

# 구운 감자와 허브 갈릭 치킨



2인분

요리 시간 30분

오븐

200°C, 10~15분



주재료

감자 1개  
허브 솔트 약간  
식용유 적당량  
닭 다리 2개  
밀가루 1/4컵



닭고기 양념 재료

간장 1  
맛술 0.5  
설탕 0.5  
물 3  
소금·후춧가루 약간씩



허브 크러스트 재료

다진 마늘 2  
버터 2  
빵가루 1/4컵  
다진 파슬리 0.3

허브 솔트는 소금을  
뺀 마른 바질이나  
파슬리 등을 섞어서  
만들어도 돼요.



① 감자는 물에 깨끗이 씻어 껍질째 큼직하게 잘라 허브 솔트 약간과 식용유를 뿌린다.

버터는 실온에  
두었다가 밀랑밀랑  
해지면 부드럽게 섞은  
다음 나머지 재료와  
섞으세요.



③ 다진 마늘 2, 버터 2, 빵가루 1/4컵, 다진 파슬리 0.3을 섞어 허브 크러스트를 만든다.



② 닭 다리는 뼈를 발라내고 간장 1, 맛술 0.5, 설탕 0.5, 물 3, 소금과 후춧가루 약간씩을 뿌려 20분 정도 재웠다가 밀가루 1/4컵을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.



④ 구운 닭 다리는 껍질 쪽에 허브 크러스트를 발라 감자와 함께 오븐팬에 담아 200°C로 예열한 오븐에서 10~15분 정도 굽는다.

# 탄두리 치킨



2인분

요리 시간 40분

오븐

200°C, 25~30분



주재료

토막 낸 닭 1/2마리  
탄두리 티카 1봉  
플레인 요거트 1개  
양파 1/4개



땅콩버터 소스 재료

땅콩버터 3  
머스터드 0.5  
맛술 1  
간장 0.5  
레몬즙 2  
후춧가루 약간



❶ 닭에 칼집을 넣어 탄두리 티카와 플레인 요거트를 넣고 버무려 30분 정도 재운다.



❷ 오븐팬에 닭을 얹어 230°C로 예열한 오븐에서 25~30분 정도 구워 접시에 담는다.

팬에 굽는다면 닭고기를 삶아서 물기를 완전히 빼고 양념에 버무려 구우세요.



❸ 양파는 곱게 채 썰어 찬물에 담가 매운맛을 빼고 닭고기 옆에 담는다.



❹ 땅콩버터 3, 머스터드 0.5, 맛술 1, 간장 0.5, 레몬즙 2, 후춧가루 약간을 섞어 땅콩버터 소스를 만들어 곁들인다.

# 03 깐풍기

집에서 튀김 요리를 하려면 엄두가 안 나지만 의외로 후다닥 만들 수 있는 요리예요.



2인분  
요리 시간 30분

**주재료**  
닭 다리 4개  
마른 고추 1개  
피망 1/4개  
마늘 2쪽  
생강 약간  
튀김기름 적당량

**닭고기 양념 재료**  
간장 1  
청주 1  
녹말가루 3

**양념 재료**  
간장 2  
식초 3  
설탕 2  
청주 1  
물 1  
굴소스 0.3  
고추기름 0.3  
후춧가루 약간  
참기름 0.3



1 닭 다리는 뼈까지 닭도 록 세로로 길게 칼집을 내고 살을 펼쳐 칼끝으로 뼈를 발라내어 칼등으로 두드리 넓게 편 다음 2cm 폭으로 썰어 간장 1, 청주 1, 녹말가루 3으로 양념하여 20분 정도 재운다.

2 마른 고추와 피망은 반으로 갈라 씨를 털어내고 큼직하게 썰고 마늘과 생강은 얇게 저미고 간장 2, 식초 3, 설탕 2, 청주 1, 물 1, 굴소스 0.3, 고추기름 0.3, 후춧가루 약간, 참기름 0.3을 섞는다.

3 간이 밴 닭고기를 170°C의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.

4 팬에 식용유를 두르고 마른 고추, 피망, 마늘, 생강을 넣어 약한 불에 볶다가 향이 나면 양념 재료를 넣어 끓이다가 닭고기를 넣어 3~5분 정도 더 끓인다.



2인분

요리 시간 40분

**주재료**

닭 가슴살 1조각  
목이버섯 2개  
표고버섯 2개  
홍고추 1개  
풋고추 1개  
마른 고추 1/2개  
죽순(통조림) 1통  
튀김기름 적당량

**닭고기 양념 재료**

청주 1  
달걀 1/4개  
녹말가루 3  
후춧가루 약간

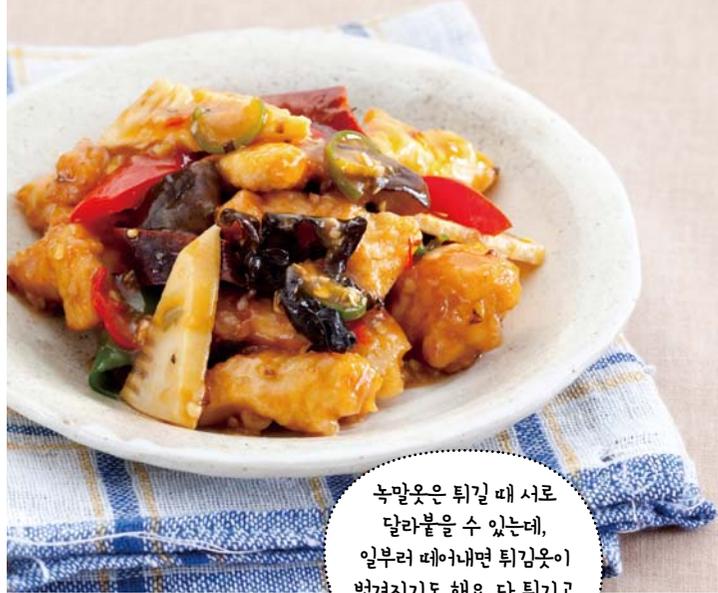
**양념 재료**

고추기름 1  
스위트 칠리소스 1  
다진 파 0.5  
다진 마늘 0.3  
청주 2  
물 2/3컵  
간장 1  
굴소스 1  
녹말물 약간

# 아이용 라조기

04

두뇌 발달에 좋은 땅콩이나 아몬드 등의 견과류를  
다져 올리면 아이들이 고소해서 잘 먹어요.



녹말물은 튀길 때 서로  
달라붙을 수 있는데,  
일부러 떼어내면 튀김옷이  
벗겨지기도 해요. 다 튀기고  
나면 떨어지지 튀겨질  
때까지 기다리세요.



1 닭 가슴살은 손가락 두께로 썰어 청주 1, 달걀 1/4개, 녹말가루 3, 후춧가루 약간을 넣고 버무린다.



2 목이버섯과 표고버섯은 물에 불려 먹기 좋은 크기로 썰고 홍고추와 풋고추는 반으로 갈라 납작하게 썬다. 마른 고추는 가위로 어슷하게 자르고 죽순은 먹기 좋은 크기로 썬다.



3 양념한 닭 가슴살은 170°C의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.



4 팬에 고추기름 1과 스위트 칠리소스 1을 두르고 마른 고추, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3을 넣어 타지 않게 볶은 다음 청주 2와 채소를 넣어 볶다가 물 2/3컵, 간장 1, 굴소스 1을 넣고 녹말물로 농도를 맞추고 닭고기를 넣어 버무린다.

# 두부 햄 커틀릿



2인분

요리 시간 30분



주재료

두부 1/2모  
소금 · 후춧가루 약간씩  
햄(통조림) 1통  
밀가루 1/4컵  
달걀 1개  
소금 약간  
빵가루 1컵  
검은깨 1  
튀김기름 적당량



칠리소스 재료

토마토케첩 1/4컵  
핫소스 1  
다진 양파 1  
물 2



대체 식재료

햄 ▶ 얇게 썬 쇠고기나 돼지고기, 포를 뜯 생선살



❶ 두부는 1cm 두께로 썰어 소금과 후춧가루를 뿌려 5분 정도 두었다가 키친타월로 물기를 제거한다.



❷ 햄은 얇게 썰어 두부 크기로 잘라 두부의 양쪽에 포갠 다음 밀가루를 골고루 입힌다.



❸ 달걀에 소금을 약간 넣고 잘 풀어 두부와 햄을 넣어 달걀물을 입힌다.



꼭꼭 눌러야  
빵가루가 식용유에  
떨어지지 않아  
깔끔하게 튀겨져요

❹ 빵가루와 검은깨를 섞은 다음 ③을 넣어 꼭꼭 눌러가며 빵가루를 묻힌다.



❺ 180℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.



❻ 냄비에 토마토케첩 1/4컵, 핫소스 1, 다진 양파 1, 물 2를 끓여 칠리소스를 만들어 곁들인다.

# 치킨 트위스터



2인분

요리 시간 30분



주재료

토르티야 2장  
닭 안심 4조각  
양상추 2장  
치커리 1/3줌  
노랑 파프리카 1/4개  
빨강 파프리카 1/4개



닭고기 양념 재료

청주 0.5  
케이준 파우더 0.5  
식용유 1  
소금 · 후춧가루 약간씩



소스 재료

다진 피클 2  
다진 양파 2  
마요네즈 2  
머스터드소스 0.5



❶ 닭고기는 안심으로 준비하여 물기를 제거하고 칼집을 낸 다음 청주 0.5, 케이준 파우더 0.5, 식용유 1, 소금과 후춧가루 약간씩으로 밑간하여 팬에 굽는다.



❷ 양상추와 치커리는 먹기 좋은 크기로 손으로 뜯고 노랑 파프리카와 빨강 파프리카는 채 썬다.



❸ 다진 피클 2, 다진 양파 2, 마요네즈 2, 머스터드소스 0.5를 섞어 소스를 만든다.



❹ 토르티야 위에 채소와 닭고기를 올리고 소스를 뿌린 다음 잘 말아 래핑해서 고정했다가 먹기 좋게 썰어 낸다.

먹기 좋게 잘라  
독특한 접시에  
담아주면  
더 잘 먹어요.

# 닭 마늘조림



2인분

요리 시간 30분



주재료

닭 다리 4개  
다진 마늘 2  
녹말가루 · 식용유 적당량씩



조림장 재료

양파 1/4개  
홍고추 1/2개  
풋고추 1/2개  
프룬 2개  
간장 2  
맛술 3  
설탕 1  
물 1/4컵



대체 식재료

닭고기 ▶ 돼지고기 또는 쇠고기  
프룬 ▶ 크랜베리 또는 건포도



❶ 닭 다리는 뼈를 발라내고 넓게 저며 펴서 껍질 쪽에 칼집을 넣은 다음 다진 마늘에 20분 정도 재운다.



❷ 다진 마늘에 재운 닭고기에 녹말가루를 고루 묻히고 달걀 팬에 식용유를 두르고 노릇노릇하게 지진다.



❸ 양파 1/4개, 홍고추 1/2개, 풋고추 1/2개, 프룬 2개는 곱게 다진다.



❹ 냄비에 간장 2, 맛술 3, 설탕 1, 물 1/4컵과 다진 양파, 홍고추, 풋고추, 프룬을 넣어 1분 정도 조리다가 닭고기를 넣어 5분 정도 더 조리한다.



❺ 조리 닭고기는 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰는다.

# 두부 강정



**2인분**  
요리 시간 20분



**주재료**  
두부(단단한 것) 1모  
소금 약간  
녹말가루 1/3컵  
튀김기름 적당량  
호두 2  
무순·검은깨 약간씩



**양념 재료**  
고추장 1  
토마토케첩 2  
유자청 1  
물 1/4컵



**대체 식재료**  
호두 ▶ 땅콩, 아몬드 등의 견과류

녹말가루를 묻혀 3분 정도 두면 녹말가루가 촉촉해져서 비삭하게 튀겨져요



① 두부는 사방 1.5cm 크기의 두기 모양으로 썰어 소금을 뿌려 10분 정도 절였다가 키친타월로 물기를 제거한다.



② 두부에 녹말가루를 골고루 묻혀 잠시 두었다가 180℃의 튀김기름에 노릇하게 튀긴다.

## 09

### Another Recipe

### 두부 샐러드

요리 시간 20분

**재료** 지진 두부 2조각, 샐러드 채소 약간, 간장 드레싱 약간

**만드는 법** 지진 두부는 깍두기 모양으로 썰고 샐러드 채소는 찬물에 담갔다가 건져 물기를 제거하여 샐러드 채소에 두부를 올리고 간장 드레싱을 뿌리세요.



③ 호두는 굵게 다진다.



④ 고추장 1, 토마토케첩 2, 유자청 1, 물 1/4컵을 끓여 튀긴 두부와 호두를 넣어 살짝 버무려 그릇에 담고 무순과 검은깨로 장식한다.

# 떡을 넣은 꼬치 미트로프



2인분

요리 시간 30분



주재료

가래떡 1줄  
양파 1/4개  
표고버섯 1개  
식용유 적당량  
다진 쇠고기 200g  
빵가루 1/4컵



양념장 재료

간장 2  
설탕 1  
맛술 0.5  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 0.5  
후춧가루 약간



대체 식재료

쇠고기 ▶ 돼지고기 또는 닭고기, 새우살

말랑말랑한  
가래떡은 그대로  
사용하세요.



1 가래떡은 5cm 길이로 썰고 물에 담가 부드럽게 불린다.

끈기 있게 잘 치대야  
구웠을 때 모양이  
매끈해요



2 양파와 표고버섯은 곱게 다져 팬을 달구어 식용유를 두르고 볶아 식힌다.



3 볼에 쇠고기, 간장 2, 설탕 1, 맛술 0.5, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 0.5, 후춧가루 약간을 넣고 버무린 다음 다진 양파, 표고버섯, 빵가루를 넣고 섞어 치댄다.

200°C로 예열한  
오븐에서 10~15분  
정도 구워도 돼요.



4 손에 식용유를 약간 바른 후 반죽한 쇠고기를 넓게 펴고 가래떡을 올려 돌돌 만다.



5 팬에 식용유를 두르고 굴러가며 익힌 다음 뚜껑을 덮어 속까지 익힌다.



6 아이들이 먹기 좋도록 나무꼬치에 켜낸다.

# 바비큐 폭찹



2인분

요리 시간 30분



주재료

돼지고기 등심 200g  
소금 · 후춧가루 약간씩  
밀가루 2  
식용유 적당량  
양상추 약간  
다진 파슬리 약간



바비큐 소스 재료

양파 1/4개  
양송이버섯 2개  
버터 1  
황설탕 1  
식초 0.5  
토마토케첩 6  
우스터소스 0.5  
핫소스 0.5  
물 1컵



대체 식재료

돼지고기 등심 ▶ 돼지고기  
안심, 돈가스용 돼지고기



❶ 돼지고기 등심은 0.5cm 두께로 썰어 소금과 후춧가루로 밑간한다.



밀가루가 약간  
녹눅해졌을 때  
지져야 타지 않고  
잘 익고 돼지고기도  
부드러워져요.

❷ 돼지고기의 앞뒤로 밀가루를 얇게 고루 묻힌 다음 밀가루가 약간 녹눅해지면 팬에 식용유를 두르고 갈색이 나도록 지진다.



❸ 양파 1/4개와 양송이버섯 2개는 곱게 다진다.



❹ 팬에 버터를 두르고 양파와 양송이버섯을 넣어 볶다가 노릇한 색이 들면 황설탕 1, 식초 0.5, 토마토케첩 6, 우스터소스 0.5, 핫소스 0.5, 물 1컵을 넣는다.



❺ 소스가 끓어오르면 지진 돼지고기를 넣어 약한 불로 멎근하게 조리한다.



❻ 접시에 고기를 담고 팬에 남은 소스를 고루 끼얹은 다음 양상추를 곁들이고 다진 파슬리를 뿌린다.

# 구운 닭가슴살을 넣은 서머 롤



2인분

요리 시간 20분

오븐

200℃, 15분



주재료

닭 가슴살 1조각  
쌀국수(가는 것) 50g  
피망 1/2개  
오이 1/4개  
당근 1/8개  
키위 1개  
파인애플 슬라이스 1조각  
라이스페이퍼 15장



닭 가슴살 밀간 재료

맛술 1  
로즈메리 0.3  
소금·후춧가루 약간씩



땅콩 소스 재료

땅콩버터 2  
물엿 1  
파인애플즙 2  
식초 0.5

대체 식재료

닭 가슴살 ▶ 새우, 오징어 등  
의 해산물 또는 쇠고기

끓는 물에 10분  
정도 삶아서 건져  
결대로 짫어도  
돼요.



1 닭 가슴살은 맛술 1, 로즈메리 0.3, 소금과 후춧가루 약간씩을 넣고 밀간하여 200℃로 예열한 오븐에서 15분 정도 굽는다.



2 쌀국수는 찬물에 20분 정도 불려 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.



3 피망, 오이, 당근은 채 썰다.



4 키위는 껍질을 벗기고 얇게 썰고 파인애플 슬라이스는 한입 크기로 납작하게 썰다.



5 땅콩버터 2, 물엿 1, 파인애플즙 2, 식초 0.5를 섞어서 땅콩 소스를 만든다.

라이스페이퍼는  
뜨거운 물에 오래 담가두면  
불어서 찢어지기 쉬우므로  
따뜻한 물에 담갔다가  
바로 건지세요.



6 미지근한 물에 라이스페이퍼를 한 장씩 닭가 부드러워지면 건져 펼친 다음 준비한 재료를 담고 땅콩 소스를 뿌려서 돌돌 만든다.

# 닭날개 파스타 카레조림



2인분

요리 시간 35분



주재료

닭 날개 6개  
감자 1/2개  
양파 1/2개  
당근 1/8개  
빨강 피망 1/4개  
피망 1/4개



파스타 1/2줌  
소금·후춧가루 약간씩  
식용유 적당량  
우유 1컵+1/2컵  
카레가루 4



닭고기 밀간 재료

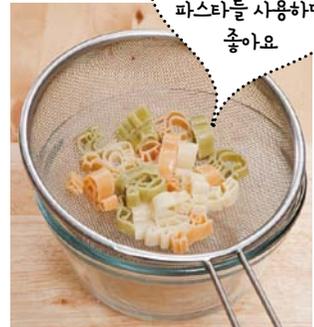
맛술 1  
소금·후춧가루 약간씩



❶ 닭 날개는 손질하여 물에 씻어 찬 칼집을 낸 다음 맛술 1, 소금과 후춧가루 약간씩으로 밀간한다.



❷ 감자, 양파, 당근, 빨강 피망, 피망은 굵게 채 썬다.



펜네, 파팔레, 푸실리 등 모양이 독특한 파스타를 사용하면 좋아요

❸ 파스타는 끓는 물에 소금을 약간 넣고 8분 정도 삶아 체에 건져 찬물에 헹구지 말고 그대로 사용한다.



