

1. 일본풍 달걀말이

요리 시간 20분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 달걀 3개, 다시마 물 1/4컵, 설탕 1, 맛술 1, 소금 0.3, 식용유 약간

무즙 소스 재료 : 무(간 것) 2, 간장 0.5

8인분

주재료 : 달걀 10개, 다시마 물 1컵, 설탕 2, 맛술 3, 소금 1.5, 식용유 약간

무즙 소스 재료 : 무(간 것) 1/3컵, 간장 2

Tip

- ① 다시마는 끓여서 식혀 사용한다.
- ② 설탕과 맛술을 넣으면 부드러운 맛이 나지만 불이 세면 타기 쉬우므로 불 조절을 잘 해야 한다.

만드는 법

1. 달걀은 곱게 풀어 알끈을 제거하고 체에 거른다.
2. 다시마 물과 양념을 넣어 섞는다.
3. 팬에 기름을 두르고 달걀물을 조금씩 부어 은근한 불에서 말아 익힌다.
4. 김발에 싸서 모양을 잡은 후 자른다.
5. 무와 간장을 섞어 소스를 만들어 곁들인다.

2. 빙어구이

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 빙어 10마리, 소금 약간

간장 양념 재료 : 간장 2, 와사비 0.3

와사비 양념 재료 : 마요네즈 2, 와사비 0.3

8인분

주재료 : 빙어 40마리, 소금 약간

간장 양념 재료 : 간장 1/4컵, 와사비 1

와사비 양념 재료 : 마요네즈 1/4컵, 와사비 1

Tip

냉동 빙어는 냉장 해동 후 물기를 제거해 사용한다.

만드는 법

1. 빙어에 소금을 살짝 뿌린다.
2. 석쇠에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
3. 간장 양념과 와사비 양념을 각각 만들어 곁들인다.

3. 감자 크로켓

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 감자 1개, 버터 1, 파슬리 가루 0.3, 소금 약간, 롤치즈 1줄, 모차렐라치즈 2, 밀가루 2, 달걀 1/2개분, 빵가루 1/4컵, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 감자 4개, 버터 4, 파슬리 가루 2, 소금 약간, 롤치즈 4줄, 모차렐라치즈 1/2컵, 밀가루 1/2컵, 달걀 2개분, 빵가루 1+1/2컵, 식용유 적당량

Tip

감자는 익힌 뒤 뜨거울 때 으갠다.

만드는 법

1. 감자를 익혀 으갠다.
2. 버터와 양념을 섞는다.
3. 치즈를 넣어 모양을 만든다.
4. 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 입힌다.
5. 180°C 기름에 튀긴다.

4. 바지락 미역 술찜

요리 시간 10분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 바지락조개 1봉지, 마른 미역 2, 청주 1, 마늘 소스 0.5, 소금 약간

8인분

주재료 : 바지락조개 3봉지, 마른 미역 1/3컵, 청주 3, 마늘 소스 2, 소금 약간

만드는 법

1. 바지락은 해감 후 씻는다.
2. 미역은 불려 물기를 뺀다.
3. 냄비에 재료를 넣고 뚜껑을 덮어 찜다.
4. 마늘 소스와 소금으로 간을 한다.

5. 문어 간장 튀김

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 문어 1/2마리, 실파 2뿌리, 튀김가루 1컵, 찬물 2/3컵, 덧밀가루 약간, 식용유 적당량

문어 양념 재료 : 간장 1, 맛술 2, 생강즙 약간

8인분

주재료 : 문어 2마리, 실파 5뿌리, 튀김가루 3컵, 찬물 2컵, 덧밀가루 약간, 식용유 적당량

문어 양념 재료 : 간장 3, 맛술 1/4컵, 생강즙 1

Tip

문어 대신 낙지나 주꾸미를 사용해도 된다.

만드는 법

1. 문어를 손질해 데쳐 자른다.
2. 양념에 무친다.
3. 튀김옷을 만든다.
4. 덧밀가루와 튀김옷을 입혀 튀긴다.

6. 우럭찜

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 우럭(또는 도미) 1마리, 청주·소금·후춧가루 약간씩, 대파·생강 약간씩, 뜨거운 기름 3

곁들인 채소 : 실파(또는 대파) 1/4줌, 홍고추 1/2개, 고추 약간

소스 재료 : 굴소스 1, 청주 2, 간장 0.5, 설탕 0.5, 물 3

8인분

주재료 : 우럭(또는 도미) 2마리, 청주·소금·후춧가루 약간씩, 대파·생강 약간씩, 뜨거운 기름 1/4컵

곁들인 채소 : 실파(또는 대파) 1줌, 홍고추 1개, 고추 약간

소스 재료 : 굴소스 2, 청주 4, 간장 1.5, 설탕 1, 물 5

Tip

우럭이 뜨거울 때 기름을 부어야 잘 스며든다.

만드는 법

1. 우럭은 손질해 칼집을 넣고 밀간한다.
2. 대파와 생강을 올려 찌낸다.
3. 채소를 올리고 뜨거운 기름을 붓는다.
4. 소스를 끓여 생선에 붓는다.

7. 닭꼬치구이

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 닭다리 2개, 닭 가슴살 1조각, 대파 1대

소스 재료 : 8인분 분량 소스 1/4컵

8인분

주재료 : 닭다리 8개, 닭 가슴살 4조각, 대파 4대

소스 재료 : 간장 1컵, 맛술 2/3컵, 물 1/4컵, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 마늘 2쪽, 다시마 1장, 설탕 2~3

Tip

소스는 넉넉히 끓여 보관해 사용한다.

만드는 법

1. 닭고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 대파와 함께 꼬치에 꽂는다.
3. 소스를 졸여 만든다.
4. 구우며 소스를 발라 마무리한다.

8. 꽃게 커리볶음

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 꽃게 1마리, 물 1컵, 맛술 1, 양파 1/4개, 피망 1/4개, 버터 0.3, 생크림 1/4컵, 우유 1/2컵, 고품질 커리 2

8인분

주재료 : 꽃게 4마리, 물 2+1/2컵, 맛술 2, 양파 1개, 피망 1개, 버터 1, 생크림 1/2컵, 우유 1컵, 고품질 커리 5

Tip

볶음에는 슷게를 사용해도 좋다.

만드는 법

1. 꽃게를 손질해 육수를 만든다.
2. 채소를 썬다.
3. 버터에 채소를 볶고 육수를 넣는다.
4. 꽃게와 유제품, 커리를 넣어 끓인다.

9. 가지조림

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 가지 2개, 풋고추·홍고추 1/2개씩, 식용유 3

조림장 재료 : 물 1컵, 간장 2, 맛술 1, 설탕 0.3

8인분

주재료 : 가지 6개, 풋고추·홍고추 1개씩, 식용유 1/2컵

조림장 재료 : 물 2컵, 간장 5, 맛술 3, 설탕 1

Tip

구이나 볶음 전 기름을 먼저 버무린다.

만드는 법

1. 가지와 고추를 손질한다.
2. 가지를 기름에 지진다.
3. 조림장을 끓여 가지를 넣는다.
4. 고추를 넣어 마무리한다.

10. 두부와 버섯소스

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 두부 1/2모, 소금 약간, 느타리버섯 1/4팩, 팽이버섯 1/4봉지, 실파 1뿌리, 다진 마늘 0.5, 식용유 적당량

생강 소스 재료 : 다시마물 1/2컵, 설탕 0.3, 간장 1, 다진 마늘 1작은술, 소금 약간, 생강즙 약간, 녹말물 1

8인분

주재료 : 두부 2모, 소금 약간, 느타리버섯 1팩, 팽이버섯 1봉지, 실파 4뿌리, 다진 마늘 1.5, 식용유 적당량

생강 소스 재료 : 다시마물 1+1/2컵, 설탕 1, 간장 3, 다진 마늘 1큰술, 소금 약간, 생강즙 0.5, 녹말물 3

Tip

버섯은 오래 담그지 않는다.

