

2017

Brunch & Pub

AMUSE

BRUNCH CAFE & PUB · 어뮤즈

경기도 고양시 덕양구 동산동 350-4 · 02) 371-3504

영업시간 09:00~24:00 · 정기휴무 매주 월요일

청강문화산업대학교 푸드스쿨은 외식산업체와 긴밀한 연계를 통해 인성과 창의성을 갖춘 외식전문가를 양성하는 것이 교육목표입니다.

푸드스쿨이 지향하는 현장중심교육(workplace learning)에서 캡스톤디자인은 문제중심 학습과 협동학습으로 창의적 메뉴개발, 문제해결능력, 의사소통 능력을 가르치기 위해 만든 과목입니다. 학생들은 산업체와 공동으로 작품을 기획-제작-평가하는 과정에서 부딪히는 다양한 문제들을 그동안 배운 전공지식과 창의적 아이디어로 해결하면서 문제 해결능력을 기르게 됩니다.

2016년 캡스톤디자인은 (쉬라파즈, 어뮤즈, 레시퍼펙토리와 새로운 메뉴를 개발하고 스타일링하는 과정속에서 학생들은 많은 것을 배울 수 있는 기회가 되었을 것으로 생각합니다. 캡스톤디자인 수업이 충실히 진행될 수 있도록 도움을 주신 산업체 관계자 여러분들, 훌륭한 결과물을 만들기 위해 지도해주신 교수님들께 감사드립니다. 또한 밤늦은 시간까지 조리실에서 작품을 만드느라 수고한 학생들에게도 아낌없는 박수를 보냅니다.

푸드스쿨 원장 이상준

우리가 무엇을 제대로 알아간다는 것은 온 몸으로 부딪쳐가며 배울 때 가능한 일입니다.

캡스톤디자인 수업을 통하여 우리 학생들은 주어진 한계에 도전하고 문제를 극복하는 방법을 배우고자 하였습니다. 조리과 스타일링에 열정을 가지고 노력해 준 학생들에게 칭찬을 보내며 아낌없는 격려와 기대감을 보내주시는 산업체 담당자들에 감사 드립니다.

지도교수 최혜림

푸드스타일링 캡스톤디자인 수업이란 ?

링크사업비로 진행되는 수업으로, 학습된 전공 이론을 바탕으로 하여 전공 관련 현장과의 협업을 통하여 과제를 기획하고 수행하는 학생 주도형 프로젝트 수업. 본 수업을 통하여 청강 푸드스쿨의 2학년 학생들은 팀 작업을 통하여 외식업체 3곳과의 협업을 통하여 메뉴개발과 스타일링을 개발하여 촬영의 과정을 통한 다양한 시각적 결과를 만들어 내었다.

학습목표

1. 업체의 특성을 이해하고 메뉴를 기획할 수 있다.
2. 기획한 메뉴를 직접 제조할 수 있다.
3. 개발된 메뉴를 원가 산출하여 원가를 조정할 수 있다.
4. 개발된 메뉴의 이미지 촬영을 위하여 스타일링을 할 수 있다.
5. 메뉴 개발 완료서를 작성할 수 있다.

※ 푸드스타일링 캡스톤디자인 수업과 본 인쇄물은 2016 링크사업비로 진행 및 제작되었습니다.



뮤 피자

가벼운 브런치로 좋은 뮤 피자는 올리고당 시럽을 이용해 굳힌 뮤즐리 도우에 두부를 섞어 만든 두부 크림치즈를 바르고 그 위에 다양한 과일과 샐러드 채소를 곁들여 먹을 수 있는 상큼하면서 영양만점인 든든한 브런치 메뉴입니다.