❹ 냄비에 식용유를 적당히 두르고 손질한 채소를 모두 넣어 볶다가 익으면 소금과 후춧가루 약간씩으로 간한다.



❺ 팬에 식용유를 두르고 닭 날개를 앞뒤로 노릇노릇하게 지진 다음 우유 1컵+1/2컵과 카레가루 4를 넣어 끓이다가 삶은 파스타를 넣고 살짝 끓인다.

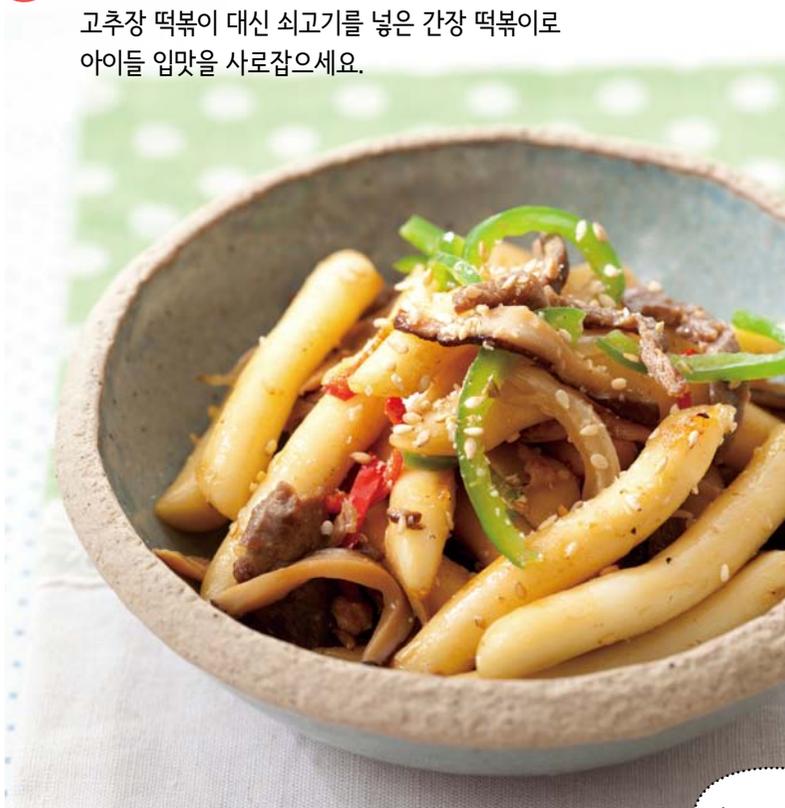


❻ 볶은 채소를 넣고 버무린다.

14

# 간장 떡볶이

고추장 떡볶이 대신 쇠고기를 넣은 간장 떡볶이로  
아이들 입맛을 사로잡으세요.



2인분

요리 시간 25분

**주재료**

- 떡볶이떡 200g
- 쇠고기 100g
- 양파 1/4개
- 피망 1/4개
- 홍고추 1/2개
- 표고버섯 2개
- 식용유 적당량
- 통깨 약간

**양념 재료**

- 간장 2
- 맛술 0.5
- 물엿 1
- 설탕 0.3
- 후춧가루 약간
- 참기름 1

**쇠고기 양념 재료**

- 간장 1
- 설탕 0.3
- 다진 파 1
- 다진 마늘 0.3
- 참기름 · 깨소금 · 후춧가루  
약간씩



생표고버섯보다  
말린 버섯이 더  
맛있어요.

1 떡볶이떡은 딱딱한 것은 끓는 물에 데쳐 물기를 빼고 간장 2, 맛술 0.5, 물엿 1, 설탕 0.3, 후춧가루 약간, 참기름 1을 넣어 버무린다.

2 쇠고기는 채 썰어 간장 1, 설탕 0.3, 다진 파 1, 다진 마늘 0.3, 참기름과 깨소금, 후춧가루 약간씩을 넣어 재운다.

3 양파, 피망, 홍고추는 채 썰고 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼고 물기를 꼭 짜서 채 썬다.

4 팬에 식용유를 두르고 양파를 볶다가 투명해지면 쇠고기와 표고버섯을 넣고 볶다가 쇠고기가 익으면 떡을 넣어 볶다가 피망과 홍고추를 넣어 볶다가 소금으로 간하고 통깨를 뿌린다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 20분

주재료

떡볶이떡 16개  
식용유 적당량  
다진 땅콩 · 검은깨 약간씩

양념 재료

고추장 1  
간장 1  
물엿 1  
고춧가루 0.3  
설탕 0.5  
다진 마늘 0.5  
깨소금 · 참기름 0.3씩  
물 1/4컵

# 떡꼬치

15

엄마에게 추억의 간식거리인 떡꼬치. 요즘 아이들도 잘 먹으니  
꼬치에 꿰어 학원 가는 길에 들려 보내세요.



1 떡볶이떡은 4~5개씩 꼬치에 꿰어 기름을 넉넉히 두른 팬에 튀기듯이 노릇하게 굽는다.



2 냄비에 고추장 1, 간장 1, 물엿 1, 고춧가루 0.3, 설탕 0.5, 다진 마늘 0.5, 깨소금 0.3, 참기름 0.3, 물 1/4 컵을 넣고 바글바글 끓인다.



3 떡꼬치에 양념장을 앞뒤로 골고루 바른다.



4 떡꼬치에 다진 땅콩과 검은깨를 뿌린다.

# 채소 풋고추튀김



2인분

요리 시간 25분



주재료

풋고추 6개  
다진 돼지고기 50g  
다진 채소(당근, 피망 등) 1/2컵  
튀김기름 적당량



돼지고기 밀감 재료

청주 0.5  
다진 마늘 0.3  
소금 · 후춧가루 약간씩



튀김옷 재료

밀가루 1/4컵  
튀김가루 1컵  
카레가루 1  
검은깨 0.5  
찬물 1컵+1/4컵



① 풋고추는 깨끗이 씻어 길쭉하게 반으로 갈라 손가락으로 긁어 씨를 빼낸다.

아이가 매운 것을 못 먹는다면 풋고추를 데쳐서 조리하세요.



② 다진 돼지고기에 청주 0.5, 다진 마늘 0.3, 소금과 후춧가루 약간씩을 넣어 간한다.



③ 돼지고기에 다진 채소 1/2컵을 넣어 섞어 풋고추 안쪽에 채우고 밀가루 1/4컵을 골고루 입힌다.

반죽은 오래 두면 바삭한 맛이 없고 눅눅해지니 튀기기 직전에 만드세요.



④ 그릇에 튀김가루 1컵, 카레가루 1, 검은깨 0.5, 찬물 1컵+1/4컵을 섞어 튀김옷을 만들어 풋고추에 입히고 180℃의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.

# 더덕 찹쌀가루튀김



2인분

요리 시간 20분



재료

더덕 4뿌리  
 찹쌀가루 1컵  
 튀김기름 적당량  
 소금·설탕 약간씩



대체 식재료

더덕 ▶ 도라지 또는 우엉, 연근

더덕은 흠이 묻어 있으면 깨끗하게 씻어 칼로 껍질을 돌려가며 깎아요.



① 더덕은 껍질을 벗기고 씻어 길이로 반 갈라 방망이로 두드려 얇게 펴고 물에 담가 아린 맛을 뺀다.

② 면포로 더덕을 눌러 물기를 제거해서 펼치고 소금을 골고루 뿌린다.



튀긴 더덕을 꿀에 재웠다가 먹어도 돼요.

③ 더덕에 찹쌀가루 1컵을 꼭꼭 눌러가며 골고루 입힌다.

④ 더덕은 170℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀겨 설탕을 뿌려 접시에 담는다.

# 오징어링튀김



2인분

요리 시간 25분



주재료

오징어 1마리  
소금 · 후춧가루 약간씩  
아몬드가루 · 검은깨 약간씩  
튀김기름 적당량



튀김옷 재료

튀김가루 1/2컵  
얼음물 1/4컵



대체 식재료

오징어 ▶ 생멸치 또는 새우



① 오징어는 다리를 잡아당겨 내장을 꺼내 잘라내고 다리는 위에서 아래로 훑어가면서 깨끗이 씻고 몸통은 가르지 말고 통으로 껍질을 벗긴다.



끓는 물에 살짝 데치면 튀길 때 기름이 튀지 않아요.

② 오징어를 0.5cm 두께의 링 모양으로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 소금과 후춧가루로 밑간한다.



튀김옷이 약간 걸쭉해야 아몬드가루와 흑임자를 입히기 쉬워요.

③ 튀김가루 1/2컵과 얼음물 1/4컵을 섞어 오징어에 튀김옷을 입힌다.



④ 오징어에 아몬드가루와 검은깨를 각각 골고루 묻힌 다음 170℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.

# 19

## 양파링튀김

아이들이 좋아하는 양파맛 과자를  
진짜 양파로 똑딱 만들었어요.



\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 25분

재료

양파 1개(200g)  
달걀 1개  
소금·후춧가루 약간씩  
튀김가루 2  
빵가루 1컵  
튀김기름 적당량

대체 식재료

양파 ▶ 가지

양파는 안쪽의 작은 것은 다져서 다른 요리에 사용하세요.



- 1 양파는 껍질을 벗기고 씻어 키친타월로 물기를 닦아 1cm 두께의 링 모양으로 썰어 날날이 떼어놓는다.
- 2 그릇에 달걀을 풀고 소금과 후춧가루로 간한다.
- 3 양파링에 튀김가루를 얇게 묻혀 달걀물에 담갔다가 빵가루를 손으로 꼭꼭 눌러가며 고루 묻힌다.
- 4 튀김옷을 입힌 양파링을 180℃의 튀김기름에 바삭하게 튀겨 나무 채반이나 키친타월에 얹어 기름기를 뺀다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 35분

재료

새우살 1컵  
소금 약간  
당근(2cm) 1/4개  
양파 1/8개  
다진 파 0.5  
다진 마늘 약간  
녹말가루 2  
소금·후춧가루 약간씩  
식빵 2장  
튀김기름 적당량

대체 식재료

새우살 ▶ 생선살, 닭 가슴살

# 식빵에 굴린 새우살튀김

20

통새우튀김도 좋지만 식빵을 깎두기처럼 잘라 새우살과 튀기면 모양이 신기하다며 더 잘 먹어요.



새우살이 엉겨서 매끈하게 한 덩어리가 되도록 3분 정도 치대세요.



1 새우살은 소금물에 살살 헹궈 물기를 제거하여 곱게 다지고 당근과 양파도 곱게 다진다.



2 다진 새우살에 당근, 양파, 다진 파, 다진 마늘, 녹말가루를 넣고 소금과 후춧가루로 간하여 치댄다.



3 식빵은 갈색 테두리를 잘라내고 깎두기 모양으로 잘게 썬다.



4 새우살 반죽을 조금씩 떼어 식빵에 굴려 170°C의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.

# 치즈 감자구이



2인분

요리 시간 20분

오븐

230℃, 10~15분



재료

감자 2개  
블랙 올리브 2개  
허브 솔트 1  
올리브오일 1  
피자 치즈 1/2컵



대체 식재료

감자 ▶ 고구마 또는 단호박

감자는 표면이  
매끄럽고 단단한  
것으로  
고르세요.



① 감자는 껍질째 흐르는 물에 깨끗이 씻어 반달 모양으로 10~12등분한다.



② 블랙 올리브는 링 모양으로 편으로 썬다.

허브 솔트는 소금을  
뺀아 마른 바질이나  
파슬리 등의 허브를  
섞으면 돼요.



③ 오븐 용기에 감자를 얹고 허브 솔트 1과 올리브오일 1을 뿌리고 고루 섞는다.

오븐은 높은 열에서  
조리하므로 열에  
강한 내열유리를  
사용하세요.



④ 피자 치즈 1/2컵과 블랙 올리브를 뿌리고 230℃의 오븐에서 10~15분 정도 굽는다.

# 고구마구이



2인분

요리 시간 20분

오븐

200°C, 10분



재료

고구마 2개  
슬라이스 치즈 1장  
바나나 1개  
생크림 2  
피자 치즈 1/4컵  
장식용 산딸기 약간



대체 식재료

고구마 ▶ 단호박 또는 감자  
바나나 ▶ 건포도 또는 블루 베리



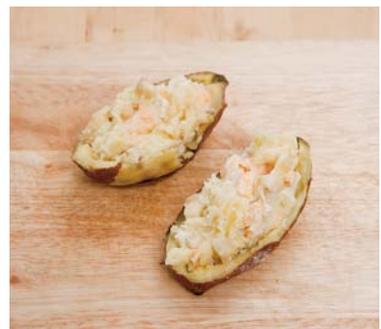
① 고구미는 껍질째 씻어 찢 다음 반으로 잘라 속을 1cm쯤 남기고 손가락으로 파내고 속은 따로 담아둔다.



② 슬라이스 치즈는 굵게 다지고 바나나는 껍질을 벗겨 0.2cm 두께로 자른다.



③ 파낸 고구마 속, 슬라이스 치즈, 바나나, 생크림을 고루 섞는다.



④ 속을 파낸 고구마 틀에 ③을 채우고 피자 치즈를 얹어 200°C로 예열한 오븐에서 10분 정도 구워 산딸기를 올린다.

# 두부 찹쌀구이



2인분

요리 시간 20분



재료

찰쌀가루 1컵  
두부 1/4모  
소금 약간  
식용유 적당량  
설탕 2  
호박씨 1



대체 식재료

설탕 ▶ 딸기맛 올리고당 또  
는 아가베 시럽

미른 찹쌀가루는  
부드럽게 부쳐지지  
않으니 방앗간에서  
판매하는 젓은  
찰쌀가루로  
만드세요.



① 찹쌀가루에 두부를 곱게 으깨어 넣고 소금을 약간 넣어 오래 치댄다.



② 찹쌀가루 반죽을 지름 3cm, 두께 0.5cm 크기로 빚어 랩을 깔 접시에 담는다.



③ 팬에 식용유를 두르고 달구어 찹쌀 반죽을 넣고 호박씨로 장식한다.



④ 찹쌀구이의 가운데가 말랑말랑해지면 접시에 설탕을 약간씩 뿌린 다음 구운 찹쌀을 올리고 남은 설탕을 뿌린다.

# 참마 호두구이



2인분

요리 시간 10분



재료

마 1개  
호두 2개  
실파 2대  
밀가루 1  
소금 약간  
올리브오일 적당량



대체 식재료

마 ▶ 감자  
호두 ▶ 잣 또는 아몬드



아래, 위로 갈면  
거칠게 갈아지므로  
원형을 그리면서  
갈아야 해요.

① 마는 껍질을 벗겨 강판에 원형을 그리며 간다.



② 호두는 곱게 다지고 실파는 송송 썬다.

마를 갈아두면  
갈색으로 변하기도  
하는데 그냥  
먹어도 돼요.



③ 갈아놓은 마에 호두, 실파, 밀가루 1을 넣고 골고루 섞은 다음 소금으로 간한다.



④ 팬에 올리브오일을 약간 두르고 반죽을 한 숟가락씩 떠 넣은 후 앞뒤로 노릇하게 지진다.

# 삼겹살 미니 꼬치구이



2인분

요리 시간 15분



재료

돼지고기 삼겹살 150g  
소금 · 후춧가루 약간씩  
깻잎 8장  
떡볶이떡 100g  
식용유 적당량



대체 식재료

떡볶이떡 ▶ 파프리카 또는  
버섯  
돼지고기 ▶ 쇠고기



1 돼지고기는 얇게 썬 삼겹살로 준비하여 소금과 후춧가루로 밑간한다.



2 깻잎은 물에 씻어 3cm 두께로 썬다.



3 삼겹살 위에 깻잎을 얹고 떡볶이떡을 넣어 돌돌 말아 꼬치에 2개씩 꿰는다.

삼겹살 꼬치를 팬에 여러 번 구워야 할 때에는 한 번 굵고 나서 키친타월로 팬을 닦아내고 다시 구워야 타지 않고 잘 구워져요.



4 식용유를 약간만 두른 팬에 삼겹살 꼬치를 넣고 노릇노릇하게 지진다.

# 오렌지맛 치킨구이



2인분

요리 시간 35분



주재료

닭 가슴살 2조각  
소금·후춧가루 약간씩  
밀가루 1  
피망 1/2개  
당근 1/6개  
오렌지 1/4개  
식용유 적당량



오렌지 소스 재료

버터 1  
오렌지즙 1컵  
설탕 1.5  
레몬즙 1  
녹말물 1  
소금 약간



대체 식재료

오렌지즙 ▶ 오렌지 주스



❶ 닭 가슴살은 칼집을 넣어 평평하게 살을 펴서 소금과 후춧가루를 뿌린 다음 밀가루 1을 골고루 뿌린다.



❷ 피망과 당근은 일정한 두께로 채 썰고 오렌지는 큼직하게 썬다.



❸ 닭 가슴살에 피망과 당근을 넣어 돌돌 말아 꼬치에 꿰어 식용유를 두른 팬에 굴러가며 노릇노릇하게 지진다.



❹ 꼬치를 빼내고 닭 가슴살을 2cm 두께로 잘라 그릇에 담는다.



❺ 냄비에 버터 1, 오렌지즙 1컵, 설탕 1.5, 레몬즙 1을 넣어 끓이다가 잘라놓은 오렌지를 넣어 10분 정도 졸인다.



❻ 오렌지 소스에 녹말물 1을 넣어 걸쭉하게 농도를 맞추고 소금으로 간하여 치킨구이에 곁들인다.

# 흰살 생선구이



2인분  
요리 시간 25분



**주재료**  
흰살 생선(도미 또는 가자미)  
250g  
방울토마토 1개  
샐러드 채소 약간



**생선옷 재료**  
슬라이스 치즈 1장  
풋고추 1/2개  
홍고추 1/2개  
소금·후춧가루 약간씩  
빵가루 1/4컵  
식용유 0.5



**생선 밀간 재료**  
소금·후춧가루 약간씩  
레몬즙 1/4개분

**대체 식재료**  
고추 ▶ 피망

냉동 생선 코너에서  
포장 판매하는  
흰살 생선을  
사용해도 돼요.



① 흰살 생선은 먹기 좋은 크기로 잘라 소금, 후춧가루, 레몬즙으로 밀간한다.

② 슬라이스 치즈는 잘게 다지고 풋고추와 홍고추는 반으로 잘라 씨를 빼고 잘게 다진다.

28

## Another Recipe

### 흰살 생선 카레전

요리 시간 20분

**재료** 흰살 생선 8조각, 카레가루 1, 밀가루 2, 달걀 1개, 식용유 적당량

**만드는 법** 흰살 생선은 물기를 없애고 카레가루와 밀가루를 섞어 골고루 입히고 달걀은 잘 풀어서 흰살 생선에 입히세요. 팬에 식용유를 두르고 생선을 노릇노릇하게 지지세요.



생선구이에  
방울토마토나 샐러드  
채소를 곁들이면  
아이들에게 채소를  
먹일 수 있어요.