만드는 법

1. 두부를 지져 준비한다.
2. 버섯과 실파를 손질한다.
3. 소스를 끓여 농도를 낸다.
4. 두부에 소스를 곁들인다.

11. 과일 편채와 돼지고기 안심

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 돼지고기(안심) 300g, 마늘 2쪽, 마른 고추 1개, 파 1/2개, 통후추 약간, 배 1/4개, 사과 1/4개, 밤 2개, 대추 2개, 생강 약간, 석이버섯·жат 약간

겨자 소스 재료 : 겨자 0.5, 식초 1, 설탕 1, 소금 약간, 연유 1, 배즙 1.5

8인분

주재료 : 돼지고기(안심) 1kg, 마늘 5쪽, 마른 고추 2개, 파 1개, 통후추 0.3, 배 1/2개, 사과 1개, 밤 6개, 대추 8개, 생강 약간, 석이버섯·жат 약간

겨자 소스 재료 : 겨자 1.5, 식초 3, 설탕 3, 소금 0.3, 연유 3, 배즙 0.3

Tip

돼지고기 대신 쇠고기 사태를 사용해도 된다.

만드는 법

1. 돼지고기를 향신채와 함께 삶는다.
2. 식힌 후 얇게 썬다.
3. 과일과 견과류를 채썬다.
4. 겨자 소스를 만들어 버무린다.
5. 고기와 함께 담는다.

12. 삼치 마요네즈구이

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 삼치 1/2마리, 소금 약간, 실파 1뿌리, 홍고추 1/4개, 마요네즈 2

8인분

주재료 : 삼치 2마리, 소금 1, 실파 3뿌리, 홍고추 1개, 마요네즈 1/3컵

Tip

마요네즈는 삼치를 구운 뒤 바른다.

만드는 법

1. 삼치를 손질해 소금으로 간한다.
2. 실파와 홍고추를 다진다.
3. 마요네즈와 섞는다.
4. 삼치를 구운 뒤 마요네즈를 발라 다시 굽는다.

13. 두부 돼지고기찜

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 돼지고기(얇게 썬 것) 80g, 맛술 1, 두부 1/4모, 만송이버섯 1송이, 단호박 2조각, 양배추 2장, 소금 약간

간장 소스 재료 : 간장 2, 식초 1, 맛술 1, 설탕 0.3, 다시물 1, 깨소금 1

8인분

주재료 : 돼지고기(얇게 썬 것) 300g, 맛술 3, 두부 1모, 만송이버섯 4송이, 단호박 1/2개, 양배추 8장, 소금 약간

간장 소스 재료 : 간장 1/3컵, 식초 3, 맛술 3, 설탕 1, 다시물 1/4컵, 깨소금 2

Tip

돼지고기는 샤브샤브용을 사용한다.

만드는 법

1. 돼지고기에 맛술을 뿌린다.
2. 채소와 두부를 손질한다.
3. 찜기에 재료를 넣어 찜다.
4. 간장 소스를 곁들인다.

14. 카레 스프

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 닭다리 2개, 양배추 2장, 양파 1/4개, 파프리카 1/4개씩, 다진 마늘 1, 마크니 커리 3, 물 2컵, 소금·후춧가루·버터 약간

8인분

주재료 : 닭다리 8개, 양배추 6장, 양파 1개, 파프리카 1개씩, 마크니 커리 1봉지, 물 적당량, 소금·후춧가루·버터 약간

만드는 법

1. 닭다리를 손질해 간한다.
2. 채소를 썬다.
3. 버터에 마늘과 닭을 볶는다.
4. 채소와 물, 커리를 넣어 끓인다.
5. 간을 맞춘다.

15. 오향장육

요리 시간 1시간, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 돼지고기(사태) 300g, 간장 3, 설탕 1, 마늘 3쪽, 생강 1/2톨, 대파 1/2대, 팔각 1개, 물 2컵

8인분

주재료 : 돼지고기(사태) 1kg, 간장 1/2컵, 설탕 1/4컵, 마늘 6쪽, 생강 1톨, 대파 2대, 팔각 2개, 물 5컵

Tip

사태 대신 쇠고기 사태나 닭다리살을 사용해도 된다.

만드는 법

1. 돼지고기를 실로 묶는다.
2. 물에 삶아 부드럽게 익힌다.
3. 양념을 넣어 졸인다.
4. 식힌 뒤 얇게 썬다.

16. 두유 버섯 샤브샤브

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 콩(백태) 1/4컵, 잣 2, 물 4컵, 여러 가지 버섯 200g, 배춧잎 2장, 대파 1/2대, 소금 적당량

간장 소스 재료 : 간장 1, 맛국물 1/2컵, 맛술 0.3, 식초 1.5, 레몬즙 0.3, 송송 썬 실파 1, 무즙 1

8인분

주재료 : 콩(백태) 1컵, 잣 1/4컵, 물 10컵, 여러 가지 버섯 600g, 배춧잎 10장, 대파 2대, 소금 적당량

간장 소스 재료 : 간장 3, 맛국물 2컵, 맛술 1, 식초 4, 레몬즙 1.5, 송송 썬 실파 4, 무즙 3

Tip

맛국물은 가쓰오부시 국물이나 다시마 국물을 사용한다.

만드는 법

1. 콩을 불려 삶아 껍질을 제거한다.
2. 콩과 잣을 갈아 콩물을 만든다.
3. 버섯과 채소를 손질한다.
4. 콩물을 끓여 재료를 익혀 소스에 찍어 먹는다.

17. 오코노미야키

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 양배추 2장, 베이컨 2장, 쪽파 2뿌리, 밀가루 1/2컵, 물 1/2컵, 소금 약간, 떡국떡 1/2컵, 달걀 1개, 식용유 적당량

소스 재료 : 오코노미야키 소스 3, 마요네즈 1, 가다랑어포 2, 파슬리 가루 0.5

8인분

주재료 : 양배추 8장, 베이컨 8장, 쪽파 6뿌리, 밀가루 2컵, 물 2컵, 소금 약간, 떡국떡 1컵, 달걀 1개, 식용유 적당량

소스 재료 : 오코노미야키 소스 1/2컵, 마요네즈 1/4컵, 가다랑어포 2, 파슬리 가루 0.5

Tip

샐러드용 양배추를 사용하면 부드럽다.

만드는 법

1. 양배추와 재료를 썬다.
2. 반죽을 만든다.
3. 팬에 반죽을 얇게 부친다.
4. 재료를 올려 익힌다.
5. 소스를 바른다.

18. 북어갈비

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 북어 1마리, 찹쌀가루 1/4컵, 밀가루 약간, 참기름 1, 식용유 약간

북어 양념 재료 : 간장 2, 설탕 0.3, 물엿 1, 맛술 1, 다진 마늘 1, 후춧가루 약간

8인분

주재료 : 북어 4마리, 찹쌀가루 1컵, 밀가루 약간, 참기름 3, 식용유 2

북어 양념 재료 : 간장 1/3컵, 설탕 1.5, 물엿 3, 맛술 3, 다진 마늘 3, 후춧가루 약간

Tip

참기름과 식용유를 함께 사용한다.

