

## 사과 쿨러

재료 사과 2개, 탄산수 1/2컵, 얼음 1컵, 설탕 시럽 1큰술(또는 설탕)

How to Cook 1. 사과는 물에 깨끗이 씻어서 껍질째 세로로 반 잘라 씨를 제거하고 큼직하게 썰어 원액기에 넣어 주스를 만 든다. 2. 유리컵에 탄산수와 얼음을 담고 사과 주스를 붓고 설탕 시럽을 넣어 섞는다.

Tip 탄산수가 없다면 사이다를 넣는다

## 보드카 수박 칵테일

재료 수박 1//8개, 라임 1/4개, 얼음 1컵, 보드카 1/4컵, 수박(장식용) 약간

### How to Cook

1. 수박은 껍질을 벗기고 라임은 깨끗이 씻어 큼직하게 썰어 원액기에 넣어 주스를 만든다.
2. 컵에 얼음을 담고 수박 라임 주스, 보드카를 넣어 섞은 다음 수박으로 장식한다.

Tip 수박 칵테일은 딸기나 바질과도 잘 어울린다

## 키위 쿨러

재료 키위 2개, 라임 1/2개, 얼음 1컵, 탄산수 1컵, 시럽 1큰술, 민트 잎 약간

How to Cook 1. 키위와 라임은 깨끗이 씻어 큼직하게 썰어 원액기에 넣어 주스를 만든다.  
2. 컵에 얼음을 넣고 키위 라임 주스와 탄산수, 시럽을 넣어 섞은 다음 민트 잎으로 장식한다.

Tip 라임 대신 레몬을 넣어도 된다

## 유자 슬러시

재료 대추 3~4개, 유자청 1/4컵, 물 1/2컵, 얼음(곱게 간 것) 2컵

How to Cook 1. 대추는 젖은 면포로 깨끗이 씻어서 씨를 발라내고 원액기에 유자청, 물과 함께 넣어 주스를 만든다. 2. 곱게 간 얼음에 대추 유자 주스를 넣어 섞는다.

Tip 유자가 나는 계절에는 유자청 대신 유자를 넣으면 덜 달고 신선하다.

## 라임 진 토닉

재료 라임 1개(또는 레몬), 소금 약간, 얼음 1컵, 진 4큰술, 탄산수 1컵, 슬라이스한 라임 적당량

How to Cook 1. 라임은 소금으로 문질러 깨끗이 씻어 큼직하게 썰어 원액기에 넣어 주스를 만든다. 2. 라임 주스에 얼음, 진, 탄산수를 넣어 섞고 슬라이스 한 라임으로 장식한다. Tip 라임은 맛과 향이 레몬과 비슷하지만 레몬보다 즙이 많아서 음료에 많이 이용된다. 라임이 없다면 레몬을 넣는다

## 라즈베리 토닉

재료 냉동 라즈베리 1컵, 올리고당 2큰술(또는 꿀 1큰술), 얼음 1컵, 사이다(또는 탄산수) 2컵

How to Cook 1. 원액기에 냉동 라즈베리를 넣어 주스를 만든다. 2. 라즈베리 주스에 올리고당, 얼음, 사이다를 넣어 섞는다.

## 토마토 양갱

재료 가루 한천 10g, 토마토 500g, 소금 1/4작은술, 설탕 100g, 흰 앙금 100g

How to Cook 1. 가루 한천은 찬물에 불린다. 2. 토마토는 큼직하게 썰어서 원액기에 넣어 주스를 만든다. 3. 토마토에 한천을 넣어 은근한 불에 끓여 한천이 녹으면 소금, 설탕을 넣어 저어가며 녹이다가 흰 앙금을 넣어 바닥에 눌러붙지 않도록 잘 저어 용기에 넣어 굳힌다. Tip 한천은 해초류인 우뚝가사리를 말린 것으로 젤라틴처럼 액체를 굳히는 역할을 한다

## 멜론 요구르트

재료 멜론 200g, 플레인 요구르트 100g, 시럽 1큰술

How to Cook 1. 멜론은 껍질을 벗기고 큼직하게 썬다. 2. 원액기에 멜론을 넣어 주스를 만든다. 3. 플레인 요구르트와 멜론을 섞은 후 시럽을 넣는다

## 블루베리 아이스크림

재료 우유 1+1/2컵, 생크림 1컵, 바닐라 빈 1/3개(또는 바닐라 에센스 1~2방울), 달걀노른자 3개분, 설탕 2큰술, 블루베리(또는 통조림) 200g, 여분의 우유 1/4컵

How to Cook 1. 냄비에 우유와 생크림을 붓고 바닐라 빈을 반으로 갈라 긁어낸 씨를 넣고 끓인다. 2. 달걀노른자에 설탕을 넣고 열은 노란색이 나도록 거품기로 저어 ①을 조금씩 나누어 섞은 후 나무 주걱으로 저어가며 중탕으로 끓여 얼음물에 재빨리 식힌다. 3. ②를 블루베리와 섞어 용기에 부어 얼린 다음 얼음 크기로 잘라 우유 1/4컵을 나누어 부으면서 원액기에 넣는다. Tip 블루베리 통조림 대신 블루베리를 설탕에 넣어 조리 사용해도 된다.