③ 다진 슬라이스 치즈, 홍고추, 풋고추에 소금과 후춧가루로 간하고 빵가루 1/4컵을 섞어 양념한 흰살 생선에 골고루 묻힌다.

④ 그릴이나 팬에 식용유를 두르고 생선을 넣어 노릇하게 구워 접시에 담고 방울토마토와 샐러드 채소를 곁들인다.

# 견과류 누룽지



2인분

요리 시간 30분

오븐

200°C, 25분



재료

견과류  
(호두, 호박씨, 잣, 아몬드 등)  
1/4컵  
현미밥 1공기  
참기름 약간



대체 식재료

현미밥 ▶ 보리밥 또는 흰밥



① 견과류는 호두, 호박씨, 잣, 아몬드 등을 골고루 준비하여 잘게 다진다.



밥이 딱딱해야 견과류와 잘 섞여요.

② 딱딱한 현미밥에 견과류를 섞는다.



③ 손에 참기름을 약간 바르고 과류를 섞은 현미밥을 납작하게 빚어 오븐 용기에 담는다.

식용유를 두르지 않은 팬에서 은근한 불로 노릇노릇하게 구워도 돼요.



④ 200°C로 예열한 오븐에서 25분 정도 굽는다.

# 고구마 크로켓



2인분  
요리 시간 25분



**주재료**  
고구마 2개  
버터 2  
소금 약간  
롤 치즈 1줄  
튀김기름 적당량



**튀김옷 재료**  
밀가루 2  
달걀 1개  
빵가루 1/2컵



**대체 식재료**  
롤 치즈 ▶ 모차렐라 치즈



① 고구미는 씻어 껍질째 푹 삶아 껍질을 벗기고 뜨거울 때 으깨어 버터 2를 넣고 섞은 다음 소금으로 간한다.



② 롤 치즈는 1cm 두께로 자른다.



③ 고구미를 한 손가락씩 큼직하게 떠서 롤 치즈를 넣어 크로켓 모양으로 만든다.

튀김기름에 빵가루가 떨어지면 타기 쉬우므로 튀기는 중간 중간 고운체로 빵가루를 걸러내세요.



④ 밀가루 2, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵 순으로 튀김옷을 입혀 180℃의 튀김기름에 노릇하게 튀긴다.

31

# 꼬투리 김밥

사이즈가 작아 김밥 옆구리 터질 일 없는 싸기 쉽고  
먹기 편한 아이들을 위한 김밥이에요.



\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 30분

주재료

- 흑미밥 2공기
- 김밥용 김 2장
- 당근(6cm) 1/2개
- 오이 1/2개
- 식용유 적당량
- 달걀 1개
- 단무지 4줄

밥 양념 재료

소금 · 참기름 · 깨소금 약간씩

대체 식재료

오이 ▶ 시금치, 부추



1 흑미밥에 소금, 참기름, 깨소금을 넣어 골고루 섞고 김은 8등분한다.



2 당근은 채 썰고 오이는 씨를 빼고 채 썰어 각각 팬을 달구어 식용유를 두르고 볶아 소금으로 간한다.



3 달걀은 지단을 부쳐 당근 길이로 채 썰고 단무지도 같은 길이로 썬다.



4 김에 밥을 얇게 펴고 채소를 올려 돌돌 만든다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 30분

주재료

밥 2공기  
김밥용 김 2장  
깻잎 4장  
참치(통조림) 1통  
당근(2cm) 1/4개  
오이 1/6개  
단무지 약간  
마요네즈 2  
소금·후춧가루 약간씩  
식용유 적당량

밥 양념 재료

소금·참기름·깨소금 약간씩

대체 식재료

참치 ▶ 닭 가슴살

# 참치 깻잎 김밥

32

평소 깻잎을 안 먹는 아이도 입을 오물거리며  
맛있게 먹는 꼬마김밥이에요.



1 따뜻한 밥에 소금, 참기름, 깨소금을 골고루 섞는다.



2 김은 4등분하고 깻잎은 깨끗하게 씻어 길이로 반자른다.



3 참치는 기름기를 따라내고 잘게 부수고 당근, 오이, 단무지는 다져 참치에 섞은 다음 마요네즈 2, 소금과 후춧가루 약간씩을 넣어 섞는다.



4 김에 밥을 얇게 깔고 자른 깻잎을 엮고 참치 샐러드를 올려 돌돌 만다.

# 취나물 김밥



2인분

요리 시간 20분



주재료

밥 1공기+1/2공기  
취나물 1줌  
소금 약간  
국간장 · 참기름 약간씩  
김밥용 김 2장



밥 양념 재료

소금 · 참기름 · 깨소금 약간씩



대체 식재료

취나물 ▶ 냉이나물, 시금치 나물

찬밥은 전자레인지에 2분 정도 돌려 따끈하게 데워야 양념 재료와 잘 섞여요.



① 밥에 소금, 참기름, 깨소금을 약간씩 넣어 골고루 섞는다.

미른 취나물은 물에 불려 부드럽게 삶아 물기를 꼭 짜서 양념하고 볶아서 사용하세요.



② 취나물은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 줄기가 부드러워질 때까지 데쳐 찬물에 행구어 물기를 꼭 짜고 국간장과 참기름 약간씩을 넣어 무친다.

일반 김은 불에 살짝 구워 사용하세요.



③ 김밥용 김에 밥을 얇게 깐다.



④ 밥 위에 취나물무침을 올리고 돌돌 말아 아이가 먹기 좋은 크기로 썬다.

# 모듬 버섯쌈



2인분

요리 시간 20분



재료

라이스페이퍼 10장  
표고버섯 2개  
느타리버섯 3기닥  
팽이버섯 1/4봉  
애호박 1/6개



당근 1/8개

대파 1대  
양파 1/2개  
굴소스 0.3  
식용유 적당량  
소금 · 후춧가루 약간씩



대체 식재료

애호박 ▶ 피망, 파프리카  
굴소스 0.3



1 표고버섯과 느타리버섯은 채 썰고 팽이버섯은 밑동을 잘라내고 손으로 적당히 뜯는다.



2 애호박, 당근, 대파, 양파는 곱게 채 썬다.



3 팬에 식용유를 두르고 단단한 채소를 먼저 볶다가 버섯을 넣고 2분 정도 볶아 굴소스 0.3과 소금, 후춧가루로 간한다.

볶은 채소는  
완전히 식혀 사용해야  
쉽게 상하지  
않아요.



4 라이스페이퍼는 찬물에 살짝 담갔다가 건진다.

오래 담가두면  
라이스페이퍼가  
불어서 찢어지기  
쉬워요.



5 라이스페이퍼에 볶은 채소를 올려 돌돌 만든다.



6 모듬 버섯쌈을 팬에 넣어 노릇노릇하게 구워 그릇에 담는다.

# 콩가루말이 밥



**2인분**  
요리 시간 30분



**재료**  
찰쌀 1컵  
물 1컵  
소금 약간  
팥앙금 4  
콩가루 1/4컵



**대체 식재료**  
콩가루 ▶ 미숫가루, 선식



❶ 찰쌀은 씻어 물에 30분 정도 불려 물 1컵과 소금 약간을 넣어 고슬고슬하게 밥을 지어 식힌다.



❷ 김발 위에 랩을 깔고 식힌 찰쌀밥을 넓게 깔고 팥앙금을 넣어 돌돌 만든다.



❸ 접시에 콩가루를 퍼 담고 찰쌀밥을 굴러가며 콩가루를 골고루 입힌다.



❹ 먹기 좋은 크기로 썬다.

# 토마토 볶음밥



2인분  
요리 시간 20분



**재료**  
달걀 1개  
소금 약간  
토마토 1개  
피망 1/4개  
양파 1/4개  
잔새우 1



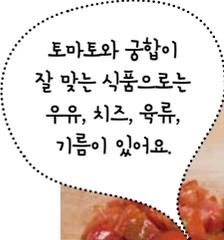
밥 1공기+1/2공기  
참치 한스푼 0.5  
소금·후춧가루·검은깨 약간씩  
올리브오일 적당량



**대체 식재료**  
토마토 ▶ 파인애플  
참치 한스푼 0.5 ▶ 간장 1



❶ 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어 올리브오일을 두른 팬에 스크램블한다.



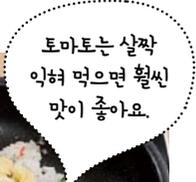
토마토와 궁합이 잘 맞는 식품으로는 우유, 치즈, 육류, 기름이 있어요.



❷ 토마토는 반으로 잘라 씨를 빼내어 각 두기 모양으로 썰고 피망과 양파는 굵게 다진다.



❸ 팬에 올리브오일을 두르고 양파와 잔새우를 볶다가 양파가 투명해지면 밥을 넣어 볶는다.



토마토는 살짝 익혀 먹으면 훨씬 맛이 좋아요.



❹ 참치 한스푼 0.5와 소금, 후춧가루로 간하고 피망과 토마토를 넣어 볶은 다음 달걀을 넣어 섞고 검은깨를 뿌린다.

# 잣 베이컨 볶음밥



**2인분**  
요리 시간 25분



**재료**  
쌀 1컵  
닭 가슴살 1조각  
베이컨 4줄  
양파 1/2개  
잣 2  
식용유 2



물 1컵  
카레가루 0.5  
소금·후춧가루 약간씩  
파슬리가루 약간



**대체 식재료**  
닭고기 ▶ 새우살



**1** 쌀은 물에 씻어 체에 건져 물기를 뺀다.



**2** 닭 가슴살, 베이컨, 양파는 1cm 크기로 썬다.



**3** 잣에서 고깔을 떼어낸다.



**4** 팬에 식용유 2를 두르고 닭 가슴살, 베이컨, 양파를 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 쌀을 넣어 쌀알이 투명해질 때까지 볶는다.



**5** 물 1컵에 카레가루 0.5, 소금과 후춧가루 약간씩을 넣어 명을 지지 않게 잘 풀어 볶음밥에 넣어 계속 볶는다.



**6** 쌀이 거의 익으면 잣을 넣어 볶은 다음 파슬리가루를 뿌린다.

# 쇠고기 브로콜리 볶음밥



**2인분**  
요리 시간 20분



**주재료**  
다진 쇠고기 100g  
브로콜리 1/2송이  
식용유 2  
밥 2공기  
소금 · 후춧가루 약간씩



**쇠고기 양념 재료**  
간장 1  
설탕 0.5  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 1  
깨소금 0.5  
후춧가루 약간



**대체 식재료**  
쇠고기 ▶ 닭고기 또는 새우  
살, 햄  
브로콜리 ▶ 시금치 또는 피망,  
완두콩



❶ 다진 쇠고기는 간장 1, 설탕 0.5, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 1, 깨소금 0.5, 후춧가루 약간을 넣고 조물조물 버무린다.



❷ 브로콜리는 작은 송이로 떼어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.



쇠고기는 센 불에 재빨리 볶아야 맛있어요.

❸ 팬에 식용유 2를 두르고 양념한 쇠고기를 넣어 볶다가 데친 브로콜리를 넣고 볶는다.



❹ 쇠고기와 브로콜리가 익으면 밥을 넣고 가볍게 섞으면서 밥알에 윤기가 돌도록 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간한다.

# 카레 주먹밥



2인분  
요리 시간 30분



**주재료**  
쌀 1컵  
카레가루 0.5  
잔멸치 2  
조미김 3장  
통깨 0.5  
검은깨 0.5



**밥 양념 재료**  
참기름 1  
소금 약간



**대체 식재료**  
카레가루 ▶ 치자가루

밥은 지어 김이 빠지면 잘 섞어두어야 고소고슬해요. 그대로 두면 덩어리져 주먹밥을 만들기 힘들어요.



① 쌀은 씻어서 20분 정도 물에 불려 카레가루 0.5를 넣어 밥을 지어 뜸이 들면 주걱으로 대강 섞는다.



② 잔멸치는 잡티를 제거하고 기름을 두르지 않은 팬에 바삭하게 볶는다.

아이들이 좋아하는 캐릭터 모양들을 이용해 주먹밥을 만들면 좋아요.



③ 조미김은 가위로 잘게 썬다.



④ 밥은 참기름 1과 소금 약간으로 간하고 볶은 잔멸치, 조미김, 통깨 0.5, 검은깨 0.5를 넣어 골고루 섞어 주먹밥을 만든다.

# 팟타이



2인분

요리 시간 20분



재료

쌀국수(볶음용) 100g  
 닭 안심 2조각  
 실파 2대  
 식용유 3  
 다진 양파 3  
 마른 새우 2



물 3

설탕 1  
 피시 소스 3  
 레몬 주스 1  
 달걀 1개  
 숙주 80g  
 레몬 약간



대체 식재료

피시 소스 ▶ 멸치액젓 또는  
 까나리액젓



❶ 쌀국수는 따끈한 물에 20분 정도 담가 물기를 뺀다.



❷ 닭 안심은 한입 크기로 썰고 실파는 2cm 길이로 썬다.



다진 양파가 갈색이  
 돌면 마른 새우를  
 넣으세요.

❸ 팬에 식용유 3을 두르고 다진 양파를 넣어 볶다가 마른 새우를 넣어 살짝 볶다가 닭고기를 넣어 볶는다.



❹ 이어서 쌀국수를 넣어 볶다가 물 3, 설탕 1, 피시 소스 3, 레몬 주스 1을 넣어 섞은 다음 팬의 한쪽으로 몰아 둔다.



❺ 달걀은 잘 풀어 한쪽 팬에서 볶아 쌀국수와 섞는다.



숙주는 마지막에  
 생으로 넣어야  
 이색한 맛을 즐길  
 수 있어요.

❻ 불을 끄고 숙주와 실파를 넣어 버무린다.

# 쟁반 짜장



**2인분**  
요리 시간 25분



**주재료**  
새우살 1/2컵  
소금 약간  
애호박 1/4개  
양파 1/2개  
양배추 2장  
대파 1/4대  
생면(짜장면용) 2인분



다진 마늘 2  
다진 생강 약간  
다진 돼지고기 100g  
무순 약간



**양념 재료**  
식용유 3  
볶은 춘장 3  
청주 2  
굴소스 1  
간장 0.5  
설탕 0.5  
물 1컵  
녹말물 1  
참기름 약간



1 새우살은 열은 소금물에 씻어 건진다.



2 애호박, 양파, 양배추는 1cm 크기로 썰고 대파는 굵게 다진다.



3 끓는 물에 소금을 넣고 생면을 3분 정도 삶아 찬물에 헹구어 물기를 빼고 접시에 담는다.



춘장은 팬을 달구어 식용유를 넉넉히 두르고 은근한 불에서 한 덩어리가 되도록 볶으세요.

4 팬에 식용유 3을 두르고 대파, 다진 마늘, 다진 생강 약간을 넣어 볶다가 마늘향이 나면 다진 돼지고기와 새우살을 넣어 볶는다.



5 이어서 볶은 춘장 3을 넣어 볶다가 애호박, 양파, 양배추를 넣고 살짝 볶다가 청주 2, 굴소스 1, 간장 0.5, 설탕 0.5를 넣어 볶다가 물 1컵을 넣고 끓여 짜장 소스를 만든다.



짜장 소스가 남으면 밥 위에 얹어 짜장밥을 만들어주세요.

6 국물이 끓으면 녹말물 1을 넣어 걸쭉하게 농도를 맞추고 참기름 약간을 넣어 섞고 짜장 소스를 담은 다음 무순을 올린다.

# 시원한 소면



2인분

요리 시간 25분



주재료

닭 안심 2조각  
새우살 1컵  
오이 1/4개  
무순 1/2팩  
소면 200g  
소금 약간



장국 재료

다시마(10×10cm) 1장  
물 2컵  
가다랑어포(가츠오부시) 1/2줌  
간장 4  
맛술 4  
생강즙 · 실파 약간씩



닭 밑간 재료

청주 적당량  
소금 · 후춧가루 약간씩

대체 식재료

소면 ▶ 메밀국수



❶ 물 2컵에 다시마 1장을 넣어 국물이 끓으면 가다랑어포 1/2줌을 넣는다. 불을 끄고 20분 정도 지나면 다시마와 가다랑어포는 체로 걸러내고 간장 4와 맛술 4를 넣고 팔팔 끓여 차게 식힌다.



❷ 닭 안심은 청주, 소금, 후춧가루를 약간씩 뿌려두었다가 찜통에 찌거나 끓는 물에 삶아서 식히고 가늘게 찢는다.



❸ 새우살은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐서 익으면 건져 물기를 뺀다.



❹ 오이는 채 썰고 무순은 찬물에 담갔다가 건져 물기를 뺀다.



❺ 냄비에 물을 넉넉히 붓고 끓어오르면 소금을 약간 넣고 소면을 넣어 저어가며 삶아 찬물에 담가 손으로 비벼 씻어 건져 물기를 뺀다.



❻ 그릇에 소면을 담고 닭고기, 새우, 오이채, 무순은 따로 담아내고 생강즙과 송송 썬 실파와 장국을 곁들인다.

장국에 생강즙을 아주 약간만 풀고 송송 썬 실파를 넣은 다음 소면, 닭고기, 새우 등을 적셔 먹으면 돼요.

# 단호박 수제비



44



2인분  
요리 시간 30분



**주재료**  
감자 1/2개  
양파 약간  
바지락 1/2봉  
소금 약간  
대파 1/4대  
물 3컵  
된장 2  
국간장 1  
다진 마늘 0.3



**반죽 재료**  
밀가루 1컵  
찐 단호박 3~4  
소금 약간

단호박은 찹통에 찌거나 전자레인지에 익혀 으개 넣는데 단호박의 수분 함량에 따라 넣는 양을 조절하세요.



1 밀가루, 찐 단호박 3~4, 소금 약간을 섞어 말랑말랑하게 반죽한다.

2 감자는 껍질을 벗겨 납작하게 썰고 양파는 굵게 다진다.

3 바지락은 열은 소금물에 30분 정도 담가 해감한다.



4 대파는 송송 썬다.



된장은 체에 풀어 넣으세요.

5 냄비에 물 3컵을 넣고 된장 2와 국간장 1을 넣고 바지락을 넣어 끓이다가 입을 벌리면 거품을 걷어내고 감자를 넣어 끓인다.



반죽이 손에 붙지 않도록 물칠을 하면서 떼어 넣으세요.

6 감자가 익으면 수제비를 얇게 떼어 넣고 2~3분 정도 끓인 다음 송송 썬 대파와 다진 마늘을 넣는다.