만드는 법

1. 북어를 불려 손질한다.
2. 양념에 재운다.
3. 가루를 묻힌다.
4. 팬에 노릇하게 굽는다.

19. 간장 떡구이

요리 시간 10분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 가래떡 2줄, 식용유 약간, 김 1장

떡 양념 재료 : 간장 2, 맛술 0.5, 물엿 0.5, 참기름 1

8인분

주재료 : 가래떡 8줄, 식용유 약간, 김 3장

떡 양념 재료 : 간장 1/4컵, 맛술 2, 물엿 2, 참기름 3

Tip

김은 살짝 구워 사용한다.

만드는 법

1. 가래떡을 손질한다.
2. 양념을 발라 굽는다.
3. 김으로 감싼다.

20. 마 된장샐러드

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 마 1/2개, 깻잎 4장, 대추 2개

된장 드레싱 재료 : 된장 1, 청주 2, 설탕 0.3, 식초 0.5

8인분

주재료 : 마 2개, 깻잎 10장, 대추 5개

된장 드레싱 재료 : 된장 3, 청주 1/4컵, 설탕 1, 식초 2

Tip

마 손질 시 장갑을 착용한다.

만드는 법

1. 마를 손질해 썬다.
2. 채소를 준비한다.
3. 드레싱을 만든다.
4. 접시에 담아 곁들인다.

21. 우엉 미소국

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 우엉 1/4대, 무 1/2토막, 풋고추 1/2개, 돼지고기 1/3컵, 가쓰오 맛국물 3컵, 일본 된장 2, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 우엉 1/2대, 무 2토막, 풋고추 2개, 돼지고기 1+1/2컵, 가쓰오 맛국물 8컵, 일본 된장 1/3컵, 소금·후춧가루 약간

만드는 법

1. 우엉과 무, 고추를 손질한다.
2. 돼지고기에 밀간한다.
3. 국물에 된장을 풀어 끓인다.
4. 재료를 넣어 익힌다.

22. 소바 채소샐러드

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 메밀국수 50g, 방울토마토 6개, 양파 1/4개, 베이비채소 1/4팩

마늘 드레싱 재료 : 식초 2, 간장 2, 설탕 1, 무즙 1, 다진 마늘 1, 소금 약간, 올리브오일 2

8인분

주재료 : 메밀국수 200g, 방울토마토 30개, 양파 1개, 베이비채소 1팩

마늘 드레싱 재료 : 식초 1/3컵, 간장 3, 설탕 1/4컵, 무즙 4, 다진 마늘 3, 소금 약간, 올리브오일 1/4컵

만드는 법

1. 메밀국수를 삶아 헹군다.
2. 채소를 손질한다.
3. 드레싱을 만든다.
4. 재료를 담아 드레싱을 뿌린다.

23. 굴 튀김과 참깨 소스

요리 시간 35분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 굴 300g, 파슬리 1, 빵가루 1컵, 밀가루 1/4컵, 달걀 1/2개분, 양배추·레몬 적당량

참깨 소스 재료 : 우스터 소스 1/4컵, 곱게 간 참깨 1/4컵, 케첩 1, 설탕 0.5, 간장 0.5, 맛술 0.5

8인분

주재료 : 굴 1kg, 파슬리 3, 밀가루 1/2컵, 달걀 2개, 빵가루 2+1/2컵, 양배추·레몬 적당량

참깨 소스 재료 : 우스터 소스 1/2컵, 케첩 2, 설탕 1, 간장 1, 맛술 1, 곱게 간 참깨 1/2컵

Tip

굴은 큰 것으로 튀긴다.

만드는 법

1. 굴의 물기를 제거한다.
2. 밀가루와 달걀, 빵가루를 입힌다.
3. 170°C 기름에 튀긴다.
4. 소스를 만들어 곁들인다.

24. 연근 죽염구이

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 연근 1/3개, 들기름 2, 죽염 약간

8인분

주재료 : 연근 1개, 들기름 4, 죽염 약간

Tip

들기름과 식용유를 섞어 사용해도 된다.

만드는 법

1. 연근을 손질해 썬다.
2. 기름에 볶는다.
3. 죽염으로 간한다.

25. 삶은 껍질콩

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 껍질콩 2컵, 소금 약간

8인분

주재료 : 껍질콩 6컵, 소금 약간

만드는 법

1. 소금물에 콩을 삶는다.
2. 물기를 제거해 담는다.

26. 무선

요리 시간 20분, 난이도 ★★

8인분

주재료 : 무 1/2개, 물 2컵, 설탕 2, 소금 1, 식초 3, 홍고추 1/2개, 새싹채소·무순 약간

만드는 법

1. 무를 썰어 절인다.
2. 식촛물을 만든다.
3. 채소를 올려 담는다.

27. 옥수수전

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 옥수수 1컵, 부침가루 1/2컵, 물 1/2컵, 소금 약간, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 옥수수 4컵, 부침가루 1컵, 물 1컵, 소금 약간, 식용유 적당량

만드는 법

1. 옥수수를 갈아 반죽한다.
2. 팬에 부쳐낸다.

28. 미역볶음

요리 시간 10분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 마른 미역 1줌, 설탕 3, 통깨 1, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 마른 미역 3줌, 설탕 1/4컵, 통깨 3, 식용유 적당량

만드는 법

1. 미역을 볶는다.
2. 설탕과 깨를 뿌린다.

29. 무퓌생채

요리 시간 10분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 무 1/2개, 퓌 50g, 소금 약간

무 양념 재료 : 고춧가루 1, 식초 2, 설탕 1.5, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3, 깨소금 약간

8인분

주재료 : 무 2개, 퓌 200g, 소금 약간

무 양념 재료 : 고춧가루 4, 식초 1/3컵, 설탕 1/4컵, 다진 파 2, 다진 마늘 1.5, 깨소금 약간

만드는 법

1. 무를 채썬다.
2. 퓌을 데쳐 물기를 짠다.
3. 양념해 무친다.

1. 도토리묵 무침

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 도토리묵 1/2모, 오이 1/4개, 양파 1/6개, 깻잎 5장, 홍고추·풋고추 1/4개씩, 김가루 1, 통깨 약간

양념장 재료 : 간장 2, 고춧가루 2, 물엿 1, 설탕 0.5, 식초 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 1

8인분

주재료 : 도토리묵 2모, 오이 1개, 양파 1개, 깻잎 20장, 홍고추·풋고추 1개씩, 김가루 1/2컵, 통깨 2

양념장 재료 : 간장 1/3컵, 고춧가루 1/4컵, 물엿 3, 설탕 2, 식초 1/4컵, 다진 마늘 2, 참기름 3

Tip

묵칼로 썰면 양념이 잘 배고 집기 쉽다.

만드는 법

1. 도토리묵은 도톰하게 썬다.
2. 채소는 채썬다.
3. 양념장을 만든다.
4. 묵과 채소를 넣어 버무리고 통깨를 뿌린다.

2. 두부와 부추김치

요리 시간 1시간, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 두부(작은 것) 1모, 소금 약간

8인분

주재료 : 두부(큰 것) 2모, 소금 약간

부추김치 (8인분)

주재료 : 부추 1단, 멸치액젓 1/4컵, 고춧가루 1/4컵, 설탕 약간, 통깨 1큰술

밀가루풀 재료 : 물 1/2컵, 밀가루 0.5

만드는 법

1. 부추는 씻어 멸치액젓에 절인다.
2. 밀가루풀을 쑤어 식힌다.
3. 양념을 만들어 부추에 버무린다.
4. 두부는 데쳐 썰어 부추김치를 곁들인다.

