

## 《어울림동네배움터 요리클래스 레시피》

### 1회차 새우완자탕면/ 고구마치즈호떡구이

#### ● 새우완자탕면

\*재료: 새우(냉동가능/200g), 청경채 , 표고버섯, 부추, 당근, 전분가루, 다사팍, 물, 국간장, 소금, 치킨스톡(청정원/액상형), 소면

#### \*조리방법

1. 새우, 당근, 부추는 다져 주세요.
2. 표고버섯은 슬라이스 해주세요.
3. 1번을 볼에 담아 전분가루 2스푼을 넣고 잘 섞어 주세요.
4. 육수를 만들어 주세요.
  - 국간장 1스푼
  - 치킨스톡 1스푼
5. 육수에 새우반죽을 동그랗게 만들어 넣어 주세요.
6. 완자를 넣고 청경채와 표고버섯을 넣고 끓여 주세요.
7. 소면은 삶아서 같이 넣고 살짝만 끓여 주세요.

#### ● 고구마치즈호떡구이

\*재료: 고구마, 전분가루, 피자치즈, 버터, 꿀, 검은깨

#### \*조리방법

1. 고구마는 껍질을 까서 적당한 크기로 잘라 위생백에 넣고 렌지에 8분 돌려주세요.
2. 익은 고구마는 볼에 담아 으깨주세요.
  - 달지 않은 고구마는 올리고당을 넣어주세요.
3. 고구마를 잘 으깨주고 밀가루 1스푼 정도 넣고 잘 섞어 가며 반죽해 주세요.
4. 모양을 동그랗게 만들어 중앙에 피자치즈를 넣고 덮어 주고 호떡 모양으로 만들어 주세요.
5. 팬에 기름or버터를 넣고 약불에 앞뒤로 노릇하게 구워 주세요.

## 2회차 치즈떡갈비/ 감자치즈볼

### ● 치즈떡갈비

\*재료: 소고기(다짐육, 200g), 피자치즈, 진간장, 올리고당, 매실청, 다진마늘

#### \*조리방법

1. 소고기를 볼에 넣고 양념을 해주세요.
  - 다진마늘 1스푼
  - 진간장 4스푼
  - 매실청 2스푼
  - 올리고당 2스푼
2. 양념한 고기를 찰기가 생기게 치대주세요.
3. 동그랗게 모양을 만들어 중앙에 치즈를 넣고 다세 모양을 동그랗게 만든뒤 적당히 납작하게 눌러서 떡갈비 모양이 되게 만들어 주세요.
4. 팬에 기름을 살짝 두르고 앞뒤로 노릇하게 약불에 구워 주세요.

### ● 감자치즈볼

\*재료: 감자, 피자치즈, 전분가루, 계란, 빵가루, 식용유

#### \*조리방법

1. 감자는 껍질을 까서 적당한 크기로 잘라 위생백에 넣고 렌지에 8분 돌려주세요.
2. 익은 감자는 볼에 담아 으깨주세요.
3. 으깬 감자에 전분가루 2스푼 정도 넣고 잘 섞어 가며 반죽해 주세요.
4. 모양을 동그랗게 만들어 중앙에 피자치즈를 넣고 덮어 주고 동그랗게 만들어 주세요.
5. 동그랗게 만든 치즈볼을 계란-> 빵가루 순서로 묻혀 주세요.
6. 팬에 기름을 넉넉히 넣고 예열 후 치즈볼을 굴러가며 노릇하게 튀겨 주세요.

## 3회차 아란치니/ 만소튀김

### ● 아란치니

\*재료: 밥, 토마토소스, 양파, 파프리카, 당근, 피자치즈, 계란, 빵가루, 식용유

#### \*조리방법

1. 양파, 파프리카, 당근은 잘게 다져 주세요.
2. 다진 야채는 팬에 기름을 두르고 볶다가 어느 정도 익으면 밥(300g)도 같이 넣고 볶아 주세요.
3. 볶은 밥은 볼에 담아 토마토소스(미트소스, 200g)를 넣고 골고루 섞이도록 비벼주세요.
4. 밥을 동그랗게 만들어 중앙에 피자치즈를 넣고 주먹밥이 되게 만들어 주세요.
5. 만든 주먹밥을 계란-> 빵가루 순서로 묻혀 주세요.
6. 팬에 기름을 넉넉히 부어주고 예열이 끝나면 전면이 노릇하게 되도록 방향을 바꿔가며 튀겨주세요.

- 이때 불은 약불로 해주세요.

● 만소튀김

\*재료: 만두피, 비엔나소세지, 식용유

\*조리방법

1. 만두피 사이드로 물을 묻힌 뒤 소세지를 끝에 두고 말아주세요.
2. 사이드는 사탕 모양처럼 잡아 주세요.
3. 예열한 기름에 노릇하게 튀겨 주세요.
4. 완성된 튀김은 기호에 맞는 소스에 찍어드세요.

#### 4회차 토핑유부초밥/ 두부강정

● 토핑유부초밥

\*재료: 큰사각유부초밥세트, 밥, 크레미, 참치, 마요네즈, 날치알, 소고기(다짐육), 진간장

\*조리방법

1. 유부초밥 세트는 유부를 꺼내 적당히 짜 주세요.
2. 토핑 만들기
  - 크레미는 잘게 찢어 준비 해주세요. (칼등을 사용하여 지긋이 눌러주면 좋습니다.)
  - 참치는 마요네즈와 섞어 주세요.  
참치는 기름을 빼고 마요네즈 2스푼!!
  - 소고기는 간장 1스푼을 넣고 팬에 볶아 주세요.  
수분이 날아 갈 때 까지 고슬고슬 하게!!
3. 밥에 유부초밥 안에 있던 단초물과 후레이크를 넣고 잘 섞어 주세요.
4. 유부안에 밥은 반만 채우고 그 위에 토핑을 자유롭게 올려주세요.

● 두부강정

\*재료: 두부, 전분가루, 케찹, 진간장, 고추장, 올리고당, 땅콩, 검은깨

\*조리방법

1. 두부는 작은 네모로 잘라서 물기를 빼주세요.
2. 위생백에 밀가루 또는 전분가루를 크게 1스푼 넣고 두부를 넣어 조심히 흔들여 주세요.
3. 밀가루 옷을 입힌 두부는 기름에 노릇하게 튀긴 후 건져주세요.
4. 양념 만들기
  - 진간장 1스푼
  - 케찹 2스푼
  - 올리고당 2스푼
  - 고추장 ½스푼
5. 팬에 양념을 살짝 끓여 주고 튀긴 두부를 넣고 골고루 묻게 버무려 주세요.
  - 통깨, 땅콩가루 넣어 주면 더 좋아요.