재료준비 (한판 기준)

뮤즐리 200g, 두부 1/3도, 크림치즈 100g, 올리고당 50ml, 과일 적당량, 베이비채소 한줌 정도

레시피

1. 두부를 잘라 키친타올에 올려 물기를 빼고, 과일들도 먹기 좋은 크기로 자른 다음 키친타올로 물기를 살짝 제거해준다.
2. 베이비채소는 찬물에 담궈 신선함을 유지시켜준다.
3. 냄비에 올리고당 50ml를 넣고 뭉기를 보며 물을 조금씩 넣어 시럽을 만든 다음 뮤즐리를 넣고 서로 끈기가 생기도록 저어준다.
4. 뮤즐리가 굳기 전에 넓은 판에 부어 동그란 모양으로 납작하게 눌러 모양을 만들어 준 뒤 냉동고에서 굳힌다.
5. 키친에이드에 크림치즈 100g과 물기를 제거한 두부를 넣고 올리고당 50ml 넣은 뒤 잘 섞어준다. 부드럽게 발라지는 뭉기가 될 때까지 섞어준다.
6. 뮤즐리 도우의 굳기를 확인하여 단단히 굳으면 꺼내온다.
7. 도우 위에 두부 크림치즈를 고르게 발라준다.
8. 준비된 과일과 베이비채소를 골고루 토핑해준다.

1

S	M	T	W	T	F	S
1 산정	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 월요일
29	30	31				





유부 주머니

새우와 파프리카, 버섯으로 속을 채운 유부 주머니. 주머니 속 담백한 식재료에 할라피뇨를 다져서 넣어 살짝 기분 좋은 만큼만 매운맛을 추가 해본다.

재료준비 (1인분 기준)

사각유부 8개, 미니 파프리카 별강 1개, 노랑 1개, 카테일 새우 300g, 할라피뇨 30g, 미니 새송이 버섯 200g, 올리브유 50g, 유자 폰즈 소스 15g

레시피

1. 유부를 끓는 물에 살짝 데친 다음 물에 헹구어 물기를 쥘다.
2. 새우, 파프리카, 새송이 버섯, 할라피뇨를 잘게 다진다.
3. 다진 재료들을 모으고 유자 폰즈 소스를 넣고 골고루 섞는다.
4. 팬에 오일을 살짝 두르고 재료들을 볶는다.
5. 준비해 놓은 유부에 속 재료들을 채우고 꼬지로 입구를 막아준다.

2

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 -

장혜미(201520311) / 황유나(201520127) / 안민용(201520250)



웨이 고구마

한 입 베어물면 겉은 바삭하고 속은 부드러운 고구마, 달콤함과 짭짤함이 교차하는 단짠 단짠 맛의 여왕, 웨이 고구마.

재료준비 (1인분 기준)

고구마 3~4개, 올리브유 300g, 파슬리 3줄기, 파마산 치즈 20g, 고춧가루 30g, 카레가루 20g, 소금 약간, 마늘 4개

레시피

1. 올리브유 150g에 파마산 치즈, 소금, 다진 파슬리, 다진 마늘을 넣고 섞는다.
2. 나머지 올리브유 150g에 고춧가루, 후추, 카레가루, 소금, 다진 파슬리를 넣고 섞는다.
3. 고구마를 깨끗하게 씻어서 껍질을 벗긴다.
4. 고구마를 반으로 자른 다음 각각 3등분씩 반달 모양으로 자른다.
5. 자른 고구마의 반은 마늘 올리브유, 반은 매운 올리브유에 넣고 골고루 섞는다.
6. 오븐 팬에 종이 호일을 깔고 잘 버무린 고구마들을 올린다.
7. 오븐에서 10~15분 정도 구워준다.

3

S	M	T	W	T	F	S
			1 상월절	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



매뉴 개발 및 푸드스타일리스트 -

장혜미(201520311) / 황유나(201520127) / 안민용(201520250)



4

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

트윈 팬케이크

담백하면서 짭맛의 팬케이크와 달고 상큼한 맛의 두 가지 맛을 담아내는 브런치 팬케이크이다. 달달한 팬케이크에 촉촉함을 살린 닭가슴살, 툭툭 터지는 옥수수, 새송이, 양파를 한입에 먹으면 담백함과 건강함을 느낄 수 있고 또 다른 팬케이크에는 달달한 잼과 커스터드 크림, 상큼한 과일들, 쫄득한 건과일로 맛을 내 달달함과 상큼함을 느낄 수 있다. 거기에 아삭한 샐러드와 적당한 단맛의 요거트는 입맛을 돋우기에 충분하다.