3. 삼색전

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 깻잎 4장, 홍고추 2개

소 재료 : 두부 1/2모, 양파 1/8개, 당근 약간, 쪽파 2뿌리, 다진 쇠고기 200g

쇠고기 양념 재료 : 다진 마늘 0.5, 간장·깨소금 0.3씩, 소금·후춧가루 약간

부침 재료 : 달걀 1개, 덧밀가루 약간, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 깻잎 16장, 홍고추 8개

소 재료 : 두부 1모, 양파 1/2개, 당근 약간, 쪽파 10뿌리, 다진 쇠고기 800g

쇠고기 양념 재료 : 다진 마늘 2, 간장·깨소금 1씩, 소금 1, 후춧가루 약간

부침 재료 : 달걀 3개, 덧밀가루 약간, 식용유 적당량

Tip

육원전을 부친 뒤 팬을 닦아내면 타지 않는다.

만드는 법

1. 소 재료를 섞어 반죽한다.
2. 육원전, 깻잎전, 홍고추전을 각각 만든다.
3. 밀가루와 달걀물을 입혀 부친다.

4. 해물파전

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 쪽파 100g, 풋고추·홍고추 1/2개씩, 오징어 1/4마리, 조갯살 50g, 부침가루 1컵, 물 1컵, 식용유 적당량

초간장 재료 : 간장 2, 식초 1, 설탕 0.3

8인분

주재료 : 쪽파 500g, 풋고추·홍고추 2개씩, 오징어 1마리, 조갯살 200g, 부침가루 3컵, 물 3컵, 식용유 적당량

초간장 재료 : 간장 1/3컵, 식초 3, 설탕 1

Tip

아래가 거의 익었을 때 뒤집는다.

만드는 법

1. 재료를 손질한다.
2. 반죽을 만든다.
3. 팬에 반죽과 재료를 올려 부친다.
4. 초간장을 곁들인다.

5. 닭가슴살 버섯구이

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 닭안심 4장, 소금·후춧가루 약간, 새송이버섯 1개, 베이비채소 적당량

닭 양념장 재료 : 간장 1, 굴소스 0.5, 물엿 0.5, 맛술 0.5, 다진 마늘 0.3

베이비채소 양념장 재료 : 액젓 소스 1, 설탕 1, 식초 1.5, 고춧가루 0.5, 참기름 1, 깨소금 1

8인분

주재료 : 닭안심 20장, 소금·후춧가루 약간, 새송이버섯 4개, 베이비채소 1팩

닭 양념장 재료 : 간장 1, 굴소스 0.5, 물엿 0.5, 맛술 0.5, 다진 마늘 0.3

베이비채소 양념장 재료 : 액젓 소스 1, 설탕 1, 식초 1.5, 고춧가루 0.5, 참기름 1, 깨소금 1

만드는 법

1. 닭안심을 두드려 밀간한다.
2. 양념에 재워 굽는다.
3. 버섯은 따로 굽는다.
4. 채소는 양념해 곁들인다.

6. 삼겹살 청경채찜

요리 시간 1시간, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 삼겹살(한 덩어리) 300g, 청경채 4개, 소금 약간

조림장 재료 : 간장 1/4컵, 맛술 1/2컵, 물 2컵, 통후추 0.3, 마른 고추 1개, 마늘 2쪽, 생강 약간

8인분

주재료 : 삼겹살(한 덩어리) 1.2kg, 청경채 15개, 소금 약간

조림장 재료 : 간장 2/3컵, 맛술 1+1/2컵, 물 4컵, 통후추 1, 마른 고추 3개, 마늘 6쪽, 생강 1톨

Tip

삼겹살 대신 목살을 사용해도 된다.

만드는 법

1. 청경채를 데친다.
2. 삼겹살을 삶는다.
3. 조림장에 삼겹살을 넣어 은근히 익힌다.
4. 고기를 썰어 청경채와 함께 담고 조림장을 곁들인다.

7. 떡갈비

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 쇠고기(갈비살) 200g, 배즙 2, 잣 1, 새송이버섯 2개, 녹말 약간

양념장 재료 : 간장 2, 설탕 1, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 0.5, 깨소금 0.5, 후춧가루 약간

8인분

주재료 : 쇠고기(갈비살) 800g, 배즙 1/2컵, 잣 1, 새송이버섯 6개, 녹말 약간

양념장 재료 : 간장 1/3컵, 설탕 3, 다진 파 4, 다진 마늘 2, 참기름 2, 깨소금 2, 후춧가루 약간

Tip

잣 대신 호두나 호박씨를 사용해도 된다.

만드는 법

1. 쇠고기를 다져 배즙에 재운다.
2. 양념을 섞어 고기에 치댄다.
3. 모양을 빚어 팬에 굽는다.

8. 오징어 북어찜

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 북어 1마리, 오징어 1마리, 무 1토막(2cm), 당근 1/6개, 풋고추·홍고추 1/2개씩, 물 2컵, 참기름 1

양념장 재료 : 간장 3, 설탕 1.5, 참기름 1, 다진 파 2, 다진 마늘 1, 맛술 1, 후춧가루 약간

8인분

주재료 : 북어 3마리, 오징어 4마리, 무 1/2개, 당근 1/2개, 풋고추·홍고추 2개씩, 물 5컵, 참기름 3

양념장 재료 : 간장 2/3컵, 설탕 1/3컵, 참기름 3, 다진 파 1/2컵, 다진 마늘 1/4컵, 맛술 1/4컵, 후춧가루 약간

Tip

북어는 껍질 쪽이 아래로 가게 불린다.

만드는 법

1. 북어와 오징어를 손질한다.
2. 채소를 썬다.
3. 양념장을 만든다.
4. 냄비에 재료를 넣어 졸인다.

9. 표고버섯 된장 튀김

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 마른 표고버섯 10장, 된장 1, 맛술 1, 녹말 1/3컵, 튀김기름 적당량

8인분

주재료 : 마른 표고버섯 40장, 된장 3, 맛술 3, 녹말 1+1/3컵, 튀김기름 적당량

Tip

마른 표고버섯을 사용한다.

만드는 법

1. 표고버섯을 불려 손질한다.
2. 된장과 맛술에 무친다.
3. 녹말을 입혀 튀긴다.

10. 감자 고추장찌개

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 감자 1개, 참치(통조림) 1개, 표고버섯 2장, 두부 1/2모, 풋고추·홍고추 1/2개씩, 대파 1/2대, 참기름 약간, 물 2+1/2컵, 고추장 2, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 감자 6개, 참치(통조림) 3개, 표고버섯 6장, 두부 1모, 풋고추·홍고추 2개씩, 대파 2대, 참기름 약간, 물 7컵, 고추장 1/3컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

매운맛은 고춧가루로 조절한다.

만드는 법

1. 감자를 큼직하게 썬다.
2. 감자와 물, 고추장을 끓인다.
3. 참치와 나머지 재료를 넣어 끓인다.
4. 간을 맞춘다.

11. 우엉 잡채

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 우엉 1/2대, 당면 50g, 양파 1/4개, 당근 약간, 부추 1/4단, 식용유 적당량

양념장 재료 : 간장 2, 설탕 1, 맛술 1, 참기름 1, 다진 마늘 0.5, 후춧가루 약간

8인분

주재료 : 우엉 2대, 당면 200g, 양파 1개, 당근 1/2개, 부추 1단, 식용유 적당량

양념장 재료 : 간장 1/3컵, 설탕 3, 맛술 3, 참기름 3, 다진 마늘 2, 후춧가루 약간

Tip

우엉은 채 썰어 식초물에 담갔다 사용한다.

