

食生活 改善 展示會에 出品한

일품 요리 조리법

Several recipes of Food exhibits

【케익】

1) 신청자 성명 서울 師大

2) 식 품 명 케익 (Best two egg cake)

3) 재 료

쇼 트 닝	1/2C	계 란	2개 (100g)	우 유	1C+2t
설탕	1 1/2C	과 자 가 루	2 1/4C		
바닐라 향료	1t	베이킹파우더	2 1/2t		

4) 조 리 법

1. 쇼트닝을 잘 깨어 설탕을 조금씩 넣으며 자꾸 젓는다.
2. 여기에 바닐라 향료, 계란을 넣고 젓는다.
3. 밀가루, 베이킹파우더, 소금을 한데 합쳐서 두번 체에 친다.
4. 이것과 먼저 저어 만든 것과 잘 혼합한다.
5. 이것을 pan에 넣고 375°F의 오븐에 25分間 구어냄.

5) 제 조 일 단기 4293년 11월 10일

【쇼트케익】

1) 신청자 성명 서울 사대

2) 식 품 명 스트로우베리 쇼트 케익 (Strawberry short cake)

3) 재 료

버 터	1/4C	설탕	1 1/2C	소 금	1/4t
더운우유	1C	바 니 라	1t	베이킹파우더	4t
계 란	2개 (100g)	밀가루	1 1/2C	말 기	3C

4) 조 리 법

1. 더운 우유에 버터를 넣는다.
2. 여기에 계란, 설탕, 바닐라 향료를 넣는다.

3. 밀가루, 소금, 베이킹파우더를 넣고 친다.
 4. 친 재료와 우유를 잘 섞는다.
 5. pan에다 기름을 칠하고 오븐에 구어 낸다.
 6. 딸기 3c에 설탕 1c으로 재어 놓았다가 위에 뿌린다.
- 5) 제 조 일 단기 4293년 11월 10일

【오렌지 호두 빵】

- 1) 신청자 성명 서울 사대
- 2) 식 품 명 오렌지 호두 빵 (Orange nut-bread)
- 3) 재 료

오렌지 주스	2C	밀가루	4C	설탕	1C
건포도	2C	소금	1/2t	굵게 다진 호두	1C
바나나 향료	2t	베이킹 파우더	1t	쇼트닝	4t
잘 저은 계란	2개	소오다	1t		

4) 조 리 법

1. 쇼트닝, 설탕, 계란을 잘 혼합한다.
 2. 밀가루, 바나나향료, 소금, 베이킹파우더, 소다, 설탕을 채에 쳐서 오렌지주스와 1을 번차례로 조금씩 넣으며 잘 짓는다.
 3. 건포도를 잘게 썰어 넣는다.
 4. 향료를 넣고 잘 짓는다.
 5. 팬에 기름 종이를 깔고 혼합한 것을 넣고 중물 정도의 오븐에다 1시간 동안 굽는다.
- 5) 제 조 일 단기 4293년 11월 10일

【워 힌】

- 1) 신청자 성명 서울 사대
- 2) 식 품 명 워 힌 (muffin)
- 3) 재 료

밀가루	1 ³ / ₄ C	설탕	1/4C	녹힌 쇼트닝	1/4C
소금	1/2t	우유	3/4C		
베이킹파우더	3t	계란	1개 (50g)		

4) 조 리 법

1. 밀가루, 소금, 베이킹파우더, 설탕을 채에 친다.
2. 계란, 우유, 쇼트닝을 잘 섞는다.

일품 요리 조리법

3. 모든 재료를 섞어서 덩이가 없을 때까지 잘 짓는다.
 4. 이것을 튀김판에 담고 오븐(400°F)에서 25분동안 구어서 낸다.
- 5) 제 조 일 단기 4293년 11월 10일

【제 리 롤】

- 1) 신청자 성명 서울 사대
- 2) 식 품 명 제리롤 (Jelly roll)
- 3) 재 료

계란 노른자	4개 (100g)	계란 흰자	4개 (100g)	소 금	1/4t
설탕	1/4C	설탕	1/2C	베이킹 파우더	1t
바닐라 향료	1/2t	케익밀가루	3/4C		

4) 조 리 법

1. 계란 노른자를 짓겨서 설탕, 바닐라 향료를 넣고 잘 짓는다.
2. 흰자는 거품이 떨어지지 않을 때까지 저어 여기다 조금씩 설탕을 넣는다.
3. 밀가루, 베이킹파우더, 소금을 친다.
4. 흰자에다 노른자를 넣어 밀가루를 슬슬 뿌리면서 가만히 저음.
5. 팬에 기름 종이를 깔고 378°F의 oven에 12분간 굽는다.
6. 밀가루와 설탕을 도마의 행주위에 뿌리고 oven에서 꺼내어 얹어 놓음.
7. 여기에다 포도 제리롤 바르고 말아서 자른다.

