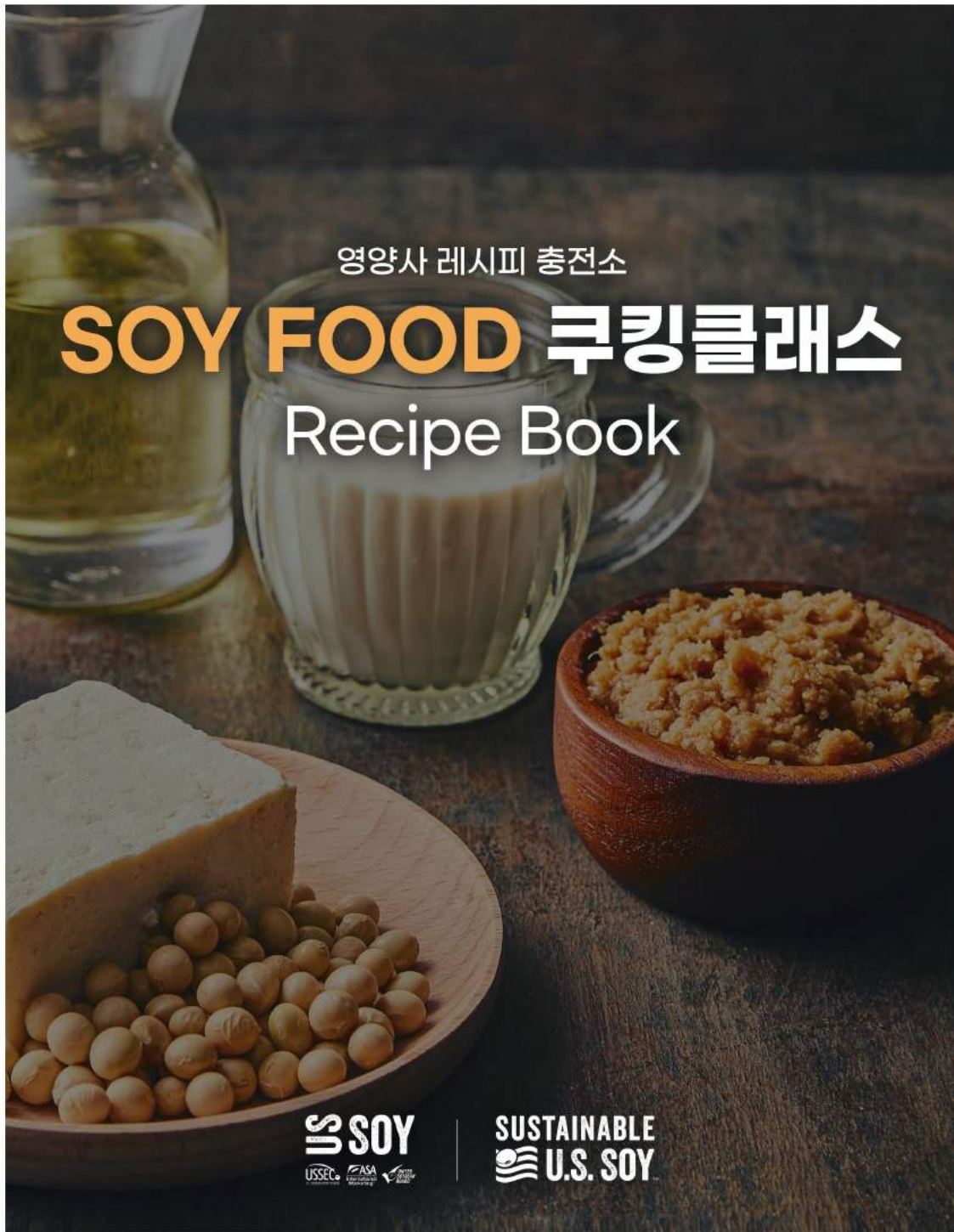




**KBIZ** 한국연식품협동조합연합회



영양사 레시피 총전소

# SOY FOOD 쿠킹클래스

## Recipe Book



# 콩단백 한식 요리

정미경 요리연구가

마켓컬리와 SSG 에서 큰 사랑을 받고 있는 정미경 키친의 대표 청담동 단골반찬 등 베스트셀러의 저자, 월간 이밥차의 요리 고문



## 이 두부구이 김밥

### 준비과정

- 두부는 열십자로 길게 4등분해 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 끓는 물에 당근과 우영을 각각 데친 뒤 건져 물기를 뺀다.
- 청오이는 어슷썰기를 한 뒤 채로 썬다.
- 목은지는 깨끗이 씻어 물기를 짰 뒤 1cm 폭으로 자른다.
- 밥은 뜨거울 때 참기름, 통깨, 소금으로 간을 하고 잘 섞은 뒤 식힌다.
- 달걀을 풀고 잘게 다진 청양고추를 함께 섞는다.
- 분량의 재료를 넣어 우영양념장을 만든다.

### 조리방법

- 1 팬에 고올레산 대두유를 두른 뒤 두부를 돌려가며 노릇하게 부친다.
- 2 팬에 고올레산 대두유를 살짝 두른 뒤 달걀을 도톰하게 부친 뒤 1cm 폭으로 썬다.
- 3 팬에 고올레산 대두유를 두르고 당근을 넣고 소금, 후추로 간하며 살짝 볶는다.
- 4 팬에 우영양념장을 넣고 바글바글 끓으면 우영을 넣고 물기 없이 조린다.
- 5 김밥 위에 김을 펴고 앞에서부터 2/3부분까지 밥을 고르게 편다.
- 6 중앙부분에 깻잎을 깔 뒤 재료들을 얹고 여며가며 잘 만든다.
- 7 김밥 겉 면에 참기름을 살짝 발라준 뒤 먹기 좋은 두께로 썰어 완성한다.

### 재료

부침용 두부 · 150g(반모)  
 김밥용 김 ..... 2장  
 청오이 ..... 1/2개  
 목은지 ..... 1장  
 당근 고운 채 ..... 1컵  
 달걀 ..... 1개  
 밥 ..... 1.5공기  
 우영 ..... 100g  
 깻잎 ..... 4장  
 청양고추 ..... 2개  
 고올레산 대두유

### 우영양념장

간장 ..... 1.5큰술  
 설탕 ..... 2/3큰술  