만드는 법

1. 당면을 불린다.
2. 채소를 채 썬다.
3. 우엉을 볶는다.
4. 당면과 양념을 넣어 볶는다.
5. 부추를 넣어 마무리한다.

12. 홍합탕

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 홍합 500g, 무 1토막, 대파 1/2대, 마늘 2쪽, 청양고추 1개, 물 5컵, 소금 약간

8인분

주재료 : 홍합 2kg, 무 1/2개, 대파 2대, 마늘 6쪽, 청양고추 3개, 물 12컵, 소금 약간

Tip

홍합은 해감 후 사용한다.

만드는 법

1. 홍합을 손질한다.
2. 물과 무를 끓인다.
3. 홍합과 나머지 재료를 넣어 끓인다.
4. 소금으로 간한다.

13. 두부김치

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 두부 1모, 묵은김치 1컵, 돼지고기 80g, 양파 1/6개, 대파 1/4대, 식용유 적당량

김치 양념 재료 : 고춧가루 1, 설탕 0.5, 참기름 1

8인분

주재료 : 두부 3모, 묵은김치 4컵, 돼지고기 300g, 양파 1개, 대파 1대, 식용유 적당량

김치 양념 재료 : 고춧가루 4, 설탕 2, 참기름 3

Tip

김치는 충분히 볶아 신맛을 줄인다.

만드는 법

1. 김치를 볶는다.
2. 돼지고기와 채소를 넣는다.
3. 두부는 데쳐 썬다.
4. 두부에 김치를 곁들인다.

14. 감자채전

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 감자 1개, 소금 약간, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 감자 5개, 소금 약간, 식용유 적당량

Tip

감자 전분은 물에 씻어내지 않는다.

만드는 법

1. 감자를 채 썬다.
2. 소금으로 간한다.
3. 팬에 얇게 부친다.

15. 콩나물국

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 콩나물 200g, 대파 1/2대, 마늘 1쪽, 물 5컵, 국간장 1, 소금 약간

8인분

주재료 : 콩나물 800g, 대파 2대, 마늘 4쪽, 물 12컵, 국간장 1/4컵, 소금 약간

Tip

뚜껑을 열고 끓인다.

만드는 법

1. 물을 끓인다.
2. 콩나물을 넣어 끓인다.
3. 마늘과 간장으로 간한다.
4. 대파를 넣어 마무리한다.

16. 애호박 새우젓볶음

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 애호박 1개, 양파 1/6개, 새우젓 1, 다진 마늘 0.5, 식용유 1, 참기름 약간

8인분

주재료 : 애호박 4개, 양파 1개, 새우젓 3, 다진 마늘 2, 식용유 3, 참기름 약간

Tip

새우젓은 잘게 다져 사용한다.

만드는 법

1. 애호박과 양파를 채 썬다.
2. 기름에 마늘을 볶는다.
3. 애호박과 양파를 볶고 새우젓으로 간한다.
4. 참기름을 두른다.

17. 고등어 김치찜

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 고등어 1마리, 묵은김치 2컵, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 두부 1/2모, 물 2컵

양념 재료 : 고춧가루 1, 고추장 0.5, 다진 마늘 1, 맛술 1

8인분

주재료 : 고등어 4마리, 묵은김치 6컵, 양파 1개, 대파 2대, 두부 2모, 물 5컵

양념 재료 : 고춧가루 4, 고추장 2, 다진 마늘 4, 맛술 4

Tip

고등어는 쌀뜨물에 씻어 비린내를 제거한다.

만드는 법

1. 김치를 냄비에 깐다.
2. 고등어와 채소를 올린다.
3. 양념과 물을 넣어 끓인다.
4. 두부를 넣어 마무리한다.

18. 오이소박이

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 오이 4개, 부추 1/4단

양념 재료 : 고춧가루 3, 멸치액젓 2, 설탕 0.5, 다진 마늘 1, 다진 생강 약간

8인분

주재료 : 오이 16개, 부추 1단

양념 재료 : 고춧가루 1컵, 멸치액젓 1/2컵, 설탕 2, 다진 마늘 4, 다진 생강 1

Tip

오이는 소금에 절였다 사용한다.

만드는 법

1. 오이를 절인다.
2. 부추를 썬다.
3. 양념을 만들어 섞는다.
4. 오이에 소를 넣는다.

19. 어묵볶음

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 어묵 3장, 양파 1/6개, 대파 1/4대, 식용유 1

양념 재료 : 간장 1.5, 설탕 0.5, 물 2, 참기름 약간

8인분

주재료 : 어묵 12장, 양파 1개, 대파 1대, 식용유 3

양념 재료 : 간장 1/4컵, 설탕 2, 물 1/2컵, 참기름 1

Tip

어묵은 뜨거운 물에 데쳐 사용한다.

만드는 법

1. 어묵과 채소를 썬다.
2. 기름에 볶는다.
3. 양념을 넣어 졸인다.
4. 참기름을 두른다.

20. 배추전

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 배추잎 6장, 부침가루 1/2컵, 물 1/2컵, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 배추잎 24장, 부침가루 2컵, 물 2컵, 식용유 적당량

Tip

배추는 속대 위주로 사용한다.

만드는 법

1. 반죽을 만든다.
2. 배추에 반죽을 묻힌다.
3. 팬에 노릇하게 부친다.

1. 삼색밀쌈

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 밀가루 1+1/2컵, 물 2컵, 시금치즙 또는 녹차가루 약간, 당근즙 약간, 소금 약간, 쇠고기 50g, 오이 1/2개, 당근 1/6개, 식용유 적당량, 달걀 1개, 참기름 약간

쇠고기 양념장 재료 : 간장 0.3, 다진 파 약간, 다진 마늘 약간, 참기름 약간, 후춧가루 약간

겨자 소스 재료 : 겨자 0.5, 식초 1, 설탕 1, 소금 약간, 연유 1, 맛술 1

8인분

주재료 : 밀가루 6컵, 물 7컵, 시금치즙 또는 녹차가루 약간, 당근즙 약간, 소금 약간, 쇠고기 200g, 오이 2개, 당근 1/2개, 식용유 적당량, 달걀 3개, 참기름 약간

쇠고기 양념장 재료 : 간장 1.5, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 약간, 후춧가루 약간

겨자 소스 재료 : 겨자 2, 식초 3, 설탕 2.5, 소금 약간, 연유 3, 맛술 4

Tip

밀가루와 물 비율은 1:1.5가 적당하다.

만드는 법

1. 밀전병 반죽을 색깔별로 나누어 만든다.
2. 쇠고기를 양념해 볶는다.
3. 채소와 달걀지단을 준비한다.
4. 밀전병에 재료를 싸서 소스와 곁들인다.

2. 오이 와사비롤

요리 시간 20분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 밥 1공기, 오이 1/2개, 소금 약간, 김 1장, 생와사비 약간

초밥초 재료 : 식초 1.5, 설탕 1, 소금 0.5, 레몬즙 1

8인분

주재료 : 밥 4공기, 오이 2개, 소금 약간, 김 4장, 생와사비 약간

초밥초 재료 : 식초 1/3컵, 설탕 4, 소금 2, 레몬즙 2

Tip

흰밥 대신 현미나 흑미를 사용해도 된다.

만드는 법

1. 밥에 초밥초를 섞는다.
2. 오이는 절여 물기를 짠다.
3. 김에 밥과 와사비, 오이를 올려 만든다.
4. 먹기 좋게 썬다.

