

2020

제3회 브런치 경연대회 제품 레시피



2020 제3회 브런치 경연대회 제품 레시피

발행일	2021년 2월
발행인	마철석
발행처	사단법인 한국제과기능장협회
주소	서울특별시 영등포구 여의대방로61길 42
대표전화	02-842-0040
제품감수	송덕권 사무총장
진행	이정순 차장
디자인	이프애드

브런치 경연대회 참가자의 배합비 책자를 발행하며...



(사)한국제과기능장협회는 2007년에 고용노동부로부터 사단법인으로 인가를 받아서 지금은 전국에 1000여명의 회원들이 제과점을 경영하고 후배교육을 위하여 학교, 학원에서 학생들을 가르치고 있으며 제과업계 현장에서 열심히 일하고 있습니다.

2018년부터 미국가금류수출협회, 미국계란협회, (주)선인의 후원으로 베이커리시장의 발전을 위해 브런치 제품을 개발하여 세미나와 경연대회를 개최하였고 제과인들로부터 긍정적인 호응을 많이 받고 있습니다.

2020년에는 코로나19로 인하여 홍보세미나를 실행하지 못하고, 제3회 브런치 경연대회도 한국제과학교에서 9월 23일 비대면으로 배합비와 사진으로 80명이 참여하여 심사로 평가하였고 시상식만 2020년 11월 28일 코엑스1층 A홀에서 실시하였습니다.

우리 협회는 경연대회를 통해 소비자들의 건강과 모든 제과업계의 기술향상 및 매출증대에 기여할 수 있기를 기대하며, 지속적으로 소비자들이 선호하는 브런치 제품과 좋은 재료들이 개발될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

이번에 우리 협회는 비대면으로 치러진 제3회 브런치 경연대회에 참가한 선수들이 직접 개발한 배합비를 브런치 제품에 관심이 있는 제과인을 위하여 책자로 만들어 배포하니 조금이나마 도움이 되기를 기대하며 코로나19로 바쁘신 중에도 경연대회를 위해 후원해 주신 미국가금류수출협회, 미국계란협회, (주)선인에 진심으로 감사드리며 앞으로도 우리 협회는 제과업계 발전을 위하여 노력할 것을 약속드리며 제과인 여러분의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

2021. 2.

(사)한국제과기능장협회 회장 **마칠석**

Contents

최우수상

- 07 조희상 더 구움베이커리 핫 칠면조 브런치

금상

- 08 강하나 풍년제과 에그 풍당 토스트 / 흑맥치즈 감바뉴 & 부르스게타와 브로콜리 프리타타
09 성연화 강남지회 옥수수빠네 브런치 / 브런치의 정석

은상

- 10 최대영 목동 빵카페 통밀 카프레제와 브레산느 오믈렛 카츠
11 조우철 한국관광대학교 크로아상&터키햄 푸딩과 크랜베리소스 / 새우&칠면조 오픈 샌드위치

동상

- 12 길지호 경기지회 리코타 스크램블 베네딕트 & 허브정원 샌드위치 / 허브정원 샌드위치
13 정두현 구미쉐프스토리 둥지 에그모닝 / 듬북듬북 달걀지단 크림파스타 & 샐러드
14 염경훈 강북지회 면연력 높이는 브런치
15 김건일 조훈모과자점 칠면조 감파뉴 / 칠면조 패스츰리
16 박현철 박현철베이커리 터키크레이프와 그릴에그아보카도
터키브르게스타와 토마토를 곁들인 에그스크램블
17 전진아 빵드 제이 블랙 치아바타를 이용한 브런치 / 샌드위치를 빵을 이용한 브런치
18 정경태 (주)파리크라상 둘이서 한입가득 / 리치샌드위치
19 조봉국 더솔로우 에그 아보카도 / 아침엔 흘렌다이스
20 박정은 피렌체 베이커리 올리브 유기농 치아바타 / 탕종 바게트
21 김흥기 강남지회 너랑나랑 모두랑 / 가지가지 하지
22 윤인태 강서지회 레드와인 에그샌드위치 / 봉쥬르 파리
23 이정문 풍뉘크라상 팡페르듀 사워크라우트 / 팡바냐니스샐러드
24 안영진 (주)이산푸드 머쉬룸 올리브 베이글샌드위치
25 박광서 강남지회 머쉬룸 터킨 브런치 / 머쉬룸 터킨 피자
26 김유진 강남지회 스크램블에그 & 터키 브런치의 정석
27 이용현 빵드미 밀눈 브런치 / 시금치 치아바타
28 오성호 오빵 오빠 나 이거 사종
29 손병우 강북지회 햄키쉬/칠면조키쉬

