유 2C, 생크림 4큰술, 쌀가루 3T, 소금 약간, 후춧가루 약간



### cooking method

### check pantry

1. 단호박은 씨를 긁어내고 5cm 폭으로 썰어 도마에 옆으로 누어 놓고 칼날을 빗겨서 껍질을 깎아낸 다음 얇게 썬다. 양파는 채썬다
2. 냄비에 버터를 두르고 양파와 단호박을 넣고 볶다가 양파가 투명해지면 물을 붓고 끓인다.
3. 단호박이 익으면 한김 식혀서 믹서에 간 다음 다시 냄비에 담아 우유를 붓고 끓인다. 소금과 흰후춧가루로 간을 한 다음 생크림과 쌀가루를 넣어서 섞고 불을 끈다.

tip

## 두릅새우전

### ingredients

두릅(18개), 새우(중간 것, 12개), 달걀(2개), 포도씨유(적당량), 레몬즙(약간), 쌀가루(2T)

초간장 재료  
간장(1 1/2T), 레몬즙(1/2T), 식초(1T), 설탕(1/4t)



### cooking method

#### <재료 준비>

1. 두릅(18개)은 가시가 있는 밑동을 제거하고 소금물에 살짝 데친다
2. 새우(12마리)는 머리와 내장을 제거한 후 꼬리와 몸통을 관통하여 꼬치를 꽂은 다음 레몬물에 데친다
3. 데친 두릅과 새우는 크기를 맞춰 꼬치에 꽂는다
4. 달걀(2개)를 노른자 흰자를 섞어 풀어준다

#### <부치기>

1. 두릅 새우 꼬치에 쌀가루 옷을 얇게 입힌 후 달걀 물을 묻힌다
2. 달군 팬에 포도씨유(적당량)를 두른 후 중불에서 꼬치를 노릇하게 부친다

#### <초간장 만들기>

1. 간장(1 1/2T), 레몬즙(1/2T), 식초(1T), 설탕(1/4t)를 잘 섞어준다

tip

## 닭고기 튀김

### ingredients

- 재료

닭 다리 살(4개), 쌀  
가루(1/2컵), 계란(2  
개), 빵가루(1 1/2컵),

대파(1/2대, 흰 부  
분), 청양고추(2개),  
홍고추(1개)



### cooking method

<닭고기 밀간 재료>  
청주(1T), 다진 생강  
즙(1t), 소금(1/2t), 후  
추(약간)

<양념장>

간장 (1 1/2T), 식초  
(1T), 설탕(1T), 물  
(2T), 후추(1/2t), 참  
기름 (1t), 청주(1T)

### check pantry

<재료 준비>

1. 닭 다리 살(4개)는 칼로 두들기며 앞 뒤로 충분히 연육한다.
2. 청양고추(2개), 홍고추(1개)는 송송 썬다.
3. 계란(2개)는 잘 풀어준다
4. 대파(1/2대, 흰 부분)은 곱게 채친 후 물에 담가 비벼준다.

<밀간하기>

1. 연육한 닭고기에 생강즙, 후추(약간), 청주(1T), 소금(약간)을 넣고 20분 정도 재워둔다

<튀김 옷 입히기>

1. 쌀가루(1/2컵), 계란물, 빵가루(1 1/2컵)을 순서대로 묻힌다.
2. 튀김 옷을 입힌 후 1~2분 정도만 둔다

<튀기기>

1. 튀김 냄비에 기름을 넣고 160~170도 사이에서 닭고기를 넣고 튀긴다.
2. 한 쪽면이 다 익을 때를 기다려 뒤집는다.
3. 튀기는 중 튀김 젓가락으로 군데군데 찌른다.
4. 튀김이 황금색을 띠면 키친타월에 튀김을 놓고 기름기를 뺀다


<고추 소스 만들기>

1. 간장 (1 1/2T), 식초(1T), 설탕(1T), 물(2T), 후추(1/2t), 참  
기름 (1t), 청주(1T)를 넣고 송송 썬 고추(청양고추, 홍고추)와 혼합한다.


<담기>

1. 닭고기 튀김은 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 닭고기 튀김을 푸짐하게 담고, 먹기 직전에 고추 소스를 뿌린다.


## 양파소스 참치 튀김

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료 참치회(100g), 튀김용쌀가루(5T), 맥주(5T), 비트(채 썬 것, 약간), 식용유(적당량)</p> <p>- 양파소스 재료 양파(1/2개), 다진 마늘(1T), 다진 생강(1T), 청양고추(1개), 홍고추(1개), 생크림(1컵), 버터(1t), 식용유(적당량)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>&lt;재료 준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 청양고추, 홍고추(1개씩)는 4등분으로 길게 칼집을 낸 후 씨를 포함하여 잘게 썬다</li> </ol> <p>&lt; 튀김옷 만들기 &gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 튀김용 쌀가루(5T), 맥주(5T)를 넣고 덩어리 지지 않도록 잘 풀어준다</li> </ol> <p>&lt;양파 소스 만들기 &gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파(1/2개)는 잘게 다진 다음 볼에 담는다</li> <li>2. 다진 마늘(1T), 다진 생강(1T)을 넣고 잘 혼합한다</li> <li>3. 달군 팬에 식용유(적당량)을 두르고 버터(1t)를 녹인다</li> <li>4. 다진 양파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 센불에서 볶는다</li> <li>5. 생크림(1컵)을 넣고 눈지 않도록 저어주며 2분 정도 끓인다</li> </ol> <p>&lt;튀기기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 참치회(100g)에 튀김옷을 입힌다</li> <li>2. 튀김 냄비에 식용유(적당량)을 넣고 180도 정도에서 짧게 튀긴다</li> <li>3. 걸만 살짝 튀긴 참치회를 건진 다음 키친타월에 놓고 기름을 뺀다</li> </ol>

## 농어구이


<b>ingredients</b>	
<p>- 재료 농어(120g), 양송이버섯(4개), 토마토(1개), 애호박(1/6개)</p> <p>토마토소스(1T), 마늘(간 것, 1t), 양파(다진 것, 1t), 백포도주(3T)</p> <p>바질(잎), 차빌(잎), 올리브오일 각 적당량, 소금, 후추 약간씩</p> <p>- 크러스트 재료 버터(2T), 파마산 치즈(가루, 5T), 쌀가루(3T)</p> <p>- 소스 재료 올리브오일(2T), 파슬리(다진 것, 2T)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>&lt;재료 준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 얇게 저며 썬 애호박(1/6개)에 소금, 후추(약간씩)를 뿌린다</li> <li>2. 껍질을 벗긴 토마토(1개)는 얇게 저며 썬다</li> <li>3. 저며 썬 토마토에 소금, 후추(약간씩)를 뿌린다</li> <li>4. 애호박과 토마토에 올리브오일(적당량)을 뿌린다</li> <li>5. 농어(120g)는 소금, 후추, 올리브오일(약간씩)을 뿌려 둔다</li> <li>6. 저며 썬 양송이버섯(4개)를 준비한다</li> </ol> <p>&lt;볶기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달군 팬에 올리브오일(적당량)을 두른 후 마늘(간 것, 1t), 다진 양파(1t)를 볶는다</li> <li>2. 저며 썬 양송이버섯(4개)을 볶는다</li> <li>3. 소금, 후추(약간씩)를 뿌린다</li> </ol> <p>&lt;크러스트 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 버터(2T), 파마산 치즈(가루, 5T), 쌀가루(3T)을 넣고 골고루 혼합한다</li> </ol> <p>&lt;모양 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 농어는 오븐 팬에 놓고 농어 위에 토마토소스(1T)를 바른다</li> <li>2. 볶은 양송이버섯을 올린 다음 바질(잎, 적당량)을 손으로 뜯어 농어 위에 올린다</li> <li>3. 농어 위에 혼합한 크러스트를 평평하게 펼친다</li> <li>4. 백포도주(3T)를 농어가 담긴 오븐 팬(오목한 팬)에 넣는다</li> </ol> <p>&lt;굽기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오븐 팬 위에 애호박과 토마토를 번갈아가며 둥근 모양으로 돌려 담는다</li> <li>2. 애호박과 토마토는 200도로 예열한 오븐에 넣어 10분간 굽는다.</li> <li>3. 양념한 농어는 200도로 예열한 오븐에 넣어 12~13분 사이로 굽는다</li> </ol> <p>&lt;소스 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오븐에서 구울 때 나온 농어육즙을 달군 팬에 넣고 끓인다</li> <li>2. 후추, 소금(약간), 파슬리(다진 것, 2T), 올리브오일(2T)를 넣고 한번 끓여 오르면 불을 끈다</li> </ol>
<b>check pantry</b>	

## 매콤 새우튀김


ingredients	
<p>- 재료 새우(작은 것, 200g), 식소다(1/3t), 청주(1t), 참기름(1t), 튀김용쌀가루(3T), 소금, 후추 약간씩</p> <p>- 튀김 옷 재료 달걀(1개), 녹말(3T)</p> <p>- 매운 소스 재료 스리라차 소스(4T), 마요네즈(3T)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>&lt;소스 만들기&gt; 1. 마요네즈(3T)를 거품기로 풀다가 스리라차 소스(4T)를 넣고 혼합한다</p> <p>&lt;재료 준비&gt; 1. 새우(작은 것, 200g)에 소금, 후추(약간씩)를 뿌린 후 버무린다 2. 식소다(1/3t)와 청주(1t)를 혼합한 후 새우에 넣고 버무린다 3. 참기름(1t)을 새우와 버무린다 4. 튀김용 쌀가루(3T)를 넣고 새우와 버무린다</p> <p>&lt;튀김 옷 입히기&gt; 1. 달걀(1개)과 녹말(3T)을 거품기로 섞는다</p> <p>&lt;튀기기&gt; 1. 160~170도로 달군 기름에 새우를 튀긴다</p> <p>&lt;버무리기&gt; 1. 노릇하게 튀긴 새우는 소스에 넣어 버무린다</p>
<p style="text-align: center;"><b>check pantry</b></p>	
	<p>tip</p>




## 장어 고추장 양념구이

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료 장어(2마리), 쌀가루(10T)생강(3톨), 마늘(2쪽), 실파(4대), 통깨(적당량)</p> <p>- 양념 재료 고추장(2컵, 500g), 물엿(3 1/3T), 설탕(3 1/3T), 다진 마늘(3 1/3T), 생강즙(1T)진간장(1 2/3T), 참기름(1t), 물(1/2컵)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>&lt;양념 만들기&gt; 1. 고추장(2컵, 500g), 물엿(3 1/3T), 설탕(3 1/3T), 다진 마늘(3 1/3T), 생강즙(1T)진간장(1 2/3T), 참기름(1t), 물(1/2컵)을 넣고 잘 저어준다 &lt;굽기&gt; 1. 장어(2마리)는 뼈를 발라낸 다음 껍질부터 뒤집어 초벌구이를 한다 &lt;장어 고추장 양념구이&gt; 1. 초벌구이 한 장어의 껍질 부위에 양념장을 바른다 2. 양념장을 바른 장어를 은은한 불에 굽는다 3. 구워 낸 장어는 껍질부위에 다시 한 번 양념장을 바른다 4. 장어는 고추장 양념이 타지 않도록 주의하며 굽는다 5. 장어의 살 부위에 양념장을 바른 후 쌀가루를 골고루 뿌려준다. 6. 고추장 양념이 타지 않도록 주의하며 굽는다 7. 한 번 구운 장어의 살 부위에 다시 양념장을 발라 굽는다 8. 두 번 구운 장어의 살 부위에 다시 양념장을 발라 굽는다</p> <p>&lt;재료 준비&gt; 1. 생강(3톨)은 곱게 채 썬다 2. 마늘(2쪽)은 곱게 채 썬다 3. 실파(4대)를 송송 썬다 &lt;담기&gt; 1. 장어를 먹기 좋게 썰어 접시에 담는다 2. 채 썬 생강, 채 썬 마늘을 접시에 담는다 3. 송송 썬 실파를 골고루 뿌린다 4. 통깨(적당량)를 골고루 뿌린다</p>


## 된장소스를 곁들인 닭가슴살 샐러드

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료                  닭가슴살(100g), 양상추(50g), 새싹 채소(30g), 굵은 후추(4~5알), 통마늘(3알), 마른 고추(2개)</p> <p>-소스 재료                  콩가루(2T), 볶은 쌀가루 (2T), 미소된장(1 1/2T), 설탕(1T), 맛술(1 1/2T), 간장(1 1/2T), 식초(2T), 다진 마늘(2t), 들깨 가루(2T), 올리브오일(2T), 참기름(1T), 두반장(1T)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>-닭 삶기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.끓는 물(적당량)에 마른고추(2개), 통마늘(3알), 굵은 후추(4~5알)를 넣는다</li> <li>2.준비한 닭가슴살(100g)을 넣고 삶는다</li> <li>3.끓는 물에 삶은 닭가슴살은 적당히 뜯어 준비한다</li> </ol> <p>-된장소스</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.미소된장(1 1/2T), 두반장(1T), 맛술(1 1/2T)을 섞는다</li> <li>2.식초(2T), 설탕(1T),다진 마늘(2t)을 넣고 섞는다</li> <li>3.들깨가루(2T)를 넣는다</li> <li>4.콩가루(2T), 볶은 쌀가루(2T)를 넣는다</li> <li>5.올리브오일(2T), 참기름(1T)을 넣는다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 생선까스

<b>ingredients</b>	
<p>-재료</p> <p>동태살(300g), 통깨(1/2컵), 소금(1/5t), 달걀(2개), 쌀가루(1/2컵), 빵가루(1컵), 후추(약간), 튀김용 식용유(적당량)</p> <p>-타르타르소스 재료</p> <p>마요네즈(7T), 피클(다진 것, 1개), 양파(다진 것, 1/6개), 다진 파슬리(1T), 레몬즙(1T), 고추냉이(1/2T), 깨(1T)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>-재료 준비</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.적당히 썬 동태살(혹은 대구, 300g)을 준비한다</li> <li>2.믹서에 통깨(1/2컵)를 넣고 갈아준다</li> <li>3.갈은 통깨에 소금(1/2~ 1/5t)을 뿌려 섞는다</li> <li>4.동태살에 참깨를 뿌린다</li> </ol> <p>-튀김 반죽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.깨를 뿌린 생선을 쌀가루(1/2컵)에 묻힌다</li> <li>2.달걀(2개)물을 입힌다</li> <li>3.빵가루(1컵)를 묻힌다</li> </ol> <p>-타르타르소스</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.마요네즈(7T), 다진 양파(1/6개), 다진 피클(1개),고추냉이(1/2T), 레몬즙(1T), 다진 파슬리(1T)를 넣는다</li> <li>2.갈은 통깨(1T)를 넣고 섞는다</li> </ol> <p>-튀기기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.180도의 튀김기름(적당량)에 동태살을 넣고 노릇노릇하게 튀긴다</li> <li>2.적당히 튀긴 동태살은 체에 받쳐 기름을 제거한다</li> </ol> <p>tip</p>
<b>check pantry</b>	

## 치즈돈가스

<b>ingredients</b>	
<p>-치즈돈가스 재료 돼지고기 등심 (350g), 우유(1/2컵), 소금(약간), 후춧가루(약간), 식용유(적당량) 오이(1개), 양파(1/2개), 당근(1/3개), 홍고추(1/2개), 양배추 채(적당량)</p> <p>-튀김옷 재료 튀김가루(1/2컵), 쌀가루(5T), 파마산 치즈가루(3T), 달걀(2개), 빵가루(적당량)</p> <p>-된장드레싱 재료 일본식 된장(250g), 식초(3/5컵), 설탕(1/2컵), 맛술(2T), 다진 마늘(2t), 다진 생강(1T), 참기름(1t), 물(2T)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>-재료 준비 1.돼지고기(등심, 350g)는 칼집을 넣는다 2.돼지고기를 우유(1/2컵)에 넣어 30분간 재운 뒤 찬물에 헹구서 물기를 뺀다 3.돼지고기에 소금(약간), 후춧가루(약간)를 뿌려 재워둔다 4.양배추(적당량)를 채 썰어 찬물에 살짝 담가놔다 물기를 빼서 준비한다 5.오이(1개)를 가늘게 채 썬다 6.당근(1/3개)을 회전채칼로 국수처럼 얇게 뽑는다 7.양파(1/2개)는 링 모양으로 썰고 홍고추(1/2개)는 송송 썰어 준비한다</p> <p>-튀김옷 입히기 1.접시에 튀김가루(1/2컵)를 잘 퍼 둔다 2.튀김가루에 쌀가루(5T), 파마산 치즈가루(3T)를 고루 섞는다 . 3.재워둔 돼지고기에 튀김가루를 묻힌다 4.튀김가루를 묻힌 돼지고기는 달걀(2개)물에 묻힌다 5.돼지고기에 빵가루(적당량)를 듬뿍 묻힌다</p> <p>-된장소스 만들기 1.일본식 된장(250g)에 설탕(1/2컵), 다진 생강(1T)을 넣는다 2.다진 마늘(2t), 식초(3/5컵), 맛술(2T)을 넣고 일본식 된장을 잘 풀어준다 3.참기름(1t), 물(2T)을 넣고 잘 섞는다</p> <p>-튀기기 1.180°C 정도의 기름에서 돼지고기를 노릇하게 튀긴다 2.돈가스의 겉이 노릇해졌을 때 젓가락으로 구멍을 내 속까지 고루 익힌다 3.잘 튀겨진 돈가스는 키친타월에 놓고 기름기를 뺀다</p> <p>-담기 1.양배추 위에 준비한 양파, 오이를 적당히 얹는다 2.채소 위에 적당히 썬 치즈돈가스를 담는다 3.돈가스 위에 당근, 홍고추를 올려 장식한다 4.된장드레싱을 돈가스 아래에 뿌려준다</p>

## 브로콜리소프

### ingredients

-브로콜리소프 재료  
 브로콜리(80g), 양파  
 (50g), 당근(30g),  
 치즈(1/2장), 액상 분  
 유(1 1/2컵), 불린 쌀  
 가루(1T)