5) 제 조 일 단기 4293년 11월 10일

【캐 웨 쿡큰】

- 1) 신청자 성명 서울사대
- 2) 식 품 명 캐웨 쿡큰 Kaffe Kucken
- 3) 재 료

쇼트닝	1/2C	밀가루	1 1/2C	우 유	1/2C
황색 설탕	1/2C	소 금	1/4t	달걀흰자	2개
베이킹 파우더	1 1/2t	설탕	1C		
달걀 노른자	2개	빼 터	2T		

4) 조 리 법

1. 쇼트닝과 설탕을 잘 혼합한 후 계란 노른자를 가함.
2. 밀가루, 소금, 베이킹파우더를 넣고 친다.
3. 이것을 합하여 흰자를 가만히 붓는다.
4. 팬에다 기름종이를 깔고 이것을 가만히 붓는다.
5. 고명을 뿌리고 350°F의 오븐에 40~50분 굽는다.

5) 제 조 일 단기 4293년 11월 10일

【크림파이】

1) 신청자 성명 서울 사대

2) 식품명 크림파이 (Cream pie)

3) 재 료

녹말가루	1/2C	우 유	1 ² / ₃ C	바니라 향료	1/2t
설탕	2/3C	잘 갠 계란 노른자	3개	레몬 주스	3T
소금	1/4t	버 터	2T	간 레몬 껍질	1T

4) 조리법

1. 녹말, 설탕, 소금을 혼합한다. 거기에 우유를 가한다.
2. 이중탕기에 10분간 끓인다.
3. 이것을 계란과 섞고 5분간 끓인다.
4. 버터와 바니라를 친다.
5. 접시에 예쁘게 담는다.

5) 제조일 단기 4293년 11월 10일

【과자】

1) 신청자 성명 서울 사대

2) 식품명 과자 Cookie

3) 재 료

쇼트닝	1/2C	우 유	2T	바니라 향료	1/2t
설탕	3/4C	달걀	1개 (50g)	소금	1/4t
밀가루	2C	베이킹 파우더	1/2t		

4) 조리법

1. 쇼트닝과 설탕을 섞는다.
2. 계란을 넣고 잘 젓는다.
3. 설탕, 밀가루, 베이킹 파우더, 바니라 향료, 소금을 체에 치고 우유를 넣는다.
4. 바니라 향료를 넣는다.
5. 3mm 두께로 밀어서 모양뜨기로 떼어 낸다.
6. 더운 Oven (400°F)에 구워서 낸다.

5) 제조일 단기 4293년 11월 10일

【영양빵】

1) 신청자 성명 서울대학교 사범대학 부속고등학교

2) 식품명 영양빵

3) 재 료

밀가루	3C	당 근 (썬것)	1/4C
-----	----	----------	------

일품 요리 조리법

설탕	2/3C	베이커	2T.S	우유	1C
소금	2/3t.S	시금치 (썰것)	1/4C	건포도	조금
베이킹 파우더	3T.S	밤 (썰것)	1/3C		

4) 조리법

1. 밀가루와 설탕, 소금, 베이킹 파우더를 혼합하여 골고루 섞이도록 체에 친다.
2. 당근은 5mm 팔모 썰기하여 디치고, 시금치도 썰어 놓고 밤도 삶아 까서 당근보다 좀 크게 썰는다.
3. 우유에 베이커를 녹혀 넣는다.
4. 밀가루에 우유를 넣어 반죽하여 마지막에 당근, 시금치, 밤도 섞는다.
5. 점통이나 솔에 깨끗한 천을 적셔서 깔고 그 위에 반죽한 것을 편편하게 해 놓는다.
6. 약 20~30분간 찌서 적당한 크기로 썰어 먹는다.

5) 제조일 단기 4293년 11월 11일

[Roast chicken]

1) 신청자 성명 덕성여자대학 가정과

2) 식품명 Roast chicken

3) 재료

영계	소금	후추	Butter	당근 半	옥종 半
----	----	----	--------	------	------

4) 조리법

1. 영계를 깨끗이 만져서 모양을 정돈한다.
2. 오븐에 Butter를 바르고 옥종 당근을 썰어서 깔고 소금, 후추로 양념한 닭을 놓고 강한 불에 굽는다. 약 30분후에 Stock를 부어서 갈색으로 보기 좋게 약 1시간 구워진 다음 먹게 한다. 식사할때에는 gravy를 쳐서 먹는다.