재료준비 (1인 기준-핫케이크 2장)

달걀 4ea, 우유 300ml, 설탕 80g, 소금 2g 박력분 110g, 바닐라 에센스 10ml, 버터 20g, 전분 5g 베이킹 파우더 5g, 딸기 48g(3ea), 블루베리 6g(4ea), 라즈베리 10g(4ea), 건과일 6g, 양파 1/2ea(140g), 미니 새송이 40g, 양상추 80g, 치커리 10g, 어린잎 4g, 요거트 60ml(40g), 닭가슴살 17개(120g), 캔옥수수 1T(16g), 복숭아잼 1T(20g), 발사믹 식초 30ml

조리방법

1. 커스터드 크림을 만듭니다. (노른자 2ea, 설탕 40g 믹싱 → 체친 박력분 10g 넣고 믹싱 → 우유 200ml, 바닐라 에센스 5ml 넣고 믹싱 → 대우면서 농도 생길 때까지 주걱으로 계속 저어줌)
2. 팬케이크 반죽을 만듭니다. (달걀 1ea, 설탕 40g, 소금 1g 믹싱(설탕 녹을 때까지) → 우유 100ml 넣고 믹싱 → 체친 박력분 100g, 전분 5g, 베이킹 파우더 5g 넣고 믹싱 → 녹인 버터 10g 넣고 믹싱)
3. 양상추, 치커리, 어린 잎은 차가운 물에 담가줍니다.
4. 딸기, 라즈베리, 블루베리, 옥수수는 물기를 제거하고 건과일은 스킨 다이 스크기로 자릅니다. 양파는 채썰고 미니 새송이는 큰 것만 2등분 합니다.
5. A 팬에 키친타올에 기름을 묻혀 발라준 후 팬케이크 반죽을 1국자 부어 앞뒤로 노릇하게 구워줍니다.
6. B 팬에 기름을 두르고 스모킹 포인트까지 열을 올린 후 닭가슴살을 꺾질 쪽부터 노릇하게 구워줍니다. → 색이 나면 물을 1/2C 붓고 뚜껑을 덮어 약불에서 속까지 익혀줍니다. → 물이 다 졸아들면 버터를 1T 넣어 버터 향을 입혀준 후 1.5cm 정도 두께로 썰어줍니다.
7. C 팬에 기름을 두르고 양파를 볶아 카라멜 라이징 시키고 마지막에 발사믹 식초를 넣은 후 살짝 더 볶아줍니다.
8. C 팬에 기름을 두르고 미니 새송이를 색이 나도록 볶아줍니다.
9. C 팬에 기름을 두르고 달걀을 썬시사이드업으로 익혀줍니다.
10. 샐러드를 발사믹 식초에 버무리고, 요거트볼에 요거트를 담습니다.
11. 접시에 요거트와 버무리진 샐러드를 놓은 후 핫케이크 1장을 놓고 그 위에 양파-미니새송이-닭가슴살-옥수수-달걀 순으로 올려준 후 옆에 다른 핫케이크 1장을 더 놓고 그 위에 복숭아잼-커스터드크림-딸기-라즈베리-블루베리-건과일 순으로 올려줍니다.





흑미볼

맥주의 안주로 최고의 공감을 자랑하는 블랙푸드. 이 블랙푸드 성분을 가장 많이 함유한 흑미를 이용한 건강과 맛이라는 두 마리 토끼를 잡는 메뉴, 흑미볼. 속이 까만 반전의 매력을 가진 이 흑미볼을 위한 와사비 마요네즈 소스는 그 알싸한 맛이 흑미볼과 잘 어울려준다.

재료 준비 (2인분 기준, 12개 분량)

흑미볼 흑미 1컵(200g), 백미 1컵(200g), 계란 2개, 중력분 1컵(100g), 감자 플레이크 1.5컵(150g), 닭다리살 1개, 감자 中 1개

