Part2

튀김요리

사용 메뉴 튀김
온도 180도
시간 25분

등심돈까스

재료 돈까스용 등심 3장, 소금, 후춧가루 조금, 밀가루 1/2컵, 계란 2개, 빵가루 1컵

01 돈까스용 등심에 소금과 후춧가루로 밑간을 합니다.
02 밑간을 한 등심에 밀가루, 계란물, 빵가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.
03 등심을 그릴망에 올려 놓은 후 오븐에 넣고 180도에서 25분간 조리합니다.

01

02

03

사용 메뉴 튀김
온도 180도
시간 15분

감자고로케

재료 삶은 감자 300g, 햄 30g, 청피망 1개, 빨강피망 1개, 당근 1/3개, 소금, 후춧가루 조금, 계란 2개, 밀가루 1/2컵, 빵가루 1컵

01 야채와 햄은 곱게 다지고 감자는 으깨어 골고루 섞어주고 소금과 후춧가루로 간을 한 후 한입 크기로 동그랗게 만듭니다.

02 동그랗게 만든 감자에 밀가루, 계란물, 빵가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.

03 호일을 깐 그릴망에 올려 놓고 오븐에 넣어 180도에서 15분간 조리합니다.

01

02

03

TIP
*튀김옷을 입힐 때 계란을 충분히 입혀주시면 빵가루가 잘 입혀지고 맛도 좋아집니다.

다시마튀각

재료 절단 다시마 50g, 식용유 조금, 설탕 1큰술, 통깨 1작은술

사용 메뉴 튀김
온도 180도
시간 5분

01

02

01 젓은 행주나 키친타월로 다시마를 앞뒤로 한번씩 닦아줍니다.
02 솔에 식용유를 묻혀서 앞뒤로 발라줍니다.
03 오븐팬에 올려 놓은 후 오븐에 넣고 180도에서 5분간 조리합니다.
04 조리된 다시마에 설탕과 통깨를 뿌려줍니다.

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 20분
예열 10분

냉동감자스틱

재료 시판 냉동 감자스틱 300g

01 냉동 감자스틱을 준비합니다.

02 오븐팬에 올려놓고 200도에서 10분간 예열된 오븐에 넣어서 20분간 조리합니다.

01

02

TIP

*감자스틱이 큰 것과 작은 것이 섞여 있는 상태에서 큰 것에 조리시간을 맞추면 작은 것은 탈 수도 있습니다. 가능하면 크기를 맞추어 주세요.

*기호에 따라 토마토케첩이나 소금을 곁들여 드시면 좋습니다.

누룽지

재료 밥 한공기, 흑설탕 1작은술, 검은깨 1작은술, 식용유 1작은술

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 30분

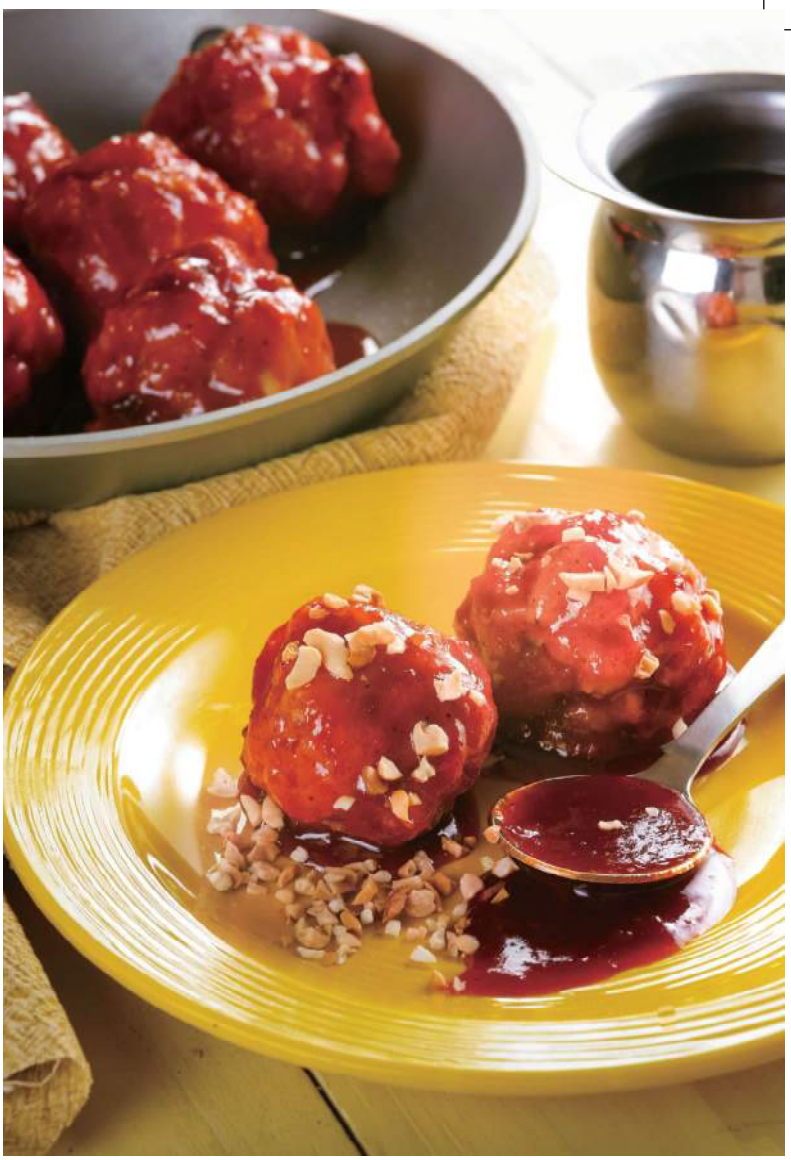
01

02

01 재료를 오목한 그릇에 넣고 잘 섞어줍니다.
02 오븐팬에 호일을 깔고 식용유를 발라준 후 섞은 재료를 곱게 펴줍니다.
03 오븐에 넣고 200도에서 30분간 조리합니다.