30 박하은 한국호텔관광전문학교	단호박 햄 브런치 / 또 먹고싶은 터키 또띠아롤
31 박민주 꾸때베이킹	몽글몽글 구름위에서 / 지금은 멕시코 AM 11:00
32 박세빈 한국호텔관광전문학교	건강식 브런치 세트 / 식빵 샌드위치
33 박배철 박배철 과자점	베사멜 칠면조 크래이프 / 핫 칠리 칠면조 쉬림프
34 서은희 디어바게트	랍스타 두부 파스타
35 최은지 엘본더 브레드	에그베네딕트
36 류상현 (주)소맥베이커리	오믈렛 롤 샌드위치 / 통밀아보카도 샌드위치
37 홍건웅 경기지회	빠네 시칠리아노
38 임상국	먹물칠면조 샌드위치 / 수제 팬 케이크
39 박은경 전북지회	햄 & 바질페스토 핫 샌드위치 / 트러플터키햄 스테이크 햄버거
40 송수빈 브레드 세븐	흑임자 빠네와 치즈치아바타 샌드위치
41 김남수 강서지회	든든한 아침
42 안송이 궁전제과	둥지 에그모닝 / 터키야키
43 박정순 대구공업대학교	칠면조 하몽 부라타 크로플 / 맛 가득~ 영양 쏙쏙!브루스케타
44 최원우 부산지회	미라클 치아바타 / 빈 스테이크 건강해 바게트
45 백향아 아트갤러리제과제빵학원	77컨트리하우스 / 나폴리의 여름
46 김효경 브레드 보드	코리엔탈 스프 파스타 / 코리엔탈 스프 파스타
47 이중현 이중현 제빵소	여왕의 피크닉 / 오믈렛 베니딕트
48 이진섭 대전충남북지회	3국브런치 / 한끼든든
49 이지웅 하례하례과자점	토마토 바질롤 / 터키 스크램블 샌드위치
50 강화정 모모베이커리	카레 / 피타빵
51 고 건 모모베이커리	클럽 / 베이컨 말이
52 방건우 모모베이커리	오믈렛 / 라자냐
53 서연지 강남지회	터키 브레스트 프리타타 샌드위치 / 터키 브레스트 프렌치 토스트
54 지성진 브레드 보드	해피콤보 미트 브런치 / 해피콤보 갠바뉴
55 안형진 구메 과자점	아보카도 샌드위치 / 칠면조와 한입바게트
56 고선진 강동지회	풍미가득 건강 브런치 / 영양가득 건강 브런치
57 서무결 부산지회	화가의 아침 / 미리 만나는 특별한 크리스마스
58 장지영 브레드 세븐	칠면조 핏킨 큐브 / 토마토 칠면조
59 이재찬 씨투베이커리	굿 모닝 브런치
60 윤선영 궁전제과	로제 터키 수플레 오믈렛 / 스페니쉬 또띠아