와사비 마요네즈 소스 마요네즈 0.5컵(100g), 설탕 1작은술, 꿀 1작은술, 와사비 1작은술, 레몬즙 1작은술

레시피

1. 흑미와 백미를 1:1 비율로 섞어 밥을 미리 지어둔다.
(흑미로만 밥을 하면 찰기가 부족하기 때문에 백을 섞어 준다)
2. 감자는 잘게 다져주고, 닭다리살은 지방을 제거하고 다져준 뒤 소금과 후추로 간을 해준다. (간을 좀 세게 해도 좋다)
3. 후라이팬에 기름을 두르고 다진 감자와 닭다리살을 각각 볶아 섞는다.
4. 밥에 소금 간을 해준 다음 밥 속에 3번을 넣고 동그랗게 모양을 잡아준 뒤, 밀가루 - 계란물 - 감자 플레이크 순으로 묻혀 팬에 굴러주며 익힌다.
(※ 감자 플레이크가 잘 타므로 탄 가루가 묻지 않게 키친타올로 닦아주면 좋다)
5. 색이 나면 팬에서 꺼내 기름을 빼준 뒤 소스와 곁들여 먹으면 된다.

5

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3 석가탄신일	4	5 어린이날	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 -

김소희(201420260) / 우소희(201420205) / 윤수영(201520161)



6

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6 현충일	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

핀초

스페인 바스크어로 '꼬지'라는 뜻의 이 핀초는 한입에 먹기 좋은 음식으로, 특히 여성들이 좋아하는 간편하면서도 멋진 음식이다.

불고기 핀초 (2인 기준, 2개 분량)

호밀식빵 1장, 청고추 1개, 양송이 1개, 돼지고기 얇다리살 50g
간장 1큰술, 설탕 1작은술, 다진 파 미량, 다진 마늘 미량, 후추 미량, 참기름 1작은술.

1. 돼지고기는 핏물을 제거한 후 불고기 양념장에 재워둔다.
2. 호밀식빵은 가장자리를 제거하고 밀대로 민 후 4등분 해준다.
3. 양송이는 손질 후 반을 잘라주고, 청고추도 비슷한 크기로 잘라준다.
4. 팬에 기름을 두르고 양송이와 청고추를 각각 익혀준다.
5. 재워둔 불고기를 굵고, 꼬치에 호밀식빵 - 불고기 - 호밀식빵 - 양송이 - 청고추 순으로 꽂는다.

과일 핀초 (2인 기준, 2개 분량)

호밀식빵 1장, 바나나 1개, 파인애플 슬라이스 1개, 방울토마토 2개

1. 호밀식빵은 4등분하고, 바나나와 파인애플은 식빵과 비슷한 크기로 썬다.
2. 식빵 - 파인애플 - 바나나 - 방울토마토 순으로 꼬치에 꽂는다.

새우 핀초 (2인 기준, 2개 분량)

감자 中 1/2개, 어린잎 채소 적당량, 카테일 새우 2마리, 가지 1/4개

1. 감자를 먹기 좋게 자른 후 물에 담귀 전분을 빼 준다.
2. 어린잎 채소를 찬물에 담귀 놓는다.
3. 카테일새우를 소금, 후추, 올리브유로 마리네이드 한다.
4. 팬에 가지와 감자, 카테일 새우를 각각 굵는다.
5. 감자 - 어린잎 채소 - 가지 - 카테일새우 순으로 꼬치에 꽂는다.

에그베네틱트 핀초 (2인 기준, 2개 분량)

감자 中 1/2개, 바게트빵 슬라이스 1개, 베이컨 1장, 메추리알 2개, 발사믹 소스

1. 메추리알을 수란하고, 감자는 먹기 좋게 자른 후 물에 담귀 전분을 빼 준다.
2. 바게트에 소금, 후추, 허브, 오일을 바른 후 오븐에 넣어 구워 준다.
3. 베이컨과 감자를 굵고, 바게트에 발사믹소스를 뿌려준다.
4. 바게트 - 감자 - 베이컨 - 메추리알 순서로 꼬치를 꽂는다.

카프레제 핀초 (2인 기준, 2개 분량)

모짜렐라 치즈 큐브 2개, 방울토마토 2개, 치커리 2잎, 올리브 2개, 발사믹글레이즈 소스

1. 치커리를 찬물에 담귀 싱싱하게 살려준다.
2. 치커리 물기를 제거하고, 모짜렐라 큐브 - 치커리 - 방울토마토 - 올리브 순으로 꼬치에 꽂는다.