## Another Recipe



### 단호박우유

요리 시간 5분  
재료 찐 단호박 1/6개, 우유 2컵, 소금 약간  
만드는 법 믹서에 찐 단호박, 우유, 소금을 넣어 곱게 갈아요.

# 고구마 기장죽



2인분  
요리 시간 25분



재료  
고구마 1개  
물 4컵  
기장 1/4컵  
소금 약간



대체 식재료  
기장 ▶ 조, 수수, 녹두



① 고구마는 껍질을 벗겨 큼직하게 썰어 냄비에 물 1컵을 붓고 삶아 부드럽게 익으면 주걱으로 대충 으갠다.

기장은 단백질이 쌀보다 풍부하지만 소화율은 떨어지니 많은 양을 자주 먹이지 마세요.



② 기장은 깨끗이 씻어 물에 20분 정도 불린다.



③ 냄비에 으갠 고구마, 불린 기장, 나머지 물 3컵을 넣어 나무 주걱으로 저어가며 15~20분 정도 끓인다.

고구마의 단맛은 소금을 약간 넣어야 더 달게 느껴져요.



④ 기장이 퍼지면 소금으로 간한다.

# 46

## 떡산적

냉동실에 자리를 차지하고 있는 가래떡과 쇠고기로 영양 만점 별미 간식을 만들었어요.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 25분

주재료

쇠고기(불고기감) 200g  
가래떡(20cm) 1줄  
올리브오일 적당량

양념 재료

간장 2  
설탕 0.5  
물엿 1  
청주 1  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
깨소금 0.3  
참기름 0.5  
후춧가루 약간



① 쇠고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 간장 2, 설탕 0.5, 물엿 1, 청주 1, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 깨소금 0.3, 참기름 0.5, 후춧가루 약간을 넣어 조물조물 버무려 10분 정도 재운다.

② 가래떡은 3cm 길이로 썰어 다시 반으로 썬다.

③ 불고기와 떡을 번갈아가며 꼬치에 꿰는다.

④ 팬이나 그릴에 올리브오일을 두르고 꼬치를 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 25분

재료

단호박 1/4개  
소금 약간  
밀가루 1/2컵  
식용유 적당량

대체 식재료

단호박 ▶ 늙은 호박

# 단호박전

47

전은 부칠 때 고소한 향이 나 식욕을 동하게 하니  
아이가 유난히 입맛 없어할 때 전을 만든답니다.



호박 속의 실 같은  
것은 긁어 버리지 말고  
그대로 넣으세요.



1 단호박은 씨를 빼내고  
껍질을 벗긴다.



2 손질한 단호박을 곱게  
채 썬다.



3 채 썬 단호박에 소금을  
약간 넣고 3분 정도 살짝  
절여 물기가 생기면 밀가  
루를 넣어 반죽한다.



4 팬에 식용유를 두르고  
단호박 반죽을 한 숟가락  
씩 떠 넣어 앞뒤로 노릇하  
게 지진다.

# 썩전



2인분

요리 시간 15분



주재료

썩 1줌  
소금 약간  
빨강 피망 1/4개  
부침가루 1컵  
물 1컵+1/5컵  
식용유 적당량



초간장 재료

간장 1  
식초 1  
맛술 1



대체 식재료

부침가루 ▶ 메밀가루, 도토리  
묵가루



썩은 향이 강하므로  
조그만 넣고 얇게  
부쳐야 바삭해서  
아이들이 먹기  
좋아요.

① 썩은 잡티를 제거하고 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 빼고 송송 썬다.



부침가루에는 간이  
되어 있어 따로 소금  
간을 하지 않아도  
돼요.

② 빨강 피망은 곱게 다지고 부침가루에 물 1컵+1/5컵을 넣어 멍울이 지지 않게 잘 풀어 썩과 빨강 피망을 넣어 잘 섞는다.



③ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 얇게 펴서 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



④ 간장 1, 식초 1, 맛술 1을 섞어 초간장을 만들어 곁들인다.

# 감자전



2인분

요리 시간 20분



주재료

감자 2개  
소금 약간  
녹말가루 2  
호박 1/6개  
표고버섯 2개  
당근 약간  
식용유 적당량



초간장 재료

간장 2  
식초 1  
설탕 0.3



대체 식재료

감자 ▶ 연근 또는 마, 고구마



믹서에 갈아도  
되지만 강판에  
갈아야 훨씬  
맛있어요.

① 감자는 껍질을 벗기고 강판에 갈아 체에 걸러 물기를 뺀다.



감자는 갈아두면 아래로  
녹말이 가라앉으니  
반죽한 다음 전을 부치기  
전에 다시 잘 섞어서  
부치세요.

② 감자에 소금으로 간하고 녹말가루 2를 넣어 반죽한다.



③ 호박, 표고버섯, 당근은 곱게 채 썰어 감자에 넣어 섞고 팬에 식용유를 두르고 한 숟가락씩 떠서 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



④ 간장 2, 식초 1, 설탕 0.3을 섞어 초간장을 만든 다음 감자전에 곁들인다.

# 참치 두부부침



2인분

요리 시간 20분



재료

참치(통조림) 1/2통  
 두부 1/4모  
 당근 약간  
 실파 1대  
 달걀 1개  
 참치 한스푼 1  
 소금·후춧가루 약간씩  
 식용유 적당량



대체 식재료

참치 ▶ 생선살 새우살  
 참치 한스푼 1 ▶ 굴소스 0.3

참치 대신 생선살이나 새우살로 만들 때에는 믹서에 곱게 갈거나 칼로 곱게 다져 사용하세요.



① 참치는 체에 담아 손가락으로 꼭꼭 눌러 기름기를 완전히 뺀다.



② 두부는 칼등으로 곱게 으깨고 당근과 실파는 곱게 다진다.

사용하고 남은 참치는 밀폐용기에 담아 보관하세요.



③ 볼에 참치, 두부, 당근, 실파를 넣고 달걀을 넣어 잘 섞은 다음 참치 한스푼 1과 소금, 후춧가루로 간한다.



④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 손가락씩 떠 넣어 노릇하게 지진다.

# 떡 버섯찜



2인분

요리 시간 30분

주재료

가래떡 2줄  
표고버섯 2개  
느타리버섯 30g  
다진 쇠고기 50g



쇠고기 양념 재료

간장 0.5  
설탕 0.3  
다진 파 1  
다진 마늘 0.3  
참기름 · 후춧가루 약간씩



양념 재료

간장 2  
물엿 1.5  
청주 1  
물 1/2컵

52

Another Recipe



## 크림소스 떡볶이

요리 시간 25분

재료 베이컨 2줄, 양파 1/4개, 물 1  
컵, 크림수프(인분) 1봉, 떡볶이떡  
200g, 소금 · 후춧가루 약간씩

만드는 법 베이컨과 양파는 채  
썰어 팬에 베이컨을 볶다가 양파  
를 볶아요. 물과 크림수프를 넣  
고 끓이다가 떡을 넣어 끓인 다  
음 소금과 후춧가루로 간하세요.

딱딱한 떡은 끓는  
물에 살짝 데쳐  
사용해요.



1 가래떡은 2cm 길이로 썰어 열  
십자로 칼집을 넣는다.



2 표고버섯은 밀동을 잘라내어  
곱게 다지고 느타리버섯은 곱게  
다진다.



3 다진 쇠고기에 간장 0.5, 설탕  
0.3, 다진 파 1, 다진 마늘 0.3, 참  
기름과 후춧가루 약간씩을 넣어  
조물조물 무친다.



4 양념한 쇠고기에 표고버섯과  
느타리버섯을 넣어 섞는다.



5 가래떡의 칼집에 ④를 꼭꼭 채  
워 넣는다.



6 냄비에 간장 2, 물엿 1.5, 청주  
1, 물 1/2컵을 넣고 끓이면 떡을  
넣어 은근한 불로 국물을 끼얹으  
며 5분 정도 익힌다.

# 콩나물 채소만두



**2인분**  
요리 시간 35분



**주재료**  
봄동 1포기  
소금 약간  
콩나물 1줌  
두부 1/4모  
만두피(시판용) 1/2팩



**소양념 재료**  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 0.5  
국간장 0.5  
깨소금 1  
소금 · 후춧가루 약간씩



**대체 식재료**  
봄동 ▶ 양배추, 배추



❶ 봄동은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐서 송송 썰어 물기를 꼭 짠다.



❷ 콩나물은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 뚜껑을 덮고 익혀 송송 썬다.



❸ 두부는 면포로 물기를 꼭 짜서 칼등으로 으갠다.



깨소금은 통깨에 소금을 약간 넣고 곱게 빻은 것으로 통깨보다 훨씬 고소해요.

❹ 봄동, 콩나물, 두부를 섞고 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 0.5, 국간장 0.5, 깨소금 1, 소금과 후춧가루 약간씩을 넣어 조물조물 무친다.



❺ 만두피에 소를 넣어 빚는다.



끓는 물에 소금을 약간 넣고 2~3분 정도 삶아서 건져도 돼요.

❻ 김이 오른 찜통에 만두를 넣어 5분 정도 찜다.

# 스마일 라이스 오믈렛



2인분

요리 시간 25분



주재료

달걀 2개  
소금 · 후춧가루 약간씩  
배추김치 1장  
새우살 1/4컵  
양파 1/8개  
피망 1/4개



식용유 적당량

밥 1공기  
토마토케첩 2  
후춧가루 약간



장식용 재료

토마토케첩 · 삶은 메추리알 ·  
블랙 올리브 적당량씩

대체 식재료

새우 ▶ 쇠고기, 돼지고기, 닭  
고기

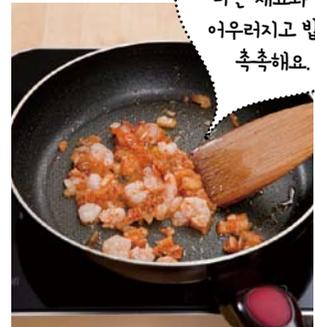


달걀에 소금을 넣어  
미리 풀어두면  
달걀흰자와 노른자가  
잘 섞여요.

1 달걀은 소금과 후춧가루를 뿌려 잘 푼다.



2 배추김치는 송송 썰고 새우살은 소금물에 씻어 건지고 양파와 피망은 굵게 다진다.



따뜻한 밥을 넣어야  
다른 재료와 잘  
어우러지고 밥도  
촉촉해요.

3 팬에 식용유를 두르고 양파와 새우를 넣어 볶다가 새우가 붉게 변하면 배추김치를 볶다가 밥을 넣어 볶는다.



우유를 약간 넣어  
섞고 중간 불로  
익히면 부드러운  
오믈렛을 만들 수  
있어요.

4 토마토케첩 2를 넣어 볶다가 피망을 넣고 후춧가루를 약간 뿌린다.



5 작은 팬에 풀어놓은 달걀의 반을 넣어 익혀 국그릇에 담고 볶은 밥을 넣어 뒤집어 동그란 라이스 오믈렛을 만든다.



6 접시에 담고 토마토케첩, 삶은 메추리알, 블랙 올리브로 장식한다.

# 시금치 두부 오믈렛



**2인분**  
요리 시간 20분



**재료**  
달걀 3개  
소금 · 후춧가루 약간씩  
시금치 1줌  
두부 1/4모  
옥수수(통조림) 2  
식용유 적당량  
토마토케첩 적당량



**대체 식재료**  
옥수수 ▶ 완두콩, 당근



**1** 달걀에 소금과 후춧가루를 넣고 잘 푼다.



**2** 시금치는 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 빼고 송송 썬다.

옥수수가 제철이 아닐 때에는 통조림이나 냉동 제품을 활용하세요.



**3** 두부는 1cm 크기의 깍두기 모양으로 썰고 옥수수는 물기를 뺀다.



**4** 달걀에 시금치, 두부, 옥수수를 넣어 잘 섞는다.



**5** 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 달걀을 센 불에서 스크램블하면서 익혀 모양을 만든다.



**6** 그릇에 담고 토마토케첩을 곁들인다.

# 파스타 그라탱



**2인분**

**요리 시간** 30분

**오븐**

220℃, 8~10분



**주재료**

파스타(푸실리 또는 펜네) 80g  
오징어 1/2마리  
새우 1/2컵  
양송이버섯 2개  
양파 1/4개  
버터 1  
화이트 와인 2



생크림 1/4컵

화이트소스 1/2컵  
소금 · 후춧가루 약간씩  
피자 치즈 1/2컵  
파르메산 치즈가루 1  
올리브오일 1  
소금 약간



**화이트소스 재료**

버터 2  
밀가루 2  
우유 1컵+1/2컵  
소금 · 흰 후춧가루 약간씩



**1** 파스타는 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아 체에 걸러 물기를 뺀다.



오징어나 새우 대신 주꾸미나 홍합, 조갯살을 넣어도 돼요.

**2** 오징어는 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썰고 새우는 열은 소금물에 씻어 건진다. 양송이버섯은 모양대로 썰고 양파는 굵게 다진다.



**3** 냄비에 버터 1을 녹여 양송이버섯과 양파를 넣어 볶다가 양파가 익으면 오징어와 새우를 넣고 화이트 와인 2를 넣어 끓인다.



버터를 먼저 녹이고 밀가루를 넣어 은근한 불에 고소한 냄새가 날 때까지 볶아요.

**4** 팬에 버터 2를 넣어 녹이고 밀가루 2를 넣어 약한 불로 볶다가 우유 1컵+1/2컵을 붓고 끓여 밀가루가 멍울지지 않도록 잘 풀어 소금과 흰 후춧가루로 간하여 화이트소스를 만든다.



**5** ③에 생크림 1/4컵과 화이트소스 1/2컵을 붓고 3분 정도 끓여 소금과 후춧가루로 간한다.



**6** 파스타를 소스에 섞어 그라탱 용기에 담고 피자 치즈와 파르메산 치즈가루를 뿌리고 220℃로 예열한 오븐에서 8~10분 정도 굽는다.

# 오징어 밥 피자



**2인분**

**요리 시간** 30분

**오븐**

200°C, 7~8분



**재료**

오징어 1마리  
양파 1/4개  
피망 1/4개  
당근 약간  
올리브오일 적당량  
토마토소스 2



**밥 1/2공기**

소금 · 후춧가루 약간씩  
슬라이스 치즈 1장  
블랙 올리브 2개  
피자 치즈 1/2컵



**대체 식재료**

토마토소스 ▶ 카레가루, 토마토케첩



**1** 오징어는 내장을 통째 빼내어 껍질을 벗기고 몸통은 1cm 두께로 썰고 다리는 송송 썬다.



**2** 양파, 피망, 당근은 굵게 다진다.



피곤한 밥을 넣으면 조리 시간이 빨라져요.

**3** 팬에 올리브오일을 두르고 오징어 다리를 볶다가 양파, 피망, 당근, 토마토소스를 넣어 볶다가 밥을 넣어 재료와 어우러지게 볶다가 소금과 후춧가루로 간한다.



블랙 올리브가 없으면 넣지 않아도 돼요.

**4** 슬라이스 치즈는 굵게 다지고 블랙 올리브는 모양대로 썬다.



**5** 링 모양의 오징어 몸통에 볶은 밥을 채워 넣는다.



**6** 피자 치즈와 슬라이스 치즈, 블랙 올리브를 올려 200°C로 예열한 오븐에서 7~8분 정도 굽는다.

# 떡 피자



2인분

요리 시간 25분



주재료

다진 쇠고기 50g  
양파 1/4개  
양송이버섯 2개  
피망 1/4개  
가래떡 2컵  
피자 치즈 1/2컵  
소금 · 후춧가루 약간씩  
식용유 적당량



쇠고기 양념 재료

간장 0.5  
설탕 0.3  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 · 깨소금 · 후춧가루  
약간씩



고추장 소스 재료

고추장 1  
간장 0.5  
청주 1  
설탕 0.3

대체 식재료

가래떡 ▶ 절편



❶ 다진 쇠고기에 간장 0.5, 설탕 0.3, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름과 깨소금, 후춧가루 약간씩을 넣어 버무려 팬을 달구어 식용유를 두르고 센 불에서 재빨리 볶는다.



❷ 양파, 양송이버섯, 피망은 굵게 다져 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶아 소금과 후춧가루로 간한다.



❸ 고추장 1, 간장 0.5, 청주 1, 설탕 0.3을 섞어 고추장 소스를 만든다.



❹ 작은 팬이나 철판에 가래떡을 깔고 고추장 소스를 뿌린 다음 채소와 쇠고기를 올리고 피자 치즈를 뿌려 뚜껑을 덮고 치즈가 녹을 때까지 은근한 불에서 익힌다.

59

# 두부 피자

건강 식재료의 대명사 총출동~ 두부, 배추김치, 양파, 토마토, 버섯을 넣었지만 아이들이 더 좋아하는 힐링 푸드예요.



\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 20분

재료

두부 1모  
식용유 적당량  
배추김치 100g  
양파 1/2개  
마늘 2쪽  
방울토마토 5개  
느타리버섯 100g  
토마토케첩 2  
칠리소스 0.5  
물 2  
소금 · 후춧가루 약간씩  
모차렐라 치즈 1컵

대체 식재료

두부 ▶ 절편



① 두부는 키친타월로 눌러 물기를 제거해서 2등분한 다음 1cm 두께로 썰어 팬에 식용유를 두르고 앞뒤로 노릇하게 지진다.



② 배추김치, 양파, 마늘은 큼직하게 다지고 방울토마토는 4등분하고 느타리버섯은 밑동을 자르고 가다가 딱 떼어 2cm 길이로 자른다.



③ 팬에 식용유를 두르고 마늘, 양파, 배추김치 순으로 볶다가 토마토케첩 2와 칠리소스 0.5를 넣어 볶다가 물 2를 넣고 불을 약하게 줄여 되직하게 3분 정도 졸인 다음 소금과 후춧가루로 간한다.



④ 두부 위에 졸인 소스, 느타리버섯, 방울토마토를 올리고 모차렐라 치즈를 뿌려 전자레인지에서 1분 정도 익힌다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 25분

오븐

200℃, 10분

주재료

쇠고기(불고기감) 100g  
바게트 1/2개  
양파 1/4개  
피망 1/4개  
빨강 피망 1/4개  
식용유 적당량  
토마토소스 1/2컵  
옥수수 1/4컵  
피자 치즈 1컵

쇠고기 양념 재료

간장 1  
설탕 0.5  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 0.5  
깨소금 · 후춧가루 약간씩

# 불고기 피자

60

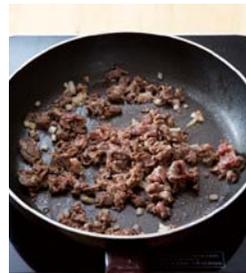
고기 좋아하는 아이를 위한 특별 간식인데요.  
바게트로 만들어 아이들이 손에 들고 먹기 편해요.