제3회 브런치 경연대회 제품 수상작

61	최보람 경기지회	감자처베터 샌드위치 / 연어브루스케타
62	강소리 경기지회	곡물통밀 베네딕트 타르틴 샌드위치 / 캐슈는 맛있슈
63	김선재 그랜드 인터컨티넨탈호텔	On gloomy sunday
64	김준희 구리 고등학교	여심 저격 브런치
65	김영표 김영표 과자점	칠면조 샐러드 / 햄크라상 브런치
66	윤현구 별내고등학교	칠면조 그릴 샌드위치와 스플레 or 망고 탕탱
67	윤현성 브레드 파파	단짠브런치 / 사장님의 실수
68	진호재 도농고등학교	우리 집 앞 공원
69	백나예 한국호텔관광전문학교	햇쉬림프에그 베이글세트 / 카레어니언터키 바게트 세트
70	윤정은 랑콩뜨레	고다 치즈 에그 브런치 / 브라운 터키 브레스트
71	정도원 (주)브레드 세븐	"너두? 나두! 야나두"
72	박종원 대전충남북지회	문어 브런치, 문어 품은 호박 / 연어 브런치, 연어는 사랑입니다.
73	박은경 랑콩뜨레	키토 브런치 / 키토제닉, 리프 브런치 / 다채로움
74	김동석 브레드 세븐	단호박 샌드위치 / 가족과 든든한 점심, 바네에 반해 / 건강한 아침식사
75	김지현 라보니 베이커리	애플그릴샌드위치와 칠면조 에그찜 / 통밀 감빠뉴와 허니치즈
76	박인수 (주)인디커피	당신의 하루를 더욱 특별하게 만들어 주는 브런치
77	신현철 빵드메르	가을은 남자의 계절
78	노연정 궁전제과	터키 아보카도 오픈 샌드위치 / 팬 케익 오믈렛
79	김종관 대전충남북지회	사색조 / 시오DIYa샌드위치
80	구동현 브레드 훈	천칠브런치(천도복숭아, 칠면조 가슴살) 복숭아 크로와상 샌드위치(천도복숭아, 미국산 햄)
81	서유미 한국호텔관광전문학교	가을이면 생각나는 밤 토스트 & 블루베리 스무디 볼 토마토에 빠진 달걀 & 샐러드에 빠진 칠면조
82	주도선 브레드 썬 베이커리	터키 브레스트 / 갈릭 크로스티니
83	성원덕 엘본더 브레드	스크럼블 토스트
84	유미란 라포즈 빌레	토마토 베네딕트
85	고진숙 강북지회	그릴드 터키 & 샐러드 / 더블 터키 브런치
86	장경주 dropp	그릴드 터키 & 샐러드

최우수상

핫 칠면조 브런치 1 2

조희상 더 구움베이커리



반미소프트

(선인)155 1000, (선인)SSD레드 10, 설탕 30, 소금 12, 계량제 10, 르방 200, 우유 100, 물 350, (선인)냉동전란 150, (선인)냉동황란 50, (선인)몰트 10, 감정깨 30g

1. 검은깨를 뺀 나머지 재료를 넣고 저속 3분 중속 8분 믹싱한다.
검은깨를 넣고 저속으로 섞어준다.
2. 실온에서 1시간 1차 발효후 180g으로 분할한다.
4. 20분 벤치타임후 바게트형으로 성형한다.
5. 2차 발효후 일자로 쿠퍼를 낸후 200/160으로 소성한다.

칠리 칠면조

(선인)칠면조 햄 500, 양파 50, 피망 50, 피자치즈 100, 버터 20, 캬벌칠리소스 250g

1. 양파와 피망을 다진 후 두르고 살짝 볶아준다.
2. 칠리소스를 넣고 볶아준다.
3. 칠면조햄을 적당히 자른후 함께넣고 같이면서 볶아준다.
4. 피자치즈와 버터를 넣고 섞어준다.

칠리샌드위치

반미소프트 1개, 양상추 100, 당근채 100, 냉동전란 150, 검은깨소스 50, 우유버터 50, 칠리칠면조 500, 오이 100, 토마토 100, 치커리 40, 모듬새싹 20g

1. 반미소프트빵을 반으로 가른 후 우유버터를 바르고 검은깨소스를 발라준다.
2. 양상추와 치커리를 갈아주고 슬라이스한 토마토 오이 당근채를 갈아준다.
3. 냉동전란을 이용해 달걀지단을 만들고 달걀지단에 칠리칠면조를 감밥처럼 말아준다.
4. 달걀지단에 말아놓은 칠리칠면조를 가운데에 넣고 뚜껑을 덮어준후 사이즈에 맞게 재단한다.
5. 윗부분에 검은깨소스를 짜준 후 모듬새싹을 올려준다.