3. 두부 쇠고기구이

요리 시간 20분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 두부 1/2모, 소금 약간, 식용유 약간, 다진 쇠고기 50g, 녹말 약간, 통깨 약간

쇠고기 양념 재료 : 다진 청양고추 0.5, 간장 1, 설탕 0.5, 다진 파 0.5, 다진 마늘 0.3, 참기름 약간, 후춧가루 약간

8인분

주재료 : 두부 2모, 소금 약간, 식용유 약간, 다진 쇠고기 200g, 녹말 약간, 통깨 약간

쇠고기 양념 재료 : 다진 청양고추 2, 간장 2.5, 설탕 1, 다진 파 2, 다진 마늘 1, 참기름 약간, 후춧가루 약간

Tip

오븐이 없으면 팬에 구워도 된다.

만드는 법

1. 두부를 지져 준비한다.
2. 쇠고기를 양념한다.
3. 두부에 쇠고기를 붙여 굽는다.
4. 통깨를 뿌린다.

4. 색색 카나페

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 식빵 4장, 크래커 4개, 크림치즈 1, 닭가슴살 1조각, 참치 1/2통, 오이 1/6개, 날치알 1, 무순 약간, 허브 약간, 마요네즈·머스터드 약간

8인분

주재료 : 식빵 4장, 크래커 1팩, 크림치즈 4, 닭가슴살 2조각, 참치 1통, 오이 1/2개, 날치알 3, 무순 1팩, 허브 약간, 마요네즈 적당량

Tip

단맛이 적은 빵이나 크래커를 사용한다.

만드는 법

1. 식빵과 크래커를 준비한다.
2. 재료를 각각 손질한다.
3. 식빵 위에 재료를 보기 좋게 올린다.

5. 올리브 튀김과 토마토 소스

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 블랙올리브 8개, 참치 1통, 감자 1/2개, 파슬리 0.3, 달걀 1개, 밀가루·빵가루 약간, 튀김기름 적당량

토마토 소스 재료 : 토마토 소스 1/4컵

8인분

주재료 : 블랙올리브 30개, 참치 2통, 감자 2개, 파슬리 1, 달걀 2개, 밀가루·빵가루 적당량, 튀김기름 적당량

토마토 소스 재료 : 토마토 소스 1컵

Tip

180°C 기름에서 노릇하게 튀긴다.

만드는 법

1. 감자와 참치를 섞는다.
2. 올리브와 함께 완자를 만든다.
3. 튀김옷을 입혀 튀긴다.
4. 토마토 소스를 곁들인다.

6. 훈제오리 샐러드

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 훈제오리 150g, 양상추 3장, 치커리 약간, 양파 1/6개, 방울토마토 6개

드레싱 재료 : 발사믹 식초 2, 올리브오일 2, 꿀 0.5, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 훈제오리 600g, 양상추 1통, 치커리 1팩, 양파 1개, 방울토마토 24개

드레싱 재료 : 발사믹 식초 1/2컵, 올리브오일 1/2컵, 꿀 2, 소금·후춧가루 약간

Tip

오리는 팬에 살짝 데워 사용한다.

만드는 법

1. 채소를 손질한다.
2. 오리를 썰어 데운다.
3. 드레싱을 섞는다.
4. 재료를 담아 드레싱을 뿌린다.

7. 버섯 마늘 오일볶음

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 양송이버섯 6개, 새송이버섯 1개, 마늘 6쪽, 올리브오일 2, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 양송이버섯 24개, 새송이버섯 4개, 마늘 20쪽, 올리브오일 1/2컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

센 불에서 빠르게 볶는다.

만드는 법

1. 버섯과 마늘을 손질한다.
2. 오일에 마늘을 볶는다.
3. 버섯을 넣어 볶고 간한다.

8. 연어 타르타르

요리 시간 20분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 생연어 150g, 양파 1/6개, 케이퍼 1, 레몬즙 1, 올리브오일 1, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 생연어 600g, 양파 1개, 케이퍼 4, 레몬즙 4, 올리브오일 4, 소금·후춧가루 약간

Tip

연어는 차갑게 유지한다.

만드는 법

1. 연어를 잘게 다진다.
2. 채소와 양념을 섞는다.
3. 접시에 담아 낸다.

9. 가지 라자냐

요리 시간 40분, 난이도 ★★★

2인분

주재료 : 가지 1개, 라자냐면 3장, 다진 쇠고기 100g, 토마토 소스 1컵, 모차렐라치즈 1컵, 올리브오일 약간

8인분

주재료 : 가지 4개, 라자냐면 12장, 다진 쇠고기 400g, 토마토 소스 4컵, 모차렐라치즈 4컵, 올리브오일 약간

Tip

가지는 먼저 구워 사용한다.

만드는 법

1. 가지를 구운다.
2. 고기를 볶아 소스를 만든다.
3. 재료를 겹쳐 담아 굽는다.

10. 치즈 플래터

요리 시간 10분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 브리치즈 80g, 고다치즈 80g, 크래커 적당량, 포도 1/2송이, 견과류 약간

8인분

주재료 : 브리치즈 300g, 고다치즈 300g, 크래커 1팩, 포도 2송이, 견과류 적당량

Tip

먹기 직전에 꺼내 둔다.

만드는 법

1. 치즈를 썬다.
2. 과일과 견과를 준비한다.
3. 접시에 담아 낸다.

11. 토마토 브루스케타

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 바게트 4조각, 토마토 1개, 양파 1/8개, 바질 약간, 올리브오일 2, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 바게트 1개, 토마토 4개, 양파 1/2개, 바질 약간, 올리브오일 1/2컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

토마토는 씨를 제거하면 물기가 적다.

만드는 법

1. 바게트를 구운다.
2. 토마토와 양파를 다진다.
3. 양념해 빵 위에 올린다.

12. 치킨 레몬구이

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 닭다리살 300g, 레몬 1/2개, 올리브오일 1.5, 소금·후춧가루 약간, 로즈마리 약간

8인분

주재료 : 닭다리살 1.2kg, 레몬 2개, 올리브오일 1/3컵, 소금·후춧가루 약간, 로즈마리 약간

Tip

레몬즙은 마지막에 넣는다.

만드는 법

1. 닭에 밑간한다.
2. 팬이나 오븐에 굽는다.
3. 레몬즙을 뿌린다.

13. 시금치 크림파스타

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 파스타면 160g, 시금치 1줌, 양파 1/6개, 마늘 2쪽, 생크림 1컵, 올리브오일 1, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 파스타면 600g, 시금치 4줌, 양파 1개, 마늘 6쪽, 생크림 4컵, 올리브오일 1/2컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

면수는 조금 남겨 둔다.

만드는 법

1. 파스타를 삶는다.
2. 마늘과 양파를 볶는다.
3. 크림과 시금치를 넣는다.
4. 면을 넣어 버무린다.

14. 새우 아히요

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 새우 200g, 마늘 6쪽, 올리브오일 1/2컵, 페페론치노 약간, 소금 약간

8인분

주재료 : 새우 800g, 마늘 20쪽, 올리브오일 2컵, 페페론치노 적당량, 소금 약간

Tip

약한 불에서 천천히 익힌다.

만드는 법

1. 마늘을 편 썬다.
2. 오일에 마늘과 고추를 넣는다.
3. 새우를 넣어 익힌다.

15. 버섯 리소토

요리 시간 40분, 난이도 ★★★

2인분

주재료 : 아르보리오쌀 1컵, 양송이버섯 6개, 양파 1/6개, 마늘 1쪽, 버터 1, 화이트와인 1/4컵, 치킨스톡 3컵, 파르메산치즈 1/4컵

8인분

주재료 : 아르보리오쌀 4컵, 양송이버섯 24개, 양파 1개, 마늘 4쪽, 버터 4, 화이트와인 1컵, 치킨스톡 10컵, 파르메산치즈 1컵

Tip

국물은 따뜻하게 유지한다.