### cooking method

### check pantry

- 1.양파(50g), 당근(30g), 브로콜리(80g)는 다져서 준비한다
- 2.팬에 포도씨오일(약간)을 두르고 다진 양파, 다진 당근, 다진 브로콜리를 넣고 볶는다
- 3.물(1T)을 넣고 볶는다
- 4.액상 분유(1 1/2컵)를 넣고 끓인다
- 5.완성된 스프 위에 치즈(1/2장)를 잘게 다져 얹는다

tip

## 고구마 떡케이크

<b>ingredients</b>	
<p>-반죽 재료 멥쌀가루(3 1/2컵), 물(2T), 설탕(3T)</p> <p>-고구마크림 재료 고구마(200g), 생크림(1/5컵), 설탕(1 1/2T)</p> <p>-고명 재료 녹차가루(약간), 코코아가루(약간), 계핏가루(약간), 분당(슈가파우더, 약간)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>-반죽하기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 멥쌀가루(3 1/2컵)를 체에 곱게 내린다</li> <li>2. 물(2T)에 설탕(3T)을 잘 녹인다</li> <li>3. 멥쌀가루에 설탕물을 넣고 고루 섞어가며 비벼준다</li> <li>4. 물을 준 멥쌀가루를 체에 다시 내린다</li> </ol> <p>-고구마크림 만들기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 설탕(1 1/2T)이 녹을 때까지 생크림(1/5컵)과 잘 섞는다</li> <li>2. 삶아서 으갠 고구마(200g)를 고루 섞는다</li> </ol> <p>-찌기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 찜기에 멥쌀가루를 반 정도 넣고 고르게 퍼준다</li> <li>2. 찰 주머니에 고구마크림을 넣고 멥쌀가루 위에 올린다</li> <li>3. 고구마크림 위에 남은 멥쌀가루를 덮고 고르게 퍼준다</li> <li>4. 김이 오른 찜통에 찜기를 넣고 15분 정도 찜다</li> <li>5. 젓가락으로 찢어봤을 때 가루가 묻어나오지 않으면 찜통에서 꺼낸다</li> </ol> <p>-장식하기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 접시에 고구마떡케이크를 담는다</li> <li>2. 고구마떡케이크 위에 모양 종이를 덮고 녹차가루를 뿌려 장식한다</li> <li>3. 계핏가루, 코코아가루를 뿌려 장식한다</li> <li>4. 분당(슈가파우더)를 살짝 뿌려준다</li> </ol> <p>tip</p>

## 매운닭강정

<b>ingredients</b>	
<p>-재료                  닭 고 기 ( 가 슴 살 , 500g), 마른 고추(3개), 마늘(4개), 청고추(1/2개), 홍고추(1/2개)                  소금(1/2t), 흰후추(약간), 녹말가루(1/2컵), 쌀가루(10T), 달걀(1개)</p> <p>-양념 재료                  간장(2T), 생강즙(2t), 소금(1/2t), 물(3T), 고추장(1T), 설탕(2t), 물엿(1T)</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>-튀김옷 입히기                  1.손질한 닭고기(안심. 500g)에 소금(1/2t), 흰후추(약간)를 넣어 30분간 재워둔다                  2.재운 닭고기에 녹말가루(1/2컵), 쌀가루(10T)를 넣고 고루 버무린다                  3.녹말가루를 입힌 닭고기에 달걀물(1개)을 넣고 잘 버무린다</p> <p>-튀기기                  1.160°C로 달군 기름에 닭고기를 튀긴다                  2.튀긴 닭고기를 건져 기름기를 뺀다                  3.기름을 다시 160°C로 달군 다음 튀긴 닭고기를 한 번 더 튀긴다                  4.노릇하게 튀긴 닭고기를 건져 기름기를 뺀다</p> <p>-매운닭강정                  1.간장(2T), 물(3T), 고추장(1T), 설탕(2t), 물엿(1T), 생강즙(2t), 소금(1/2t)을 잘 섞는다                  2.마른 고추(3개), 청고추(1/2개), 홍고추(1/2개). 마늘(4개)을 적당히 썰어 준비한다                  3.팬에 간장 양념을 넣고 한소끔 끓인다                  4.양념이 끓으면 마늘, 마른 고추를 넣고 한소끔 졸인다                  5.양념이 걸쭉해지면 튀긴 닭고기를 넣고 고루 섞어 볶는다                  6.청고추, 홍고추를 넣고 고루 섞는다</p> <p>tip</p>
<b>check pantry</b>	

# 쌀가루 레시피

-쌀가루를 이용한 쿠키클래스용 메뉴-



공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교



## 매콤한 오징어구이

### ingredients

오징어 몸통 2마리  
 고추장 1T  
 고춧가루 2T  
 쌀가루 2T  
 간장 1T  
 정종 2T  
 다진 파 2t  
 마늘 1t  
 설탕 1t  
 물엿 1T  
 참기름 1t  
 통깨 2t  
 고추기름 2t



### cooking method

### check pantry

1. 오징어는 반 갈라 껍질과 내장을 제거하고 안쪽에 대각선으로 0.3cm간격의 칼집을 넣는다.
2. 양념장을 섞어둔다.
3. 오징어를 4X3cm 로 썰어 양념장에 재워 200도의 오븐에서 8-10분간 굽는다.  
(칼집 들어간 부분이 위쪽으로 올려놓는다.)
4. 대파로 장식해준다.

tip

## 가지와 감자를 곁들인 그라탕

### ingredients

가지 2개  
 감자 1+1/2개  
 모짜렐라 치즈 150g  
 파슬리  
 식용유

\*베샤멜 소스  
 쌀 가 루 박 력 분  
 20g  
 버터 20g  
 우유 1+1/3C  
 넛맥 1/12T  
 소금, 후추



### cooking method


\*사과 라구 소스  
 양파 50g  
 사과 1/6개  
 다진 소고기 100g  
 레드와인 1/4C  
 홀토마토 100g  
 T페이스트 1T  
 마늘 1개  
 육수 1C  
 올리브 오일  
 소금, 후추  
 오레가노 1+1/4t

1. 가지는 1cm 굵기로 어긋하게 썰어 소금(1/2T)에 살짝 절여 놓았다가 물기를 제거한다.
2. 감자는 0.5cm 굵기로 원형으로 썬다
3. 170도 기름에서 가지와 감자를 노릇하게 튀긴다.
4. 사과 라구소스를 준비한다.  
 올리브 오일 - 다진 마늘, 양파, 사과 - 쇠고기  
 - 레드와인 - 토마토페이스트(약불 1분)  
 - 토마토 소스 - 육수 - 소금, 후추, 오레가노
5. 베샤멜 소스  
 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣고 볶다가 끓인 우유를 조금씩 넣고 저어주면서 끓인 후 넛맥, 소금, 후추를 넣는다.
6. 조리용 용기에 버터를 바르고  
 베샤멜 소스 - 감자 - 사과 라구 소스 - 모짜렐라 가지 - 사과 라구 소스 - 베샤멜 소스 - 모짜렐라 얹어 200~210도 예열된 오븐에서 20분간 굽는다.
7. 다진 파슬리를 뿌린다.

### check pantry

tip

## 무슈 포크

<b>ingredients</b>	
<p>또띠야 2-3장</p> <p>돼지고기 200g          - 미림 or 술1T          오일 1T</p> <p>파, 마늘, 생강, 오일,          건고추 3개          양파 1/2개          청피망1개          홍피망1개          숙주 50g          견과류약간          - 호두,땅콩 등</p> <p>간장 1T          굴소스 1T          스테이크소스1T          (A1소스,우스터소스)          육수1/2컵          (물+치킨스톡)          쌀녹말          (쌀가루1:물2)약간          소금,후추          기름 약간</p>	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<p>(준비)</p> <p>돼지고기 - 술,오일로 밑간 - 살짝 볶아낸다.</p> <p>야채 - 채썰어준다.</p> <p>견과류 - 팬에 구워준다.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오일에 마늘,파,생강,마른고추를 넣고 향을 낸다.</li> <li>2. 준비해둔 고기와 야채를 볶다가 양념한다.</li> <li>3. 육수를 넣고 물녹말로 농도 조절 후 숙주와 견과류를 넣는다.</li> <li>4. 불끄고 기름(참기름, 고추기름, 올리브오일 中 선택 )약간 넣어 코팅한다.</li> <li>5. 또띠야와 곁들여 서브한다.</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 고기불

### ingredients

다진 돼지고기  
600~650g

다진잣

\* 돼지고기 밑간  
간장 3T  
설탕 1T  
참기름 2T  
쌀가루 5T  
계란 1/2ea  
후추 1t



### cooking method

1. 다진 돼지고기에 밑간.
2. 머핀틀에 유산지를 깔고 유산지에 돼지고기를 넣어준 후 180~190도 예열된 기기에서 20분 구워준다.
3. 대파채를 초고추장에 버무린다.  
고춧가루1T, 고추장 3T, 다진마늘 1T,  
깨소금 1T, 설탕1T, 식초 4T, 참기름 2T.
4. 고기에 다진 잣을 올려준다.

### check pantry

Tip

## 마파두부


ingredients	
두부	1모 돼
지고기	
(갈아서 준비)	100g 잘
게 썬 파	1/3대 다진
마늘	1작은술 블랙빈
소스	1작은술 식용유
적당량 청주	1
큰술	
간장	1큰술
소금	
후춧가루	
산초가루	약간
쌀가루녹말물	
(쌀가루 1큰술, 녹말1큰	
술, 물2큰술)	
두반장	1 1/2큰술 첨
면장	1 1/2큰술 고춧
가루 약간	
치킨스톡	180ml
check pantry	
tip	




### cooking method

1. 두부는 사방 2cm크기로 네모나게 썰어 80도의 물에 2~3분간 데친 후 만져보아 탱탱한 느낌이 나면 불에서 내려 그대로 물에 담가둔다.
2. 팬에 식용유를 1컵 붓고 팬 전체에 두른 후 나머지 기름을 따라낸다. 다시 식용유 2큰술을 두른 후 센 불에 돼지고기를 골고루 볶아준다.
3. 고기 지방이 녹아서 투명해지면 다진 마늘, 블랙빈 소스, 두반장, 첨면장을 넣고 타지 않도록 볶는다.
4. 중간에 고춧가루를 넣고 치킨스톡을 부어 센 불에 2~3분간 끓인다.
5. 그런 다음 두부를 체에 걸러 넣고, 청주, 간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다. 잘게 썬 파도 넣는다.
6. 여기에 쌀가루녹말물을 섞어 넣은 후 센 불에 냄비를 흔들어가며 섞어준다. 국물이 걸쭉해지면 그릇에 담아 산초가루를 뿌려 낸다.


## 달래무침 & 차돌박이 구이

<b>ingredients</b>		
<p>달래            100g 차돌박이       200g</p> <p>달래무침 양념 다진마늘      1작은술 다진파        1/2큰술 고춧가루      2작은술 설탕            1큰술 식초            1 1/2큰술 참기름        1/2큰술 통깨            1작은술 고운소금      1/3작은술</p> <p>차돌박이 양념 진간장        1 1/3큰술 배즙          2작은술 설탕            2작은술 후춧가루      약간 참기름        1작은술</p> <p>쌀가루 1C</p>	<b>cooking method</b>	
<b>check pantry</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달래는 다듬어서 4cm 길이로 썰어 준 후 양념장을 넣고 무쳐 준다.</li> <li>2. 차돌박이에 양념을 뿌려 밀간을 해준 후 쌀가루를 묻혀 180도 오븐에서 앞뒤로 노릇하게 구워준다.</li> <li>3. 접시에 차돌박이 구운 것과 달래 무친 것은 담는다.</li> </ol>	
<b>tip</b>		

## 떡갈비구이


ingredients	
<p>다진 갈비살 600g 표고버섯 4개 식용유 약간</p> <p>*쇠고기 재움장 배즙 2큰술 설탕 2큰술 꿀 1큰술 참기름 1큰술</p> <p>*쇠고기 양념 진간장 4큰술 다진마늘 1큰술 다진파 2큰술 쌀가루 5큰술 후춧가루 약간</p> <p>*젓소금 다진젓 4큰술 고운소금 1/2작은술</p>	
cooking method	
<p><b>check pantry</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다진 쇠고기에 배즙, 설탕, 꿀, 참기름을 넣고 버무려 재어놓는다.</li> <li>2. 1의 쇠고기 양념을 섞어서 넣고 오래도록 끈기가 나게 치대 반죽한다.</li> <li>3. 2의 쇠고기 양념한 것을 4~8등분한 다음 불에 탁탁 쳐서 공기를 빼고 7mm 정도 두께로 네모나게 만든다.</li> <li>4. 표고버섯은 흐르는 물에 갓 안쪽을 씻어서 기둥을 데고 살짝 눌러서 물기를 짠다. 180도 오븐에 식용유를 두르고 20분 동안 구어준다.</li> <li>5. 접시에 구운 갈비와 표고버섯을 담고 젓소금을 곁들인다.</li> </ol>
	tip

## 닭찜


<b>ingredients</b>	
<p>                 닭다리            4개                  꽃소금            약간                  마늘                4쪽                  대파                1/2대                  마른 홍고추      1개                  식용유            2큰술             </p> <p>                 *닭고기 밀양념                  양파즙            1/2개                  청주                2큰술             </p> <p>                 *양념장                  진간장            4큰술                  고추장            2큰술                  고춧가루        1큰술                  설탕                3큰술                  쌀가루            3큰술                  다진마늘        2큰술                  다진생강        1/2큰술                  청주                2큰술                  조미술            1큰술                  후춧가루        1/2작은술                  참기름            1큰술             </p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭다리는 소금으로 문질러 씻는다. 종이타월로 물기를 걷고 포크로 쿡쿡 찍어서 간이 잘 배게 한다. 반잘라서 양파즙과 청주로 밀양념해 10~30분쯤 쌐다.</li> <li>2. 마늘은 편으로 썰고 대파는 3cm 길이로 썰어 반자른다. 고추는 어슷하게 썰어서 씨를 털어낸다.</li> <li>3. 팬을 달궈 식용유를 두르고 마늘과 대파, 마늘 고추를 볶아 향을 낸 다음 닭고기를 넣고 노릇노릇하게 지진다.</li> <li>4. 닭고기 지진 것을 냄비에 담고 닭고기가 잠길 정도로 물을 부어서 끓인다. 끓으면 거품을 걷어내고 불을 줄여서 30분 정도 끓인다.</li> <li>5. 양파와 버섯을 넣고 양념장을 끼얹어 섞어서 국물이 거의 없어질 때까지 조리한다.</li> </ol>
<b>check pantry</b>	
	<p>tip</p>




## 감자산마전

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>감자 300g 산마 150g 쌀가루 20g 양파 30g 표고버섯 2장 팽이버섯 20g 들기름 약간 소금 약간</p> <p>&lt;초간장&gt; 간장 3큰술, 물 1큰술, 레몬 1/2쪽, 식초 1작 은술, 실파 1뿌리, 통 깨 약간</p>	
<p><b>check pantry</b></p>	<p><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 산마 150g을 강판으로 갈아준다.</li> <li>2. 감자 300g을 강판으로 갈아준다.</li> <li>3. 곱게 갈은 감자는 체에 내려 수분을 빼준다.</li> <li>4. 수분을 뺀 감자와 갈아놓은 산마를 섞는다.</li> <li>5. 갈은 감자에서 빼낸 수분 속에 가라앉은 감자전분과 쌀가루를 넣고 섞어준다.</li> <li>6. 팽이버섯 20g의 밑등을 잘라내고 0.5cm 길이로 썬다.</li> <li>7. 표고버섯 2장을 잘게 썬다.</li> <li>8. 썰어 놓은 버섯을 감자와 산마 섞은 것에 넣고 섞는다.</li> <li>9. 다진 양파 30g을 넣고 섞는다.</li> <li>10. 소금을 약간 넣어 간을 맞춘다.</li> <li>11. 팬에 들기름을 두른다.</li> <li>12. 섞은 재료로 한 입 크기의 전을 부친다.</li> </ol> <p>(초간장 만들기) - 간장 3큰술, 물 1큰술, 식초 1작은술, 잘게 썬 실파, 통깨 약간을 넣고 섞는다. 섞은 재료에 얇게 썬 레몬 1/2쪽을 띄운다.</p>
	<p>tip</p>


## 게볶음

<b>ingredients</b>	
절단게 500g 쪽파 10개 마른 홍고추 10개 마늘 7개 생강 1개 쌀가루 1컵 간장 3큰술 청주 1큰술 설탕 1큰술 후춧가루 1작은술 참기름 1큰술 식용유 적당량	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 절단 게의 집게 다리는 먹기 편하게 칼로 살짝 두드려준다</li> <li>2. 게에 녹말가루를 묻힌 다음 잘 털어준다</li> <li>3. 쪽파 10개를 4등분하고 마늘 7개를 칼로 때려 살짝 으깨고, 생강 1개는 편썰기 한다</li> <li>4. 마른 홍고추 10개를 준비한다</li> <li>5. 게에 묻어있는 쌀가루가 어느 정도 흡수되면 160도씨로 달궈진 기름에 넣고 튀긴다</li> <li>6. 게가 황금색으로 튀겨지면 건져내 체에 밭쳐 기름을 뺀다</li> <li>7. 팬에 식용유를 두르고 달군다</li> <li>8. 달궈진 팬에 준비해둔 채소(쪽파, 생강, 마늘, 고추)를 넣고 볶아 향을 낸다</li> <li>9. 볶던 재료에 청주 2큰술, 간장 2큰술, 설탕 2큰술, 후춧가루 1작은술, 참기름 1큰술을 넣고 계속 볶는다</li> <li>10. 기름을 뺀 게를 넣고 볶는다</li> <li>11. 볶은 게를 그릇에 담아 완성한다</li> </ol>
	tip


## 소고기 황태구이

<b>ingredients</b>	
<p>황태 2마리 다진 소고기 150g 실파 3개 쌀가루 1/2컵 통깨 약간</p> <p>&lt;소고기 양념&gt; 참기름 1큰술 쌀가루 1큰술 다진 마늘 1작은술 소금 약간 후춧가루 약간</p> <p>&lt;황태 양념&gt; 간장 1큰술 다진 마늘 1큰술 참기름 1작은술</p> <p>&lt;종합 양념&gt; 고추장 6큰술 간장 2큰술 고춧기름 3큰술 맛술 3큰술 설탕 3큰술 다진 마늘 1큰술 참기름 1큰술 청주 1큰술 생강즙 1작은술</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 황태 2마리를 찬물에 담근 다음 건져낸다 &lt;황태 양념 : 간장 1큰술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 1큰술&gt;</li> <li>2. 황태에 황태 양념을 바른 다음 가위로 적당한 크기로 자른다</li> <li>3. 자른 황태에 녹말가루를 묻힌다</li> <li>4. 팬에 기름을 두른 다음 달군 다음 쌀가루를 묻힌 황태를 넣고 약한불에서 굽는다</li> <li>5. 다진 소고기는 청주를 약간 부어 잡냄새와 핏물을 빼준다 &lt;소고기 양념 : 다진 소고기에 참기름 1큰술, 쌀가루 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 다진 마늘 1작은술&gt;</li> <li>6. 팬에 양념한 소고기를 넣고 볶는다 &lt;종합양념 : 설탕 3큰술, 고추장 6큰술, 고춧기름 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 참기름 1큰술, 간장 2큰술, 생강즙 1작은술, 맛술 3큰술, 청주 1큰술&gt;</li> <li>7. 실파를 잘게 썬다</li> <li>8. 황태에 종합양념을 부은 다음 굽는다</li> <li>9. 황태에 볶은 소고기를 넣고 섞는다</li> <li>10. 완성된 소고기 황태구이에 잘게 썬 실파를 올린다</li> <li>11. 통깨를 뿌려 마무리한다</li> </ol> <p>tip</p>
<b>check pantry</b>	