5) 제조일 단기 4293년 11월 11일

[마른 오징어 젓]

1) 신청자 성명 淑明

2) 식품명 마른 오징어 젓

3) 재료

4) 조리법

마른 오징어	400g생	강 다진 것	1t.S	고추가루	1/4C
마늘 다진 것	1t.S	멸치 젓 국	1/2C	실고추	10g
파 다진 것	1t.S	소금	1t.S	맛나니	2t.S

마른 오징어를 물에 24시간 담갔다가 불기를 없앤 다음 오징어 몸을 가로로 3등분하여 세로 3mm

넓이로 채셀어 위의 약념을 골고루 섞으면서 간이 배이거든 맞나니와 젓국을 치고 가볍게 뒤적
어려 젓국이 골고루 묻도록 한다.

5) 제 조 일 단기 4293년 월 일

【국 화 병】

1) 신청자 성명 淑明 女高

2) 식 품 명 국 화 병

3) 재 료

① 찹쌀가루	2C	물	3T.S	③ 기 림	2 C
설탕	3T.S	② 실 백	2T.S		
소 금	2t.S	당 면	20g		

4) 조 리 법

찹쌀가루에 ①을 넣고, 체에 친 다음, 작은 경단을 실백 2~3알을 넣고 비벼 당면을 2~3cm
거리로 잘라 경단 주위에 밤송이처럼 꽃아 굽는 기름에 튀겨낸다.

5) 제 조 일 단기 4293년 월 일

【돼지 갈비 강정】

1) 신청자 성명 淑明 女高

2) 식 품 명 돼지갈비 강정

3) 재 료

1. 돼지갈비	2근	2. 기 림	2C	생 강 즙	1T.S
후추가루	1t.S	정 중	1t.S	맞 나 니	1t.S
생강 다진 것	1T.S	3. 설탕	3T.S	계피참깨	2T.S.
왜 간 장	2T.S	참 기 림	1t.S		

4) 조 리 법

돼지갈비를 기름끼를 바르고 6cm로 잘라 씻은 다음 ①의 양념에 재워 간이 배인 다음 행주로
습기를 거두고 굽는 기름에 튀긴다음 ③의 재료를 끓여 굽은 거품이 일면 돼지갈비를 넣고 둥근한
불에 옮겨 국물이 다 없어지면 꺼내서 계피깨를 볶아 발라 낸다.

5) 제 조 일 단기 4293년 11월 일

【Fruit salad】

1) 신청자 성명 豊文 女高

2) 식 품 명 Fruit Salad

3) 재 료

설탕	1/3C	사 과	2개
녹말가루	1/2T	배	2개

일품 요리 조리법

소금	1/2t	계란	2개	감	2개
		Orange juice	2/1C	P.A	6쪽

4) 조리법

1. 설탕, 녹말가루, 소금을 합하여 주스를 두고 잘 섞는다.
2. 이것을 증탕하고 여기에 잘 풀은 계란을 두고 5분동안 천천히 저으며 증탕한다.
3. 과일 (사과, 배, 감)을 8등분하여 보기 좋게 썰고 위의 dressing을 얹는다.

5) 제조일 단기 4293년 11월 일

【술안주(카텔파티 용)】

- 1) 신청자 성명 同德 女子 大學
- 2) 식품명 正月의 차남, 韓國式 前菜 (카텔파티 용 술안주)
- 3) 재료
대구, 복어, 전복, 해삼, 민어, 오이, 무, 실백, 호두.

4) 조리법

5) 제조일 단기 4293년 11월 일

【안주 (파티 용)】

- 1) 신청자 성명 同德 女子 大學
- 2) 식품명 Party 용 안주
- 3) 재료
在來式 편육, 수육, 안주로써는 초장, 초고추장 젓국, 등을 꼭 적어 먹었던 것을 간편하게 한
입으로 맛을 전부 내고자 편육, 수육, 위에다 초장, 초고추장등을 Sauce化하여 장식한 것이다.

4) 조리법

5) 제조일 단기 4293년 11월 일

※ 비 고

- ① 재료는 Cup이나 Spoon 또는 g로 표시할 것.
- ② 조리법은 1. 2. 3.....순서로 기입할 것.
- ③ 출품일은 11월 12일 (土) 오전 8시 반까지 전시장(중앙 상공장려관)에 지참할 것.
- ④ 신청서 제출은 11월 8일 오후 5시까지 가정학회(☎5197)에 제출할 것.