❶ 쇠고기는 잘게 썰어 간장 1, 설탕 0.5, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 0.5, 깨소금과 후춧가루를 넣어 조물조물 버무려 10분 정도 재운다.



❷ 바게트는 동그랗게 썰고 양파, 피망, 빨강 피망을 굵게 다진다.



❸ 팬에 식용유를 두르고 양파를 볶다가 투명하게 익으면 양념한 불고기를 넣어 볶는다.



❹ 바게트에 토마토소스를 바르고 불고기와 양파를 올리고 옥수수, 피망, 빨강 피망, 피자 치즈를 얹어 200℃로 예열한 오븐에서 10분 정도 노릇하게 굽는다.

61

# 닭가슴살 크랜베리 샌드위치

닭 가슴살 샐러드를 모닝롤에 채운 아이용 샌드위치예요. 만들기도 쉽고 아이들도 잘 먹는 건강 요리랍니다.



\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 25분

재료

- 모닝롤 2개
- 닭 가슴살(통조림) 1/2통
- 크랜베리 20g
- 마요네즈 2
- 다진 피클 0.3
- 다진 양파 1
- 샐러드 채소 적당량
- 씨겨자 약간

아이들이 먹기  
편한 어린잎  
채소가 좋아요.

씨겨자 대신  
마요네즈나  
머스터드소스, 크림치즈  
등을 쓰세요.



1 모닝롤은 반으로 자르고 닭 가슴살은 먹기 좋은 크기로 찢는다.



2 닭 가슴살에 크랜베리 20g, 마요네즈 2, 다진 피클 0.3, 다진 양파 1을 넣고 버무려 닭 가슴살 샐러드를 만든다.



3 샐러드 채소는 씻어 물기를 뺀다.



4 빵 한 면에 씨겨자를 약간씩 펴 바르고 샐러드 채소를 얹고 닭 가슴살 샐러드를 얹는다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 30분

**주재료**

모닝롤 4개  
샐러드 채소 약간  
양파 슬라이스 약간  
허니 머스터드소스 적당량  
튀김기름 적당량

**참치 패티 재료**

참치(통조림) 1통(150g)  
감자(중간 것) 1개  
후춧가루 약간  
옥수수 2  
다진 양파 2  
밀가루 약간  
달걀물 약간  
빵가루 약간

**대체 식재료**

참치(통조림) ▶ 새우살 또는 오징어살, 흰살 생선.  
모닝롤 ▶ 식빵

# 참치버거 샌드위치

62

딸은 말했어요. 패스트푸드는 모두 몸에 나쁜 거라고.  
엄마가 만든 홈메이드 햄버그 샌드위치의 파워를 보여줄래요.



❶ 참치는 기름기를 빼서 잘게 부수고 감자는 삶아 으깨어 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다.



❷ 참치, 감자, 옥수수, 다진 양파를 섞어 손바닥 크기로 동글납작하게 빚는다.



❸ 참치 패티에 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀 180℃의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.



❹ 모닝롤은 반으로 갈라 한 면에 샐러드 채소와 양파 슬라이스를 깔고 참치 패티를 얹고 허니 머스터드소스를 뿌린다.

# 방울토마토잼 샌드위치



2인분

요리 시간 30분



재료

방울토마토 400g  
설탕 150g  
식빵 4장



대체 식재료

식빵 ▶ 곡물 식빵



❶ 방울토마토는 물에 씻어서 체에 받쳐 물기를 빼고 꼭지를 떼다.



오래 보관하려면 설탕을 더 넣으세요.

❷ 방울토마토를 반으로 잘라 냄비에 담고 설탕을 넣어 센 불에서 끓인다.



딸기잼도 같은 방법으로 만들어 마지막에 레몬즙을 뿌리면 돼요.

❸ 끓어오르면 불을 줄이고 은근한 불에서 20분 정도 더 졸인다.



❹ 방울토마토잼이 윤기 나게 졸여지면 식빵을 구워 발라 먹는다.

# 64

## 식빵 롤 샌드위치

워킹맘이 아이에게 가장 빨리, 고민 없이 만들 수 있는 초스피드 간식이에요.



\*\*\*\*\*

2인분  
요리 시간 20분

**재료**  
식빵 4장  
딸기잼 2  
땅콩버터 2  
슬라이스 치즈 4장

**대체 식재료**  
딸기잼 ▶ 포도잼, 복숭아잼  
슬라이스 치즈 ▶ 모차렐라 치즈, 견과류

식빵은 얇은 것으로 준비해야 돌돌 잘 말려요. 두꺼운 식빵으로 만든다면 돌돌 말아 랩이나 쿠킹포일에 잠깐 싸두면 모양이 그대로 유지돼요.



1 식빵은 모서리를 자르고 방망이로 살짝 밀어서 납작하게 만든다.



2 식빵 2장에 딸기잼을 골고루 펴 바르고 슬라이스 치즈를 올려 돌돌 만든다.



3 식빵 2장에 땅콩버터를 바르고 슬라이스 치즈를 얹어 돌돌 만든다.



4 먹기 좋은 크기로 잘라 이쑤시개에 꿰어 접시에 담는다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 30분

오븐 200℃, 15분

**재료**

돼지고기 안심 200g  
소금·후춧가루 약간씩  
달걀 1개  
빵가루 1컵  
파슬리가루 약간  
식용유 3  
밀가루 1/4컵  
샐러드 채소 적당량  
돈가스 소스 적당량

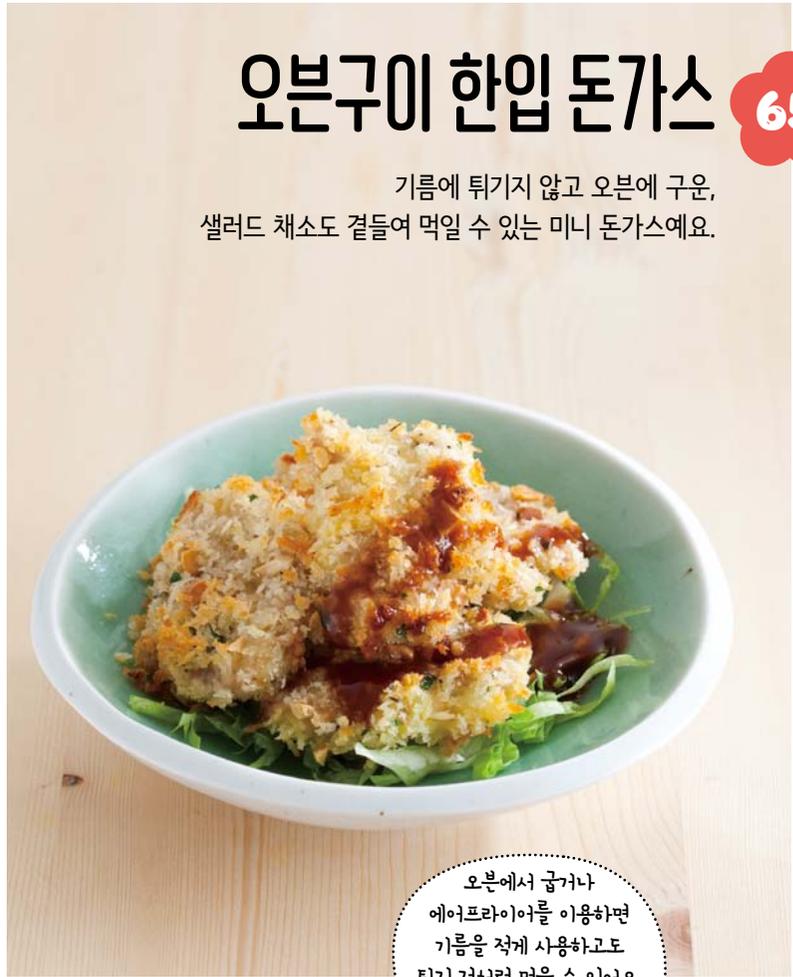
**대체 식재료**

돼지고기 안심 ▶ 닭고기 안심  
또는 가슴살

# 오븐구이 한입 돈가스

65

기름에 튀기지 않고 오븐에 구운,  
샐러드 채소도 곁들여 먹일 수 있는 미니 돈가스예요.



오븐에서 굽거나  
에어프라이어를 이용하면  
기름을 적게 사용해도  
튀긴 것처럼 먹을 수 있어요.  
오븐이 없다면 팬에 기름을  
약간만 두르고 굽듯이  
튀기세요.



1 돼지고기는 한입 크기로 썰어 소금과 후춧가루로 밑간하고 달걀은 곱게 풀고 불에 빵가루, 파슬리가루, 식용유를 넣어 섞는다.



2 밑간한 돼지고기에 밀가루, 달걀물 순으로 튀김옷을 입히고 파슬리가루를 섞은 빵가루를 골고루 묻힌다.



3 200℃로 예열한 오븐에서 15분 정도 구워 접시에 담고 샐러드 채소와 돈가스 소스를 곁들인다.

# 과일 풍뎉



2인분

요리 시간 10분



재료

바나나 1개  
키위 1개  
딸기 6개  
가래떡 1줄  
구운 아몬드 약간  
코팅용 초콜릿 100g



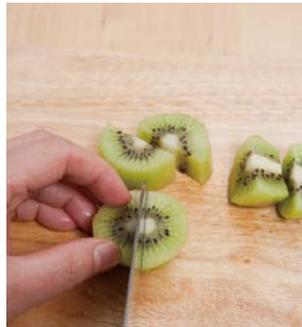
대체 식재료

초콜릿 ▶ 치즈

노란 바나나는 바닥에 두는 것보다는 옷걸이 등을 이용해 매달아두면 잘 익어요.



❶ 바나나는 껍질을 벗기고 2cm 두께로 썬다.



❷ 키위는 껍질을 벗기고 바나나 크기로 썬다.



❸ 딸기는 물에 살살 씻어 꼭지를 떼어내고 큰 것은 반으로 썬다.



❹ 가래떡은 바나나 크기로 썰어서 단단한 것은 끓는 물에 데쳐서 물기를 뺀다.

아몬드는 팬에 볶거나 200°C의 오븐에서 2~3분 정도 바삭하게 구워요.



❺ 구운 아몬드는 곱게 다진다.



❻ 중탕이나 풍뎉 그릇에 코팅용 초콜릿을 넣어 녹이면서 과일과 가래떡을 꼬치에 꽂아 초콜릿에 찍어 구운 아몬드를 묻혀 먹는다.

# 대추 드레싱과 과일 샐러드



2인분  
요리 시간 10분

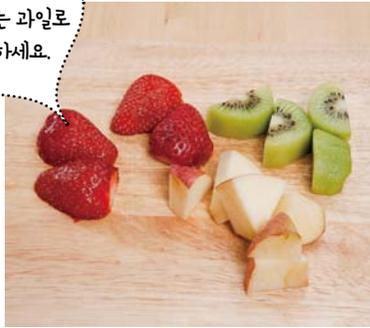


주재료  
사과 1/2개  
키위 1개  
딸기 5개



대추 드레싱 재료  
대추 2개  
플레인 요거트 1/2컵

아이들이 좋아하는 과일로 준비하세요.



① 사과는 껍질째 먹기 좋은 크기로 썰고 키위는 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썰고 딸기는 흐르는 물에 씻어 꼭지를 떼낸다.

대추는 알이 고르고 과육이 두꺼운 것으로 고르세요.



② 대추는 키친타월로 비벼서 닦아 돌려 짤기해 씨를 빼고 곱게 다진다.



③ 플레인 요거트 1/2컵에 다진 대추를 넣어 잘 섞는다.



④ 그릇에 준비한 과일을 담고 대추 드레싱을 끼얹는다.

# 군만두 샐러드



2인분

요리 시간 20분



주재료

양상추 1/8통  
치커리 1/2줌  
양파 1/4개  
식용유 적당량  
만두 8개



오리엔탈 드레싱 재료

간장 2  
식초 1  
올리브오일 1  
설탕 0.5  
맛술 0.5  
깨소금 0.5



대체 식재료

만두 ▶ 동그랑땡 또는 생선  
전, 두부구이



① 양상추와 치커리는 깨끗이 씻어 손으로 한입 크기로 뜯어 찬물에 담갔다가 물기를 뺀다.



② 양파는 얇게 채 썰어 찬물에 1분 정도 담가 매운맛을 제거하고 물기를 뺀다.

냉동 만두는 해동하지 말고 앞뒤로 노릇노릇하게 지진 다음 물을 1/4컵 정도 부어 뚜껑을 덮어두면 겉은 타지 않고 속은 바삭하게 구워져요.



③ 팬을 달구어 식용유를 적당히 두르고 만두를 넣어 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

시간이 없을 때에는 시판 오리엔탈 드레싱을 활용하세요.



④ 준비한 채소와 만두를 그릇에 담고 간장 2, 식초 1, 올리브오일 1, 설탕 0.5, 맛술 0.5, 깨소금 0.5를 섞어 오리엔탈 드레싱을 만들어 곁들인다.

# 피자 위 샐러드



2인분

요리 시간 20분

오븐

200°C, 7분



재료

토르티야 2장  
 토마토소스 1/3컵  
 피자 치즈 1/2컵  
 파르메산 치즈가루 2  
 샐러드 채소 2줌  
 견과류(땅콩, 호두, 잣 등) 2  
 발사믹 식초 1/2컵  
 흑설탕 2



대체 식재료

토르티야 ▶ 바게트 또는 식빵, 만두피  
 토마토소스 ▶ 토마토케첩 또는 머스터드소스



① 토르티야에 토마토소스를 골고루 펴 바르고 피자 치즈와 파르메산 치즈가루를 듬뿍 뿌린다.



팬에 넣고 뚜껑을 덮고 치즈가 녹을 때까지 은근한 불로 구워주세요.

② 오븐 용기에 토르티야를 담고 200°C의 오븐에서 치즈가 녹을 때까지 7분 정도 굽는다.



③ 샐러드 채소는 찬물에 씻어 물기를 빼고 견과류는 팬에 기름을 두르지 않고 볶아 곱게 다진다.



좋은 발사믹 식초는 대형 마트에서 발사믹 크림이나 발사믹 리덕션이라는 이름으로 판매해요.

④ 발사믹 식초에 흑설탕을 넣어 은근한 불에 졸이고 토르티야에 채소를 올린 다음 좋은 발사믹 식초를 뿌리고 견과류를 얹어 돌돌 만든다.

70

# 케이준 치킨 샐러드

아이들이 좋아하는 치킨에 엄마들이 먹고 싶은 샐러드가  
로봇처럼 합체했어요.



\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 35분

### 주재료

닭 안심 6조각  
소금 · 후춧가루 약간씩  
튀김기름 적당량  
양상추 1/4통  
삶은 달걀 1개  
방울토마토 3개

### 튀김옷 재료

밀가루 1/4컵  
우유 2~3  
케이준 스파이스 0.5  
달걀 1/2개  
시리얼 적당량

### 드레싱 재료

녹인 버터 1  
마요네즈 2  
꿀 1  
양겨자 1  
연유 1  
레몬즙 1  
소금 0.5  
후춧가루 약간



❶ 닭 안심은 먹기 좋은 크기로 잘라 소금과 후춧가루로 밑간한다.



❷ 밀가루 1/4컵, 우유 2~3, 케이준 스파이스 0.5, 달걀 1/2개를 섞어 닭 안심에 입히고 시리얼을 앞뒤로 묻혀 170℃의 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.



❸ 양상추는 먹기 좋은 크기로 손으로 뜯어 찬물에 담갔다가 물기를 빼고 삶은 달걀과 방울토마토는 먹기 좋은 크기로 썬다.



❹ 녹인 버터 1, 마요네즈 2, 꿀 1, 양겨자 1, 연유 1, 레몬즙 1, 소금 0.5, 후춧가루 약간을 섞어 드레싱을 만들어 곁들인다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 40분

주재료

참쌀 2컵  
밤 5개  
대추 20개  
물 4컵  
호박씨 1  
잣 1

양념 재료

간장 2  
참기름 2  
흑설탕 1/3컵  
대추고 2컵

대체 식재료

밤 ▶ 단호박, 고구마

# 대추 약식

71

어른들이나 잡수시는 간식이라고요?  
천만의 말씀~ 한번 맛을 보면 아이들도 좋아합니다.



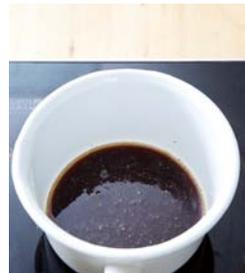
대추고를 만들 때 물이  
줄어들면 뜨거운 물을 더  
넣고 끓여 대추를 으개어  
거른 물이 2컵 정도가  
되도록 준비하세요.



❶ 참쌀은 씻어 4시간 정도 불려 물기를 빼고 밤은 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썬다.



❷ 대추는 돌려깎기해 씨를 발라내고 물 4컵을 넣어 푹 끓여 체에 걸러 대추고를 만든다.



❸ 냄비에 간장 2, 참기름 2, 흑설탕 1/3컵, 대추고 2컵을 넣고 흑설탕이 녹을 만큼만 살짝 끓인다.



❹ 준비한 재료를 한데 섞어 술에 고슬고슬하게 밥을 지어 주걱으로 대강 섞은 다음 호박씨와 잣을 넣고 모양틀로 찍는다.

# 엄마가 만든 육포



10인분  
요리 시간 3~4시간



주재료  
쇠고기 우둔살 600g



쇠고기 양념 재료  
간장 4  
설탕 1  
물엿 1  
청주 1



고운 고춧가루 0.3  
참기름 2  
마늘즙 0.5  
후춧가루 약간

정육점에서 살 때  
얇게 썰어 달라고  
하세요.



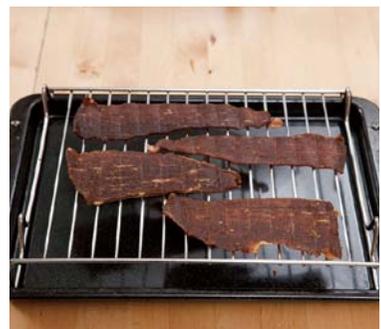
❶ 쇠고기는 우둔살처럼 기름기가 없는 부위로 준비하여 얇고 넓게 썬다.



❷ 간장 4, 설탕 1, 물엿 1, 청주 1, 고운 고춧가루 0.3, 참기름 2, 마늘즙 0.5. 후춧가루 약간을 잘 섞어 설탕이 완전히 녹을 때까지 젓는다.



❸ 준비한 쇠고기를 양념에 한 장씩 적셔서 골고루 버무린다.



❹ 쇠고기를 한 장씩 펴서 식품건조기나 오븐의 건조 기능을 이용해 너무 딱딱하지 않게 말려 놓는다. 냉동실에 보관하고 구워 먹는다.