간장과인 버섯볶음

간장 100, 설탕 60, 다진마늘 15, 물엿 15, 화이트와인 10, 후추 1, 참기름 5, 양파 100, 모듬버섯 300g

1. 간장, 설탕, 다진마늘, 물엿, 후추, 참기름을 넣고 잘 섞은 후 끓여준다.
2. 다진양파와 모듬버섯을 넣고 살짝볶아 숨을 죽여준다.
3. 마지막에 화이트와인을 넣어 향을 내어준다.

검은깨소스

검은깨 30, (선인)이지마요 150, (선인)요고엔요고 50g

1. 검은깨를 손으로 으깨준다.
2. 이지마요와 요고엔요고를 섞어준 후 검은깨를 넣어 소스를 만든다.

샐러드

(선인)올리브발사믹믹스 1개, 파프리카 50, (선인)베이비당근 20, (선인)브로콜리 40, 모듬새싹 15, 아보카도 30, 삶은계란 1개

1. 각종 재료를 슬라이스해 올려준다.
2. 발사믹믹스를 컵에 담은후 뿌려먹도록 한다.

에그 풍당 토스트

흑맥치즈 감빼뉴 & 부르스게타와 브로콜리 프리타타

강 하나 풍년제과

금상



우리밀 우유식빵

우리밀 밀가루 400, 설탕 40, 소금 8, 분유 16, 버터 32, 생아이스트 16, 계란 25, 우유 68, 물 135

1. 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 반죽한다.
2. 클렌업 단계에서 버터를 넣고 믹싱하여 글루텐이 잡히는지 확인 후 마친다.
3. 발효실에서 1차 발효 후 240g 분할, 둥글리기 후 중간발효를 준다.
4. 밀대로 밀어 성형하여 팬에 넣고 2차 발효한다.
5. 윗불 160, 아랫불 200 오븐에 30~35분 굽는다.

샌드위치 2개

우리밀 우유식빵 4쪽, 터키 브레스트 2장, 칠면조 햄 슬라이스 3장, 콜비잭치즈 슬라이스 4장, 치커리 10개, 토마토 슬라이스 2개, 적양파 슬라이스 2개, 갈릭 아이올리 적당량, 바질 페스토(선인) 적당량

1. 식빵 3장의 한쪽면에 각각 적당량의 갈릭 아이올리 소스를 발라준다.
2. 콜비잭치즈 슬라이스 2장을 그위에 올린다.
- 3-1. 터키 브레스트 햄 3장을 겹쳐서 올린다.
- 3-2. 적양파 슬라이스 2개를 올린다.
- 3-3. 치커리를 5개 겹쳐 올린다.
- 3-4. 바질페스토를 바른 식빵을 위에 덮고 살짝 눌러준 뒤 위, 아래 부분을 잘라준다.
- 4-1. 칠면조 햄 슬라이스를 각각 접어서 4장을 올린다.
- 4-2. 토마토 슬라이스를 올린다.
- 4-2. 치커리를 6개 올린다.
- 4-3. 식빵을 덮어준 뒤 살짝 눌러주고 위와 아래를 잘라준다.

토스트계란물

미국산 전란 100, 미국산 난황 20, 우유 10, 테코 스노우(선인) 소량

1. 전란, 난황, 우유를 거품기로 풀어준 다음 완성된 샌드위치를 각각 담궜다가 뺀 다음 버터를 녹인 달걀 팬에 올려 익힌다.
2. 약불로 속안까지 열이 닿아 치즈가 녹을 수 있도록 뚜껑을 덮어 익혀준다.
3. 양쪽면이 골고루 색이 나서 익으면 팬에서 내려 3등분으로 잘라 플레이팅 후 테코스노우를 뿌려준다.

햄꼬치 4개

적파프리카 1/4개, 칠면조 햄 슬라이스 4장, 올리브 (블랙, 그린) 4개, 방울 양배추 2개, 꼬치 4개

1. 파프리카를 깍둑썰기한다.
2. 방울 양배추를 밑을 잘라주고 반을 잘라준다.
3. 꼬치에 방울양배추→접은햄→파프리카를 끼우고 팬에 살짝 구워준다.
4. 팬에서 내려서 살짝 식으면 올리브를 꽂아 완성한다.