메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 -

김소희(201420260) / 우소희(201420205) / 윤수영(201520161)



퀘'4'디아

담백한 맛의 버섯베이스와 달콤한 맛의 닭안심 베이스에 4가지 맛의 토핑을 얹어 다양한 맛을 느낄 수 있는 것이 매력적인 4세 퀘사디아. 양송이와 올리브의 쫄깃한 식감, 고구마 칩스의 바삭한 식감, 아보카도와 단호박 무스의 담백한 맛, 사워크림과 구운 토마토의 새콤한 맛을 느낄 수 있다.

재료 (퀘사디아 두 판 기준)

빨강 파프리카 1개, 양파 1개, 새송이버섯 1개, 닭 안심 100g, 8인치 또띠아 4장, 단호박 1/4개, 검은콩 10g, 아보카도 1개, 양송이버섯 2개, 블랙올리브 4개, 고구마 1개, 방울토마토 3개, 바질 4leaf, 사워크림 4T, 칠리소스 2T, 고추장 2T, 컬리파슬리 1leaf, 모짜렐라 치즈 200g

레시피

1. 빨강 파프리카, 양파, 새송이버섯, 닭안심을 다이스 해준다.
2. 칠리소스와 고추장을 1:1 비율로 섞어준다.
3. 버섯베이스와 닭안심 베이스로 나누어 두개의 후라이팬에 재료를 볶는다. 이 때, 닭안심 베이스에 2의 소스를 넣고 볶아준다.
4. 두 장의 또띠아 사이에 모짜렐라 치즈를 뿌리고 팬에 굽는다.
5. 또띠아 위에 3에서 볶았던 재료들을 올리고, 모짜렐라 치즈를 뿌려 180°C 오븐에 넣어 5분 정도 구워준다.
6. 슬라이스 한 양송이, 고구마, 토마토를 오븐에 넣고 굽는다.
7. 구운 또띠아를 꺼내 사워크림, 단호박무스를 바르고 토핑을 얹어 완성한다.

7

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





목살 찍 스테이크 & 숙주볶음

고소한 맛이 일품인 목살과 아삭함 식감을 살린 숙주와의 만남. 청양고추의 매운맛으로 잡은 고기의 느끼함. 여러 가지 소스를 섞어 맛을 낸 새콤달콤 소스. 알록달록 고운 색을 내는 파프리카는 섬유질이 풍부해 소화 촉진을 돕는다.

재료준비 (2인 기준)

찍 스테이크	돼지고기 목살 400g, 파프리카 초록 빨강 노랑 3분의 1개, 각테일 새우 2마리, 숙주 100g, 부추 30g, 청양고추 2개, 마늘 4알, 레몬(얇게 자른 레몬 2개), 버터 조금
고기 소스	바비큐 소스 1TS, 굴 소스3TS, 스테이크 소스 4TS, 올리브오일 3TS, 다진 마늘 1TS
숙주 양념	간장 1TS, 물엿 1ts, 참기름 조금

레시피

1. 고기를 먹기 좋은 크기로 잘라 후추를 뿌리고 마늘을 채 썰어 20분 정도 재워 놓는다.
2. 파프리카는 사각 모양으로 작게(1cm 정도) 자르고, 청양고추도 작게 송송 썬다.
3. 부추는 8~10cm 정도 잘라준다.
4. 팬에 버터를 조금 녹인 후 파프리카를 1~2분 정도 볶고 접시에 따로 빼둔다.
5. 팬에 올리브유를 두르고 재운 고기와 채 썬 마늘을 함께 볶아준다.
6. 고기의 선홍빛이 없어지면 청양고추와 만든 소스를 넣고 고기가 어느 정도 익으면 아가 볶아 놓은 파프리카를 넣고 빠르게 한 번 더 볶아준다.
7. 새우는 버터에 구워 준비한다.
8. 숙주는 팬에 한 번 볶아주고 볶은 숙주와 생부추를 양념에 빠르게 볶아준다.
9. 철판에 다 볶은 고기를 올리고 옆에 양념한 숙주를 얹는다.
10. 버터에 구운 새우를 올리고 레몬으로 데코를 해주면 완성.