만드는 법

1. 쌀을 볶는다.
2. 와인을 넣어 날린다.
3. 스톡을 나눠 넣어 익힌다.
4. 치즈를 섞는다.

16. 소고기 카르파초

요리 시간 20분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 쇠고기(안심) 150g, 루콜라 1줌, 파르메산치즈 약간, 케이퍼 약간

드레싱 재료 : 올리브오일 2, 레몬즙 1, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 쇠고기(안심) 600g, 루콜라 4줌, 파르메산치즈 적당량, 케이퍼 적당량

드레싱 재료 : 올리브오일 1/2컵, 레몬즙 1/4컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

고기는 최대한 얇게 썬다.

만드는 법

1. 쇠고기를 얇게 썬다.
2. 접시에 펼쳐 담는다.
3. 드레싱을 뿌리고 치즈를 올린다.

17. 문어 샐러드

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 삶은 문어 200g, 감자 1개, 셀러리 1/2대, 파슬리 약간

드레싱 재료 : 올리브오일 2, 레몬즙 1.5, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 삶은 문어 800g, 감자 4개, 셀러리 2대, 파슬리 적당량

드레싱 재료 : 올리브오일 1/2컵, 레몬즙 1/3컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

문어는 식혀 썬다.

만드는 법

1. 감자를 삶아 깍둑 썬다.
2. 문어를 썬다.
3. 드레싱에 버무린다.

18. 베이컨 감자 오븐구이

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 감자 2개, 베이컨 4장, 양파 1/6개, 올리브오일 1.5, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 감자 8개, 베이컨 16장, 양파 1개, 올리브오일 1/2컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

200°C 오븐에서 굽는다.

만드는 법

1. 감자와 채소를 썬다.
2. 오일과 양념에 버무린다.
3. 오븐에 굽는다.

19. 홍합 화이트와인찜

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 홍합 600g, 마늘 3쪽, 화이트와인 1/2컵, 올리브오일 1, 파슬리 약간

8인분

주재료 : 홍합 2kg, 마늘 10쪽, 화이트와인 2컵, 올리브오일 1/3컵, 파슬리 적당량

Tip

입이 열린 홍합만 사용한다.

만드는 법

1. 마늘을 볶는다.
2. 홍합과 와인을 넣어 찜다.
3. 파슬리를 뿌린다.

20. 초콜릿 풍당

요리 시간 15분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 다크초콜릿 150g, 생크림 1/2컵, 딸기·바나나 적당량

8인분

주재료 : 다크초콜릿 600g, 생크림 2컵, 과일 적당량

Tip

중탕으로 녹인다.

만드는 법

1. 초콜릿과 크림을 중탕으로 녹인다.
2. 과일을 찍어 먹는다.

1. 햄버그와 베이키드 빈스

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 양파 1/4개, 토마토 1/4개, 식용유 적당량, 스테이크 소스 3, 베이키드 빈스 1/3컵

햄버그 재료 : 양파 1/4개, 소금·후춧가루 약간씩, 쇠고기(간 것) 100g, 돼지고기(간 것) 50g, 달걀 1/2개 분, 빵가루 1/4컵, 우유 2, 케첩 1, 마늘 소스(또는 다진 마늘) 0.3, 너트메그 약간

8인분

주재료 : 양파 1개, 토마토 1개, 식용유 적당량, 스테이크 소스 1컵, 베이키드 빈스 2컵

햄버그 재료 : 양파 1개, 소금·후춧가루 약간씩, 쇠고기(간 것) 350g, 돼지고기(간 것) 200g, 달걀 1+1/2개 분, 빵가루 1컵, 우유 1/3컵, 케첩 1/3컵, 마늘 소스 1, 너트메그 0.3

Tip

너트메그가 없으면 로즈마리나 타임으로 대체한다.

만드는 법

1. 햄버그용 양파를 다져 볶아 식힌다.
2. 햄버그 재료를 모두 섞어 치댄다.
3. 동그랗게 빚어 팬이나 오븐에서 굽는다.
4. 양파와 토마토를 구워 곁들이고 소스와 빈스를 담는다.

2. 감자 칠리구이

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 양파 1/8개, 식용유 적당량, 다진 마늘 0.3, 쇠고기(다짐육) 1/4컵, 베이키드 빈스 1, 케첩 1, 핫 소스 0.3, 맛술 0.3, 냉동 감자(해시브라운) 2개, 피자 치즈 1/4컵, 파슬리가루 약간

8인분

주재료 : 양파 1/4개, 식용유 적당량, 다진 마늘 1, 쇠고기(다짐육) 50g, 베이키드 빈스 2, 케첩 1/4컵, 핫 소스 1, 맛술 2, 냉동 감자(해시브라운) 8개, 피자 치즈 1컵, 파슬리가루 약간

Tip

냉동 감자는 해동하지 않고 바로 사용한다.

만드는 법

1. 마늘과 고기를 볶는다.
2. 양파와 빈스, 양념을 넣어 칠리소스를 만든다.
3. 감자를 굽거나 튀긴다.
4. 감자 위에 소스와 치즈를 올려 다시 굽는다.

3. 실파 피자

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 토르티아 2장, 양송이버섯 2개, 실파 1/3줌, 블랙올리브 2개, 안초비 2개, 피자 치즈 2/3컵, 토마토 소스 3, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 토르티아 8장, 양송이버섯 8개, 실파 1줌, 블랙올리브 8개, 안초비 6개, 피자 치즈 3컵, 토마토 소스 1컵, 소금·후춧가루 약간

Tip

실파는 살짝 데쳐 사용한다.

만드는 법

1. 토르티아에 치즈를 뿌린다.
2. 토마토 소스를 바른다.
3. 재료를 올려 오븐에 굽는다.

4. 양파튀김

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 양파 1/2개, 달걀 1개, 소금·후춧가루 약간, 빵가루 1/2컵, 카레가루 1, 튀김가루 2, 튀김기름 적당량

8인분

주재료 : 양파(큰 것) 4개, 달걀 2개, 소금·후춧가루 약간, 빵가루 2컵, 카레가루 3, 튀김가루 1/2컵, 튀김기름 적당량

Tip

빵가루는 중간중간 걸러 사용한다.

만드는 법

1. 양파를 링 모양으로 썬다.
2. 튀김옷을 입힌다.
3. 180℃ 기름에 바삭하게 튀긴다.

5. 콜리플라워구이

요리 시간 30분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 식용유 3, 빵가루 2, 다진 파슬리 0.3, 소금·후춧가루 약간, 밀가루 2, 물 2, 콜리플라워 1/2송이, 파르메산치즈가루 1

8인분

주재료 : 식용유 2/3컵, 빵가루 1/2컵, 다진 파슬리 1.5, 소금·후춧가루 약간, 밀가루 1/2컵, 물 1/2컵, 콜리플라워 2송이, 파르메산치즈가루 4

Tip

줄기까지 함께 사용한다.

만드는 법

1. 반죽과 빵가루를 준비한다.
2. 콜리플라워에 입힌다.
3. 치즈를 뿌려 오븐에 굽는다.

6. 소시지와 양배추 볶음

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 소시지 4개, 양배추 2장, 양파 1/6개, 식용유 1

양념 재료 : 케첩 2, 머스터드 1, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 소시지 16개, 양배추 8장, 양파 1개, 식용유 3

양념 재료 : 케첩 1/3컵, 머스터드 3, 소금·후춧가루 약간

Tip

소시지는 먼저 굽는다.