## 소고기 버섯볶음

ingredients		
<p>소고기(안심) 500g                      양파 50g                      쌀가루 50g                      버터 50g                      올리브유 30ml                      브로콜리 300g                      표고버섯 3개                      양송이버섯 3개                      생크림 250ml                      타임 약간                      레드와인소스 50ml                      오이피클 3개                      샐러드크림 1큰술                      월계수잎 2장</p>	cooking method	
check pantry	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소고기(안심) 500g은 두께 1cm, 길이 5cm 크기로 썬 다음 소금과 후춧가루를 넣고 밀간한다</li> <li>2. 오이피클 3개는 5cm 길이로 썬다</li> <li>3. 양송이버섯 3개와 표고버섯 3개는 1cm 두께로 썬다</li> <li>4. 달군 팬에 올리브유를 두른 다음 썰어 놓은 소고기를 육즙이 빠져나오지 않게 강한불에서 볶는다</li> <li>5. 고기가 적당히 볶아지면 쌀가루 -&gt; 썰어 놓은 양파 -&gt; 표고버섯과 양송이버섯 -&gt; 레드와인 소스 50ml -&gt; 생크림 250ml -&gt; 타임 -&gt; 월계수잎을 1개 -&gt; 데친 브로콜리 -&gt; 오이피클 -&gt; 샐러드크림을 1큰술을 순서대로 넣은 다음 2~3분 정도 끓인다</li> <li>6. 버터 50ml를 넣고 섞은 다음 마무리한다</li> </ol>	
	tip	

## 토란탕국

<b>토란탕국</b>	
<p style="text-align: center;"><b>ingredients</b></p> <p>토란 400g            물 5컵            가는소금 1작은술            쌀가루 1작은술            청장 1작은술            육수 1컵            송이버섯 1개</p> <p>육수 :            소고기 200g            물 5컵            무 30g            다시마 1개            향신즙 1/2큰술            청장 1/2큰술            굵은 소금 약간            가는 소금 약간</p> <p>미나리 초대 :            미나리 50g            쌀가루 1작은술            계란 흰자 1개 분량</p> <p>목이버섯전 :            다진 목이버섯 5큰술            계란 흰자 1개 분량            쌀가루 1큰술</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 끓는 물에 쌀가루 1작은술, 소금 1작은술을 넣고 토란을 삶는다</li> <li>2. 끓는 물에 소고기(양지머리) 200g을 넣고 삶는다</li> <li>3. 소고기 끓고 있는 육수에 다시마1개, 무 30g, 향신즙1/2 큰술을 넣고 계속 삶는다</li> <li>4. 삶은 토란을 먹기 좋은 크기로 자른 다음 육수 1/2컵, 청장 1작은술, 소금 약간을 넣고 졸인다</li> <li>5. 미나리 초대에 물을 바른 다음 밀가루를 입히고 계란 흰자를 바른다</li> <li>6. 팬에 기름을 두른 다음 닦아내고 미나리 초대를 부친다</li> <li>7. 다진 목이버섯에 녹말 1큰술, 향신즙 1/2큰술, 가는 소금 약간, 굵은 소금 약간을 넣고 버무린다</li> <li>8. 버무린 목이버섯을 계란 흰자와 섞는다</li> <li>9. 팬에 기름을 두른 다음 닦아 내고 목이버섯을 부친다</li> <li>10. 송이버섯, 부친 미나리 초대, 목이버섯전을 먹기 좋은 크기로 어슷썬다</li> <li>11. 삶은 무를 0.5cm 두께로, 다시마는 3~4cm 크기로 썬다</li> <li>12. 썰어놓은 재료에 소금을 조금 뿌린다</li> <li>13. 끓인 육수는 면포를 깐 체에 받쳐 기름기를 제거한다</li> <li>14. 기름기를 걸러낸 육수는 다시 한번 끓인다              굵은 소금 약간, 가는 소금 약간, 청장 1/2큰술을 넣는다</li> <li>15. 준비된 육수에 조린 토란을 넣고 끓인다</li> <li>16. 준비해 놓은 버섯, 채썬 찹고추를 넣는다</li> <li>17. 탕국이 끓기 시작하면 채썬 파와 후춧가루 약간을 넣고 계속 끓인다</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>check pantry</b></p>	<p style="text-align: center;">tip</p>

## 쌀가루 가지미전

ingredients		
<p>                     흰 살 생선 200g                      참마 200g                      새송이버섯 1개                      마른 표고버섯 1/2컵                      양파 1/2개                      호박 100g                      쌀가루 1 1/2컵                      육수 1컵                      다진 마늘 1큰술                      참기름 3큰술                      식용유 2큰술                      청주 1큰술                      생강즙 1작은술                      소금 약간                      후춧가루 약간                      쌀가루 10g                 </p>	cooking method	
check pantry	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가자미 200g을 작게 썬다</li> <li>2. 작게 썬 가자미에 청주 1큰술을 뿌린 다음 재운다</li> <li>3. 참마 200g의 껍질을 벗긴 다음 물에 씻는다</li> <li>4. 참마에 녹말가루를 뿌린 다음 작게 썬다</li> <li>5. 새송이 버섯, 양파 1/2개, 호박 100g을 작게 썬다</li> <li>6. 작게 썬 마른 표고버섯을 물에 살짝 씻는다</li> <li>7. 재워 둔 가자미는 물기를 짜낸다</li> <li>8. 작게 썬 채소와 가자미에 참기름 1큰술과 생강즙 1작은술, 다진 마늘 1큰술, 계란 1개와 통밀가루 1 1/2컵, 육수 1컵, 소금과 후춧가루, 쌀가루 10g을 넣고 섞는다</li> <li>9. 팬에 식용유와 참기름 섞은 것을 붓고 섞은 재료를 부치거나 오븐에 170도에 15분간 굽는다</li> </ol>	
	tip	

## 굴전

### ingredients

-굴전-  
 굴 100g  
 소금 약간  
 쌀가루 약간  
 달걀 1개

<초간장>  
 간장 1큰술  
 식초 1큰술  
 물 1큰술  
 설탕 1/2작은술  
 잣가루 약간



### cooking method

1. 해감을 제거한 굴에 밀가루를 골고루 잘 입힌다
2. 쌀가루 입힌 굴을 달걀 푼 것에 넣는다
3. 쌀가루가 너무 묻지 않도록 잘 털면서 넣는다
4. 굴을 노릇노릇하게 부친다
- 5, 잘 부쳐진 굴을 채반에 담아 식힌다

- 초간장  
 물 1큰술에 간장 1큰술, 식초도 1큰술, 설탕 1/2작은술을  
 넣고 섞는다  
 잣가루를 뿌려 마무리한다

tip

## 삼색전

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료 부침용 쌀가루 30g, 달걀 5~6개, 식용유 적당량</p> <p>- 새우호박전 재료 애호박 250g, 새우살 150g, 다진 마늘 1/2t, 참기름 2t, 설탕 1t, 소 금, 흰후추 약간씩</p> <p>- 생선전 재료 생선살(흰살) 1마리, 썩 갓 적당량, 소금, 흰후 추 약간씩</p> <p>- 생표고전 재료 생표고 150g, 다진 소 고기 100g, 소금, 설탕, 후추 약간씩 참기름 2t, 다진 마늘 1/2t, 다진 파 1t, 깨 소금 1t</p> <p>- 초간장 재료 간장 1t, 식초 1t, 물 1t, 설탕 1/2t</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>&lt;새우호박전 부치기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 애호박(250g)은 0.5cm 정도 두께로 둥글게 썬 다음 꽃모양틀, 숟가락 등으로 가운데를 파낸다</li> <li>2. 새우살(150g)은 잘게 다지고, 흰후추(약간), 참기름(2t), 설탕(1t), 다진 마늘(1/2t), 소금(약간)을 넣어 버무린다</li> <li>3. 파낸 안쪽에 밀가루를 얇게 묻힌다</li> <li>4. 새우살을 평평하게 채워 넣는다</li> <li>5. 쌀가루, 달걀물을 순서대로 묻힌다</li> <li>6. 팬에 식용유(적당량)를 두르고 중불에서 노릇하게 부친다</li> </ol> <p>&lt;생선전 부치기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 흰살생선살(광어, 1마리)은 도톰하게 포를 뜬 다음 소금, 흰후추(약간씩)로 밑간해둔다</li> <li>2. 밀가루, 달걀물을 순서대로 묻힌다</li> <li>3. 썩갓을 한 입씩 떼어 위에 얹는 다음 중불에서 노릇하게 부친다</li> </ol> <p>&lt;생표고전 부치기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 생표고(150g)는 단면이 평평하도록 자른다</li> <li>2. 살짝 데친 다음 물기를 제거하여 납작하게 준비한다</li> <li>3. 참기름(1t), 소금, 후추, 설탕(약간씩)을 잘 섞은 다음 표고를 넣고 조물조물 무친다</li> <li>4. 깨소금(1t), 참기름(1t), 소금, 설탕(약간씩), 다진 마늘(1/2t), 다진 파(1t), 후추(약간)를 잘 섞은 다음 소고기(다진 것, 100g)를 넣고 양념해둔다</li> <li>5. 표고의 안쪽(흰 부분)에만 밀가루를 얇게 묻히고 양념한 소고기를 크기에 맞춰 펼쳐 붙인다</li> <li>6. 소고기 부분에만 밀가루와 달걀물을 묻힌 다음 중불에서 노릇하게 부친다.</li> </ol>
<b>check pantry</b>	<p>tip</p>



## 쌀가루 호떡

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>쌀가루(박력용) 2컵, 찹쌀가루 1/4컵, 단호박(으깬 것) 1/4컵, 우유(따뜻한 것) 1/4컵, 소금 약간, 물(따뜻한 것) 1/2컵, 이스트 1t, 설탕 1t, 식용유 적당량</p> <p>속재료 흑설탕 1/2컵, 계피가루 1t, 견과류(다진 것) 2t, 꽃감(다진 것) 1t</p>	
<p><b>check pantry</b></p>	<p><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀가루(박력분, 2컵), 찹쌀가루(1/4컵)는 체에 곱게 내려 준비한다</li> <li>2. 물(따뜻한 것, 1/2컵)에 이스트(1t), 설탕(1t)을 넣고 이스트와 설탕이 녹을 때까지 저어준다</li> </ol> <p>&lt;반죽하기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀가루와 찹쌀가루를 볼에 담고 단호박(으깬 것, 1/4컵)을 넣는다</li> <li>2. 우유(따뜻한 것, 1/4컵), 소금(약간), 물에 풀어 둔 이스트를 넣고 주걱으로 섞는다</li> <li>3. 손으로 주물러 부드럽게 만든다</li> <li>4. 비닐을 씌워 1시간 정도 발효시킨 다음 꼭꼭 눌러 공기를 뺀다</li> <li>5. 손으로 치대 공기를 완전히 뺀다</li> </ol> <p>&lt;속재료 만들기&gt;</p> <p>- 흑설탕(1/2컵), 견과류(다진 것, 2t), 계피가루(1t), 꽃감(다진 것, 1t)을 잘 섞는다</p> <p>&lt;호떡 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 반죽을 적당량 떼어 둥글고 도톰하게 빚는다</li> <li>2. 속재료를 넣고 아물린 다음 도톰하고 둥글납작하게 빚는다</li> </ol> <p>&lt;굽기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 팬에 식용유(포도씨유)를 넉넉히 두른 다음 중불에서 은근히 굽는다</li> <li>2. 밑부분이 노릇해지면 납작하게 눌러준 다음 뒤집어서 다시 한 번 눌러 모양을 낸다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 매생이전

### ingredients

- 매생이전 재료  
매생이 200g, 오징어 (몸통) 1마리, 새우살 20마리,  
쌀가루 2컵, 물 2컵,  
참기름, 올리브유 적당  
량씩

- 초간장 재료  
간장 2T, 물 2T, 식초 1/2T, 설탕 1/2T



### cooking method

1. 쌀가루(2컵)에 물(2컵)을 넣고 잘 섞는다
2. 매생이(200g)를 넣고 살살 풀어준다
3. 오징어(몸통, 1마리)는 굵게 다지듯 썰어 넣는다

#### <부치기>

1. 올리브유와 참기름을 7:3 비율로 섞어 두른다
2. 반죽을 한 손가락씩 놓는다
3. 새우살을 얹어 중약불에서 노릇하게 부친다


#### <담기>

- 초간장(간장 2T, 물 2T, 식초 1/2T, 설탕 1/2T)을 곁들여 낸다

### tip

### check pantry

## 김치 오꼬노미야끼

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>                 쌀가루 1/2컵, 마 200g, 계란 2개, 양배추(채썬것) 100g, 배추김치 60g, 베이컨 3장, 오징어(몸통) 1마리, 새우살 100g, 쪽파(송송 썬 것) 4대, 가스오부시 35~40g, 소금 약간, 식용유 적당량, 물 4T                   - 소스재료                  마요네즈 5T, 돈까스소스 5T             </p>	
<p><b>check pantry</b></p>	<p><b>cooking method</b></p> <p>&lt;재료 준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마(200g)는 껍질을 벗긴 다음 물에 살짝 헹구 강판에 갈아준다</li> <li>2. 고춧가루를 완전히 제거한 배추김치(60g)는 얇게 채썬다</li> <li>3. 오징어(몸통, 1마리)는 얇게 채썬다</li> </ol> <p>&lt;반죽 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀가루(1/2컵), 물(4T), 마(간 것)를 잘 섞는다</li> <li>2. 소금(약간), 계란(2개), 오징어, 배추김치를 넣는다</li> <li>3. 베이컨(3장)을 잘게 채썰어 넣는다</li> <li>4. 새우살(100g), 양배추(채썬 것, 100g)를 넣고 버무려준다</li> </ol> <p>&lt;굽기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 팬에 식용유를 넉넉히 두른 다음 적당량의 반죽을 덜어 넣고 중불에서 굽는다</li> <li>2. 밑면이 노릇해지면 뒤집어서 반대면을 익힌다</li> </ol> <p>&lt;담기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 잘익은 김치오꼬노미야끼를 접시에 담는다</li> <li>2. 비닐봉지(2개)에 각각 돈까스소스(5T), 마요네즈(5T)를 넣고 공기가 들어가지 않도록 한쪽으로 모아 꼭 친다</li> <li>3. 마요네즈소스봉지에 작은 구멍을 내서 바둑판 모양이 되도록 지그재그로 뿌린다</li> <li>4. 돈까스소스도 같은 방법으로 뿌려준다</li> <li>5. 쪽파(송송 썬 것, 4대), 가스오부시(35~40g)를 얹어준다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 해물파전

### ingredients

쪽파 200g, 오징어 50g, 새우(소) 50g, 달걀 1개, 청·홍고추 1개씩,  
참기름 1t, 소금 약간, 다진 마늘 1t, 고운 고춧가루 1t

- 반죽재료

쌀가루(다목적용)2컵, 찹쌀가루 1컵, 고운 고춧가루 1T, 다진 마늘 1/2T, 참기름 2T, 물 2컵, 소금 1T




### cooking method

1. 오징어(50g)는 앞·뒤로 칼집을 낸 뒤, 먹기 좋은 크기로 썬다
2. 새우(소, 50g)은 반으로 저민다
3. 오징어, 새우에 참기름(1t), 고운 고춧가루(1t), 다진 마늘(1t), 소금(약간)으로 밑간한다
4. 청·홍고추(1개씩)는 어슷하게 썬다
5. 쪽파(200g)는 반으로 자른다
- <반죽 만들기>
6. 쌀가루(2컵), 찹쌀가루(1컵), 참기름(2T), 다진 마늘(1/2T), 고운 고춧가루(1T), 소금(1T)을 넣고 물(2컵)을 부어가며 걸쭉한 농도가 되게 섞는다
- <부치기>
7. 중간 불로 달군 팬에 기름을 두른 뒤, 쪽파를 지그재그로 섞어 놓는다
8. 밑간한 해물을 고르게 얹는다
9. 청·홍고추를 얹는다
10. 쪽파가 반 정도 익으면 반죽을 끼얹는다
11. 반죽을 부을 땀 센 불로 부치다가 이후엔 중간 불로 줄여 노릇노릇하게 부친다
12. 가장자리에 기름을 살짝 둘러준다
13. 밑면이 익으면 뒤집어 노릇노릇하게 부친다
14. 달걀(1개)물을 파전 위에 입혀 살짝 익힌다

tip


## 밀전병말이

<b>ingredients</b>	
<p>오이 200g, 불린 표고버섯 2장, 죽순 100g, 쇠고기 50g, 빨강 파프리카 50g, 돌미나리 60g, 쌀가루 1/2컵, 소금 1/2t, 물 1/2컵, 전분가루 1/2t</p> <p>- 쇠고기 양념재료 간장 1t, 설탕 1/2t, 다진 파 1/2t, 다진 마늘 1/4t, 참기름 1/4t, 깨소금 1/2t, 후춧가루 약간</p> <p>- 소 양념재료: 소금 1/4t, 참기름 1/2t, 깨소금 1t</p> <p>- 겨자초즙재료 발효겨자 1t, 식초 1T, 설탕 1t, 간장 1T, 물 1T</p>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오이(200g)는 5cm 길이로 썰고 돌려 깎은 후, 채 썬다</li> <li>2. 불린 표고버섯(2장)은 기둥을 제거하고 포를 뜬 후, 곱게 채 썬다</li> <li>3. 쇠고기(우둔살, 50g)는 결대로 곱게 채 썬 후 양념장(간장(1t), 설탕(1/2t), 다진 마늘(1/4t), 다진 파(1/2t), 참기름(1/4t), 깨소금(1/2t), 후춧가루(약간))을 넣어 버무린다.</li> <li>4. 돌미나리(60g)는 삶은 후 물기 제거하고 먹기 좋게 썬다</li> <li>5. 죽순(100g), 빨강 파프리카(50g)는 곱게 채 썬다</li> <li>6. 채 썬 오이에 소금(약간)을 뿌린다</li> <li>7. 죽순을 살짝 볶은 후, 소금(약간)을 넣는다.</li> <li>8. 볶은 죽순을 접시에 펼쳐 담아 식힌다</li> <li>9. 표고버섯에 소금(약간), 참기름(약간)을 넣고 무친다</li> <li>10. 달군 팬에 오이를 넣고 소금(약간)을 넣어 살짝 볶는다.</li> <li>11. 볶은 오이를 접시에 펼쳐 담아 식힌다</li> <li>12. 표고버섯, 빨강 파프리카를 볶는다.</li> <li>13. 볶은 표고버섯, 파프리카를 접시에 펼쳐 담아 식힌다</li> <li>14. 쇠고기를 볶은 후, 접시에 펼쳐 담아 식힌다</li> <li>15. 오이, 표고버섯, 빨강 파프리카, 죽순에 소금(약간)을 넣고 버무린 후 물기를 짠다</li> <li>16. 돌미나리, 깨소금(1t), 소금(1/4t), 참기름(1/2t)을 넣고 고르게 버무린다.</li> <li>17. 물(1/2컵), 쌀가루(1/2컵), 소금(1/2t), 전분가루(1/2t)을 고르게 섞은 후, 체에 내린다</li> <li>18. 달군 팬에 식용유를 종이타월로 고르게 펼쳐 바른다</li> <li>19. 팬에 반죽을 붓는다.</li> <li>20. 간장(1T), 식초(1T), 물(1T), 설탕(1t), 발효겨자(1t)을 고르게 섞는다</li> </ol>
<b>check pantry</b>	<p>tip</p>