8

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 광복절	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





미니 과일 타르트

쿠키 보다 더 부드러운 식감의 타르트지 위에 고소함과 상큼한 가득한 플레인 두부 크림을 얹어주고 크림 위에 고운 빛깔을 자랑하는 키위, 블루베리, 오렌지, 무화과 등의 과일을 먹기 좋게 올려주면 맛과 풍미, 영양까지 사로잡는 미니 과일 타르트 완성

재료준비 (미니 타르트 8개 기준)

타르트 셸	카놀라유 60g, 아가베 시럽 40g, 박력분 120g, 베이킹파우더 1/4ts, 전분 1Ts, 타이거 너츠 가루 30g, 소금 1/4ts
두부 요거트 크림	두부 130g(물기를 키친타올로 제거), 플레인 요거트 90g, 카놀라유 25g, 유기농 황설탕 or 아가베 시럽 25g, 타이거 너츠 가루 20g, 레몬즙 1ts
토피ング 과일	계절 과일 적당량

만드는 방법

1. 카놀라유와 아가베 시럽, 소금을 넣고 섞는다.
2. 체친 가루 류를 넣고 섞는다.
3. 한 덩어리로 뭉쳐 비닐에 넣고 밀대로 약 3mm 정도로 밀어준다.
4. 반죽을 타르트 틀에 맞게 모양을 잡는다.
5. 타르트 바닥을 포크로 찔러 주고 180°C 오븐에서 15분 가량 굽는다.
6. 타르트를 타르트 틀에서 빼내어 공판으로 옮긴 후 충분히 식힌다.
7. 두부와 플레인 요거트, 카놀라유를 믹서에 넣어 곱게 간 뒤 볼에 담는다.
8. 유기농 황설탕과 체로 곱게 친 타이거너츠 가루, 레몬즙을 넣고 잘 섞어 두부 요거트 필링을 만든 후 냉장고에 넣어둔다.
9. 타르트 셸에 두부 요거트 필링을 채운 후 토피ング 과일을 골고루 올리고 허브나 다진 피스타치오로 장식한다.

9

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 -

조희윤(201420090) / 최정인(201520112) / 정가은(201520160)



4색 스프레드 (텔레토비 스프레드)

영양만점 타이거넛츠 가루에 네가지의 신선한 야채와 과일을 첨가하여 만든 스프레드. 비트의 신선한 단맛과 단호박과 고구마의 깊은 고소함, 녹차의 씹쓸한맛과 블루베리의 상큼하고 달콤함을 담은 개성만점 스프레드. 취향에 따라 빵이나 닭가슴살, 감자나 채소에 발라먹거나 우유에 타먹어도 좋은 맛과 멋을 담백 담은 스프레드.

재료준비 (한병 기준-200g)

타이거넛츠 25g, 우유 200ml(스프레드 1개당)

녹차 10g, 비트 150g, 블루베리 70g, 플레인 요거트 90g(날개 한 개), 꿀 2Ts, 단호박 150g

호박고구마 120g

만드는 방법

1. 비트는 껍질을 가려 조그만 크기로 잘라준다.
그리고 단호박과 호박고구마는 찜통에 찌준다.
2. 이렇게 재료 손질이 끝나면 재료 하나씩 믹서기에 넣고 갈아준다.
붉은색 스프레드 - 비트와 우유
노란색 스프레드 - 찐 단호박과 호박고구마, 우유
초록색 스프레드 - 녹차와 우유
보라색 스프레드 - 블루베리와 요거트, 우유
3. 이렇게 네 가지의 재료를 갈아준 후에는 후라이팬이나 작은 냄비에 타이거 넛츠 25g과 꿀 2Ts를 넣고서 약불에서 졸여준다.
(농도가 걸죽해질 정도로)

10

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3 개천절	4 추석	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





타이거넛츠 와플

기존의 와플을 생각하면 오산! 먹을 때부터 먹고 나서 까지 걱정 없는 와플이...?! 밀가루 대신 건강한 '현미가루', 쫄득한 '참쌀가루', 거기가 풍부한 식이섬유가 있는 '타이거넛츠 가루' 까지 들어가 살쥔 걱정은 없고, 포만감을 주는 두부, 바나나, 두유 그리고 오독오독 씹히는 아몬드 슬라이스까지. 여기에 새콤달콤한 요거트크림치즈를 곁들이면 바로 바로 금상첨화!