만드는 법

1. 소시지를 굽는다.
2. 채소를 볶는다.
3. 양념을 넣어 섞는다.

7. 맥주 치킨윙

요리 시간 40분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 닭날개 8개, 소금·후춧가루 약간, 밀가루 2, 식용유 적당량

소스 재료 : 맥주 1/2컵, 간장 2, 설탕 1, 마늘 2쪽, 고춧가루 약간

8인분

주재료 : 닭날개 32개, 소금·후춧가루 약간, 밀가루 1/2컵, 식용유 적당량

소스 재료 : 맥주 2컵, 간장 1/2컵, 설탕 1/4컵, 마늘 6쪽, 고춧가루 1

Tip

소스는 졸여 사용한다.

만드는 법

1. 닭날개에 밀간한다.
2. 튀겨낸다.
3. 소스를 끓여 버무린다.

8. 치즈 나초

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 나초칩 1봉지, 체다치즈소스 1/2컵, 할라피뇨 약간

8인분

주재료 : 나초칩 3봉지, 체다치즈소스 1+1/2컵, 할라피뇨 적당량

Tip

오븐이나 전자레인지로 녹인다.

만드는 법

1. 나초칩을 담는다.
2. 치즈소스를 뿌린다.
3. 데워 낸다.

9. 어니언링

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 양파 1개, 밀가루 1/2컵, 튀김가루 1/2컵, 물 1/2컵, 소금·후춧가루 약간, 튀김기름 적당량

8인분

주재료 : 양파 4개, 밀가루 2컵, 튀김가루 2컵, 물 2컵, 소금·후춧가루 약간, 튀김기름 적당량

Tip

반죽은 너무 묽지 않게 한다.

만드는 법

1. 양파를 링으로 썬다.
2. 반죽을 만든다.
3. 180°C 기름에 튀긴다.

10. 프렌치프라이

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 감자 2개, 식용유 적당량, 소금 약간

8인분

주재료 : 감자 8개, 식용유 적당량, 소금 약간

Tip

두 번 튀기면 바삭하다.

만드는 법

1. 감자를 썬다.
2. 1차로 튀긴다.
3. 다시 튀겨 소금에 버무린다.

11. 치킨 텐더

요리 시간 30분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 닭가슴살 300g, 소금·후춧가루 약간, 밀가루 1/2컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 닭가슴살 1.2kg, 소금·후춧가루 약간, 밀가루 2컵, 달걀 4개, 빵가루 4컵, 식용유 적당량

Tip

닭가슴살은 결 반대 방향으로 썬다.

만드는 법

1. 닭에 밀간한다.
2. 밀가루, 달걀, 빵가루를 입힌다.
3. 170°C 기름에 튀긴다.

12. 갈릭 브레드

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 바게트 1/2개, 버터 2, 다진 마늘 1, 파슬리가루 약간

8인분

주재료 : 바게트 2개, 버터 6, 다진 마늘 3, 파슬리가루 약간

Tip

버터는 실온에서 부드럽게 한다.

만드는 법

1. 버터와 마늘을 섞는다.
2. 빵에 바른다.
3. 오븐이나 팬에 굽는다.

13. 핫도그

요리 시간 20분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 소시지 2개, 핫도그 번 2개, 양배추 약간, 식용유 약간

토핑 재료 : 케첩·머스터드 적당량

8인분

주재료 : 소시지 8개, 핫도그 번 8개, 양배추 적당량, 식용유 약간

토핑 재료 : 케첩·머스터드 적당량

Tip

번은 살짝 구워 사용한다.

만드는 법

1. 소시지를 굽는다.
2. 번을 데운다.
3. 재료를 끼워 담는다.

14. 스파이시 감자튀김

요리 시간 25분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 감자 2개, 고춧가루 0.5, 파프리카가루 0.5, 소금 약간, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 감자 8개, 고춧가루 2, 파프리카가루 2, 소금 약간, 식용유 적당량

Tip

양념은 튀긴 뒤 뿌린다.

만드는 법

1. 감자를 썬다.
2. 바삭하게 튀긴다.
3. 양념을 뿌린다.

15. 콘치즈

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 옥수수 통조림 1컵, 마요네즈 2, 설탕 0.5, 피자 치즈 1/2컵, 버터 약간

8인분

주재료 : 옥수수 통조림 4컵, 마요네즈 1/2컵, 설탕 2, 피자 치즈 2컵, 버터 약간

Tip

마요네즈 양은 취향에 따라 조절한다.

만드는 법

1. 옥수수와 양념을 섞는다.
2. 치즈를 올린다.
3. 오븐이나 팬에 녹인다.

16. 치즈 스틱

요리 시간 25분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 모짜렐라치즈 200g, 밀가루 1/2컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 식용유 적당량

8인분

주재료 : 모짜렐라치즈 800g, 밀가루 2컵, 달걀 4개, 빵가루 4컵, 식용유 적당량

Tip

치즈는 냉동했다 튀기면 흘러내림이 적다.

만드는 법

1. 치즈를 스틱 모양으로 썬다.
2. 밀가루·달걀·빵가루를 입힌다.
3. 170°C 기름에 튀긴다.

17. 미트볼 토마토조림

요리 시간 35분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 다진 쇠고기 200g, 양파 1/6개, 빵가루 1/4컵, 달걀 1/2개분, 소금·후춧가루 약간, 토마토 소스 1컵, 올리브오일 1

8인분

주재료 : 다진 쇠고기 800g, 양파 1개, 빵가루 1컵, 달걀 2개, 소금·후춧가루 약간, 토마토 소스 4컵, 올리브오일 1/3컵

Tip

미트볼은 먼저 구워 사용한다.

만드는 법

1. 고기 반죽을 빚는다.
2. 팬에 굽는다.
3. 소스에 조린다.

18. 새우 튀김

요리 시간 25분, 난이도 ★★

2인분

주재료 : 새우 200g, 밀가루 1/2컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 튀김기름 적당량

8인분

주재료 : 새우 800g, 밀가루 2컵, 달걀 4개, 빵가루 4컵, 튀김기름 적당량

Tip

꼬리를 남기고 껍질을 벗긴다.

만드는 법

1. 새우를 손질한다.
2. 튀김옷을 입힌다.
3. 바삭하게 튀긴다.

19. 갈릭 쉬림프

요리 시간 15분, 난이도 ★

2인분

주재료 : 새우 200g, 마늘 6쪽, 올리브오일 2, 버터 1, 소금·후춧가루 약간

8인분

주재료 : 새우 800g, 마늘 20쪽, 올리브오일 1/2컵, 버터 4, 소금·후춧가루 약간

Tip

센 불에서 빠르게 볶는다.

만드는 법

1. 오일과 마늘을 볶는다.
2. 새우를 넣어 익힌다.
3. 버터로 마무리한다.

20. 페퍼로니 피자

요리 시간 40분, 난이도 ★★★

2인분

주재료 : 피자 도우 1장, 토마토 소스 1/2컵, 페퍼로니 80g, 모짜렐라치즈 1컵, 올리브오일 약간

8인분

주재료 : 피자 도우 4장, 토마토 소스 2컵, 페퍼로니 320g, 모짜렐라치즈 4컵, 올리브오일 약간

Tip

230°C 오븐에서 굽는다.

만드는 법

1. 도우에 소스를 바른다.
2. 토핑을 올린다.
3. 오븐에 굽는다.