## 생선살튀김

<b>ingredients</b>	
<p>동태살 200g, 소금 1/3t, 후춧가루 1/3t, 튀김용 쌀가루 1/2컵, 달걀 2개, 콘플레이크 2컵, 튀김가용 쌀가루 1/2컵, 바질 1/2T, 튀김기름 적당량</p> <p>- 소스재료 마요네즈 6T, 피클(소) 1-2개, 양파 1/8개, 다진 파슬리 2t, 레몬즙 1t, 소금 1/8t, 고추냉이 1t</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>&lt;밀간하기&gt; 1. 동태살(200g)을 펼쳐놓고 소금(1/3t), 후춧가루(1/3t)를 뿌려 밀간한다</p> <p>&lt;튀김옷 만들기&gt; 2. 위생 비닐에 콘플레이크(2컵), 바질(1/2T), 튀김가루(1/2컵)를 넣고 방망이로 부순다 3. 달걀(2개)을 푼다</p> <p>&lt;소스 만들기&gt; 4. 마요네즈(6T), 레몬즙(1t), 소금(1/8t), 다진 파슬리(2t), 고추냉이(1t) 5. 피클(소, 1-2개)은 잘게 다진 후, 담는다 6. 양파(1/8개)를 잘게 다진 후, 담는다 7. 위생 비닐에 튀김용 쌀가루(1/2컵), 동태살을 넣고 흔든다</p> <p>&lt;튀김옷 만들기&gt; 8. 계란물에 넣는다 9. 콘플레이크를 고르게 입힌다 10. 170-180도의 기름에 동태살을 넣고 튀긴다 11. 튀긴 동태를 건진다</p>
	<b>tip</b>

## 어묵치즈 튀김

<b>ingredients</b>	
<p>어묵 4개, 파프리카(빨강,주황,노랑) 3개, 모짜렐라 치즈 100g, 달걀 2개, 튀김용 쌀가루 2컵, 튀김용식용유 적당량</p> <p>- 소스재료 마요네즈 5T, 설탕 2T, 레몬 1/4조각, 식초 2T, 생크림 2T</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>&lt;소스 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마요네즈(5T), 설탕(2T), 생크림(2T), 식초(2T)을 섞고, 레몬(1/4조각) 즙을 뿌려 소스를 만든다.</li> <li>2. 길고 구멍이 난 어묵(4개)을 준비한다</li> <li>3. 파프리카(3개)를 길이로 썬다</li> <li>4. 모짜렐라 치즈(100g)는 길이로 썬다</li> <li>5. 어묵 구멍에 치즈, 파프리카를 넣어 속을 채운다</li> <li>6. 달걀(2개)을 풀어 달걀 물을 만든다</li> <li>7. 튀김용 쌀가루(2컵)에 살짝 물을 뿌려 촉촉하게 만든다</li> <li>8. 어묵에 달걀 물을 입힌 뒤, 빵가루를 묻힌다</li> <li>9. 달군 기름에 어묵을 넣고 빵가루가 바삭바삭해질 때까지 튀긴다</li> <li>10. 쌀가루가 익으면 어묵을 체에 건진다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 옥수수 맛탕

### ingredients

옥수수(1캔), 달걀(1/2개), 녹말가루(3T), 식용유(4T), 쌀가루(1 1/2T), 설탕(1/3컵), 튀김용 식용유(적당량)



### cooking method

-재료 준비

1. 옥수수는 잘게 다진다
2. 옥수수(340g)에 달걀물(1/2개), 쌀가루(1 1/2T), 녹말가루(3T)를 넣고 섞는다

### check pantry

-튀기기

1. 180도의 기름(적당량)에 옥수수 반죽을 넣어 튀긴다
2. 노릇노릇하게 튀긴 옥수수는 건져 기름을 제거한다


-옥수수맛탕

1. 달구어진 냄비에 식용유(5T), 설탕(1/3컵)을 넣어 녹인다
2. 설탕이 갈색으로 녹으면 옥수수를 넣는다
3. 물(1T)을 넣는다


tip




## 오징어순대

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료</p> <p>참쌀(1컵), 오징어(2마리), 양파(1개), 당근(1개), 셀러리(1대), 올리브오일</p> <p>마늘(1T), 청양고추(2개), 파슬리(가루, 2T), 쌀가루(3T), 전분, 버터 각 적당량</p>	
<b>check pantry</b>	<p style="text-align: center;"><b>cooking method</b></p> <p>&lt;재료준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 셀러리(1대), 당근(1개), 양파(1개)와 청양고추(2개)는 다진다</li> <li>2. 참쌀(1컵)은 1시간 정도 불린 다음 150%의 물을 넣고 30분 정도 삶아 준비한다</li> <li>3. 오징어 몸통에 전분(적당량)을 넣고 흔들어 준 다음 털어낸다</li> </ol> <p>&lt;볶기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달군 팬에 올리브오일(적당량)과 버터(1T)를 넣고 다진 당근을 볶는다</li> <li>2. 다진 셀러리, 다진 양파를 볶는다</li> <li>3. 소금(약간)을 넣는다</li> <li>4. 다진 마늘(1T)을 볶는다</li> <li>5. 다진 오징어 다리(2마리)를 익을 정도로 볶는다</li> <li>6. 다진 청양고추를 볶는다</li> <li>7. 삶은 참쌀을 넣고 볶는다</li> <li>8. 쌀가루(1컵)를 넣고 혼합하여 볶는다</li> <li>9. 파슬리(가루, 2T)를 넣고 불을 끄고 볶은 재료를 식힌다</li> </ol> <p>&lt;속 채우기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오징어 몸통에 식힌 속재료를 꼭꼭 누르며 담는다</li> </ol> <p>&lt;모양 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 속재료를 넣은 오징어 몸통은 꼬치를 이용하여 바느질하듯 고정시킨다</li> </ol> <p>&lt;찌기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 김 오른 찜통에 면보를 깔고 현미 오징어순대를 넣고 면보로 싸서 15분 정도 찐다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 숙전

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료                  숙(150g), 풋고추(2개),                  홍고추(2개), 쌀가루(적당량)                  달걀(5개), 식용유(적당량), 소금(약간)</p> <p>- 초간장 재료                  진간장(2T), 식초(1T),                  잣가루(1T)</p>	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<p>&lt;재료 준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 홍고추(2개), 풋고추(2개)는 얇게 송송 썬 다음 씨를 툇다</li> <li>2. 숙(150g)은 깨끗이 씻어 물기를 완전히 제거해둔다</li> </ol> <p>&lt;옷 입히기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 숙과 송송 썬 홍고추, 풋고추를 섞어 밀가루(적당량)를 넣어 고루 혼합한다</li> <li>2. 달걀(5개)은 깨서 숙, 홍고추, 풋고추, 쌀가루와 함께 혼합한다</li> <li>3. 소금(약간)을 넣는다</li> </ol> <p>&lt;부치기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달군 팬에 식용유(적당량)를 두른 후 중불에서 숙 반죽을 한 젓가락씩 떠서 동그란 모양으로 부친다</li> <li>2. 노릇하게 부친 숙전은 채반에 놓고 김을 뺀다</li> </ol> <p>&lt;초간장 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 진간장(2T), 식초(1T)를 넣고 혼합한다</li> <li>2. 잣가루(1T)를 넣는다</li> </ol>
	tip

## 양파전

<b>ingredients</b>	
<p>- 재료 양파(중간 것, 2개), 소고기(우둔 다진육, 40g), 두부(1/8모), 풋고추(1개), 홍고추(1/2개), 부침용 쌀가루(적당량), 달걀(2개), 식용유(적당량)</p> <p>- 양념 재료 깨소금(1/2t), 다진 마늘(1/4t), 다진 파(1/2t), 참기름(1/2t), 소금(약간), 후추(약간)</p> <p>- 초간장 재료 간장(1T), 식초(1T), 물(1T), 잣가루(1t)</p>	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<p>&lt;재료 준비&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파(중간 것, 2개)는 0.7cm정도 폭으로 둥글게 썬다</li> <li>2. 풋고추(1개)와 홍고추(1/2개)는 곱게 다진다</li> </ol> <p>&lt;속 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소고기(우둔 다진육, 40g), 으깬 두부(1/8모), 다진 양파(링 만든 후 남은 것), 곱게 다진 홍고추, 풋고추, 소금, 후추(약간씩), 깨소금(1/2t), 다진 마늘(1/4t), 다진 파(1/2t), 참기름(1/2t)을 넣고 조물조물 무친다</li> </ol> <p>&lt;양파전 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파 링 안쪽에 쌀가루(적당량)를 바른 다음 양념한 속을 꼭꼭 다져 넣는다</li> <li>2. 속을 넣은 양파에 쌀가루 옷을 입힌 다음 달걀(2개)을 풀어 묻힌다</li> </ol> <p>&lt;부치기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달군 팬에 식용유(적당량)를 두른 다음 중불에서 노릇하게 부친다</li> <li>2. 모양낸 풋고추, 홍고추를 양파전 위에 올려 장식한다</li> </ol> <p>&lt;초간장 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 간장(1T), 식초(1T), 물(1T)을 넣고 혼합한다</li> <li>2. 잣가루(1t)를 넣는다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 감자부침

### ingredients

- 재료  
감자(400g), 양파(간 것, 100g), 부침용 쌀가루(3/4컵), 홍고추(1개), 청양고추(3개), 부추(100g), 소금(1t), 식용유(적당량)

- 초간장 재료  
간장(1T), 식초(1T), 물(1T), 설탕(1/2T)



### cooking method

#### <반죽 만들기>

1. 양파(간 것, 100g)와 소금(1t)을 혼합한다
2. 감자(400g)는 강판에 갈고 혼합한다
3. 쌀가루(3/4컵)를 넣고 혼합한다
4. 3~4cm 길이로 썬 부추(100g)를 넣고 혼합한다
5. 반을 갈라 송송 썬 청양고추(3개), 홍고추(1개)를 넣는다

#### <부치기>

1. 달군 팬에 식용유(적당량)를 넉넉하게 두른다
2. 감자부침 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 부친다

#### <초간장 만들기>

1. 간장(1T), 식초(1T), 물(1T), 설탕(1/2T)을 혼합한다

### check pantry

tip

## 감자팬케이크

### ingredients

감자(1 1/2개), 비엔나 소시지(2개), 달걀(1개), 쌀가루(50g), 피자치즈(50g)

청양고추(1개), 홍고추(1/2개), 소금(1/2t), 흰 후추(약간), 쪽파(2대)



### cooking method

- 썰기  
껍질을 벗긴 감자(1 1/2개)는 얇게 채 썬다
- 담그기  
썬 감자는 체에 밭쳐 물에 살짝 담갔다 건진다
- 데치기  
비엔나소시지(2개)는 끓는 물에 1분 동안 데친다
- 반죽 만들기
  1. 채 썬 감자에 달걀(1개), 쌀가루(50g), 피자치즈(50g)를 넣어 잘 섞는다
  2. 데친 소시지는 둥글게 썰어 반죽에 넣는다
  3. 청양고추, 홍고추는 물에 한 번 헹구어 반죽에 넣는다
  4. 소금(1/2t)을 넣는다

### check pantry

- 굽기  
달구어진 팬에 반죽을 넣고 둥글게 모양을 잡아 굽는다
- 담기  
감자 팬케이크가 노릇하게 구워지면 접시에 담는다

tip

## 만둣국

### ingredients

- 만두피 재료  
 쌀가루(2컵), 소금(약간), 물(2/3컵)

-만두소 재료  
 소고기(150g), 돼지고기(150g), 두부(1/2모, 200g), 숙주(100g), 배추김치(150g), 대파(송송 썬 것, 1컵)

-만두소 양념 재료  
 다진 마늘(2T), 후춧가루(1/3t), 청주(1T), 청장(2T), 소금(1/2t), 참기름(1T), 깨소금(1T)

-만두국물 재료  
 소고기(다진 것, 150g), 물(12컵), 청장(2T), 소금(약간), 대파(1/2대), 후추(약간)

-고기양념 재료  
 다진 마늘(1t), 다진 파(1T), 청장(1/2T), 후추(약간), 참기름(1/2t), 청주(1T)

-고명재료  
 달걀지단(약간), 실고추(약간), 고기볶음(2T)

### check pantry



### cooking method

-만둣국 육수

1. 다진 소고기(150g)는 후추(약간), 청장(1/2T), 소금(약간)을 넣는다
2. 양념한 소고기는 달구어진 냄비에 볶는다
3. 볶은 고기에 물(10~12컵)을 넣고 끓인다

-만두피

1. 쌀가루(다목적용, 2컵), 물(2/3컵)을 넣는다
2. 소금(약간)을 넣는다
3. 덧 가루를 뿌린 후 숙성된 반죽을 적당한 크기로 자른다
4. 덧 가루(약간)를 뿌린 다음 손으로 살짝 눌러준다
5. 밀대로 밀어 둥근 만두피를 만든다

-만두소

1. 소고기(150g), 돼지고기(150g)는 갈아서 준비한다
2. 으깬 두부(1/2, 200g)는 면 보로 짜서 물기를 제거한다
3. 배추김치(150g)는 소를 제거하고 송송 썰어 넣는다
4. 데친 숙주(100g)는 적당한 크기로 썬다
5. 대파(2대)는 송송 썰어 넣는다
6. 만두소 양념을 고루 섞이도록 넣은 뒤 여러 번 치댄다

-만둣국 만들기


1. 만두피에 만두소를 넣고 빚는다
2. 만두 육수에 청장(2T), 소금(약간), 다진 마늘(1t), 다진 파(1T)를 넣는다
3. 만두 육수에 빚어놓은 만두를 넣고 끓인다
4. 만둣국이 끓으면 어슷 썬 대파(1/2대), 청주(1T), 후추(약간)를 넣는다

-고명 만들기


1. 달걀 지단(약간)은 채친다
2. 실고추(약간), 고기볶음(2T)를 준비한다

tip

## 머위들깨탕


<p><b>ingredients</b></p>	
<p>- 재료 머위대(5개), 생들깨(한 컵), 쌀가루(1t), 콩가루(1t), 국간장(2t), 들기름(약간), 소금(약간)</p> <p>-육수재료 표고버섯(5개), 다시마(50g), 물(4컵)</p>	<p><b>cooking method</b></p> <p>-육수 만들기 1.냄비(4컵)에 물을 붓는다 2.다시마(50g), 표고버섯(5개)을 물에 넣고 7분 정도 끓인 다음 건져낸다</p> <p>-재료준비 1.표고버섯(약간)을 적당히 썬다 2.끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 머위대(5개)는 적당히 썰어 준비한다</p> <p>-들깨물 만들기 1.믹서에 같은 들깨가루(1컵)를 베주머니에 넣는다 2.베주머니에 표고버섯다시마물(1컵)을 부어 들깨를 우려낸다 3.들깨물에 쌀가루(1t), 콩가루(1t)를 넣고 풀어준다</p> <p>-머위들깨탕 1.냄비에 들기름(약간)을 넣는다 2.삶은 머위대, 표고버섯을 넣고 볶는다 3.집간장(국간장, 2t)을 넣어 간을 맞춘다 4.볶은 머위대와 표고버섯에 표고버섯다시마물(1컵)을 붓는다 5.머위대, 표고버섯이 적당히 익으면 들깨물을 넣고 끓인다</p>
<p><b>check pantry</b></p>	<p>tip</p>

## 브로콜리죽


<b>ingredients</b>	
<p>브로콜리죽과 스프</p> <p>-브로콜리죽 재료                  브로콜리(50g), 감자(80g), 양파(30g), 불린 쌀가루(2T), 물(1컵)</p>	
<b>check pantry</b>	<b>cooking method</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 브로콜리(50g)를 잘라 끓는 물에 데친다</li> <li>2. 데친 브로콜리를 찬물에 헹군다</li> <li>3. 브로콜리를 잘게 다진다</li> <li>4. 끓는 물(1컵)에 불린 쌀가루(2T)를 넣는다</li> <li>5. 잘게 다진 감자(80g)를 넣는다</li> <li>6. 다진 양파(30g), 다진 브로콜리를 넣고 중간 불에서 끓인다</li> </ol>
	tip