 올리고당 ..... 1큰술





## 두부 견과류 가징

### 준비과정

- 두부는 2x2x2cm 크기로 깍둑 썬다.
- 땅콩은 껍질을 벗겨 준비한다.
- 마른 고추는 1cm 폭으로 어슷썬다.
- 마늘과 생강은 얇게 슬라이스한다.
- 양념장은 미리 섞어둔다.



### 조리방법

- 1 두부 겉면에 전분가루를 고루 묻힌 뒤 170도의 고올레산 대두유에 두부를 튀긴다.
- 2 두부를 180도의 고올레산 대두유에 바삭하게 한 번 더 튀긴다.
- 3 땅콩도 가볍게 한 번 튀긴다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 마늘과 생강을 볶아 향을 낸다.
- 5 향이 우러나면 섞어 둔 양념장과 마른 고추를 넣고 바글바글 끓인다.
- 6 두부를 넣고 물기가 없어질 때까지 윤기나게 조리 완성한다.

### 재료



부침용 두부 · 300g (1모)  
 땅콩 ······ 1/3컵  
 아몬드슬라이스 ··· 2큰술  
 옥수수전분 ······ 1/2컵  
 건고추 ·········· 2개  
 고올레산 대두유

### 양념장

간장 ·········· 2큰술  
 설탕 ·········· 1큰술  
 소주 ·········· 2큰술  
 올리고당 ········ 2큰술  
 생강슬라이스 ····· 1쪽  
 마늘 ·········· 2쪽



# 색다른 '콩' 음식 요리

최형진 셰프

미국 스타일의 중식요리 피에프창의 총괄셰프를 거쳐  
중화 가정식 전문점인 진지아의 오너셰프



이

## 가상두부



### 조리방법

- ① 두부는 삼각형 모양으로 썰어, 170도의 고올레산 대두유에 노릇노릇해질 때까지 약 2분 30초간 튀긴다.
- ② 모든 채소류는 한 입 크기로 손질한다.
- ③ 코팅된 팬에 고추기름을 두르고, 다진 돼지고기와 대파, 마늘을 먼저 볶아 향을 낸 뒤, 손질된 채소류를 다 함께 넣고 볶는다.
- ④ 물을 넣고 두반장, 굴소스, 소금을 넣고 간을 해준 뒤 노릇노릇 잘 튀겨진 01번의 두부를 넣고 끓인다.
- ⑤ 튀겨진 두부에 간이 잘 배었으면 물녹말로 농도를 잡고 참기름을 넣어 완성한다.