# 과일 춘권튀김



2인분  
요리 시간 20분



**재료**  
바나나 1개  
파인애플 1개  
호두 1  
카레가루 1



소금 약간  
건포도 1  
춘권피 8장  
튀김기름 적당량



**대체 식재료**  
호두 ▶ 아몬드, 땅콩



① 바나나는 껍질을 벗겨 작게 썰고 파인애플은 굵게 썬다.



② 호두는 다진다.

남은 춘권피는 냉동 보관하고 필요한 만큼만 해동하여 한 장씩 떼어 사용하세요.



③ 팬에 바나나, 파인애플, 호두를 넣어 볶다가 카레가루 1을 넣어 섞고 소금 약간과 건포도 1을 넣는다.



④ 춘권피에 ③을 조금씩 넣어 돌돌 말아 춘권피 끝에 물칠을 하여 붙이고 170℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.

# 김치맛 붕어빵



**2인분**  
요리 시간 20분



**재료**  
배추김치 2장  
참치(통조림) 1/4통  
양파 1/8개  
피망 1/4개  
식용유 적당량



소금 · 후춧가루 약간씩  
식빵 4장  
마요네즈 1



**대체 식재료**  
참치 ▶ 새우, 오징어, 생선살



❶ 배추김치는 송송 썰고 참치는 체에 담아 기름기를 빼고 으갠다.



❷ 양파와 피망은 굵게 다진다.



❸ 팬에 식용유를 두르고 배추김치와 양파를 볶다가 참치를 넣어 볶다가 김치가 부드러워지면 피망을 볶다가 소금과 후춧가루로 간한다.

와플팬  
등을 이용해도  
좋아요!



❹ 식빵 1장의 가장자리를 잘라내고 붕어빵틀에 올리고 ❸을 적당히 올린다.

식빵 4장을 2장씩  
두 세트로 구우니  
마요네즈 1은 0.5씩  
나눠 넣으세요.



❺ 마요네즈 0.5를 골고루 뿌리고 다시 식빵 한 장을 올리고 붕어빵틀을 눌러 식빵이 갈색이 되도록 굽는다.



❻ 붕어빵틀에서 꺼내 붕어빵 모양으로 자른다.

# 땅콩 캐러멜



4인분

요리 시간 30분



재료

생크림 90g  
홍차 3g  
황설탕 50g  
물엿 50g  
소금 약간  
다진 땅콩 2



대체 식재료

홍차 ▶ 바닐라 빈



1 생크림은 따끈하게 데우면서 홍차를 넣어 1분 정도 끓여 불을 끄고 뚜껑을 덮어 홍차를 우려낸다.



2 홍차를 체로 걸러내고 황설탕, 물엿, 소금을 넣어 은근한 불로 끓인다.

거품이 잘 나니 끓여 넘치지 않도록 불을 잘 조절하고 깊이가 있는 냄비를 사용하세요.



3 거품이 잦아들고 농도가 걸쭉해질 때까지 저어가며 10~15분 정도 끓인다.



4 다진 땅콩을 넣어 주걱에서 주르륵 흐르는 정도가 되도록 끓인다.



5 사각형 틀에 유산지를 깔고 캐러멜을 부어 냉장고에 넣어 굳힌다.

캐러멜은 냄새를 잘 흡수하므로 비닐 백이나 밀폐용기에 넣어 보관하세요.



6 단단하게 굳으면 먹기 좋은 크기로 썰어 유산지나 비닐로 포장한다.

# 큐브 쿠키



2인분

요리 시간 35분

오븐

170°C, 25~30분



주재료

버터 60g  
슈거파우더 40g  
달걀노른자 1개분  
박력분 80g  
옥수수 전분 30g  
아몬드가루 30g  
바닐라 에센스 약간  
장식용 초콜릿 약간



가나슈 재료

다크 초콜릿 50g  
생크림 50g



대체 식재료

가나슈 ▶ 초코펜

버터는 뉴질랜드의  
앵커버터나 프랑스의  
이즈니버터, 생형이나 유기농  
매장에서 판매하는 유기농  
버터를 이용해요.



1 버터는 실온에 두었다가 말랑 말랑해지면 잘 저어서 슈거파우더를 넣고 골고루 섞는다.



2 ①에 달걀노른자를 넣고 부드럽게 크림화시킨다.



3 ②에 박력분, 옥수수 전분, 아몬드가루를 체에 쳐서 넣고 바닐라 에센스를 약간 넣고 고루 섞는다.



4 반죽을 비닐에 넣고 평평하게 펴서 냉장실에서 30분~1시간 정도 휴지시킨다.



5 반죽을 일정한 크기의 사각형으로 잘라 170°C의 오븐에서 25~30분 정도 구워 한 김 식힌다.



가나슈는  
유산지나 비닐  
짤주머니에 넣어서  
장식하세요.

6 다크 초콜릿과 생크림을 중탕으로 녹여서 가나슈를 만들어 장식하고 장식용 초콜릿을 올린다.

# 손가락 쿠키



6인분

요리 시간 35분

오븐

170°C, 10분



재료

달걀노른자 2개분  
설탕 20g  
달걀흰자 2개분  
설탕 30g  
박력분 70g  
설탕 약간



대체 식재료

박력분 ▶ 중력분



① 달걀노른자에 설탕을 넣고 미색이 되도록 거품기로 거품을 낸다.



② 달걀흰자에 설탕을 넣고 거품을 낸 다음 ①에 4분의 1만 넣고 섞는다.



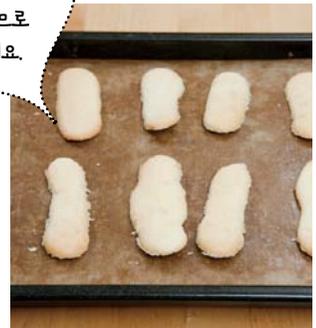
③ ②에 체에 친 박력분을 넣고 섞은 다음 나머지 달걀흰자 거품을 4분의 3만 넣고 섞는다.



④ 찰주머니에 지름 1cm의 각지를 끼우고 반죽을 채운다.



⑤ 오븐팬에 유산지를 깔고 설탕을 약간 뿌리고 반죽을 5cm 길이로 썬 다음 다시 설탕을 약간 뿌린다.



⑥ 170°C로 예열한 오븐에서 10분 정도 구워 불을 끄고 그대로 5분 정도 두었다가 꺼내 완전히 식힌다.

너무 오래 구우면 쿠키가 오그라지고 단단해지므로 주의하세요.

# 초코 크랙 쿠키



6인분

요리 시간 35분

오븐

180℃, 10~12분



재료

버터 60g  
다크 초콜릿 60g  
달걀 1/2개  
설탕 60g  
박력분 80g  
코코아가루 1큰술



베이킹파우더 1/2작은술  
베이킹 소다 1/3작은술  
슈거파우더 30g



대체 식재료

코코아가루 ▶ 치즈가루

중탕으로 녹일 때  
아래 냄비의 물이  
끓어서 버터와 초콜릿에  
들어가지 않도록  
조심하세요.



1 버터와 다크 초콜릿은 중탕냄비에 넣어 녹인다.



2 달걀은 풀어 거품을 내고 설탕을 넣어 거품을 올린다.

다크 초콜릿은 초콜릿을  
넣은 간식에 두루  
활용할 수 있는데  
베이킹 재료상에서  
판매해요.



3 ②에 중탕으로 녹인 버터와 다크 초콜릿을 부어가며 섞는다.

같은 크기로 둥글게  
빚어야 구울 때 익는  
시간이 같아 타거나  
설익지 않아요.



4 박력분, 코코아가루, 베이킹파우더, 베이킹 소다를 체에 쳐 ③에 넣어 섞는다.



5 반죽을 비닐에 싸서 냉장실에 넣어 30분 정도 휴지시킨다.

슈거파우더를 입혀서  
바로 굽지 않으면  
슈거파우더가 녹아서  
모양이 안 예뻐요.



6 휴지시킨 반죽을 둥글게 빚어 슈거파우더 30g을 골고루 묻히고 180℃로 예열한 오븐에서 10~12분 정도 굽는다.

# 베이비 슈



4인분

요리 시간 40분

오븐

180℃, 20~25분



슈 반죽 재료

물 125g  
버터 100g  
소금 1g  
중력분 100g  
달걀 3~4개



크림 재료

생크림 1컵  
설탕 1큰술

80

## Another Recipe

### 샐러드 슈



요리시간 10분

재료 당근·햄·피망·옥수수  
약간씩, 마요네즈 2, 머스터드  
약간, 베이비 슈 8개

만드는 법 당근, 햄, 피망은 잘  
게 썰어 옥수수와 함께 마요네  
즈와 머스터드에 섞어 베이비  
슈에 채우세요.

바닥에 늘어붙어  
타지 않도록  
저으세요.



1 냄비에 물, 버터, 소금을 넣고 중간 불로 끓여 버터가 완전히 녹고 물이 끓으면 불을 낮추고 체에 내린 중력분 100g을 넣어 섞는다.

농도는 달걀로  
맞추는데 주걱으로 뺐을  
때 끝이 삼각형으로  
만들어지면 적당한  
상태예요.



2 약한 불에서 3~4분 정도 타지 않게 젓다가 광택이 나면서 걸쭉해져 한 덩어리로 만들어지면 불에서 내린다.



3 ②에 달걀 3~4개를 풀어 조금씩 넣어가며 고루 섞어 매끄러운 반죽을 만든 다음 찰주머니에 담는다.



4 오븐 용기에 유산지를 깔고 일정한 간격을 두어 지름 2cm 크기로 찰 다음 스프레이로 물을 뿌린다.



5 180℃로 예열한 오븐에서 20~25분 정도 굽는다.

생크림은 차갑게  
보관해야 거품이  
잘 나요.



6 믹싱볼을 차게 하여 생크림을 넣고 거품기로 젓다가 설탕을 나누어 넣으면서 흘러내리지 않을 정도로 거품을 내어 완성된 슈에 칼집을 넣고 채운다.

# 요구르트 스콘



6인분

요리 시간 35분

오븐

180℃, 20분



재료

버터 100g  
우유 40g  
설탕 20g  
소금 3g  
플레인 요구르트 60g



달걀노른자 1개분  
박력분 250g  
베이킹파우더 1큰술



❶ 버터는 잘게 잘라 냉장실에 넣어둔다.



❷ 우유에 설탕과 소금을 넣어 섞은 다음 플레인 요구르트와 달걀노른자를 섞어 냉장실에 넣어 차갑게 둔다.



❸ 박력분과 베이킹파우더를 체에 내려 버터와 섞어 버터의 입자가 작아질 때까지 섞는다.



❹ ③에 ②를 서너 번 나누어 넣으면서 스크래퍼로 가볍게 섞어 반죽이 뭉쳐지기 시작하면 넓은 판에 쏟아놓고 스크래퍼와 손을 사용해 반죽을 한 덩어리로 모으고 반으로 잘라 포개 올리고 손으로 가볍게 누른다.



❺ 반죽이 판에 붙지 않게 밀가루를 솔솔 뿌려 1.5cm 두께로 밀어 냉장실에서 30분 정도 휴지시킨다.



❻ 반죽을 꺼내 지름 7cm 크기의 둥근 틀로 찍어내고 오븐팬에 간격을 두고 놓아 180℃로 예열한 오븐에서 노릇노릇한 색이 나도록 20분 정도 굽는다.

# 코코넛 샤브레



**6인분**

요리 시간 35분

**오븐**

170°C, 15~20분



**재료**

버터 100g  
 설탕 50g  
 소금 2g  
 달걀노른자 50g(2~3개)  
 우유 15g  
 박력분 150g



코코넛 파우더 50g  
 달걀흰자 약간  
 설탕 약간



**대체 식재료**

코코넛 파우더 ▶ 다진 땅콩  
 또는 다진 호두, 다진 아몬드

말가루 양을 10% 줄이고 코코아가루나 녹차가루 등을 넣으면 생색의 샤브레를 만들 수 있어요.



**1** 버터는 실온에 미리 꺼내 부드럽게 하여 설탕 50g을 두 번에 나누어 넣고 소금을 넣어 부드럽게 섞는다.



**2** ①에 달걀노른자를 넣고 충분히 섞은 다음 우유를 넣어 골고루 섞는다.



**3** 박력분과 코코넛 파우더를 체에 내려 ②의 반죽에 넣어 고무 주걱으로 섞어서 한 덩어리로 반죽한다.

밀폐가 잘 되도록 포장해서 냉동 보관했다가 구워도 돼요.



**4** 반죽이 멎치지면 랩으로 싸서 냉장실에 넣어 2시간 정도 휴지시킨다.

달걀흰자에 농후 난백이 많으면 덩어리져서 설탕이 잘 묻지 않아요. 또 설탕은 높은 온도에서 녹지 않고 그대로 익어서 모래알처럼 반짝반짝 빛나요.



**5** 휴지된 반죽을 달걀흰자와 설탕에 굴린 다음 일정한 두께로 자른다.



**6** 오븐팬에 담고 170°C로 예열한 오븐에서 15~20분 정도 굽는다.

83

# 찰떡와플

와플 메이커가 있으면 집에서 만들 엄두가 안 나는 디저트를 간단히 만들 수 있어요.



\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 10분

**재료**

- 찰떡 2개
- 식용유 적당량
- 제철 과일 100g
- 메이플 시럽 2

**대체 식재료**

메이플 시럽 ▶ 꿀, 아가베 시럽



1 와플틀에 식용유를 골고루 바르고 찰떡을 올려 굽는다.



2 제철 과일은 먹기 좋은 크기로 자른다.



3 접시에 찰떡 와플을 먹기 좋은 크기로 잘라 담고 메이플 시럽을 뿌리고 제철 과일을 곁들인다.

찰떡은 냉동된 상태에서 구워야 비삭하게 잘 구워지며 너무 오래 구우면 떡이 퍼져버리니 주의하세요.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 30분

오븐 180°C, 20분

재료

흰 앙금 500g  
아몬드가루 50g  
물엿 1  
달걀노른자 1개분  
우유 2

대체 식재료

흰 앙금 ▶ 호박 앙금

# 상투과자 84

엄마 아빠의 향수를 자극하는 투박한 모양의 옛날 과자예요.  
주말에 아이와 함께 만들어 두고 먹으면 좋아요.



상투과자 반죽은  
짤주머니에 한꺼번에  
많이 넣어 짜면  
힘들어요. 조금씩 넣고  
짜야 쉽게 짜지고  
모양도 잘 나와요.



1 흰 앙금에 아몬드가루, 물엿, 달걀노른자를 넣고 골고루 섞는다.



2 우유를 넣어가며 농도를 조절한다.



3 짤주머니에 모양 각지를 끼우고 반죽을 채워 쿡킹포일이나 유산지를 간 오븐팬에 지름 3cm 크기로 찐다.



4 180°C로 예열한 오븐에서 20분 정도 굽는다.

85

# 토마토 양갱

화분에 토마토를 키워 양갱을 함께 만들어보세요.  
 까칠한 아이라도 행복한 표정으로 기분 좋게 먹을 거예요.

\*\*\*\*\*

2인분  
 요리 시간 30분

**재료**  
 한천 10g  
 토마토 3개  
 소금 약간  
 설탕 200g  
 흰 앙금 100g

**대체 식재료**  
 한천 ▶ 가루 한천



1 한천은 찬물에 20분 정도 불려 물기를 뺀다.



2 한천은 찬물에 20분 정도 불려 물기를 뺀다.



3 토마토에 한천을 넣어 은근한 불에서 녹인다.



4 한천이 녹으면 소금과 설탕을 넣어 저은 다음 흰 앙금을 넣어 바닥에 눌러 붙지 않도록 잘 저어 용기에 담아 굳혀 먹기 좋은 크기로 썬다.

\*\*\*\*\*

6인분

요리 시간 30분

재료

우유 1ℓ  
생크림 500ml  
레몬즙 1개분  
소금 1

# 엄마표 치즈

87

아이들이 좋아하는 치즈를 집에서 쉽게 만들 수 있어요.  
생크림과 레몬즙을 넣은 상큼하고 신선한 치즈예요.

86

## Another Recipe

### 파인애플 치즈딤

요리 시간 5분

재료 파인애플 슬라이스  
조각 파프리카 약간 엄마  
표 치즈 1/2컵 우유 약간

만드는 법 파인애플과  
파프리카는 곱게 다지고  
엄마표 치즈는 부드럽게  
저어 파인애플과 파프리카를  
섞고 우유로 농도를  
부드럽게 맞추세요.



1 우유와 생크림을 냄비에 넣어 중간 불에서 끓여 끓기 시작하여 약한 불로 줄이고 3분 정도 끓인다.



2 레몬즙과 소금을 넣어 섞는다.



3 우유가 몽글몽글해지면 10분 정도 그대로 둔다.



4 면포에 걸러 누름돌로 눌러 10분 정도 두었다가 냉장고에서 굳힌다.

# 딸기 타르트



89

## Another Recipe

### 컵과일과 과일 꼬치

요리 시간 10분

재료 제철 과일(딸기, 포도, 키위 등) 적당량

만드는 법 제철 과일은 먹기 좋은 크기로 잘라 꼬치에 꿰어 컵에 담으세요.



6인분

요리 시간 1시간

오븐

170°C, 30분



주재료

버터 75g  
슈거파우더 150g  
박력분 75g  
소금 1작은술  
달걀흰자 50g  
딸기잼 약간  
딸기 8개



아몬드 크림 재료

버터 60g  
슈거파우더 60g  
달걀 1개  
박력분 25g  
아몬드가루 60g



1 타르트 도우를 만든다. 버터는 미리 실온에 두어 말랑말랑해지면 슈거파우더를 넣어 잘 섞은 다음 박력분을 체에 쳐 넣고 소금과 달걀흰자를 넣어 반죽한다.



2 반죽을 비닐에 넣어 냉장실에서 30분~1시간 정도 휴지시킨다.



3 아몬드 크림을 만든다. 버터는 실온에 두어 말랑말랑해지면 슈거파우더를 넣어 잘 섞은 다음 달걀을 풀어 두세 번에 나누어 넣으며 섞는다.



4 박력분과 아몬드가루를 체에 쳐서 ③에 넣어 반죽한다.



5 휴지시킨 도우를 방망이로 밀어 타르트틀에 성형하고 포크로 구멍을 낸다.



딸기를 물에 씻지 않고 장식하는 경우도 있지만 아이 간식이니 딸기는 물에 가볍게 씻어주세요.

6 아몬드 크림을 3분의 1 정도 채우고 170°C로 예열한 오븐에서 30분 정도 구워 식혀 딸기잼을 살짝 바르고 딸기 8개를 올려 장식한다.

# 브레드 푸딩



2인분

요리 시간 30분

오븐

200°C, 20분



재료

달걀 1개  
설탕 35g  
소금 2g  
바닐라 빈 1/4개  
생크림 3/4컵



우유 80ml

식빵 2장바나나 1개  
건과일(프룬, 크랜베리 등) 1/2줌  
견과류 1



대체 식재료

바닐라 빈 ▶ 바닐라 오일 또는 바닐라 에센스



바닐라 빈은 베이커리 재료상에서 구입할 수 있는데 반으로 쪼개어 가운데를 긁어서 사용해요.