재료준비 (12cm 와플 4개 기준)

타이거넛츠 와플 현미가루(베이킹용) 60g, 타이거넛츠가루 40g, 참쌀가루 30g, 두부 1/6개(50g 기준), 바나나 1개(80g 기준), 아가베시럽 2큰 술, 코코넛오일 3큰 술, 베이킹파우더 2g, 달걀 1개, 두유 1/2컵, 아몬드슬라이스 30g, 소금 약간

요거트크림치즈 무가당 그릭요거트 1개, 포션크림치즈 1개, 바나나 칩 약간

만드는 방법

1. 두부를 데치고 물기를 꼭 제거해준다.
(물기를 제거해야 두부비린내가 안 난다.)
2. 물기를 제거한 두부와 바나나, 두유를 믹서기에 갈아준다.
3. 가루들을 체에 내리고, 2와 달걀, 두유, 아가베시럽, 코코넛오일, 아몬드 슬라이스를 거품기로 골고루 섞어준다.
4. 예열시킨 와플 팬에 코코넛오일을 발라준 뒤 반죽을 올리고 약불에 5분 정도 익혀준다. (기계 사양에 따라 약간씩 다름)
5. 요거트크림치즈는 그릭요거트와 크림치즈 바나나 칩을 뭉치지 않게 잘 풀어 섞어준다.

11

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		





스웨덴식 미트볼

겉은 바삭 바삭, 속은 촉촉한 미트볼. 새콤달콤한 크랜베리 잼으로 맛을 낸 풍부한 맛의 그레이비 소스. 부드러운 매시드 포테이토를 곁들여 먹으면 입안 가득 만족감을 준다.

재료준비

미트볼 (9~10개 분량)	소고기 100g, 돼지고기 100g, 빵가루 20g, 우유 26g, 양파 70g, 달 2g, 소금 두 꼬집, 후추 한 꼬집, 닷맥 한 꼬집, 고추 반개
매시드 포테이토 (1인분 기준)	감자 200g, 버터 1Tsp, 우유 40ml, 생크림 40ml
그레이비 소스 (1인분 기준)	밀가루 1Tsp, 치킨스톡 큐브 반개, 버터 1Tsp, 물 600ml, 우스타 소스 1Tsp
크랜베리 잼 (2인분 기준)	크랜베리 주스 200ml, 크랜베리 50g, 레드와인 50ml, 설탕 1/2Tsp

조리과정

- 냄비에 감자와 감자가 잠길 정도의 물, 소금 1Tsp를 넣어 뚜껑을 닫고 삶는다.
- 양파와 달, 고추를 다진다.
- 볼에 다진 고기와 다진 양파, 달, 고추를 넣은 다음 빵가루, 우유, 소금, 후추, 닷맥을 넣고 잘 섞은 다음 치면다.
(오래 치밀수록 고기가 찰기가 생겨 형태 유지에 좋다)
- 치면 다음 약 30g으로 고기를 나눠 동그랴게 만든다.
- 후라이팬에 기름을 두르고 고기의 겉면을 살짝 익혀준다.
(육즙이 빠져 나가는 것을 방지한다)
- 코팅이 된 미트볼을 약 180~190℃의 오븐에 넣고 약 30분간 익힌다.
- 그레이비 소스** > 팬에 버터를 녹여 밀가루를 섞어 루를 만든다. 갈색이 되면 물을 넣고 푼 다음, 치킨스톡 큐브를 풀고 우스타 소스를 넣어 졸인다.
- 크랜베리 잼** > 건조 크랜베리를 물에 불린다.
달군 팬에 레드 와인, 크랜베리 주스를 넣고 절반으로 졸인다. 반이 줄었으면 설탕과 크랜베리를 넣고 잘 저었다가, 살짝 걸쭉해지면 불을 끈다.
- 익은 감자를 꺼내 체에 으개고, 으갠 감자에 버터와 끓인 생크림, 우유를 넣고 잘 섞으며 소금으로 간을 해준다.

12

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 성탄절	26	27	28	29	30
31						

