

Part 2

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.



TIP

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





다시마튀각

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

사용 메뉴 튀김
온도 180도
시간 5분

- 01 젖은 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.



TIP

*감자스틱이 큰 것과 작은 것이 섞여 있는 상태에서 큰 것에 조리시간을 맞추면 작은 것은 할 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



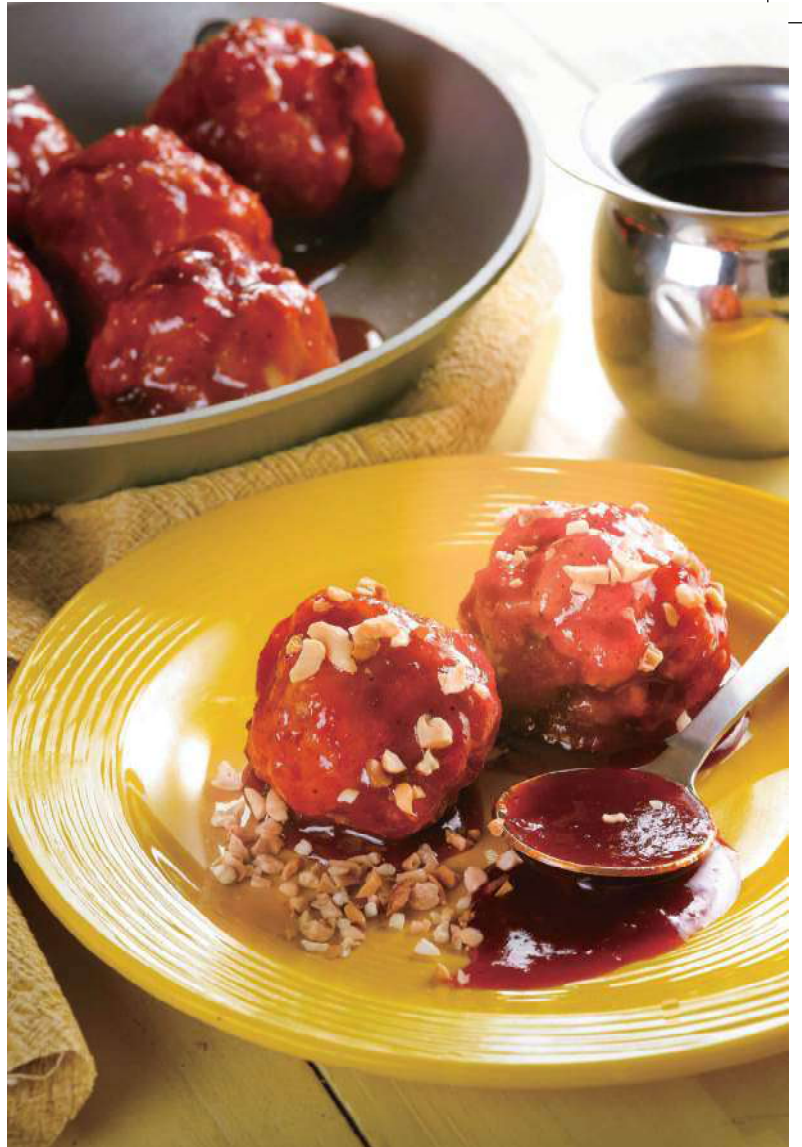
- 01 재료를 오목한 그릇에 넣고 잘 섞어줍니다.
- 02 오븐팬에 호일을 깔고 식용유를 발라준 후 섞은 재료를 곱게 펴줍니다.
- 03 오븐에 넣고 200도에서 30분간 조리합니다.

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, 후춧가루를 넣고 섞어주면서 치웁니다.
- 02 치넨 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, 카테일 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 샌드위치 처럼 만듭니다.
- 02 샌드위치 두부에 밀가루, 계란물, 빵가루의 순서로 튀김옷을 입힙니다.
- 03 오픈팬에 올려 놓은 후 200도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 25분간 조리합니다.



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, 계란물 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 깔 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

프라이드 치킨

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 불기를 빼주고, 부추는 씻은 후 5cm 정도의 길이로 자르며 당면은 채 썩니다.
- 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 맵니다.
- 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.