① 달걀은 잘 풀어서 설탕, 소금, 바닐라 빈을 넣어 섞는다.



② ①에 생크림과 우유를 섞는다.



식빵이나 바게트 등 딱딱해진 빵을 사용하세요.

③ 오목한 그릇에 식빵 1장을 4등분하여 깔고 ②를 넣어 적신다.



④ 나머지 식빵 1장은 깍두기 모양으로 썰고 바나나는 어슷하게 썬다.



⑤ ③에 빵, 바나나, 건과일, 견과류를 번갈아 담는다.



⑥ ②를 자작하게 붓고 200°C로 예열한 오븐에서 윗부분이 노릇해질 때까지 20분 정도 굽는다.

# 콘플레이크 초코 스틱



2인분  
요리 시간 10분



**재료**  
다크 초콜릿 50g  
콘플레이크 1컵  
크랜베리 1



**대체 식재료**  
다크 초콜릿 ▶ 마시멜로  
콘플레이크 ▶ 다진 해바라기  
씨 또는 다진 아몬드



① 다크 초콜릿은 중탕으로 녹인다.



콘플레이크는 단맛이 적은 플레인맛으로 사용하세요.

② 콘플레이크는 비닐백에 넣어 굵게 부수고 크랜베리는 굵게 다진다.



③ 콘플레이크에 크랜베리와 중탕으로 녹인 다크 초콜릿을 넣어 섞는다.



④ 사각틀에 ③을 채우고 막대 모양 비스킷이나 나무 막대를 꽂아 냉장고에서 굳힌다.

# 바나나 프렌치 토스트



2인분

요리 시간 20분



재료

식빵(2~3cm 두께) 2장  
바나나 1개  
크림치즈 2  
우유 1/2컵  
달걀 1개  
소금 약간  
버터 약간  
슈거파우더 약간



대체 식재료

우유 ▶ 생크림

식빵은 통밀식빵을 구입하거나 두꺼운 식빵을 사용하세요. 식빵 모서리는 잘라내지 않아도 돼요.



① 식빵의 옆면에 가로로 칼집을 넣고 모서리를 잘라내고 바나나는 납작하게 썬다.

우유 대신 생크림을 넣으면 더 부드러워요.



② 크림치즈를 포크나 거품기로 잘 으개어 부드럽게 풀고 우유와 달걀을 잘 섞고 소금으로 간한다.



③ 식빵에 난 칼집 부분에 바나나와 크림치즈를 채워 넣는다.



④ ③의 우유 달걀물에 식빵을 담갔다가 건져 팬에 버터를 두르고 지지 식빵의 가장자리를 자라내고 적당한 크기로 잘라 슈거파우더를 뿌린다.

# 93 밤 두유

밤은 특별한 간을 하지 않아도 맛있고 영양도 짝 차 있어 딸아이에게 가장 많이 먹었던 이유식 재료인데 간식으로도 즐겨 먹어요.



\*\*\*\*\*

2인분  
요리 시간 10분

**재료**  
밤 5개  
꿀 2  
뜨거운 물 1/4컵  
콩국물 1컵

**대체 식재료**  
꿀 ▶ 올리고당, 메이플 시럽

### 🍵 효자 식재료

**밤** 5대 영양소를 골고루 함유하고 칼슘과 철 등도 풍부하여 허약한 사람에게 좋은 보양식이에요. 그래서 이유식이나 회복식에 단골 재료로 사용되지요. 밤은 삶거나 구우면 특유의 풍미가 짙어지고, 소화도 더 잘 된다고 해요. 상온에 보관하면 벌레가 생기므로 비닐백 등에 담아 냉장고에 넣어두면 2개월 정도는 보관할 수 있어요.

시판 콩국물을 이용하거나 대두를 4시간 정도 불려 삶아 곱게 갈아 체에 걸러 사용하세요.



1 밤은 껍질을 벗기고 꼭 삶는다.



2 밤은 뜨거운 물 때 곱게 으깨어 꿀과 섞는다.



3 밤에 뜨거운 물 1/4컵을 넣어 거품기로 젓는다.



4 콩국물을 데워 밤에 섞는다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 1시간

재료

냉동 딸기 300g  
플레인 요구르트 1/2컵  
레몬 절임 1

대체 식재료

냉동 딸기 ▶ 냉동 블루베리,  
크랜베리 등의 냉동 과일

 효자 식재료

**레몬** 비타민 C의 상징인 레몬. 레몬은 모두 수입되는 줄 알고 있었는데 제주도에서도 레몬을 생산한다 하네요. 국산 레몬은 향기가 진하고 껍질이 두꺼운 것이 특징이라고 해요. 수입산 레몬을 구입했다면 왁스가 묻은 껍질은 흐르는 물에 굵은소금으로 문질러 씻어 끓는 물에 살짝 데쳐 사용하세요.

# 딸기 프로즌 요구르트

94

사시사철 쉽게 구할 수 있는 딸기이지만 노지에서 자란 딸기를 제철에 구입해 냉동 보관했다가 간식에 두루 활용하세요.



레몬 절임은 설탕과 레몬을 1:1로 절여 일주일 정도 두면 되는데 이때 설탕이 녹아 시럽처럼 돼요



① 푸드 프로세서에 냉동 딸기, 플레인 요구르트, 레몬 절임을 넣어 곱게 간다.



② 냉동실에 넣어 20분 정도 얼려 아이스크림 스퀴퍼를 이용해 그릇에 담아 내거나 과자 등에 올린다.

# 95

## 단호박 식혜

친정엄마표 식혜는 단호박을 넣어 색다른 맛이 나요. 설탕을 많이 넣지 않아도 달고 구수한 맛이 나니 아이들에게도 만들어주세요.

\*\*\*\*\*

20인분

요리 시간 5시간

### 재료

- 단호박 1/2개
- 물 4컵
- 엿기름 150g
- 미지근한 물 2컵
- 찬밥 2컵
- 물 4컵
- 설탕 1/2컵
- 잣 적당량



봄철에 나온 보리의 싹을 주머니에 넣어 싹을 틔워 말려 곱게 갈면 엿기름이 돼요.

일반 식혜보다 보관 기간이 짧으니 양이 많다면 냉동 보관하세요.



- 1 단호박은 토막 내어 껍질을 벗기고 씨를 빼내어 얇게 썰어 물 4컵을 붓고 15분 정도 푹 삶은 다음 면포에 넣고 주물러 호박물을 짜낸다.
- 2 따끈한 호박물에 엿기름과 미지근한 물을 넣어 1시간 정도 담갔다 주물러서 고운체에 받쳐 그대로 두어 앙금을 가라앉힌다.
- 3 ②의 호박 엿기름물을 윗물만 따라내어 밥통에 붓고 찬밥을 넣어 밥통에서 4시간 정도 발효시킨다.
- 4 밥알이 뜨면 식힌 단호박 식혜에 물 4컵을 더 붓고 끓이다가 설탕을 넣고 불에서 내려 차게 식혀 먹기 직전에 잣을 띄운다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 20분

**재료**

자색 고구마 1개  
바나나 1/2개  
아몬드가루 0.3  
우유 2컵  
꿀 0.5

**대체 식재료**

자색 고구마 ▶ 호박고구마 또는 밤고구마  
아몬드가루 ▶ 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류  
꿀 ▶ 아가베 시럽

 **효자 식재료**

**꿀** <동의보감>에 꿀은 '맛은 달고 독은 없으며 오장을 편안하게 하고 기를 이롭게 한다'고 쓰여 있는데요. 어린이들의 발육에 필요한 좋은 영양분을 제공한다고도 해요. 아이용 음료에는 설탕 대신 꿀을 주로 넣어요. 요즘에 엄마들의 필수품으로 자리 잡은 아가베 시럽도 괜찮고요.

# 고구마 바나나 드링크

96

대표적인 웰빙 간식거리인 삶은 고구마로 시간 없을 때 후다닥 만들 수 있는 음료예요. 밤고구마, 호박고구마 모두 환영해요.



양이 많으면  
찜통에 찌거나  
삶으세요.

냉동 바나나를  
넣어도 돼요.



**1** 자색 고구미는 잘 씻어서 랍을 씻우고 전자레인지에서 1분 30초 정도 익힌다.

**2** 익힌 고구미는 네모나게 썬다.

**3** 바나나는 껍질을 벗기고 큼직하게 썬다.

**4** 자색 고구마, 바나나, 아몬드가루, 우유, 꿀을 믹서에 넣어 곱게 간다.

# 97

## 파프리카 라씨

아이들은 유난히 채소를 싫어하죠. 채소 음료도 잘 먹지 않는 아이에게 건강 음료를 만들어주세요.



\*\*\*\*\*

2인분  
요리 시간 20분

**재료**  
파프리카 1개  
설탕 2  
플레인 요구르트 1컵  
조각얼음 2~3개

**대체 식재료**  
파프리카 ▶ 북송아 또는 사과, 바나나, 망고

### 효자 식재료

**파프리카** 화분에 파프리카 모종을 심어 키우면 신기하게도 아이가 파프리카 요리를 맛있게 먹더라고요. 채소를 먹이고 싶다면 베란다 텃밭을 가꾸는 것도 방법이에요.

껍질을 벗겨 갈면 파프리카의 향이 약간 줄어들고 단맛이 증가되어 아이들이 더 좋아해요.

요구르트는 요구르트 제조기나 오븐의 발효 기능을 이용하여 우유에 플레인 요구르트를 넣어 발효시켜 만들어도 돼요.



- 1 파프리카는 집게로 집어서 가스 불에 골고루 태운다.
- 2 구운 파프리카를 비닐 백에 넣어 수분이 생기면 껍질을 벗긴 다음 물에 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다.
- 3 믹서에 파프리카, 설탕 2, 플레인 요구르트 1컵, 조각얼음 2~3개를 넣고 곱게 간다.
- 4 컵에 파프리카 라씨를 담는다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 20분

재료

오렌지 2개  
레몬 1/2개  
설탕 2  
얼음 1컵  
레몬 제스트 약간

# 오렌지 슬러시 98

시장에 함께 가면 딸아이는 색소가 잔뜩 섞인 슬러시 가게 앞에서 발걸음을 멈춰요. 딸아이에게 진짜 슬러시를 먹이려고 여름에는 틈만 나면 슬러시를 만들어요.



오렌지는 양 끝을 잘라내고 세로로 칼집을 낸 다음 손으로 껍질을 벗기면 쉽게 벗길 수 있어요.



레몬 제스트는 레몬 껍질을 얇게 저며 곱게 채 썰거나 강판에 껍질을 곱게 간 것으로 없으면 안 넣어도 돼요.



1 오렌지는 껍질을 벗기고 한입 크기로 썬다.

2 레몬은 즙을 낸다.

3 믹서에 오렌지, 레몬즙, 설탕 2, 얼음 1컵을 넣어 곱게 간다.

4 슬러시를 담고 레몬 제스트를 올린다.

99

# 도련님 우유 빙수

직접 조린 팥과 우유를 얼려 간,  
우리 도련님이나 공주님을 위한 고급 빙수예요.

\*\*\*\*\*

2인분  
요리 시간 30분

**주재료**  
우유(200ml) 17개  
팥조림 4  
제철 과일 100g  
콘플레이크 2

**팥조림 재료**  
팥 1/4컵  
설탕 2  
물엿 1  
소금 약간

**대체 식재료**  
콘플레이크 ▶ 견과류



우유는 물처럼  
단단하지 않아 실온에  
잠깐 두면 방망이로  
쉽게 부서져요.



1 냄비에 팥 1/4컵을 넣고 물 1컵을 부어 3분 정도 삶아 찢은 물은 따라 버리고 다시 물 4컵을 부어 약한 불로 은근히 삶는다.

2 팥이 부드럽게 삶아지면 설탕 2, 물엿 1, 소금 약간을 넣어 10분 정도 약한 불로 졸여 완전히 식힌다.

3 우유는 팩째 얼려 껍질을 벗기고 빙수기에 갈거나 방망이로 부순다.

4 그릇에 우유 얼음을 담고 제철 과일은 먹기 좋게 썰어 얹고 팥조림과 콘플레이크를 얹는다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 50분

재료

석류 흑초 1/2컵  
물 2컵  
찰쌀떡 1개  
대추 1개  
미숫가루 2  
연유 1

 효자 식재료

흑초 건강에 좋다는 식초 음료  
가 꾸준히 사랑받고 있는데요.  
흑초는 현미만을 자연 발효시  
켜 만든 제품이에요. 주로 물이  
나 우유, 두유에 타서 마시다가  
여름이 되면 물에 흑초를 섞어  
얼렸다가 빙수로 만들어 아이  
간식으로 주기도 해요.

# 석류 흑초 빙수

100

여름이 되면 딸아이는 제빙기에 얼음 가는 재미로 매일 빙수를 만들어 달  
라고 졸라요. 덕분에 얼음 가느라 엄마 팔은 보빠이 팔이 되지요.



석류 흑초, 벌꿀 흑초,  
프룬 흑초, 블루베리 흑초  
등 다양한 맛의 시판  
흑초를 이용하세요.



1 석류 흑초에 물 2컵을  
희석하여 용기에 넣어 얼  
음을 얼린다.



2 찰쌀떡은 먹기 좋은 크  
기로 썬다.



3 대추는 돌려깎기해서  
돌돌 말아 꽃 모양으로  
썬다.



4 석류 흑초 얼음을 빙수  
기에 갈아 그릇에 담고 찰  
쌀떡, 미숫가루, 연유를 뿌  
리고 대추꽃을 올린다.

\*\*\*\*\*

# 101 녹여 먹는 핫초코

덩어리로 만들어 살살 녹여 먹는 핫초코는 딸아이가 친구와 다투고 온 날 화해 사절단으로 만드는 간식이에요.

2인분

요리 시간 20분

재료

- 생크림 50g
- 다크 초콜릿 100g
- 버터 10g
- 설탕 30g
- 우유 2컵



물이 끓어 넘쳐  
중탕냄비에  
들어가지 않도록  
주의하세요.



1 생크림과 다크 초콜릿은 중탕냄비에 넣어 녹인다.



2 다크 초콜릿이 녹으면 버터와 설탕을 넣어 잘 섞는다.



3 작은 베이킹 컵이나 얼음틀에 생초콜릿을 붓고 나무 막대를 꽂아 굳힌다.



4 초콜릿이 굳으면 뜨거운 우유에 넣어 녹여가면서 먹는다.

\*\*\*\*\*

4인분

요리 시간 1시간

**재료**

바닐라 빈 1/4개  
우유 1컵  
생크림 1컵+1/2컵  
달걀노른자 2개분  
설탕 5  
다크 초콜릿 100g  
우유 약간

**대체 식재료**

다크 초콜릿 ▶ 과일

 **효자 식재료**

**다크 초콜릿** 초콜릿은 아이들이 좋아하는데요, 어른이 먹어도 건강에 좋다고 해요. 초콜릿을 정기적으로 먹은 사람이 체질량지수가 낮아 다이어트에 도움이 된다는 타임지 기사를 읽은 적이 있어요.

# 초콜릿 아이스크림

102

“아이스께끼~” 엄마의 어린 시절 아이스바는 호사스러운 간식이었어요.  
오늘날 호사스러운 간식은 엄마가 직접 만든 아이스크림 아닐까요.



너무 뜨거울 때 부으면 달걀노른자가 익을 수도 있으니 식혀 넣으세요.

다크 초콜릿은 잘게 다져 넣으면 빨리 녹아요.



1 바닐라 빈은 세로로 반 갈라 칼로 속을 긁어낸 다음 바닐라 빈 껍질, 우유, 생크림과 함께 냄비에 넣는다.



2 냄비 바닥에 눌어붙지 않도록 저으면서 우유와 생크림이 뜨거워지면 불을 끄고 10분 정도 지나면 바닐라 빈 껍질은 꺼낸다.



3 불에 달걀노른자와 설탕을 넣어 거품기로 열은 노란색이 나도록 잘 저은 다음 2를 조금씩 부어 골고루 섞는다.



4 중탕냄비에 3을 올려 주걱으로 저으면서 다크 초콜릿을 넣어 나무 주걱으로 떠서 손가락으로 긁었을 때 주걱에 자국이 남을 정도의 농도가 되면 식힌다. 용기에 넣어 얼린 다음 푸드 프로세서에 우유와 함께 넣어 간다.

# 반짝반짝 노란 별



2인분

요리 시간 40분



주재료

쌀 1컵  
카레가루 0.3  
물 1컵  
장조림 약간



장식 재료

치커리 · 당근 약간씩



① 쌀은 씻어 20분 정도 불려 카레가루를 섞고 물 1컵을 붓고 밥을 짓는다. 장조림은 곱게 다지고 별 모양틀에 카레밥을 채우고 장조림을 넣은 다음 다시 밥을 채워 누르고 틀에서 뺀다.

② 당근은 작고 동그란 모양썬개로 찍어 장식하고 치커리는 적당한 크기로 뜯어 밥 위에 장식한다.

별 모양 주먹밥 속에 쇠고기를 다져 넣었는데, 참치와 마요네즈, 김치볶음, 햄볶음 등 아이가 좋아하는 재료로 살짝 바꿔도 좋아요.



# 당근 리본 야옹이



1인분

요리 시간 25분



주재료

밥 1공기  
소금 약간  
참기름 약간  
당근 1/8개  
양파 1/8개  
다진 쇠고기 50g  
식용유 적당량  
달걀 1개



쇠고기 양념 재료

간장 1  
설탕 0.5  
참기름 1  
다진 마늘 0.3  
후춧가루 약간



장식 재료

올리브 · 김 · 슬라이스 햄 · 당근 약간씩



슬라이스 햄 대신 치즈를 사용해도 돼요.



브로콜리나 시커리를 달걀과 함께 채우면 영양에도 좋고 도시락의 모양이 흔들리지 않아 보기도 좋아요.



① 밥은 딱딱하게 데워 소금과 참기름을 넣어 고루 섞고 당근과 양파는 잘게 다진다. 쇠고기는 간장 1, 설탕 0.5, 참기름 1, 다진 마늘 0.3, 후춧가루 약간을 넣어 양념하여 달군 팬에 식용유를 두르고 볶다가 다진 당근과 양파를 넣어 볶는다. 밥에 볶은 쇠고기를 채우고 뭉쳐 얼굴 모양을 만든다.

② 올리브는 얇게 썰고 수염으로 사용할 김은 가늘게 자르고 슬라이스 햄은 동그란 모양썩개로 찍고 당근은 리본 모양으로 자른다.