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 30분

닭강정



재료 닭가슴살 200g, 양파 1/2개, 청주 1큰술, 녹말가루 5큰술, 소금 조금, 후춧가루 조금, 계란 1개, 빵가루 1/2컵
소스 고추장 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 스위트 칠리소스 3큰술, 물엿 1큰술, 소금, 후춧가루 조금

01 곱게 다진 닭가슴살과 양파에 청주, 녹말가루(3큰술), 소금, 후추가루를 넣고 섞어주면서 치댑니다.
02 치댄 재료를 한입 크기로 동그랗게 만든 후 녹말가루(2큰술), 계란물, 빵가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.
03 오븐 팬에 올려 놓은 후 오븐에 넣고 200도에서 30분간 조리합니다.
04 오븐에서 조리하는 동안 냄비에 소스 재료를 끓인 후 오븐에서 조리된 닭강정을 넣고 잘 버무려줍니다.

01

02

04

두부새우 스테이크

재료 두부 1/2모, 칵테일 새우 100g, 소금, 후춧가루 조금, 밀가루 1/2컵, 계란 2개, 빵가루 1컵

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 25분
예열 10분

01 두부의 물기를 뺀 후 1cm 정도의 두께로 길게 자르고 소금과 후춧가루로 간을 한 후 밀가루를 묻힌 다음 새우를 올립니다. 그리고 그 위에 두부를 또 올려서 샌드위치처럼 만듭니다.

02 샌드위치 두부에 밀가루, 계란물, 빵가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.

03 오픈팬에 올려 놓은 후 200도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 25분간 조리합니다.

01

02

03

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 10분
예열 10분

몬테크리스토

재료 식빵 2장, 머스터드소스 조금, 슬라이스치즈 2장, 슬라이스햄 2장, 단호박 샐러드 100g, 밀가루 1/2컵, 계란 2개, 빵가루 1컵

01 식빵에 머스터드소스를 바르고 치즈와 햄, 단호박 샐러드를 올려서 샌드위치를 만듭니다.

02 샌드위치에 밀가루, 계란물, 빵가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.

03 오븐팬에 올린 후 200도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 10분간 조리합니다.

01

02

TIP
*조리하는 중간에 한번 뒤집어 주면 보다 골고루 익게 됩니다.
*기호에 따라 토핑을 바꾸어 보세요. 보다 다양한 맛을 즐길 수 있습니다.

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 20분
예열 10분

코코넛새우

재료 새우 20여 마리, 소금, 후춧가루 조금, 레몬즙, 계란 2개, 밀가루 1/2컵, 코코넛가루 1컵

01 새우의 머리를 떼고 껍질을 벗긴 후 칼집을 넣고 소금과 후춧가루로 밑간을 한 다음 레몬즙을 뿌려줍니다.

02 새우에 밀가루, 계란물, 코코넛가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.

03 호일을 깐 그릴망에 새우를 올려놓은 후 200도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 20분간 조리합니다.

01

02

03

TIP
*새우의 내장을 빼고 조리하면 요리가 보다 깔끔해집니다.

사용 메뉴 튀김
온도 230도
시간 30분
예열 10분

프라이드치킨

재료 닭다리 5개, 레몬즙, 소금, 후춧가루 조금, 치킨튀김가루 1컵

01 닭다리를 손질하여 칼집을 넣어주고 소금과 후춧가루, 레몬즙으로 밑간을 합니다.
02 닭다리에 치킨튀김가루를 골고루 묻힙니다.
03 오븐팬에 올려놓은 후 230도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 30분간 조리합니다.

01

02

03

TIP
*칼집을 골고루 잘 넣어 주시면 속까지 골고루 잘 익게 됩니다.
*치킨튀김가루가 없으면 일반 튀김가루를 사용해도 됩니다.

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 15분

김말이

재료 김 4장, 불린 당면 1줌, 당근 1/4개, 식용유 조금, 부추 조금, 간장 2큰술, 설탕 조금, 후춧가루 조금, 밀가루 1/2컵, 계란 1개, 튀김가루 1컵, 올리브유 1큰술

01 당면은 끓는 물에서 5분간 삶은 후 물기를 빼주고, 부추는 씻은 후 5cm 정도의 길이로 자르며 당근은 채 썹니다.
02 중간 불에서 프라이팬을 달군 후 식용유를 두르고 당면은 2분간, 당근은 1분간 따로따로 볶습니다.
03 볶은 당면과 당근에 부추, 간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 골고루 섞습니다.
04 김 위에 골고루 섞은 재료를 올린 후 끝부분에 물을 발라 돌돌 맙니다.
05 말은 김 위에 밀가루, 계란물, 튀김가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.
06 오븐 팬에 올리고 올리브유를 바른 다음 200도에서 15분간 조리합니다.

01

03

04

05

사용 메뉴 튀김
온도 200도
시간 10분

오징어링

재료 오징어 2마리, 파슬리가루, 계란 2개, 밀가루 1/2컵, 튀김가루 1컵

01 오징어의 다리를 자르고 내장을 뺀 후 속을 잘 닦아 냅니다. 껍질을 벗기고 1cm 정도의 두께로 자른 후 물기를 제거합니다.

02 파슬리가루를 튀김가루에 섞은 다음 오징어에 밀가루, 계란물, 튀김가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.

03 오븐팬에 올린 후 오븐에 넣어서 200도에서 10분간 조리합니다.

01

02