### 재료



두부 ..... 12쪽(약200g)  
 청경채 ..... 4쪽  
 죽순 ..... 3쪽  
 표고버섯 ..... 3쪽  
 청·홍피망 ..... 3쪽씩  
 대파 ..... 약간  
 물 ..... 2/3컵  
 다진마늘 ..... 1작은술  
 다진돼지고기 ..... 50g  
 두반장 ..... 1/2작은술  
 고추기름 ..... 1.5큰술  
 소금 ..... 1/2작은술  
 굴소스 ..... 1큰술  
 참기름 ..... 약간  
 물녹말 ..... 약간  
 (물1 : 감자전분1)  
 고올레산 대두유





## 된장소스 두부 탕수육



### 조리방법

- 1️⃣ 두부는 정사각형의 한 입 크기로 썰고, 175도로 가열한 고올레산 대두유에 넣어 약 2분~3분간 겉이 바삭해질 때까지 노릇노릇하게 튀긴다.
- 2️⃣ 달군 팬에 고올레산 대두유를 1큰술 두르고, 손질된 과일과 야채를 볶은 뒤, 준비한 된장소스를 넣고 끓인다
- 3️⃣ 소스가 끓으면, 물녹말(물1:감자전분1)로 농도를 잡고, 잘 튀겨진 두부 위에 부려 완성한다.

### 재료



두부 ..... 12쪽 (250g)  
 된장 탕수소스 ..... 150g  
 파인애플 ..... 3쪽  
 오이 ..... 4쪽  
 방울토마토 ..... 3알  
 목이버섯 ..... 3쪽  
 양파 ..... 3쪽  
 물녹말 ..... 약간  
 (물1 : 감자전분1)  
 고올레산 대두유

### 된장소스비율

된장 0.5 : 간장 1 :  
 식초 2 : 설탕 3 : 물 6



# 콩콩튀는 아이디어 요리

김민지 영양사

랩스터 재료를 사용한 급식으로 화제가 되었으며,  
교육부 장관 표창까지 수상한 현직 영양사들이 가장 궁금해하는 영양사



## 떠먹는 두부티라미수



### 조리방법

- 1 믹서기에 플레인요거트와 연두부를 넣고 곱게 간다. (연두부는 체에 받쳐 물기를 제거 후 사용)
- 2 01번에 연유, 생크림, 마스카포네크림치즈를 넣고 덩어리지지 않게 잘 풀어 섞는다.
- 3 시럽 재료를 한데 넣고 섞은 뒤 카스테라 2장에 골고루 적신다.
- 4 컵에 03번과 02번을 2~3번씩 번갈아 가며 차곡차곡 쌓는다.
- 5 냉장고에 넣어 굳힌 뒤 코코아파우더를 뿌리고 초콜릿이나 애플민트로 고명을 올려 완성한다.

### 재료



코코아파우더 ..... 약간  
(또는 카카오파우더 약간)  
초콜릿 ..... 1조각  
(또는 애플민트잎 1장(데코))  
카스테라 ..... 2장  
플레인요거트 ..... 4큰술  
연유 ..... 2.5큰술  
생크림(액상) ..... 5큰술  
마스카포네크림치즈 3큰술  
연두부 ..... 40g

### 시럽

미온수 ..... 3큰술  
코코아파우더 ... 1/2큰술  
(또는 카카오파우더)

### TIP

- 1 완성된 티라미수는 컵 1개 분량.
- 2 냉장고에 티라미수를 넣어 굳힌 뒤 코코아파우더를 뿌려도 좋다.
- 3 가당요거트를 사용. 무가당 요거트 사용 시 단맛을 더 추가한다.
- 4 마스카포네치즈는 1~2분 정도 실온에 뒀다가 사용하면 쉽게 섞인다.