## 오곡떡파이

ingredients	
<p>-재료            찹쌀가루(4컵), 쌀가루(1/2컵) 오곡 미숫가루(3/4컵), 설탕(3T), 생크림(1컵)            베이킹소다(1t), 베이킹파우더(1 1/2t), 달걀(1개), 완두 조림(50g)            팥 조림(50g), 강낭콩 조림(50g), 호두(50g), 절인 밤(50g)</p>	<p><b>cooking method</b></p> <p>-반죽하기            1. 찹쌀가루(4 1/2컵)를 체에 곱게 내린다            2. 오곡 미숫가루(3/4컵)를 체에 내린다            3. 생크림(1컵)에 설탕(3T), 달걀(1개)을 잘 섞는다            4. 찹쌀가루와 미숫가루에 베이킹파우더(1 1/2t)와 베이킹소다(1t)를 체에 내린다            5. 찹쌀가루와 미숫가루에 생크림과 달걀 섞은 것을 넣고 잘 섞는다            6. 강낭콩 조림(50g), 팥 조림(50g), 완두 조림(50g), 호두(50g), 절인 밤(50g)을 넣고 잘 섞는다</p> <p>-오곡떡파이            1. 파이 틀에 2/3정도 반죽을 넣고 부드럽게 눌러준다            2. 170-180°C로 예열 된 오븐에서 40분간 중탕으로 굽는다</p>
<p><b>check pantry</b></p>	<p>tip</p>

## 찐빵

<p><b>ingredients</b></p>	
<p>-재료          쌀가루(300g), 막걸리 (4/5컵), 소금(1/2t), 설탕(2T)</p> <p>-찐빵 소 재료          단호박(1/2개), 소금(약간), 설탕(3T)</p>	
<p><b>check pantry</b></p>	<p><b>cooking method</b></p> <p>-반죽하기          1.냄비에 막걸리(4/5컵)를 넣고 30-35°C 정도로 데운다          2.데운 막걸리에 설탕(2T), 소금(1/2t)을 넣고 잘 녹인다          3.쌀가루(300g)에 막걸리를 붓고 반죽한다          4.반죽을 랩으로 덮어 실온에서 12시간 정도 발효시킨다</p> <p>-소만들기          1.찐 단호박(1/2개)을 잘 으갠다          2.단호박에 설탕(3T)을 넣고 곱게 으갠다          3.소금(약간)을 넣고 단호박을 곱게 으갠다</p>
	<p>-찐빵          1.반죽에 쌀가루를 약간 묻혀 적당한 크기로 떼다          2.반죽에 단호박 소를 넣고 찐빵 모양을 만든다          3.김이 오른 찜통에 면보를 깔고 찐빵을 넣어 15분 정도 찐다</p> <p>tip</p>

## 옹심이미역국

<b>ingredients</b>	
<p>-재료 불린 미역(200g), 소고기(100g), 찹쌀가루(80g), 쌀가루(40g)</p> <p>-양념 재료 국간장(2T), 다진 마늘(약간), 참기름(약간), 소금(약간)</p>	<b>cooking method</b>
<b>check pantry</b>	<p>-재료 손질</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 불린 미역(200g)을 한 입 크기로 자른다</li> <li>2. 달군 냄비에 참기름(약간)을 두른 뒤 다진 마늘(약간)을 넣고 볶는다</li> <li>3. 잘게 썬 소고기(100g)를 넣고 볶는다</li> <li>4. 미역을 넣고 볶는다</li> <li>5. 물(10컵)을 붓고 뚜껑을 닫아 20~30분 정도 끓인다</li> <li>6. 반죽을 적당한 크기로 떼어내 1cm정도 크기로 둥글게 빚는다</li> <li>7. 미역국에 국간장(2T), 참기름(약간), 소금(약간)을 넣는다</li> <li>8. 옹심을 넣는다</li> <li>9. 옹심이 떠오를 때까지 3~4분 정도 끓인다</li> <li>10. 그릇에 옹심이미역국을 담는다</li> </ol>
	<p>tip</p>

## 고구마크로켓

### ingredients

-재료  
 고구마(3개), 다진 소고기(80g), 양파(1/2개), 피망(1/2개), 당근(50t), 치즈(2장), 다진 마늘(1t), 소금(1t), 후춧가루(약간), 달걀(1개), 쌀가루(1/3컵), 빵가루(2컵)



### cooking method

-재료 손질

1. 치즈(2장)에 쌀가루(약간)를 묻혀 곱게 다진다
2. 껍질 벗긴 고구마(3개)를 찜통에 15분 정도 쪄 준비한다
3. 찐 고구마를 으갠다
4. 달군 팬에 기름을 두른 뒤 다진 마늘(1t), 다진 양파(1/2개)를 넣고 볶는다
5. 다진 소고기(80g)를 넣고 볶는다
6. 다진 당근(50g), 다진 피망(1/2개)을 넣고 소금(1t), 후춧가루(약간)로 간을 해 볶는다
7. 으갠 고구마에 볶아 놓은 재료와 다진 치즈를 넣고 섞는다
8. 고구마크로켓 반죽을 타원형으로 빚는다
9. 빚은 고구마크로켓 반죽에 밀가루(1/3컵)를 묻힌다
10. 쌀가루를 묻힌 반죽에 달걀물(1개)을 묻힌다
11. 달걀물을 묻힌 반죽에 빵가루(2컵)를 묻힌다
12. 170°C로 달군 기름에 빵가루를 묻힌 반죽을 넣고 노릇하게 튀긴다
13. 그릇에 고구마크로켓을 담는다

### check pantry

tip







# 쌀가루 레시피


- 쌀가루를 이용한  
제과기능검정 실기문제 메뉴 -








공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교

## 단과자빵(Sweet Dough Bread)



재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 1,200g                      물 516g                      이스트 50g                      이스트푸드 20g                      소금 24g                      설탕 144g                      마가린 120g                      분유 36g                      계란 240g                 </p>	<p>※ 재료준비</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분           고속 3단 7~8분</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. 1차발효: 70~80분</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. 분할; 50g</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. 중간발효: 10분</p> <p>5. 성형: 가스를 뺀 후 8자 꼬기 성형</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>6. 펜닝: 1 pan에 12개씩</p>

	<p>7. 2차발효: 45~50분 8. 굽기: 200도에서 15분</p> 
<b>조리도구</b>	<b>Cooking Tip</b>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 철판 스크레이퍼</p>	<p>2차 발효 까지는 제품에 별다른 영향이 없었으나 클루텐 성분이 없어서 2차 발효가 끝난 후 약간의 주저앉는 현상을 보여주었으며 제품의 색조차 일정하지 않았던 것으로 판단되며 기능사 시험 품목으로 사용한다면 쌀가루를 최대 30%까지 사용가능한 것으로 판단되며 활성 클루텐 첨가가 필요한 것으로 사료된다.</p>

## 쌀 보리식빵(Barley Bread)





재료	만드는 방법
<p>쌀가루 1040g                      보리가루 260g                      물 832g                      이스트 42g                      이스트 푸드 20g                      소금 26g                      설탕 65g                      마가린 53g                      분유 39g</p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분                      고속 3단 7~8분</p>  <p>2. 1차발효: 70~80분</p>  <p>3. 분할; 200g</p>  <p>4. 중간발효: 10분</p> <p>5. 성형: 밀대를 이용한 가스를 뺀 후 좌우 대칭이되게 단단하게 말아준다</p> 




	<p>6. 펜닝: 3개씩</p>  <p>7. 2차발효: 45~50분 8. 굽기: 190도에서 35분</p> 
<b>조리도구</b>	<b>Cooking Tip</b>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 식빵 팬 스크레이퍼</p>	<p>2차 발효 과정에서 충격을 주면 쌀가루로 만든 제품은 글루텐 성분이 없어 가라앉는 점이 있으며 가급적 충격을 안주는 것이 좋으며, 제품으로는 좋은 식감을 가지고 있지는 않으며, 외형상으로도 문제점이 발생되었다. 또한 차후 실험에서는 활성 글루텐 및 쌀가루의 사용량을 조정하는 것이 좋은 것으로 판단된다.</p>





]

## 빵도우넛(Yeast Doughnut)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 1100g                      설탕 110g                      마가린 132g                      소금 17g                      분유 33g                      이스트 55g                      이스트 푸드 20g                      계란 165g                      물 506g                 </p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분           고속 3단 7~8분</p>   <p>2. 1차발효: 70~80분</p> <p>3. 분할; 50g</p>  <p>4. 중간발효: 10분</p> <p>5. 성형: 가스를 뺀 후 8자 꼬기 성형, 파배기 성형</p>  <p>6. 펜닝: 1 pan에 12개씩</p> <p>7. 2차발효: 45~50분</p> 

	<p>8. 튀기기: 기름온도 180℃에서 10~15분</p> 
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 튀김기 철판 스크레이퍼</p>	<p>기능사 시험 품목으로 사용한다면 가능한 것으로 판단되나 2차 발효 후 충격에 의한 주저앉는 경우가 많아 쌀가루를 최대 30%까지 사용가능한 것으로 판단되며 활성 클루텐 첨가가 필요한 것으로 사료된다.</p>

## 식빵(White Bread)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루: 1200g                      물 : 744g                      이스트: 48g                      이스트 푸드: 20g                      설탕: 60g                      마가린; 48g                      분유: 36g                      소금: 24g                 </p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분           고속 3단 7~8분</p>  <p>2. 1차발효: 60분</p>  <p>3. 분할; 180g</p>  <p>4. 중간발효: 10분 5. 성형: 밀대를 이용한 가스를 뺀 후 좌우 대칭이되게 단단하게 말아준다</p>



6. 펜닝: 3개씩








7. 2차발효: 40~45분


8. 굽기: 185도에서 25분










조리도구	Cooking Tip
캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 식빵 팬 스크레이퍼	2차 발효 과정에서 충격을 주면 쌀가루로 만든 제품은 글루텐 성분이 없어 가라앉는 점이 있으며 가급적 충격을 안주는 것이 좋으며, 제품으로는 좋은 식감을 가지고 있지는 않으며, 외형상으로도 문제점이 발생되었다.

## 소보로빵(Streusel)



재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 1100g                      물 517g                      이스트 50g                      이스트 푸드 20g                      소금 22g                      마가린 198g                      분유 22g                      계란 165g                      설탕 176g                      (토피нг)                      쌀가루 500g                      설탕 300g                      마가린 250g                      땅콩버터 250g                      계란 75g                      물엿 50g                      분유 15g                      베이킹파우더 10g                      소금 5g                 </p>	<p>※ 재료준비</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분           고속 3단 7~8분</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2. 1차발효: 70~80분 3. 분할: 50g</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. 중간발효: 10분 5. 성형: 계란물을 이용하여 위면에 소보로를 찍어준다.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>6. 팬닝: 1 pan에 12개씩 7. 2차발효: 45~50분 8. 굽기: 200도에서 15분</p>

	
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>         캔우드 소형믹서          오븐(시너지 멀티오븐smro)          밀대          저울          철판          스크레이퍼       </p>	<p>         소보로 빵은 기능사 시험 문제에서 자주 출제 되는 제품으로 강력 밀가루 대신하여 쌀가루로 대체하였을 경우 성 제품이 좋은 경우는 80%정도 이며 20%정도는 제조 공정상 반죽에 충격을 주는 경우에는 제품 자체가 나빠질수 있으며 식감은 밀가루 보다 거친 느낌을 준다.       </p>

## 풀먼 식빵(Pullman Bread)


재료	만드는 방법
<p>쌀가루 1400g                      물 812g                      이스트 42g                      이스트 푸드 20g                      소금 28g                      설탕 84g                      마가린 56g                      계란 70g                      분유 42g</p>	<p>※ 재료준비</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분                      고속 3단 7~8분</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2. 1차발효: 70~80분                      3. 분할; 200g                      4. 중간발효: 10분</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>5. 성형: 밀대를 이용한 가스를 뺀 후 좌우 대칭이되게 단단하게 말아준다</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>6. 펜닝: 3개씩</p>



	 <p>7. 2차발효: 45~50분 8. 굽기: 190도에서 35분</p>   
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 식빵 팬 스크레이퍼</p>	<p>2차 발효 과정에서 충격을 주면 쌀가루로 만든 제품은 글루텐 성분이 없어 가라앉는 점이 있으며 가급적 충격을 안주는 것이 좋으며, 2차 발효 시간도 평상 시 보다 많은 시간이 필요로 하고 제품으로는 좋은 식감을 가지고 있지는 않으며, 외형상으로도 문제점이 발생되었다.</p>


## 앙금빵(Red bean Bread)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 1100g                      물 506g                      이스트 77g                      이스트 푸드 20g                      소금 22g                      설탕 176g                      마가린 132g                      분유 33g                      계란 165g                      팥앙금 1540g                 </p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>1. 믹싱: 저속 1단 2~3분 고속 3단 7~8분</p>   <p>2. 1차발효: 70~80분</p> <p>3. 분할; 50g</p>  <p>4. 중간발효: 10분</p> <p>5. 성형: 충전물을 투입 후 절구 공이를 이용하여 모양을 잡아준다.</p> 







	<p>6. 펜닝: 1 pan에 12개씩  7. 2차발효: 45~50분  8. 굽기: 200도에서 15분</p> 
<b>조리도구</b>	<b>Cooking Tip</b>
<p>캔우드 소형믹서  오븐(시너지 멀티오븐smro)  밀대  저울  철판  스크레이퍼</p>	<p>기능사 시험 품목으로 사용한다면 가능한 것으로 판단되나 2차 발효 후 충격에 의한 주저앉는 경우가 많아 쌀가루를 최대 30%까지 사용가능한 것으로 판단되며 활성 클루텐 첨가가 필요한 것으로 사료된다.</p>

## 버터 스펀지 케이크(Butter Sponge Cake)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 500g                      설탕 600g                      계란 900g                      소금 5g                      향 2.5g                      버터 100g                 </p>	<p>※재료 준비</p>  <p>공정=공립법</p> <p>1. 계란+설탕+소금을 믹싱</p>   <p>2. 1번에 쌀가루+바닐라향을 넣은 후 나무주걱을 이용하여 살짝 섞어준다.</p>    <p>3. 용해된 버터를 1번에 넣어 섞어준다.</p>

	 <p>4. 준비된 펜에 70%정도 펜닝</p>  <p>5. 윗불 180도 아랫불 170도에서 25~30분간 굽는다.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 고무주걱 믹싱볼 나무주걱 저울 원형팬</p>	<p>제과에서 쌀가루 이용은 가능하다고 판단된다. 기능사 자격 시험 종목에서 버터 스펀지 케이크는 밀가루로 제조한 제품과의 차이를 느끼지 못하였으며 제품의 완성도 또한 높았다. 이유는 쌀가루의 사용량보다 부수적으로 들어가는 재료의 양이 많아 차이가 없는 제품으로 만들 수 있다고 사료된다.</p>

## 소프트롤 케이크(Soft Roll Cake)


재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 250g                      설탕 A 175g                      물엿 25g                      소금 2.5g                      물 50g                      향 2.5g                      설탕 B 150g                      계란 700g                      베이킹파우더 2.5g                      식용유 125g                 </p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>공정= 별립법</p> <p>1. 계란을 노른자와 흰자로 분리</p>  <p>2. 노른자+설탕+소금+물엿 믹싱 후 물을 투입</p>  <p>3. 흰자+ 설탕 믹싱</p>   <p>4. 2번에 3번을 1/2 투입하여 고루 섞어준다.</p>  <p>5. 2번에 쌀가루+베이킹파우더를 섞어준 다음 식용유 투입</p> <p>6. 2번에 나머지 머랭 투입</p>

	<p>7. 사각 철판에 펜닝 한 다음 카라멜 색소를 이용하여 무늬를 그려준다.</p>  <p>8. 윗불 180도 아랫불 180도에서 20~25분간 구운 후 짬뽕 또는 버터크림으로 마무리 한다.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 고무주걱 믹싱볼 나무주걱 저울 철판 짬주머니</p>	<p>별립법의 방법으로 제과 기능사 품목을 제조하여 본 결과 쌀가루 제품이 밀가루 제품과의 유의적인 차이를 느끼지 못하였으며 이번 실험에서의 아쉬운점은 기계적인 측정을 이루지 못한 부분에 대한 아쉬움이 남으며 육안으로는 유의적인 차이를 느끼지 못하였으며 관능검사 또한 차이가 없는 것으로 판단되어 밀가루를 대체하여 사용할 수 있으리나 판단된다.</p>






## 쇼트브레드 쿠키(Short Bread Cookis)



재료	만드는 방법
<p>쌀가루 600g                      버터 198g                      쇼트닝 198g                      설탕 210g                      소금 6g                      물엿 30g                      계란 70g                      노른자 60g                      바닐라향 3g</p>	<p>※재료 준비</p>  <p>공정= 크림법</p> <p>1. 설탕+버터+소금+물엿= 믹싱</p>  <p>2. 1번에 계란을 조금씩 투입하여 크림화</p>  <p>3. 1번에 쌀가루+ 바닐라향을 투입</p>  <p>4. 반죽이 마르지 않도록 하여 냉장고에서 20~30분간 휴지 시킨다</p> <p>5. 휴지가 끝난 반죽을 0,6~0,8 cm정도로 밀어편 후 원하는 모양들로 찍어준다.</p>







	 <p>6. 계란물을 위면에 칠한 후 철판에 펜닝 7. 윗불 200도 아랫불 170도 정도에서 10~13분정도 굽는다.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 철판 스크레이퍼 지름5~6cm 원형틀 포크 등</p>	<p>본 제품인 쇼트 브레드 쿠키는 모양은 밀가루를 사용한 제품과 유사하게 만들 수는 있었으나 조직감은 밀가루에 비하여 떨어진다는 것으로 판단된다. 이유는 밀가루의 성분인 글루아린과 글루테닌의 성분이 쌀가루에는 없어 제품의 질이 떨어지는 것으로 판단되며 차 후 실험에서는 활성 클루텐을 첨가하여본다면 좋은 제품을 만들 수 있을 것으로 사료된다.</p>

## 쉬폰케이크(Chiffon Cake)

재료	만드는 방법
<p>쌀가루 400g                      설탕 A 260g                      설탕 B 260g                      노른자 200g                      흰자 400g                      소금 6g                      주석산 크림 2g                      베이킹파우더 10g                      식용유 160g                      물 120g                      오렌지향 2g</p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>공정= 별립법</p> <p>1. 계란을 노른자와 흰자로 분리</p>  <p>2. 노른자+설탕A+소금+오렌지향+식용유+물을 넣은 후 믹싱</p>  <p>3. 흰자+ 설탕B 믹싱</p>  <p>4. 2번에 3번을 1/2 투입하여 고루 섞어준다</p> 

	<p>5. 2번에 쌀가루+베이킹파우더+주석산 크림을 투입.</p>  <p>6. 2번에 3번을 넣어 고루 섞어준다.</p>  <p>7. 준비된 시폰펜에 70%정도 펜닝</p>  <p>8. 윗불 185도 아랫불160도에서 30분정도 굽는다</p>  <p>9. 식은 후 생크림으로 마무리한다.</p>
<p><b>조리도구</b></p>	<p><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 쉬폰 펜 고무주걱 나무주걱 가스렌지 스프레이 등</p>	<p>본 제품인 쉬폰케이크는 밀가루의 제품과 동일하게 만들 수 있었으며 기능사 시험 품목에도 사용할 수 있다고 판단되며 향 후 제품으로써의 개발 가능성이 있는 품목으로 판단된다.</p>

오렌지 쿠키(Orange Cookie)	
재료	만드는 방법
설탕 200g 버터 280g 소금 4g 계란 120g 쌀가루 400g 바닐라향 2g	<p>※재료 준비</p>  <p>공정= 크림법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 설탕+버터+소금= 믹싱</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 1번에 계란 투입</li> <li>3. 1번에 쌀가루 투입</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 성형 및 펜닝: 원하는 모양으로 일정하게 짤주머니를 이용하여 자른다.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 굽기: 윗불 190~200℃, 아랫불 170~180℃에서 15분</li> </ol>
조리도구	Cooking Tip
캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 철판 고무주걱	<p>본 제품은 기능사 시험 품목으로 쌀가루를 대체 했을 경우 부적합한 것으로 판단된다. 쿠키의 경우에는 쌀가루 보다 다른 부수적인 재료 사용량이 적어 모양에서는 밀가루의 제품보다는 떨어지는 것으로 판단되며 향 후 이에 대한 연구가 필요한 것으로 판단된다. 또한 기능성 식품을 첨가한다면 제품으로써의 발전 가능성이 있다고 판단된다.</p>

## 오믈렛(Omelette)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 300g                      노른자 210g                      흰자 420g                      노른자용 설탕 180g                      흰자용 설탕 240g                      소금 3g                      바닐라 향 1.5g                 </p> <p>                     (생크림)                      생크림 500g                      설탕 50g                      브랜디 20g                 </p>	<p>※ 재료준비</p> <p>공정= 별립법</p> <p>1. 계란을 노른자와 흰자로 분리</p>  <p>2. 노른자+설탕+소금 믹싱</p>   <p>3. 흰자+ 설탕 믹싱</p>  <p>4. 2번에 3번을 1/2 투입하여 고루 섞어준다.</p>    <p>5. 쌀가루+바닐라향을 2번에 투입</p>   <p>6. 2번에 나머지 3번을 넣은후 고루 섞어준다</p>



7. 짜주머니를 이용하여 철판에 지름이 10cm 정도로 짜준다.



