

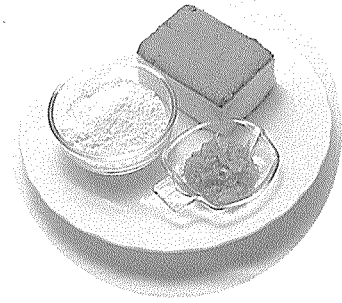
# 카스텔라 경단

이번호 빵요리 교실에서는 1월에 잘 어울리는 카스텔라 경단을 만들어 보았다. 일반 카스텔라 경단에 살짝 조린 꿀꺽질을 넣어 만든 이번 제품은 새콤 달콤한 맛 뿐 아니라 겨울철 부족하기 쉬운 비타민을 공급해 줄 수 있어 어린이 영양간식으로도 잘 어울린다.  
<진행/ 박현희>



이미화 / 쿠킹스튜디오

KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리강좌  
 요리자문 및 EBS 육아일기 고정 출연  
 999백과, 건강식이요법 등  
 식이요법에 관한 단행본 집필  
 현재 리빙센스, 우먼센스, 잇센,  
 주부생활 등의 여성잡지 요리코너 촬영 및  
 신세계, 현대백화점 문화센터  
 요리교실 강사로 맹활약 중.



재료

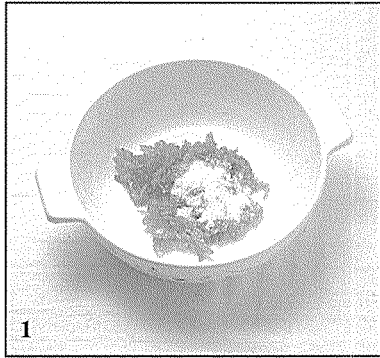
찹쌀가루 2컵, 물 1/4컵, 굴껍질 1개,  
 설탕 10g, 카스텔라 2개

만드는 법

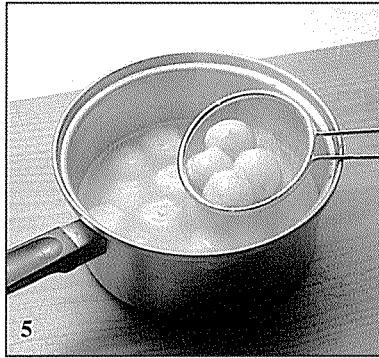
- 1 굴껍질을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 살짝 데쳐 다진다.
- 2 ①에 설탕을 넣고 살짝 조리다. <사진1>
- 3 물에 충분히 불린 찹쌀을 체에 받쳐 물기를 뺀 후 소금을 넣고 믹서에 간다.
- 4 ③에 물을 조금씩 넣어가며 반죽한다. <사진2>
- 5 ④에 ②의 조리 굴껍질을 넣고 송편반죽정도로 반죽한다. <사진3>
- 6 직경 2.5cm정도 크기의 경단을 만든다. <사진4>
- 7 끓는 물에 경단을 넣고 떠오르면 건져 찬물에 헹궈낸다. <사진5, 6>
- 8 카스텔라의 진한 부분을 잘라 난후 체에 내려 가루로 만든다. <사진7>
- 9 ⑦의 물기를 뺀 후 카스텔라 가루에 묻힌다. <사진8>

Key Point

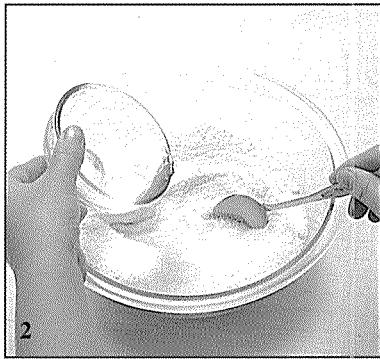
- \* 굴껍질 또는 유자껍질 등은 너무 오래 조리면 쓴맛이 나므로 살짝만 조리다.
- \* 반죽시 물을 처음부터 많이 넣으면 반죽이 질어져 실패할 수 있으므로 조금씩 조절해가며 넣는다.
- \* 진반죽을 끓는물에 데치면 경단이 퍼질 우려가 있으므로 주의한다.
- \* 삶은 경단을 찬물에 헹구면 경단의 모양이 뚜렷해진다.



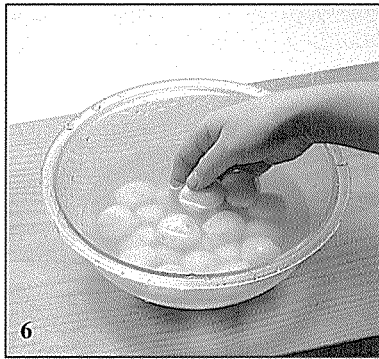
1



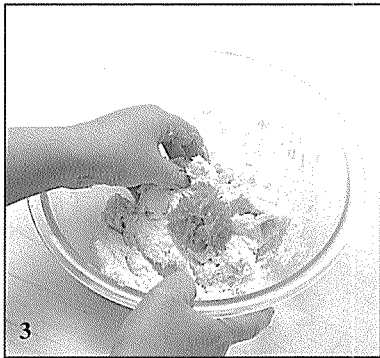
5



2



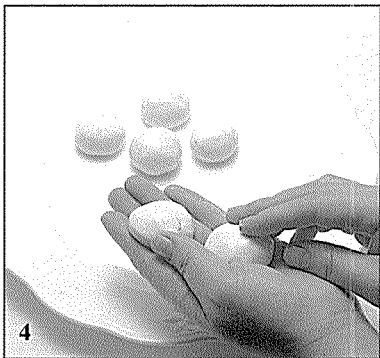
6



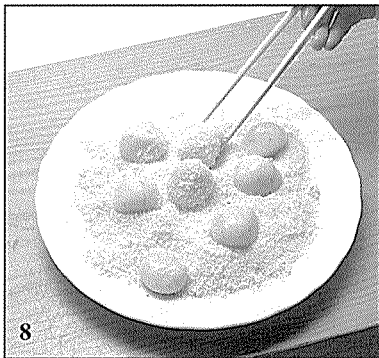
3



7



4



8

\* 카스텔라 경단의 재료비와 칼로리는? (2~3인 기준)  
 1,650원 1,322kcal