## 꿀된장호두 바사삭치킨

### 조리방법

- ① 청양고추 홍고추는 씨를 제거해서 잘게 다진 뒤 흐르는 물에 행궤 준비한다.
- ② 닭다리살에 칼집을 내고 밀간하여 10분간 재워둔다.
- ③ 불에 반죽재료를 넣고 섞는다. 닭다리살에 반죽, 호두분태 순으로 골고루 묻힌다.
- ④ 냄비에 고올레산 대두유를 넣고 가열해 180도가 되면 중불로 줄인 뒤 03번을 넣고 한 번 튀겼다가 건져내고 다시 넣어 한 번 더 튀긴다.
- ⑤ 프라이팬에 참기름과 다진마늘을 넣고 볶다가 다진마늘이 반투명해지면 된장과 꿀, 연유, 유자청, 휘핑크림을 넣고 졸이듯이 볶는다. 불을 끈 뒤 04번의 치킨과 참깨가루를 넣고 섞어서 완성한다.

### TIP

- ① 연유가 없으면 설탕 2큰술로 대체 가능, 조리여건이 되면 연유 대신 배와 양파를 갈아서 사용 시 자연의 단맛을 낼 수 있다.
- ② 학생들은 된장에 호불호가 있을 수 있기 때문에 체망에 눌러 곱게 으갠 뒤 사용한다.
- ③ 호두의 떫은 맛을 없애려면 약불에 한 번 볶아준 뒤 사용한다.

### 재료

냉장 닭다리살 ..... 250g  
(한 조각에 약 30g)  
호두분태 ..... 2컵  
고올레산 대두유 .. 1리터

### 밀간

후추 ..... 약간  
진간장 ..... 약간  
된장 ..... 1/2숟가락  
청양고추 ..... 1/3개  
홍고추 ..... 1/2개

### 반죽

생수 ..... 120ml  
파슬리 ..... 약간  
치킨튀김가루 ..... 1컵

### 소스

휘핑크림 ..... 3큰술  
다진마늘 ..... 1/2큰술  
된장 ..... 1큰술  
참기름 ..... 1큰술  
참깨가루 ..... 1큰술  
꿀 ..... 2큰술  
연유 ..... 2큰술  
유자청 ..... 1큰술



## 두유된장크림 투움바파스타

### 조리방법

- 1 달군 팬에 버터, 베이컨, 슬라이스한 마늘, 어슷썬 대파, 새우를 넣고 볶는다.
- 2 01번에 브로콜리, 양파, 양송이버섯, 고운고춧가루를 넣고 볶는다.
- 3 02번에 휘핑크림, 두유를 넣고 끓이다가 치즈와 체에 거른 된장을 넣고 더 끓인다. (부족한 간은 치킨스타크 또는 소금으로 조절)
- 4 03번에 삶은 스파게티면과 컬러푸실리를 넣고 자작하게 볶아준 뒤 불을 끄고 날치알과 파슬리를 넣고 섞어 완성한다.

### TIP

- 1 날치알은 청주에 담궜다가 사용하면 냄새가 빠진다.
- 2 브로콜리는 피망으로 대체 가능.
- 3 두유는 콩국물로 대체 가능.
- 4 예산에 따라 새우, 날치알은 생략 가능. 양송이버섯은 통조림으로 사용가능.
- 5 면은 한 번 더 소스와 볶기 때문에 70~80% 정도만 익혀준다.
- 6 단체 급식 시에는 면과 소스를 함께 볶기 어렵기 때문에 03번 소스를 자작하게, 조금 더 걸쭉하게 끓여준 뒤 배식 전 삶은 파스타면과 버무리듯 섞어서 배식한다.

### 재료



스파게티면	90g
컬러푸실리	40g
버터	약간
베이컨	3줄
마늘	3쪽
카테일새우	8~10마리 (큰사이즈)
날치알	1큰술(10g)
브로콜리	50g
대파	1대(10cm)
양파	1/4개
양송이버섯	3개
고운고춧가루	1/3큰술 (또는 파프리카시즈닝가루)
파슬리가루	약간
소금	약간

### 소스

휘핑크림	150ml
두유	150ml
파마산치즈가루	약간
체다치즈	1장
된장	1큰술
치킨스타크 / 소금	약간