③ 도시락 용기에 뭉친 밥을 담고 준비한 재료로 얼굴 모양을 만들고 달걀은 스크램블하여 채운다.

# 빨간 코 주먹밥맨



1인분

요리 시간 10분

주재료

밥 1공기  
소금 · 참기름 약간씩  
토마토케첩 1

장식 재료

방울토마토 · 블랙 올리브 약간씩  
슬라이스 햄 · 김 · 치커리 약간씩



① 따끈한 밥에 소금과 참기름을 섞은 다음 토마토케첩을 섞어 얼 굴색을 만들어 동글납작한 모양으로 단단하게 뭉친다.

② 방울토마토와 블랙 올리브는 반으로 자른다.

김 오리는  
엄마가  
도와주세요.



③ 모양짜개를 이용해 슬라이스 햄을 찍고 김은 눈썹과 눈, 입 모양으로 오린다.

④ 밥 위에 방울토마토, 블랙 올리브, 김, 햄을 이용해 장식하고 치커리를 적당한 길이로 잘라 머리를 장식한다.

# 나물밥 크로켓 도시락



2인분

요리 시간 40분



주재료

밥 2공기  
시금치나물 1줌  
다진 돼지고기 50g  
밀가루 · 달걀물 적당량씩  
빵가루 · 튀김기름 적당량씩  
과일 · 치커리 약간씩



돼지고기 양념 재료

간장 1  
설탕 0.3  
맛술 0.5  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 · 깨소금 · 후춧가루  
약간씩



오이 토마토 샐러드

오이 1/4개  
방울토마토 4개  
스트링 치즈 1개  
올리브오일 1  
식초 1  
소금 · 후춧가루 약간씩



1 시금치나물은 잘게 다진다.



2 다진 돼지고기는 간장 1, 설탕 0.3, 맛술 0.5, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름과 깨소금, 후춧가루 약간씩으로 양념하여 팬에 식용유를 두르고 고슬고슬하게 볶는다.



3 밥에 시금치와 다진 돼지고기를 넣어 섞고 소금으로 간하여 동그랗게 뭉친다.



4 밥에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀 180°C의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.



5 오이, 방울토마토, 스트링 치즈는 먹기 좋게 썰어 올리브오일 1, 식초 1, 소금과 후춧가루를 넣어 버무린다.



6 도시락에 준비한 재료와 과일, 치커리를 보기 좋게 담는다.

# 달걀 오믈렛과 버섯불고기 도시락



2인분

요리 시간 40분



주재료

밥 1공기  
쇠고기(불고기감) 150g  
양파 · 피망 · 당근 약간씩  
달걀 1개  
느타리버섯 1/4팩  
토마토케첩 1  
소금 · 후춧가루 약간씩  
식용유 적당량



쇠고기 양념 재료

간장 1  
굴소스 0.3  
설탕 0.5  
맛술 1  
다진 파 1  
다진 마늘 0.5  
참기름 · 깨소금 · 후춧가루  
약간씩



장식용 재료

브로콜리 · 방울토마토 ·  
치커리 약간씩



❶ 쇠고기는 먹기 좋게 썰어 간장 1, 굴소스 0.3, 설탕 0.5, 맛술 1, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름과 깨소금, 후춧가루 약간씩을 넣어 버무린다.



❷ 양파, 피망, 당근은 다지고 달걀은 소금을 약간 넣어 곱게 풀고 느타리버섯은 밀동을 잘라 가닥 가닥 떼낸다.



❸ 팬에 양파, 당근, 피망을 넣어 2분 정도 볶다가 밥을 넣어 볶고 토마토케첩을 넣고 소금과 후춧가루로 간한다.



❹ 팬에 달걀물을 넣어 사각형으로 부쳐 볶음밥을 넣고 오믈렛을 만들어 가운데 칼집을 넣는다.



❺ 팬에 식용유를 두르고 쇠고기와 버섯을 센 불에서 볶는다.



❻ 도시락에 준비한 재료를 담고 브로콜리, 방울토마토, 치커리로 장식한다.

청포도와  
방울토마토를  
나무꼬치에 꿰어  
담아도 좋아요.

# 오징어 꼬치구이 도시락



**2인분**  
요리 시간 40분



**주재료**  
밥 2공기  
오징어(몸통) 1마리  
데리야키 소스 2  
비엔나소시지 4개  
잔멸치조림 2  
다진 단무지 2  
송송 썬 실파 약간  
토마토케첩 약간



**밥 양념 재료**  
소금 · 참기름 약간씩



**곁들임 재료**  
과일 장식용 채소

**대체 식재료**  
비엔나소시지 ▶ 브로콜리, 버섯



① 밥은 소금과 참기름을 넣어 고루 섞는다.



② 오징어 몸통에 칼집을 넣어 먹기 좋게 썰어 데리야키 소스에 5분 정도 재웠다가 꼬치에 꿰어 팬에 노릇노릇하게 굽는다.



③ 비엔나소시지는 칼집을 넣어 팬에 식용유를 두르고 볶는다.



④ 도시락에 밥을 담고 잔멸치조림과 다진 단무지를 뿌리고 실파를 뿌린다.



⑤ 오징어 꼬치와 소시지를 함께 담고 과일과 채소로 장식한다.

# 붕어 모양밥과 닭고기 채소조림 도시락



2인분

요리 시간 40분



주재료

밥 2공기  
소금 약간  
토마토케첩 2  
닭 가슴살 1조각  
당근(4cm) 1/2토막  
어묵 4개  
파리고추 2개  
식용유 적당량  
김 · 햄 약간씩



닭고기 조림장 재료

간장 2  
설탕 0.3  
물엿 1  
맛술 1  
다진 마늘 0.3  
참기름 약간



곁들임 재료

과일 · 무순 · 치커리 약간씩



① 밥에 소금 약간과 토마토케첩 2를 넣어 고루 섞는다.



② 닭 가슴살, 당근, 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰고 파리고추는 꼭지를 떼고 작게 썬다.



③ 냄비에 식용유를 두르고 닭 가슴살과 당근을 볶다가 닭 가슴살이 익으면 간장 2, 설탕 0.3, 물엿 1, 맛술 1, 다진 마늘 0.3, 참기름을 넣어 졸인다.



④ 밥은 붕어 모양으로 만들어 김과 햄으로 장식한다.



⑤ 도시락에 붕어 모양밥과 닭고기 채소조림을 담고 과일, 무순, 치커리로 장식한다.

# 귀여운 야옹이 케이크



**8인분**

**요리 시간** 60분

**오븐**

170℃, 25분



**주재료**

달걀 3개  
설탕 100g  
물엿 30g  
박력분 100g  
우유 30ml  
식용유 10ml



**장식용 재료**

생크림 약간  
여러 가지 색소 약간  
초콜릿 막대 과자 약간  
제철 과일 약간



**대체 식재료**

색소 ▶ 여러 가지 천연가루



**1** 볼에 달걀, 설탕, 물엿을 넣어 거품을 낸다.



**2** 거품이 잘 나면 체에 내린 박력분을 넣어 섞다가 우유와 식용유를 넣어 섞은 다음 케이크틀에 부어 170℃로 예열한 오븐에서 25분 정도 굽는다.



**3** 생크림은 거품을 내어 일부에 만 빨강 천연색소와 검은 천연색소를 약간씩 넣어 섞는다.



**4** 케이크 시트를 반으로 갈라 1장에만 색소를 섞지 않은 흰 생크림을 바르고 손질한 제철 과일을 얹고 나머지 1장으로 덮는다.



**5** 핑크색 천연색소를 넣은 생크림을 케이크 시트에 평평하게 바르고 나무 꼬치로 케이크 윗면에 야옹이 얼굴선을 그린다.



**6** 짤주머니에 여러 가지 색을 낸 생크림을 넣고 얼굴선을 따라 그리고 초콜릿 막대 과자와 과일로 장식한다.

# 차가운 고구마 케이크



**6인분**

**요리 시간** 1시간

**오븐**

170℃, 25분



**주재료**

박력분 100g  
달걀 3개  
설탕 100g  
물엿 30g  
바닐라 에센스 약간  
우유 2큰술  
식용유 2큰술



**고구마 무스 재료**

고구마 1개  
버터 7g  
럼 1작은술  
연유 1큰술  
커스터드 크림 1/2컵  
우유(또는 물) 2큰술  
생크림 1/4컵



**기타 재료**

케이크 가루용 시트 1장  
생크림 150g  
시럽(설탕 : 물 = 1 : 2) 적당량



**1** 박력분은 체에 내리고 고구마는 삶는다.



**2** 볼에 달걀, 설탕, 물엿을 넣고 거품을 내어 바닐라 에센스를 약간 넣는다.



**3** 거품이 잘 나면 박력분을 넣고 섞다가 우유와 식용유를 넣어 섞은 다음 케이크틀에 부어 170℃로 예열한 오븐에서 25분 정도 굽는다.



**4** 삶은 고구마는 으개어 버터를 넣고 섞은 다음 럼과 연유를 넣고 골고루 섞는다.

커스터드 크림은 커스터드 크림가루 1컵에 물 1ℓ를 넣고 거품기로 2~3분 정도 섞으면 돼요.



**5** ④에 커스터드 크림을 섞고 휘핑한 생크림을 골고루 섞어 고구마 무스를 만든다.



**6** 윗면을 잘라낸 시트를 2등분 하여 시럽을 바르고 시트를 깔고 무스 고구마를 얹은 다음 시트로 덮고 눌러서 평평하게 만든 다음 생크림을 휘핑하여 바르고 장식한다.

# 양파 파운드케이크



6인분

요리 시간 50분

오븐

180℃, 40분



재료

양파 1/2개  
 박력분 150g  
 베이킹파우더 3g  
 바닐라 에센스 약간  
 버터 120g  
 설탕 120g



소금 2g  
 달걀 2개  
 혼합채소(당근, 옥수수, 완두콩, 피망 등) 1/2컵



1 양파는 껍질을 벗겨 잘게 다진다.



2 박력분에 베이킹파우더를 섞어 체에 친다.



3 실온에 둔 버터를 거품기로 부드럽게 저어 설탕 120g을 두세 번에 나누어 넣으면서 소금을 넣고 부드럽게 섞는다.

달걀을 한꺼번에 넣으면 버터와 분리되기 쉬우므로 조금씩 나눠 넣으세요.



4 달걀에 바닐라 에센스를 잘 풀어서 ③에 조금씩 넣으면서 크림화시킨다.



5 ④에 체 친 박력분을 넣고 가볍게 섞은 다음 다진 양파와 혼합채소를 넣고 섞는다.



용기의 크기에 따라 오븐에서 굽는 시간은 달라질 수 있어요. 나무 꼬치로 가운데를 찌러보아 묻어나지 않으면 다 익은 것이에요.

6 파운드틀에 종이를 깔고 반죽을 70% 정도 채워 180℃로 예열한 오븐에서 40분 정도 굽는다.

# 모양 컵케이크



**6인분**

**요리 시간** 40분

**오븐**

170°C, 20~25분



**재료**

버터 120g  
 설탕 110g  
 달걀 2개  
 박력분 110g  
 코코아가루 35g  
 베이킹파우더 1작은술



소금 약간  
 우유 40g  
 초코칩 90g  
 생크림 1컵  
 여러 가지 식용색소  
 장식용 초콜릿 6개



**대체 식재료**

코코아가루 ▶ 치즈가루 또는  
 딸기가루, 녹차가루



**①** 실온에 두었던 버터는 부드럽게 저어 설탕 110g을 두세 번에 나누어 넣으면서 잘 녹인다.



**②** ①에 달걀 2개를 두세 번에 나누어 넣으면서 부드럽게 섞는다.



**③** 박력분, 코코아가루, 베이킹파우더, 소금을 체에 쳐서 ②에 넣어 섞는다.



**④** ③에 우유와 초코칩을 넣어 짤주머니에 채운다.



**⑤** 머핀틀에 반죽을 70% 정도 채우고 170°C로 예열한 오븐에서 20~25분 정도 구워 식힌다.



**⑥** 생크림은 거품을 내어서 갈고리 모양의 거품이 만들어지면 식용색소로 2~3가지 색깔을 만들어 장식한 다음 초콜릿을 얹는다.

머핀은 완전히 식힌 다음 장식해야 생크림이 녹지 않아요.

\*\*\*\*\*

# 114 축구공 주먹밥



4인분  
요리 시간 20분

**주재료**  
밥 3공기  
소금 · 참기름 · 깨소금 약간씩  
다진 쇠고기 100g  
양파 1/4개  
식용유 적당량  
김밥용 김 1/2장

**쇠고기 양념 재료**  
간장 1  
설탕 0.3  
다진 파 1  
다진 마늘 0.3  
고춧가루 0.3  
참기름 · 깨소금 약간씩

### 효자 식재료

김 밥을 잘 안 먹는 아이라도 참기름을 발라 소금 뿌린 김은 잘 먹죠. 조미김보다 그냥 김을 먹이고 싶어 김밥 주먹밥도 자주 만들어요.

김은 접어서 여러 장을 겹쳐 오각형 모양으로 자르면 손쉽게 자를 수 있어요.



1 따끈한 밥에 소금, 참기름, 깨소금을 약간씩 넣어 섞는다.



2 다진 쇠고기는 간장 1, 설탕 0.3, 다진 파 1, 다진 마늘 0.3, 고춧가루 0.3, 참기름과 깨소금 약간씩으로 양념하고 양파는 다진다.



3 팬에 식용유를 두르고 쇠고기와 양파를 볶아 밥과 섞어 동그란 주먹밥을 만든다.



4 김은 오각형 모양으로 잘라 주먹밥에 붙여 축구공 모양을 만든다.

\*\*\*\*\*

4인분

요리 시간 30분

주재료

밥 2공기  
미나리 1줄  
소금 약간  
당근 1/2개  
김밥용 김 2장  
식용유 적당량

단춧물 재료

식초 3  
설탕 2  
소금 약간

대체 식재료

미나리 ▶ 부추 또는 시금치



1 따뜻한 밥에 식초 3, 설탕 2, 소금 약간을 넣고 골고루 섞어 두 덩이로 나누고 미나리는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 빼고 소금으로 간한다.



2 당근은 길이로 가늘게 썰어 끓는 물에 데쳐 반은 그대로 사용하고 반은 곱게 다져 밥 1공기에 섞는다.



3 김밥용 김을 세로로 8~10등분하여 가위로 가늘게 잘라 붉은색 밥을 얹고 5개를 만든다.



4 김 1장에 흰밥을 깔고 붉은색 밥을 모으고 사이 사이에 미나리와 당근을 넣어 돌돌 말아 썬다.

\*\*\*\*\*

116

# 참치 감자볼꼬치



2인분

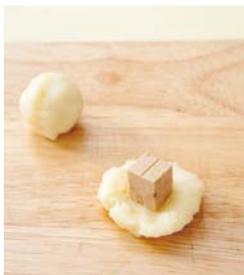
요리 시간 30분

### 주재료

감자(중간 컷) 2개  
소금 약간  
우유 3  
소금·후춧가루 약간씩  
델큐브 참치 1개  
밀가루·달걀·빵가루 적당량  
씩  
튀김기름 적당량

### 칠리소스 재료

토마토케첩 3  
물엿 1  
칠리소스 0.5



1 감자는 껍질을 벗겨 큼직하게 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 푹 삶아 뜨거울 때 으갠다. 우유 3을 넣어 섞은 다음 소금과 후춧가루로 간한다.

2 네모난 참치는 물기를 빼서 으갠 감자에 넣어 둥그렇게 문쳐 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.

3 180°C의 튀김기름에 참치 감자볼을 바삭하게 튀겨 식힌다.

4 참치 감자볼을 꼬치에 2~3개씩 꿰고 토마토케첩 3, 물엿 1, 칠리소스 0.5를 섞어 곁들인다.

\*\*\*\*\*

2인분

요리 시간 25분

재료

스트링 치즈 4개  
밀가루 1/4컵  
달걀 1개  
빵가루 1컵  
토마토소스 1/4컵  
튀김기름 적당량

대체 식재료

스트링 치즈 ▶ 피자 치즈 또는 카망베르 치즈

# 치즈 스틱

117



1 스트링 치즈에 먼저 밀가루를 골고루 묻히고 달걀물, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌다.



2 스트링 치즈에 달걀물과 빵가루를 한 번 더 입힌다.

치즈는 뜨거울 때 먹어야 맛있으니 먹기 전에 바로 튀기세요.



3 180°C의 튀김기름에 노릇하게 튀긴다.



4 토마토소스를 살짝 끓여 접시에 담고 치즈 스틱을 올린다.

\*\*\*\*\*

118

# 두부 아이스크림



6인분  
요리 시간 30분

**재료**  
순두부 100g  
두유 1/2컵  
소금 약간  
생크림 1컵  
설탕 3  
견과류 약간

**대체 식재료**  
순두부 ▶ 연두부

견과류는 아몬드, 호두, 피스타치오 등으로 준비하세요.



1 순두부는 체에 내려 곱게 으깨어서 두유와 소금을 넣고 섞는다.



2 차가운 생크림에 설탕을 넣고 단단한 거품이 생길 때까지 휘핑한다.



3 생크림에 순두부를 섞어 냉동실에서 2~3시간 얼린다.



4 견과류는 마른 팬에 살짝 볶아 다져 장식용으로 올린다.

\*\*\*\*\*

8인분

요리 시간 40분

오븐

180℃, 15~18분

**흰 쿠키 반죽 재료**

버터 70g  
슈거파우더 60g  
박력분 150g  
베이킹파우더 약간  
달걀 1/2개

**초코 쿠키 반죽 재료**

버터 70g  
슈거파우더 60g  
박력분 135g  
코코아가루 15g  
베이킹파우더 약간  
달걀 1/2개

# 친구들 선물용 곰돌이 쿠키

119



버터는 재료를 계량하면서 미리 꺼내 상온에 두어야 밀랑밀랑해져서 반죽하기 좋아요.



1 볼 2개에 실온에 미리 꺼내둔 버터와 슈거파우더를 분량대로 넣고 거품기로 부드럽게 섞어 각각 달걀 1/2개를 조금씩 나누어 넣고 골고루 섞는다.



2 흰 쿠키에는 박력분, 베이킹파우더를, 초코 쿠키에는 박력분, 코코아가루, 베이킹파우더를 각각 체에 쳐서 넣고 골고루 섞어 한 덩어리로 뭉친다.



3 반죽을 비닐백에 담아 냉장고에 1시간 정도 휴지시켰다가 흰 쿠키 반죽은 0.5cm 두께로 밀어 원형틀로 찍어 곰돌이 얼굴을 만든다.



4 초코 반죽은 조금씩 떠 동그랗게 굴러 눈, 입, 귀를 만들어 곰돌이 얼굴에 붙이고 180℃로 예열한 오븐에서 15~18분 정도 굽는다.