## 파프리카 젤리

재료 노랑 파프리카 1개, 주황 파프리카 1개, 판젤라틴 2장, 설탕 4큰술

How to Cook 1. 노랑 파프리카, 주황 파프리카는 꼭지를 떼어내고 큼직하게 썬다. 2. 원액기에 파프리카를 각각 넣어 주스를 만들고 판젤라틴은 찬물에 불린다. 3. 각각의 파프리카 주스에 설탕을 2큰술씩 넣어 끓이다가 불린 젤라틴을 넣어 섞고 색깔별로 용기에 담아 냉장고서 굳힌다.

## 두유 푸딩

전재료 콩 주스 2컵, 설탕 2큰술, 바닐라 빈 1/4개, 달걀노른자 4개분, 설탕 3큰술, 판젤라틴 2장

How to Cook 1. 냄비에 콩 주스, 설탕, 바닐라 빈을 넣어 끓인다. 2. 달걀노른자에 설탕을 넣어 잘 섞고 판젤라틴은 찬물에 불려 부드럽게 만든다. 3. 설탕을 섞은 달걀노른자에 ①을 넣어 끓인 후 불린 젤라틴을 넣고 녹여 체에 걸러 식혀 푸딩 용기에 부어 냉장고에서 굳힌다.

## 당근 머핀

재료 달걀 2개, 흑설탕 70g, 식용유 3큰술, 박력분 150g, 베이킹파우더 1/2작은술, 당근(건더기) 1/2컵, 호두 20g

How to Cook 1. 볼에 달걀을 넣고 거품을 낸 다음 흑설탕을 두 번에 나누어 넣어 거품을 내어 식용유를 넣어 가며 휘핑한다. 2. ①에 체에 친 박력분과 베이킹파우더, 당근과 호두를 넣어 섞는다. 3. 머핀 틀에 반죽을 채우고 175°C로 예열한 오븐에서 25~30분 정도 굽는다.  
Tip 당근 외에 채소, 과일 주스를 만들고 남은 건더기도 활용할 수 있다.

## 당근 머핀

재료 달걀 2개, 흑설탕 70g, 식용유 3큰술, 박력분 150g, 베이킹파우더 1/2작은술, 당근(건더기) 1/2컵, 호두 20g

How to Cook 1. 볼에 달걀을 넣고 거품을 낸 다음 흑설탕을 두 번에 나누어 넣어 거품을 내어 식용유를 넣어 가며 휘핑한다. 2. ①에 체에 친 박력분과 베이킹파우더, 당근과 호두를 넣어 섞는다. 3. 머핀 틀에 반죽을 채우고 175°C로 예열한 오븐에서 25~30분 정도 굽는다.  
Tip 당근 외에 채소, 과일 주스를 만들고 남은 건더기도 활용할 수 있다.

## 사과 파운드케이크

재료 버터 200g, 설탕 150g, 달걀 3개, 박력분 220g, 베이킹파우더 2작은술, 건포도 60g, 사과(건더기) 1/2컵

How to Cook 1. 믹싱 볼에 버터를 넣고 부드럽게 거품기로 저어 설탕을 넣어 섞은 후 달걀을 풀어 조금씩 넣어 크림화 시킨다. 2. ①에 체에 내린 박력분과 베이킹파우더, 건포도, 사과를 넣어 섞는다. 3. 파운드케이크 틀에 반죽을 채워 180°C로 예열한 오븐에서 30~35분 정도 굽는다. Tip 파운드케이크 틀이나 머핀 틀을 이용해서 만든다.

## 초록 만두 만두피

재료 밀가루 2컵, 소금 약간, 시금치 주스 6~7큰술, 덧밀가루 약간 소 재료 두부 1/2모, 묵은 김치 1/2포기, 숙주 300g, 돼지고기(다진 것) 300g, 소금 1큰술, 참기름 1큰술, 후춧가루 약간

How to Cook 1. 밀가루에 소금과 시금치 주스를 넣고 치대어 비닐봉지에 넣어 30분 정도 숙성시킨다. 2. 두부는 으깨고 묵은 김치는 곱게 다지고 숙주는 흐르는 물에 씻은 다음 끓는 물에 데쳐 물기를 빼서 곱게 다진다. 돼지고기에 소금, 참기름, 후춧가루로 간을 한 다음 소 재료와 섞는다. 3. 도마에 덧밀가루를 뿌리고 반죽을 적당한 크기로 떼어 밀대로 동그랗게 밀어 소를 넣어 만두를 빚어 김이 오른 찜통에서 15~20분 정도 찐다. Tip 시금치 주스 대신 케일 주스나 미나리 주스를 넣어도 된다.

## 파프리카 소스의 냉잡채

주재료 당면 60g, 오이 1/4개, 사과 1/4개, 당근 1/8개, 치커리 20g, 무순 1/4팩 파프리카 소스 재료 파프리카 1/2개, 발효 겨자 1큰술, 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 1작은술

How to Cook 1. 당면은 끓는 물에 삶아서 찬물에 헹군다. 2. 오이, 사과, 당근은 껍질을 벗겨 채 썰고 치커리는 먹기 좋은 크기로 썰고 무순도 준비한다. 3. 파프리카는 큼직하게 썰어 원액기에 넣어 주스를 만든 다음 나머지 양념과 골고루 섞는다. 당면에 준비한 재료를 섞은 다음 파프리카 소스를 넣어 가볍게 버무린다. Tip 파프리카 소스는 만들어 냉장고에 차게 보관해 두었다가 사용한다.