8. 윗불 210도 아랫불 160도에서 10준 정도 굽는다.




9. 식은 후 생크림으로 마무리한다.



조리도구	Cooking Tip
캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 철판 원형 모양까지	별립법을 사용한 제품으로 기능사 시험뿐만 아니라 시중에서도 활용가능성이 있는 제품으로 판단되며 제품의 볼륨이나 모양 색상 등은 밀가루를 사용한 제품과 유의적인 차이가 없다고 판단되며 이 제품 또한 기능성 재료를 첨가한다면 판매 가능성이 높은 제품 중의 하나로 판단된다.








## 젤리롤 케이크(Jelly Roll Cake)

재료	만드는 방법
<p>쌀가루 400g                      설탕 520g                      계란 680g                      소금 8g                      물엿 32g                      베이킹 파우더 2g                      우유 80g                      향 4g</p>	<p>※ 재료준비</p>  <p>공정= 공립법</p> <p>1. 계란+설탕+물엿+소금을 넣은 후 믹싱</p>  <p>2. 1번에 쌀가루+베이킹 파우더+향을 투입</p>  <p>3. 1번에 우유를 넣어준다.</p>  <p>4. 준비된 사각철판에 펜닝</p>  <p>5. 윗불 180도 아랫불180도에서 20~25분 굽는다                      6. 오븐에서 꺼낸 후 짬을 이용하여 말아준다.</p>

	
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>         캔우드 소형믹서          오븐(시너지 멀티오븐smro)          밀대          저울          철판          고무주걱       </p>	<p>         기능사 시험 품목으로 자주 등장하는 제품으로써 밀가루를 대체하여 자격시험을 실시 할 수 있다고 판단되며 본 시험에서도 오븐의 온도 조절에서 약간의 실수가 있어 색상이 좋지는 않았지만 이 제품 또한 대체 가능한 품목으로 판단된다.       </p>




## 케익 도우넛(Cake Doughnut)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 900g                      계란 360g                      설탕 405g                      소금 9g                      버터 135g                      분유 36g                      베이킹 파우더 27g                      바닐라향 2g                      넛메그 4g                 </p>	<p>※재료 준비</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>공정= 크림법</p> <p>1. 계란+설탕+소금 = 믹싱</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2. 버터는 중탕으로 용해하여 투입</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. 쌀가루+분유+베이킹 파우더+넛메그+바닐라향을 넣은 후 나무주걱으로 고루 섞어준다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>4. 냉장고에서 10분간 표피가 마르지 않도록 휴지를 한다.</p> <p>5. 휴지가 끝난 반죽을 0.8~1cm 정도로 밀어편 다음 도넛 틀을 이용하여 찍어준다.</p>

	 <p>6. 180℃의 기름 온도에서 2~3분정도 튀긴다.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>조리도구</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cooking Tip</b></p>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 철판 도우넛 틀 고무주걱 나무주걱 등</p>	<p>밀가루 대체 가능성이 있으며 본 실험에서도 100% 쌀가루로 제품을 만들어 본 결과 만족스러운 결과를 얻을 수 있었으며 약간에 아쉬운점은 밀가루의 성분인 글루테닌과 글루아린이 없어 도우넛의 조직감이 약간 좋지 못한 것 같았으며 기계적인 검사를 통해 확인해볼 수 없었던 것이 아쉬웠으며 시험 품목뿐만 아니라 기능성 재료를 첨가하여 제조 한다면 활용가능성이 있는 제품으로 사료된다.</p>


## 파운드 케이크(Pound Cake)

재료	만드는 방법
<p>                     쌀가루 800g                      설탕 640g                      버터 480g                      쇼트닝 160g                      소금 8g                      유화제 16g                      물 160g                      탈지분유 16g                      바닐라향 4g                      베이킹 파우더 16g                      계란 640g                 </p>	<p>※재료 준비</p>  <p>공정= 크림법</p> <p>1. 설탕+버터+쇼트닝+소금+유화제= 믹싱</p>  <p>2. 1번에 계란을 조금씩(5~6회) 투입하여 크림화</p>  <p>3. 쌀가루+바닐라향+분유+베이킹 파우더를 투입</p>  <p>4. 1번에 물을 투입(반죽 되기 조절)</p>  <p>5. 준비된 파운드 펜에 70% 정도 펜닝</p>

	 <p>6. 윗불 220도 아랫불 180도에서 5~7분정도 굽는다 7. 윗면에 색이 나면 뚜껑을 덮어준 다음 오븐온도를 윗불 150도 아랫불 150도로하여 30분간 굽는다.</p> 
<b>조리도구</b>	<b>Cooking Tip</b>
<p>캔우드 소형믹서 오븐(시너지 멀티오븐smro) 밀대 저울 철판 파운드펜 고무주걱 나무주걱 가위 등</p>	<p>완제품에서 완성도가 약간 떨어지나 오븐의 특성을 파악하지 못하여 생긴 실수로 생각되며 본 제품도 쌀가루 보다 부수적인 재료들의 함량이 높아 제품을 만드는 것에는 어려움이 없었으며 차후에도 시험품목 뿐만 아니라 기능을 첨가한다면 활용가능성이 있는제품으로 사료된다.</p>

## 핑거쿠키(Finger Cookis)

재료	만드는 방법
<p>쌀가루 400g                      설탕 360g                      계란 300g                      소금 4g                      탈지분유 8g                      바닐라향 2g</p>	<p>※재료 준비</p>  <p>공정=공립법</p> <p>1. 계란+설탕+소금을 믹싱</p>   <p>2. 1번에 쌀가루+ 분유+바닐라향을 넣은 후 나무주걱을 이용하여 살짝 섞어준다.</p>  <p>3. 실온에서 5분 정도 휴지를 준다.</p> <p>4. 찰주머니를 이용하여 1cm 정도 지름의 모양깍지를 이용하여 5cm의 길이로 짜준다.</p>  <p>5. 팬닝한 반죽이 마르기 전에 설탕을 뿌려준다음 반죽의 표피가 마르도록 건조시킨다.</p> <p>6. 윗불 210도 아랫불 150도에서 10~15분간 굽는다.</p>

	
<b>조리도구</b>	<b>Cooking Tip</b>
<p>         캔우드 소형믹서          오븐(시너지 멀티오븐smro)          밀대          저울          철판          고무주걱          짤주머니          원형깍지       </p>	<p>         쿠키의 가능성은 있었으나 본 실험에서는 오븐의 특성을 파악하지 못한 것에 대한 실수로 인정되며 기능사 시험 품목으로 쌀가루를 밀가루의 대용품으로 사용할 수 있는 것으로 사료되며 차후에는 가능성을 첨가한 제품으로 발전가능성을 보여준 제품으로 판단된다.       </p>

# 쌀가루 레시피

- 조리기능검정 실기문제 -



공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교

# 만둣국



⊗ 조리량 / 시간 ⊗

⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

밀가루(중력분) 40g, 쌀가루 20g, 소고기(살코기)60g, 두부 50g, 숙주(생것) 5g, 배추김치 40g, 달걀 1개, 미나리(줄기부분) 20g, 대파 1토막, 마늘 2쪽, 소금 5g, 검은 후춧가루 2g, 식용유 5ml, 깨소금 5g, 참기름 10ml, 국간장 5ml

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 가루(밀, 쌀)는 소금에 넣고 체에 친 다음 물을 넣고 반죽하여 비닐봉투에 넣어 숙성시킨다.
2. 소고기는 핏물을 빼고 덩어리째 물 4C에 마늘, 대파를 넣고 육수를 낸 후 간장으로 색을 낸다.
3. 숙주는 끓는 물에 데치고 두부는 거즈에 물기를 짜서 으깨고 김치는 국물을 짜서 다지고 소고기는 곱게 다진 다음 양념하여 소를 만든다.
4. 황.백 지단과 미나리 초대를 부쳐서 마름모꼴로 썬다.
5. 반죽을 6등분 하여 밀어 지름이 8cm 둥근 모양으로 만들어 소를 넣고 만두를 빚는다.
6. 육수가 끓으면 빚은 만두를 넣어 끓이다, 물 위에 떠 오르면 그릇에 담고 고명을 올린다.

## ⊗ 재료준비 & 만드는 방법 ⊗

<p>1. 가루에 소금, 물을 넣고 반죽하여 치대서 비닐봉투에 넣어 숙성시킨다.</p>	<p>2. 소고기는 핏물을 빼고 물에 마늘과 대파를 넣어 육수를 낸다.</p>	<p>3. 숙주, 두부, 김치, 소고기를 준비하여 양념한 후 소를 만든다.</p>
<p>4. 황.백 지단과 미나리 초대를 부쳐서 마름모꼴로 썬다.</p>	<p>5. 반죽을 6등분 하여 밀어 지름이 8cm 둥근 모양으로 만들어 소를 넣고 만두를 빚는다</p>	<p>6. 육수가 끓으면 빚은 만두를 넣어 끓여 오르면 그릇에 담고 고명을 올린다.</p>



# 매작과



⊗ 조리량 / 시간 ⊗ 30분

⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

밀가루(중력분) 30g, 쌀가루 20g, 소금 5g,  
식용유 300ml, 백설탕 40g, 생강 10g,  
잣(깠 것) 5개, A4용지(잣가루용) 1장

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 생강은 껍질을 벗겨 물 2큰술과 함께 곱게 갈아 즙을 낸다.
2. 가루(밀, 쌀)는 소금을 넣고 체에 친 다음 생강즙을 넣고 피직하게 반죽하여 치대서 비닐봉투에 넣어 숙성시킨다.
3. 반죽한 밀가루를 0.2cm 두께로 밀어 가로 2cm, 세로 5cm로 잘라 내 천(川) 자처럼 세 군데 칼집을 넣어 맨 가운데로 한번 뒤집는다.
4. 잣은 껍질을 떼고 종이 위에서 칼등으로 다진다.
5. 냄비에 물과 설탕을 동량으로 넣어 중불에서 서서히 끓여 60~70% 정도 될 때까지 젓지 말고 끓여 시럽을 만든다.
6. 150℃ 기름에서 황금색이 나도록 튀겨서 시럽에 살짝 굴러 묻혀 잣가루를 뿌린다.

## ⊗ 재료준비 & 만드는 방법 ⊗

<p>1. 생강은 껍질을 벗겨 강판에 갈아 생강즙을 낸다.</p>	<p>2. 가루(밀, 쌀)에 소금·생강즙을 넣고 반죽한 다음 숙성시킨다.</p>	<p>3. 반죽을 밀어 세 군데 칼집을 넣어 뒤집는다.</p>
<p>4. 잣은 껍질을 떼고 종이 위에서 칼등으로 다진다.</p>	<p>5. 냄비에 물과 설탕을 동량으로 넣어 중불에서 시럽을 만든다.</p>	<p>6. 150℃ 기름에서 황금색이 나도록 튀겨서 시럽에 굴러 묻혀 잣가루를 뿌린다.</p>

# 칼국수



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

밀가루 70g, 쌀가루 70g, 멸치 20g, 애호박 60g, 불린표고버섯 1개, 실고추 1g, 마늘 1쪽, 대파 1토막, 식용유 10ml, 소금 5g, 진간장 5ml, 참기름 5ml, 백설탕 5g

## ⊗ 조리량 / 시간 ⊗

## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 가루(밀, 쌀)는 체에 친 다음 소금, 물로 되게 반죽하여 치대서 비닐봉투에 넣어 숙성시킨다.
2. 애호박은 돌려깎기하여 채썰어 소금에 절이고 불린 표고버섯을 채썰어 양념한다.
3. 절인 호박은 물기를 짜고 식용유를 두른 팬에 볶고 양념한 표고버섯도 볶는다.
4. 다시멸치는 내장을 빼고 찬물에 마늘과 대파를 넣어 끓여 육수가 우러나면 간장으로 색을 내고 소금으로 간한다.
5. 반죽을 0.1cm 두께로 밀어 0.2cm 간격으로 썰어 밀가루를 털어낸다.
6. 육수에 넣어 불지 않도록 저어가며 끓인 후 고명을 올린다.

## ⊗ 재료준비 & 만드는 방법 ⊗

<p>1. 가루에 소금물을 넣고 반죽하여 치대서 비닐봉투에 넣어 숙성시킨다.</p>	<p>2. 애호박은 채썰어 소금에 절이고 표고버섯을 채썰어 양념한다.</p>	<p>3. 애호박과 표고버섯을 식용유 두른 팬에 볶는다.</p>
<p>4. 멸치를 찬물에 넣어 육수를 끓여 간장으로 색을 낸다.</p>	<p>5. 반죽을 민 다음 썰어서 밀가루를 털어낸다.</p>	<p>6. 육수에 넣어 불지 않도록 저어가며 끓인 후 고명을 올린다.</p>

# 칠절판



⊗ 조리량 / 시간 ⊗

⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

밀가루 33g, 쌀가루 17g, 소고기 50g, 오이 1/2개, 당근 50g, 달걀 1개, 석이버섯 15g, 진간장 20ml, 대파 1토막, 검은 후추가루 1g, 참기름 10ml, 백설탕 10g, 깨소금 5g, 식용유 30ml, 소금 10g

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 가루(밀, 쌀)는 동 량의 물과 약간의 소금을 넣어 묽게 풀어 체에 거른다.
2. 오이는 5cm 길이로 잘라 돌려깎기하여 채썰어 소금에 절여 볶는다.
3. 당근도 5cm로 잘라 0.2cm 두께로 썰어 볶는다.
4. 달걀은 황,백 지단으로 부쳐 채썰고 석이버섯, 소금, 참기름으로 무쳐 볶는다.
5. 소고기는 길이 5cm, 두께 0.2cm로 채썰어 양념한 다음 볶는다.
6. 기름을 약간 두른 팬에 밀가루를 한 숟가락씩 넣어 6cm 지름으로 둥글게 밀전병을 부친다.

## ⊗ 재료준비 & 만드는 방법 ⊗

<p>1. 가루는 동 량의 물과 약간의 소금을 넣어 묽게 풀어 체에 거른다.</p>	<p>2. 오이는 5cm 길이로 잘라 돌려깎기하여 채썰어 소금에 절여 볶는다.</p>	<p>3. 당근도 5cm로 잘라 0.2cm 두께로 썰어 볶는다.</p>
<p>4. 달걀은 황,백 지단으로 부쳐 채썰고 석이버섯도 양념하여 볶는다.</p>	<p>5. 소고기는 길이 5cm, 두께 0.2cm로 채썰어 양념한 다음 볶는다.</p>	<p>6. 기름을 약간 두른 팬에 밀가루를 한 숟가락씩 넣어 6cm 지름으로 밀전병을 부친다.</p>

# 비빔국수



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

쌀국수(비빔국수용) 70g, 소고기 30g, 표고버섯 1개, 오이 1/4개, 달걀 1개, 실고추 1g, 진간장 5ml, 대파 1토막, 마늘 2쪽, 깨소금 5g, 소금 10g, 참기름 5ml, 검은 후춧가루 1g, 백설탕 5g, 식용유 20ml

## ⊗ 조리량 / 시간 ⊗

## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 파와 마늘을 다지고 오이는 0.3 x 0.3 x 5cm로 채썰어 소금에 절여 물기를 짠 후 볶는다.
2. 불린 표고·석이버섯은 채썰어 양념하여 볶는다.
3. 소고기는 핏물을 제거하고 포 떠서 0.3 x 0.3 x 5cm로 채썬 후 양념하여 볶는다.
4. 달걀은 황·백지단을 부쳐 0.2 x 0.2 x 5cm로 채썰고 실고추는 2cm로 썬다.
5. 끓는 소금물에 면을 넣어 삶아 물기를 뺀다.
6. 삶은 면에 준비한 오이, 표고버섯, 소고기, 양념장으로 버무리고 고명을 올려 낸다.

## ⊗ 재료준비 & 만드는 방법 ⊗

<p>1. 파·마늘을 다지고 오이는 돌려 깎기하여 채썰어 소금에 절인 후 볶는다.</p>	<p>2. 불린 표고·석이버섯은 채썰어 양념 후 팬에 볶는다.</p>	<p>3. 소고기는 핏물을 제거하고 포 떠서 채썬 후 볶는다.</p>
<p>4. 달걀은 황·백지단을 부쳐 채썰고 실고추는 2cm 길이로 썬다.</p>	<p>5. 끓는 소금물에 면을 삶는다.</p>	<p>6. 삶은 면에 준비한 오이, 표고버섯, 소고기를 넣고 양념장으로 버무리낸다.</p>

# 국수장국



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

쌀국수(물국수용) 50g, 소고기(살코기) 50g,  
달걀 1개, 애호박 60g, 석이버섯 5g, 실고추 1g,  
식용유 5ml, 참기름 5ml, 소금 5g, 진간장 10ml,  
대파 1토막, 마늘 1쪽

## ⊗ 조리량 / 시간 ⊗

## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 소고기는 핏물을 빼고 덩어리째 물 4C에 마늘, 대파를 넣고 육수를 낸 후 간장으로 색을 낸다.
2. 호박은 5cm 토막 내어 돌려깎기하여 소금에 절였다가 팬에 볶는다.
3. 석이버섯은 물에 불린 뒤 돌돌 말아 곱게 채썰어 소금, 참기름으로 양념 후 볶는다.
4. 달걀은 황·백 지단으로 부쳐 호박과 같은 크기로 채썬다.
5. 실고추를 2cm 길이로 썬다.
6. 끓는 소금물에 국수를 삶아 그릇에 담고 뜨거운 장국을 붓고 고명을 얹는다.

## ⊗ 재료준비 & 만드는 방법 ⊗

<p>1. 소고기는 핏물을 빼고 덩어리째 물에 넣고 육수를 낸다.</p>	<p>2. 호박은 돌려깎기하여 소금에 절였다가 팬에 볶는다.</p>	<p>3. 석이버섯은 물에 불린 뒤 곱게 채썰어 소금, 참기름으로 양념 후 볶는다.</p>
<p>4. 달걀은 황·백 지단으로 부쳐 호박과 같은 크기로 채썬다.</p>	<p>5. 실고추를 2cm 길이로 썬다.</p>	<p>6. 끓는 소금물에 국수를 삶아 그릇에 담고 뜨거운 장국을 붓고 고명을 얹는다.</p>

# 쌀가루 레시피

- 쌀가루를 이용한 제과제빵 메뉴 -



공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교

# 구운증편 쌀빵



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 대두식품 햇살마루 가루맵쌀 쌀파우더500g, 글루텐50g, 이스트12g, 물500g, 시중구입 서울막걸리150g, 설탕100g, 소금8g, 건대추 전처리

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱
  - ① 쌀가루 500, 글루텐50을 고풍 섞는다
  - ② 물을 50℃로 데워 설탕, 소금, 막걸리를 섞은후, 이스트를 넣고 풀어준다
  - ③ ①과②를 섞어 약간의 흐름성이 있는 반죽을 만든다
2. 1차 발효: 습도 85% 온도 38℃ 40분후 편치한다.
3. 2차발효 : 25분 전후.
4. 팬닝 : 케익3호팬에 종이 깔고 반죽600g 팬닝하여 전처리 건대추를 편 쓸어 윗면장식 후 10분 실온 발효
5. 굽기 : 윗불190℃ 아랫불170℃에서 25분 전후
6. 냉각 : 1시간 냉각후 재단한다

## ⊗ Cooking Tip ⊗

- \* 쌀가루는 제조회사별로 수분흡수율이 각기 다르므로 수분을 조절한다.
- \* 건대추 전처리방법 -건대추를 설탕물(설탕1:물2)에 한소끔 끓인후 3-4시간 담가 두었다가 건져 장식용으로 사용한다
- \* 편치란 가볍게 섞어주는것을 말한다

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 물을 50℃로 데워 설탕, 소금, 막걸리를 섞은후, 이스트를 넣고 풀어준다</p>	<p>2. 쌀가루 500, 글루텐50에 1)을 섞는다</p>	<p>3. 흐름성이 있는 반죽을 만든다</p>
<p>4. 1차 발효 후 편치</p>	<p>5. 케익3호팬에 종이 깔고 반죽 600g 팬닝</p>	<p>6. 굽기: 윗불190℃ 아랫불170℃에서 25분 전후</p>

# 30%쌀빵



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

- 재료 : 쌀스펀지:** 쌀가루300g, 물200g, 막걸리100g, 생이스트10g, 설탕18g  
**강력분스펀지 :** 강력분700g, 물280g, 계란150g, 생이스트30g, 설탕42g, 소금20g, 버터120g, 제빵개량제10g, 검은깨20

## ⊗ Cooking Tip ⊗

- \* 대두식품 햇살마루 가루맵쌀
- \* 시중구입 서울 막걸리
- \* 쌀빵반죽은 일반밀가루빵 반죽에 비해 약간 질게 한다.
- \* 세게 힘을 주어 성형하면 찢어지거나 조식이 파괴되므로 부드럽고 가볍게 성형한다.
- \* 팬준비 원형등나무 바구니

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱  
**쌀스펀지 :** 액체재료를 40℃로 데워 이스트, 설탕을 녹이고, 쌀가루를 넣고 치대어 반죽한다.  
 \* 습도 85% 온도 38℃ 40분  
**강력분스펀지 :** 액체재료에 이스트, 설탕, 소금을 녹이고, 깨를 제외한 모든 재료를 섞고 2분 정도 믹싱(픽업단계)한다. - 반죽결과온도 27℃  
 \* 실온발효 40분
2. 본반죽 믹싱 : 스펀지 발효가 끝난 쌀스펀지, 강력분스펀지, 검은깨를 믹서볼에 넣고 중속3분, 저속2분 믹싱한다. 플로어타임 10분
3. 분할 : 600g, 10분 휴지
4. 성형 : 원형 모양으로 부드럽게 성형한다
5. 팬닝 : 등나무 바구니에 밀가루를 덧바르고 성형한 반죽을 담는다.
6. 2차발효 : 실온 35분 전후
7. 굽기: 베이킹페이퍼 위에 빵을 올린후 격자무늬로 칼집을 준 다음 오븐에 굽는다.  
 윗불 210℃ 아랫불 180℃에서 35분 전후

<p>1. <b>쌀스펀지</b> 믹싱 : 액체재료, 이스트, 설탕을 녹이고, 쌀가루를 넣고 치댄다.</p>	<p>2. <b>강력분스펀지</b> : 액체재료에 이스트, 설탕, 소금을 녹인다</p>	<p>3. 스펀지 발효가 끝난 쌀스펀지, 강력분스펀지, 검은깨를 믹서볼에 넣고 중속 4분, 저속2분 믹싱한다.</p>
<p>4. 분할하여 10분 휴지</p>	<p>5. 원형 모양의 등나무발효</p>	<p>6. 등나무 발효 꺼낸 모습</p>



# 50%쌀빵



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

- 재료 : 쌀스펀지 :** 쌀가루500g, 물330g, 막걸리160g, 이스트16g, 설탕30g  
**강력분스펀지 :** 강력분500g, 물136g, 계란150g, 이스트24g, 설탕30g, 소금20g, 버터120g, 제빵개량제10g, 검은깨20

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱  
**쌀스펀지 :** 액체재료를 40℃로 데워 이스트, 설탕을 녹이고, 쌀가루를 넣고 치대어 반죽한다.  
 \* 습도 85% 온도 38℃ 40분  
**강력분스펀지 :** 액체재료에 이스트, 설탕, 소금을 녹이고, 깨를 제외한 모든 재료를 섞고 2분 정도 믹싱(픽업단계)한다.- 반죽결과온도 27℃  
 \* 실온발효 40분
2. 본반죽 믹싱 : 스펀지 발효가 끝난 쌀스펀지, 강력분스펀지, 검은깨를 믹서볼에 넣고 중속3분, 저속2분 믹싱한다. 플로어타임 10분
3. 분할 : 600g, 10분 휴지
4. 성형 : 타원형 모양으로 부드럽게 성형한다
5. 팬닝 : 등나무 바구니에 밀가루를 덧바르고 성형한 반죽을 담는다.
6. 2차발효 : 실온 35분 전후
7. 굽기 : 베이킹페이퍼 위에 빵을 올린후 사선무늬로 칼집을 준 다음 오븐에 굽는다.  
 윗불 210℃ 아랫불 180℃에서 35분 전후

## ⊗ Cooking Tip ⊗

- \* 대두식품 햇살마루 가루멤쌀
- \* 시중구입 서울 막걸리
- \* 쌀빵반죽은 일반밀가루빵 반죽에 비해 약간 질게 한다.
- \* 세게 힘을 주어 성형하면 찢어지거나 조식이 파괴되므로 부드럽고 가볍게 성형한다.
- \* 팬준비 타원형등나무 바구니

## ⊗ 재료



<p>1. 쌀스펀지 믹싱 : 액체재료, 이스트, 설탕을 녹이고, 쌀가루를 넣고 치대어 한덩어리로 만든다.</p>	<p>2. 본반죽 믹싱 : 중속 4분</p>	<p>3. 10분 휴지후 부드럽게 접어 분할시작한다</p>
<p>4. 분할하여 10분 휴지</p>	<p>5. 성형 : 럭비볼 모양</p>	<p>6. 굽기: 베이킹페이퍼 위에 빵을 올리고, 오븐에 밀어넣은뒤 굽는다.</p>

# 쌀 스펀지케이크



## ⊗ Cooking Tip ⊗

- . 버터는 80℃ 전후로 녹여 사용한다
- . 케익시트는 케익을 만들때 사용하거나 재단하여 카스테라를 만든다.

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 계란을 믹싱볼에 넣어 골고루 풀어준다.
2. 설탕과 소금을 넣고 섞은 후 바닐라향을 넣고 저속-중속-고속-중속으로 기포가 균일해지도록 믹싱한다
3. 멥쌀가루와 베이킹파우더를 함께 체 쳐 넣고 가볍게 섞고 녹인 버터를 섞는다.
4. 팬에 위생지를 알맞게 재단하여 깔고 반죽을 60%정도 넣고 표면을 고르게 한 다음 가볍게 탭핑해 기포를 제거한다  
-3호팬(21cm)이면 420g을, 2호(18cm)팬이면 300g을 분할한다  
-팬종이 작업은 반죽하기 전에 미리 준비한다.
7. 굽기:175/170℃ 25~30분

## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 계란을 믹싱볼에 넣어 골고루 풀어준다.</p>	<p>2. 기포가 균일해지도록 믹싱한다</p>	<p>3. 멥쌀가루와 베이킹파우더를 함께 체질하여 혼합한다</p>
<p>4. 팬에 위생지를 알맞게 깔고 반죽을 60%정도 넣는다</p>	<p>5. 표면을 고르게 한 다음 가볍게 두드려 기포를 제거한다</p>	<p>6. 굽기:175/170℃ 25~30분</p>

# 쌀 갈릭 포카치아



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료1:** 강력분900g, 쌀가루100g, 물700g,  
올리브오일30g, 소금20g, 설탕20g,  
이스트35g, 로즈마리5g

## (토폭2)

마늘50g, 고다치즈 같은것30g, 소금약간, 파 20g,  
후추 약간, 양파100g, ,바르기용 올리브오일150g

## ⊗ Cooking Tip ⊗

.굽기 최종색은 아이보리색 정도로 부드러운  
식감을 준다  
. 철판으로굽고 냉각팬에 뻗 후 원하는 사이즈  
로 재단한다.

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 : 재료1을 믹싱볼에 넣고 최종단계까지  
믹싱한다
2. 반죽온도 : 27℃
3. 1차 발효: 온도 27℃, 습도80%, 40 분  
둥근 스테인레스볼에 올리브오일을 넉넉히 바르고  
반죽을 넣어 발효시킨다.
4. 분할 : 사각평철판에 사각반죽을 사각형으로피고  
올리브 오일을 발라 발효시킨다.
5. 중간발효: 없음
6. 2차발효 : 온도 30℃, 습도 85% , 30분
7. 토폭: 2차발효된 평철판위에 토폭을 골고루 펴주고  
손가락을 이용해 중간중간 눌러준다  
그리고 올리브오일을 토폭위에 골고루 뿌려준다
8. 30분 동안 다시 발효시킨다
9. 굽기: 윗불 200℃, 아랫불 170℃에서 25분 전후  
굽는다.

## ⊗ 만드는 방법 ⊗

		
재료1을 믹싱볼 넣는다	최종단계까지 믹싱한다	둥근 스테인레스볼에 올리브오일을 넉넉히 바르고 반죽을 넣어 발효 시킨다.
		
토폭 재료들	2차 발효된 빵팬 위에 토폭을 골고루 펴준다	냉각팬에 식혀 원하는 사이즈로 재단한다.

# 쌀 마카롱



## ⊗ Cooking Tip ⊗

.가나슈만들기

1. 생크림, 물, 물엿(꿀), 쌀가루, 바닐라빈을 넣고 끓여 호화시킨다
2. 초콜릿을 넣고 5분간 숙성 시킨다
3. 실온에 보관한 버터를 넣고 가나슈를 마무리한다.

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

		
<p>① 설탕+ 흰자: 충분히 휘핑한 머랭 제조</p>	<p>② 아몬드 파우더, 슈거 파우더, 바닐라 파우더를 체질 한 후 ①에 섞는다.</p>	<p>③ ②의 반죽을 오븐팬에 일정한 크기로 짬 후 30분간 건조한다.</p>
		
<p>④ 굽기 170/150℃ 10-12분</p>	<p>⑤ 마카롱을 식힌후 크림을 짬후마카롱을 덮어샌드한다.</p>	<p>⑥ 완성</p>

## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

마카롱: 설탕 120g, 흰자 250g,  
아몬드 파우더 250g, 슈거 파우더 500g,  
바닐라 파우더 10g

(쇼콜라 크림)

우유 생크림 100g, 물 50g, 물엿(꿀) 40g,  
쌀가루 20g, 바닐라 빈 1/2개, 다크 커버췌어  
160g, 버터 25g

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 아몬드 파우더, 슈거 파우더, 바닐라 파우더를 3번 체질한다
2. 머랭 : 흰자60% 휘핑후 설탕을 넣고 95% 믹싱한다  
(끝이 새부리처럼 휘는 상태)
3. 1에 머랭2/3을 섞고 다시 1/3 섞는다. 상태는 흐름성이 나올때까지 공기가 안들어가게 섞는다
4. 3을 쿠키팬에 일정한 크기로 짬 후 500원 동전크기로 일정간격을 유지하여 짬다.
5. 20-30분 건조한다
6. 굽기 170/150℃ 10-12분
7. 마카롱을 식힌 후 쇼콜라 크림을 짬 후 나머지 마카롱을 덮어 샌드한다.

# 쌀 쇼트 쿠키



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

박력분 570g, 쌀가루 30g, 설탕 210g, 버터198g, 쇼트닝 198g, 소금 6g, 바닐라향 3g, 물엿 30g, 계란 60g, 계란 노른자 60g

## ⊗ Cooking Tip ⊗

. 쌀가루는 부스러짐을 방지하는 개량제의 역할과 일부 쌀맛을 제공한다

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 조리방법 ⊗

- 1.그릇에 버터,쇼트닝을 넣어 부드럽게 만든다.
- 2.설탕,소금,물엿을 넣어 믹싱한다.
- 3.노른자,계란을 조금씩 나누어 넣으면서 크림화 한다.
- 4.향을 첨가한다.
- 5.박력분, 쌀가루를 체로 쳐서 넣고 가루가 보이지 않을 정도까지 혼합한다 .
- 6.반죽은 비닐에 싸서 냉장고(1~5℃)에 넣어 휴지시킨다.
- 7.성형-반죽은 밀대를 사용해 두께 0.5~0.8cm로 밀어 편 후 모양틀로 반죽을 찍어낸다.  
-철판(3철판) 안에 2.5cm 간격으로 나열한다.
- 8.노른자 칠하고 포크로 무늬만들기.
- 9.굽기:190/140℃, 12~15분

## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 버터와 쇼트닝을 푼 후 설탕, 소금, 향, 물엿 넣고 크림화</p>	<p>2. 계란 넣고 섞기</p>	<p>3. 체 친 가루 넣고 섞기</p>
<p>4. 냉장휴지 (30분)</p>	<p>5. 두께 0.8~1cm로 밀어 펴기</p>	<p>6. 쿠키커터기로 찍기</p>

# 증편 브레드



## ⊗ Cooking Tip ⊗

. 총중량 : 500g

. 총소요시간 : 2시간

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 500g, 쌀가루 500g, 드라이이스트 16g(생이스트34g), 설탕 100g, 소금 20g, 물 940g, 막걸리190g

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 : 모든 재료를 믹싱볼에 넣고 잘 섞어준다  
되기 약간 흐를정도.
2. 반죽온도 : 35℃
3. 1차 발효: 온도 38℃, 습도80%, 60 분  
핀홀이 생길때까지 발효한다
4. 펀치 : 주걱으로 저어준다
5. 2차발효 : 40 분  
1차발효 할때의 부피와 같게 한다
6. 팬준비: 팬에 쇼트닝 발라준다
7. 팬닝: 500g
8. 휴지 : 10분. 약간의 부피가 상승한다
9. 굽기: 윗불 200℃, 아랫불 180℃에서 20 분 전후 굽는다.

## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 믹싱</p>	<p>2. 1차 발효</p>	<p>3. 펀치</p>
<p>4. 팬닝: 500g</p>	<p>5. 굽기: 윗불 200℃, 아랫불 180℃에서 20 분 전후 굽는다.</p>	<p>6. 완성</p>

# 라이스 그린베리 스틱



## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 750g, 쌀가루 250g, 생이스트 30g, 버터 50g, 설탕 100g, 분유 20g, 소금 20g, 제빵개량제 10g, 그린베리 150g 식용유 50g, 물 640g.

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 :오일을 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 2-3분 중속 1분 믹싱후 오일을 넣고 저속2분 중속 5분 믹싱한다. 반죽온도 27℃
  2. 1차 발효: 40분
  3. 분할 :120g
  4. 중간발효: 20분
  5. 성형 : 스틱모양으로 성형한다
  6. 팬닝:평철판에 3개씩
  7. 2차발효 :발효실에서 40분 발효후 가로로 칼집 여러번준다.
  8. 굽기: 윗불200℃ 아랫불180℃에서 25분 전후 굽는다.
- \* 색은 연하게 낸다.

<p>1. 믹싱 :오일을 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 2-3분 중속 1분 믹싱후 오일을 넣고 저속2분 중속 5분 믹싱한다.</p>	<p>2. 1차 발효: 40분</p>	<p>3. 분할 :120g</p>
<p>4. 중간발효: 20분</p>	<p>5. 성형 : 스틱모양으로 성형한다</p>	<p>6. 굽기: 윗불200℃ 아랫불180℃에서 25분 전후 굽는다.</p>

# 라이스 바게트



## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

### ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 900g, 쌀가루 100g, 소금 18g,  
생이스트 35g, 제빵개량제 10g, , 비타민C 10ppm  
물 670g

### ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 : 모든 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 7분 중고속 8분 믹싱
2. 반죽온도 : 27℃
3. 1차 발효: 32℃, 실온 40 분
4. 분할 : 350 g
5. 중간발효: 30 분
6. 성형 : 바게트형
7. 팬닝: 평철판
8. 2차발효 :면포에서 실온 40분후, 칼집 5컷
9. 굽기:바게트를 오븐에 넣고 스팀 분무. 윗불 220 0℃ 아랫불 200 0℃에서 30 분 전후 굽는다.

<p>1. 믹싱 : 모든 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 7분 중고속 8분 믹싱</p>	<p>2. 1차 발효: 실온 40 분</p>	<p>3. 중간발효: 30 분</p>
<p>4. 성형 : 바게트형</p>	<p>5. 2차발효 :면포에서 실온 40분후, 칼집 5컷</p>	<p>6. 굽기:바게트를 오븐에 넣고 스팀 분무. 윗불 220 0℃ 아랫불 200 0℃에서 30 분 전후 굽는다.</p>



# 라이스 오렌지필 브래드



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 800g, 쌀가루 200g, 소금 20g, 설탕 100, 생이스트 35g, 그린베리 100g, 오렌지필 100g, 물 670g,

**토폽 :** 펩쌀 125g, 박력분 50g, 이스트 4g, 소금 3g, 설탕 4g, 물150g, 마가린45g

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 : 건과류를 제외한 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 4분 중고속 8분 믹싱후 건과류를 넣고 저속 1분 믹싱한다.
2. 반죽온도 : 27℃
3. 1차 발효: 실온 40 분
4. 분할 : 200 g
5. 중간발효:20 분
6. 성형 : 타원형
7. 팬닝: 평철판
8. 2차발효 : 발효실에서 30분후 토폽70g 바른다
9. 굽기: 윗불 200℃ 아랫불180℃에서 30 분 전후 굽는다.

## ⊗ Cooking Tip ⊗

- 토폽 : 마가린을 제외한 전 재료를 섞어준 후 마가린은 녹여 섞어준다
- \*\* 1 차발효가 끝날무렵 토폽반죽을 만들어 1 시간 정도 발효시킨다.

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 믹싱 : 건과류를 제외한 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 4분 중고속 8분 믹싱후 건과류를 넣고 저속 1분 믹싱</p>	<p>3. 1차 발효: 실온 40 분</p>	<p>4. 분할 : 200 g</p>
<p>5. 중간발효:20 분</p>	<p>6. 성형 : 타원형</p>	<p>9. 굽기: 윗불 200℃ 아랫불180℃에서 30 분 전후 굽는다.</p>

# 라이스 호밀 토스트식빵



## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 믹싱 : 버터를 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 3분 중고속 2분 믹싱후 버터를 넣고 저속 3분 중고속 2분간믹싱</p>	<p>2. 1차 발효: 실온 30 분</p>	<p>3. 분할 : 200g x 6개</p>
<p>4. 중간발효: 30 분</p>	<p>5. 성형 : 식빵모양</p>	<p>6. 굽기: 윗불 190℃ 아랫불 180℃에서 45 분 전후 굽는다.</p>

## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 750g, 호밀 100g, 쌀가루 150g, 생이스트 35g, 설탕 70g, 계란 3개, 소금 15g, 제빵개량제 10g, 버터 150g, 물 450g,

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 : 버터를 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 3분 중고속 2분 믹싱후 버터를 넣고 저속 3분 중고속 2분간믹싱한다.
2. 반죽온도 : 27℃
3. 1차 발효: 실온 30 분
4. 분할 : 200g x 6개
5. 중간발효: 30 분
6. 성형 : 식빵모양
7. 팬닝: 팬닝(33 x 12.5cm)
8. 2차발효 : 온도 30℃ 습도 85% 50 분
9. 굽기: 윗불 190℃ 아랫불 180℃에서 45 분 전후 굽는다.

# 라이스 세이글



## ⊗ Cooking Tip ⊗

굽기전 쌀가루를 뿌리고 칼질 한다.

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 700g, 호밀가루 50g, 쌀가루 250g,  
 드라이 이스트 18g, 소금 18g, 버터 100g,  
 호두 100g, 건포도 100g, 물650g  
 \* 건포도는 물에 담가 건져 전처리 한다

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 호두, 건포도를 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속1단 2-3분, 고속 6분, 충전물 넣고 1단 2분 믹싱한다.  
반죽온도 27℃
2. 1차 발효 50분
3. 분할 300g
4. 중간발효 20분
5. 성형 : 손으로 가볍게 가스를 빼주고 좌우 대칭되게 고구마형으로 성형한다.
6. 팬닝->평철판에 3개씩
7. 2차발효 실온에서 40분 후 칼집 2번주기
8. 굽기 윗불200℃ 아랫불180℃ 에서30분 전후 굽는다.

## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 호두, 건포도를 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속1단 2-3분, 고속 6분, 충전물 넣고 1단 2분 믹싱</p>	<p>2. 1차 발효 50분</p>	<p>3. 분할 300g</p>
<p>4. 중간발효 20분</p>	<p>5. 성형 : 손으로 가볍게 가스를 빼주고 좌우 대칭되게 고구마형으로 성형.</p>	<p>8. 굽기 윗불200℃ 아랫불180℃ 에서30분 전후 굽는다.</p>

# 옥수수 라이스 머핀



## ⊗ Cooking Tip ⊗

## ⊗ 재료 준비 ⊗



## ⊗ 만드는 방법 ⊗

<p>1. 믹싱 : 옥수수를 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 7분 중고속 3분 믹싱후 옥수수를 넣고 저속 1분 믹싱한다.</p>	<p>2. 반죽온도 : 27℃</p>	<p>3. 분할 계량</p>
<p>4. 분할 : 80g</p>	<p>7. 팬닝 : 머핀틀에 팬닝</p>	<p>8. 2차발효 : 발효실에서 40분 후 십자모양 칼집준다.</p>



## ⊗ 재료 및 분량 ⊗

**재료 :** 강력밀가루 700g, 쌀가루 300g, 생이스트 30g, 소금 20g, 설탕 50g, 제빵개량제 10g, 다진마늘 3g, 옥수수통조림 120g, 요구르트 100g, 물 560g

## ⊗ 조리방법 ⊗

1. 믹싱 : 옥수수를 제외한 나머지 재료를 믹싱볼에 넣고 저속 7분 중고속 3분 믹싱후 옥수수를 넣고 저속 1분 믹싱한다.
2. 반죽온도 : 27℃
3. 1차 발효: 실온 40분
4. 분할 : 80g
5. 중간발효: 30분
6. 성형 : 둥근모양
7. 팬닝: 머핀틀에 팬닝  
\*베이킹용 머핀틀안에 베이킹시트를 사각으로 잘라 바람개비 모양으로 칼집을 내고 틀안에 깔아준다.
8. 2차발효 : 발효실에서 40분 후 십자모양 칼집준다.
9. 굽기: 윗불220℃ 아랫불180℃ 에서15분 전후 굽는다.

## 건강 메실빵

재료	만드는 방법
<p>강력 쌀가루 800g                      통밀가루 100g                      소금 10g                      드라이이스트 10g                      메실청 80cc                      물 650cc</p> <p>충전물                      호두                      건살구                      건포도                      무화과                      아몬드</p>	<p>※ 재료준비</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 충전물과 메실청을 제외한 재료를 혼합한다.</li> <li>2. 재료를 골로루 섞는다</li> <li>3. 메실청을 넣고 생지를 매끄럽게 만든다.</li> <li>4. 40분 1차 발효 후 편치를 주고 30분 발효시킨다.</li> <li>5. 100g 분할</li> <li>6. 15분정도 벤치타임</li> <li>7. 반죽을 길게 만든다음 충전물을 올린다.</li> <li>8. 충전물이 보이지 않도록 반죽 접어 올린다.</li> <li>9. 굴러가면서 두께를 일정하게 만든다.</li> <li>10. 표면에 통밀가루를 골고루 묻혀 성형한다.</li> <li>11. 40분 2차 발효 시킨다음 x자로 칼집을 낸다.</li> <li>12. 230℃에서 스팀을 준다음 180℃ 15분-20분정도 굽는다.</li> </ol> 
조리도구	Cooking Tip

# 쌀가루 레시피

- 쌀가루를 이용한 병과류 메뉴 -



공동연구: 한 빛 산 업 / 상명대학교

# 백설기

## ingredients

맵쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 물 20g  
 설탕 6g  
 소금 0.5g



## cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금 간하기



4. 체에 내리기



## check pantry

3. 물주기



7. 오븐이나 찜통에 안치기  
 15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
 양에 따라 조리시간 조절

5. 설탕 넣기  
 6. 단맛주기(설탕넣기)



tip

## 콩설기

### ingredients

맵쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 물 20g  
 설탕 6g  
 소금 0.5g  
 불린콩(또는 삶은 콩)



### cooking method

#### 1. 재료준비



#### 3. 중간체에 내리기



#### 2. 쌀가루에 소금, 물 주기



#### 4. 단맛내기(설탕넣기)

#### 5. 콩을 고루 섞기(콩에 소금 간 하기)

#### 6. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



### check pantry

tip



## 호박시루떡

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 물 18~20g  
 설탕 6g  
 소금 0.5g  
 거피 팔고물 20±10g  
 늙은 호박(불린 호박고지)  
 5g



### cooking method

#### 1. 재료준비



#### 3. 중간체에 내리기



#### 2. 쌀가루에 물 주기



4. 설탕, 호박 넣어 섞기  
 5. 거피 팔고물 위, 아래로 펴서 안치기

6. 오븐이나 찜통에 안치기  
 15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
 양에 따라 조리시간 조절



### check pantry

tip

## 팥시루떡

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루10g  
 물 20g±3g  
 설탕 6g  
 소금0.5g  
 삶은 팥 20g



### cooking method

#### 1. 재료준비



#### 3. 중간체에 내리기



#### 2. 쌀가루, 찹쌀가루에 소금, 물 주기



#### 4. 설탕 넣기

#### 5. 시루에 고물·멥쌀·고물·찹쌀·고물 순으로

#### 6. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



### check pantry

tip

# 무지개떡

## ingredients

쌀가루 35g  
 찹쌀가루15g  
 치자물 2g  
 복분자가루0.5g  
 녹차가루0.5g  
 석이가루0.5g  
 설탕 4g  
 물30±5g



## cooking method

### 1. 재료준비



### 2. 쌀가루에 소금, 물 주기



### 3. 중간체에 내리기



### 4. 설탕·색 섞어 주기

5. 찜기 안쪽에 기름칠 물뿌려 주기

6. 오븐이나 찜통에 안치기  
15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
양에 따라 조리시간 조절



## check pantry

tip

# 사탕설기떡

## ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 소금0.5g  
 물 20g±3g  
 설탕 2g  
 알사탕1알



## cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금, 물 주기



3. 중간체에 내리기



4. 설탕·부순 알사탕 넣어 섞기

6. 오븐이나 찜통에 안치기  
15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
양에 따라 조리시간 조절



## check pantry

5. 찜기에 편편하게 안치기



tip

## 석이편(석이메편)

### ingredients

맵쌀가루 30g  
 소금 1g  
 찹쌀가루 10g  
 꿀 4g,  
 잣가루 4g  
 석이2g  
 참기름 1g  
 물 20g±5g



### cooking method

#### 1. 재료준비



#### 3. 물·소금·꿀 넣고 섞기

#### 2. 쌀가루에 참기름·꿀을 섞은 석이가루 넣기

#### 4. 중간체에 내리기



### check pantry

#### 5. 찜기 안쪽에 기름칠 물 뿌려 주기



#### 6. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



tip

## 거피팔메시루떡

### ingredients

맵쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 물 20g  
 소금 0.5g  
 설탕 5g  
 거피팔고물 15g  
 밤2개  
 대추2개



### cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금, 물 주기



3. 중간체에 내려 설탕 넣어 섞기



4. 찜기에 고물·쌀가루·밤·대추·쌀가루·고물 순서로 안친다



### check pantry

5. 오븐이나 찜통에 안치기  
 15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
 양에 따라 조리시간 조절



tip

## 녹두메시루떡

### ingredients

맵쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 물 20g  
 설탕 6g  
 소금 0.5~1g  
 불린 녹두 70g  
 밤 2개  
 대추 2개



### cooking method

#### 1. 재료준비



#### 3. 중간체에 내려 설탕 넣어 섞기



#### 2. 쌀가루에 소금, 물 주기



#### 4. 찜기에 고물·쌀가루·밤·대추·쌀가루·고물 순서로 안친다



#### 5. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



### check pantry

tip

## 숙설기

### ingredients

맵쌀가루 300g  
 찹쌀가루10g  
 물 20g±3g  
 설탕 6g  
 소금0.5g  
 연한 생 숙 5g



### cooking method

1. 재료준비
2. 숙은 다듬어 씻어 물기 제거
3. 쌀가루에 소금, 물 주기
4. 중간체에 내려 설탕 넣어 섞기



### check pantry

5. 숙을 넣고 잘 섞어 찜기에 안치기
6. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



tip



## 석탄병

### ingredients

쌀가루40g  
 소금1g·참쌀가루10g  
 물20±5g  
 감 가루  
 계피가루1/4t  
 편강가루1/4t  
 꿀·잣가루밤1개  
 대추1개  
 녹두



### cooking method

#### 1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금·물·꿀·감가루·계피가루·편강가루 넣고 비벼 체에 내리기

### check pantry

3. 잣가루·밤·대추·설탕넣고 녹두·쌀가루·녹두순으로 안쳐 찐다  
 4. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



tip

## 상추시루떡

### ingredients

쌀가루 65g  
 찹쌀가루 5g  
 물 30g  
 설탕 12g  
 소금 1g  
 상추 10g  
 기피 팔고물 30g



### cooking method

1. 재료준비

2. 쌀가루에 소금, 물 주기

3. 중간체에 내리기



4. 설탕과 상추 넣어 섞기

### check pantry

5. 찜기에 고물·쌀가루·밤·대추·쌀가루·고물 순서로 안친다

6. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



tip

## 개피떡(바람떡)

### ingredients

쌀가루 80g  
 찹쌀가루20g  
 소금 1g  
 물 60g  
 팔소 50g



### cooking method

1. 재료준비



2. 가루에 소금·물 넣어 체에 내리기



3. 찜기에 안쳐 찌기



4. 편칭기나 방망이로 덩어리 만들기

6. 오븐이나 찜통에 안치기  
 15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
 양에 따라 조리시간 조절



### check pantry

5. 밀대로 얇게 밀고 소를 넣어 반달 모양으로 찍어내어 기름 바르기

tip

## 녹두메시루떡

### ingredients

맵쌀가루 30g,  
 꿀 4g  
 물 20g±5g  
 소금 0.5g  
 설탕 4g  
 잣가루 3g  
 찹쌀가루 10g



### cooking method

1. 재료준비



2. 가루에 소·물·꿀 넣기



3. 중간체에 내리기



4. 잣가루·설탕 넣기

5. 찜기에 안치기



6. 오븐이나 찜통에 안치기  
15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
양에 따라 조리시간 조절



### check pantry

tip

## 송화편

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 잣가루 2g  
 송화 가루 5g  
 꿀 4g  
 설탕 4g  
 소금 0.5g  
 물 20±5g



### cooking method

#### 1. 재료준비



2. 소금·송화가루를 넣어 고루 섞는다

4. 체에 내려 잣가루·설탕 넣어 잘 섞는다

3. 물과 꿀을 섞어 잘 비빈다.



### check pantry

5. 찜기에 안친다



6. 오븐이나 찜통에 안치기 15분간 찌고 5분 휴지(뜸) 양에 따라 조리시간 조절



tip

## 흑임자 편

### ingredients

맵쌀가루 30g  
 흑임자가루 3g  
 물 20g±5g  
 소금0.5g  
 설탕 4g  
 꿀 5g  
 잣가루 2g  
 찹쌀가루 1g



### cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금·흑임자 넣어 잘 섞기



3. 물·꿀 넣어 잘 섞기



4. 체에 내리고 설탕·잣가루 넣어 잘 섞기



### check pantry

5. 찹기에 안치기



6. 오븐이나 찜통에 안치기  
15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
양에 따라 조리시간 조절



tip

## 녹두시루떡 2

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루10g  
 물 20g  
 설탕 6g  
 소금0.5g  
 녹두고물20g



### cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금,물주기



4. 설탕 넣기



3. 중간체에 내리기



5. 대나무짚기에 녹두,쌀가루, 녹두 순으로 안친다.

6. 오븐이나 찜통에 안치기  
15분간 찌고 5분 휴지(뜸)  
양에 따라 조리시간 조절  
15분찌고, 5분 뜸을드린다



### check pantry

tip

## 상추시루떡 2

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루10g  
 물 20g  
 설탕 5g  
 소금 0,5g  
 상추 10g



### cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금, 물주기



3. 중간체에 내리기



4. 설탕과 상추 넣어 섞기



### check pantry

5. 대나무 찜기에 안치기



6. 김이 오른 찜기에 20분 찜고, 5분 뜸 들인다



tip



## 팥시루떡 2

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루10g  
 물 20g  
 설탕 6g  
 소금0,5g  
 삶은 팥 30g



### cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루, 찹쌀가루에 소금, 물 주기



3. 중간체에 내리기



4. 설탕 넣기



### check pantry

5. 대나무찜기에 팥,쌀가루,팥 순으로 안친다.



6. 김이오른찜통에 15분찌고, 5분 뜸들인다.



tip

## 백설기 2

### ingredients

쌀가루 30g  
 찹쌀가루 10g  
 물 22g  
 설탕 5g  
 소금 0.5g



### cooking method

1. 재료준비



2. 쌀가루에 소금 간하기



3. 물주기



4. 체에 내려 설탕 넣기



### check pantry

5. 시루나 찜기에 안치기.



6. 김이 오른 찜통에 15분 찜고, 5분 뜸을 들인다



tip