샐러드

양배추 30, 치커리 3개, 당근 10, 적양배추 10, 토마토 반개, 사우전아일랜드드레싱 적당량, 발사믹 글레이즈 소량, 그라나파다노 치즈 적당량

1. 양배추와, 적양배추, 당근을 채썬다.
2. 치커리는 한입크기로 자른다.
3. 토마토는 나비 모양으로 자른다.
4. 접시 위에 1,2의 재료를 소복히 올려준다.
5. 드레싱을 드레싱 한 다음 완성된 꼬치를 올려준다.
6. 발사믹글레이즈를 드리즐하고 그라나파다노 치즈를 갈아주고 마무리 한다.

* 모든 햄은 오일을 두른 팬에 구워 전처리 한다.

흑맥주치즈감빼뉴

우리밀 통밀가루 150, 흑맥주 150, 드라이 이스트 1, 우리밀 밀가루 300, 흑맥주 150, 소금 6, 꿀 10, 드라이 이스트 3, 콜비잭 치즈 80

1. 우리밀통밀가루와 흑맥주, 드라이이스트를 주걱으로 잘 섞어 발효실에 1시간 발효 후 섞어 주고 30분 발효한다. (폴리쉬)
2. 밀가루, 폴리쉬, 꿀, 드라이이스트, 흑맥주, 소금을 넣고 반죽한다. (손반죽)
3. 발효실에 30분 발효 후 폴딩, 또 30분 발효 후 폴딩을 해준다.
4. 315g씩 분할하여 중간발효 10분을 준다.
5. 콜비잭 치즈를 깍둑썰기하여 반죽을 편다음 절반씩 나누어 넣고 고무마형으로 밀어서 성형한다.
6. 발효실에서 2차 발효 40분 후 칼집을 중앙에 깊게 넣어준다.
7. 윗불 220, 아랫불 200 오븐에 스팀을 주고 20분 구운 후 땀땀을 열고 5분 더 구워준다.

부르스게타

갈릭 아이올리 적당량, 적양파 반개, 토마토 슬라이스 3개, 터키 브레스트 2장, 홀그레인 머스타드 10, 콜비잭 치즈 슬라이스 2장, 바질 페스토(선인) 20, 치커리 6장, 칠면조 햄 슬라이스 5장, 사과 반개, 사우전 아일랜드 드레싱 20, 발사믹 글레이즈 소량, 그라나파다노 치즈 소량

1. 감빼뉴를 슬라이스 하여 각각 적당량의 갈릭 아이올리와 바질페스토를 발라준다.
2. 콜비잭치즈 슬라이스 2장을 각각 올린다.
- 3-1. 적양파를 채썰어 샌블로 볶아 카라멜화 시켜 치즈 위로 올린다.
- 3-2. 토마토 슬라이스를 3개를 그 위로 올린다.
- 3-3. 홀 그레인 머스타드 소스를 골고루 뿌려준다.
- 3-4. 터키 브레스트를 절반씩 잘라 비스듬히 올려준다.
- 3-5. 플레이트 위에 올린 후 발사믹 글레이즈를 드리즐한다.
- 3-6. 파슬리 후레이크를 뿌려 마무리 한다.
- 4-1. 치커리를 6장을 올린다.
- 4-2. 칠면조 햄 슬라이스를 겹쳐서 5장 올려준다.
- 4-3. 사과를 슬라이스 하여 올려 플레이팅에 올린다.
- 4-4. 사우전아일랜드드레싱을 드리즐 하여 뿌려준다.
- 4-5. 그라나파다노 치즈를 갈아 올려 마무리 한다.

브로콜리프리타타

브로콜리 20, 칠면조 햄 슬라이스 10, 터키 브레스트 1장, 파마산치즈 분말 3, 콜비잭 치즈 10, 미국산 전란 100, 미국산 난황 20, 우유 10, 블랙올리브 슬라이스 4개

1. 칠면조 햄 슬라이스와 터키 브레스트를 깍둑 썰기 한다.
2. 1과 미국산전란, 난황, 우유와 파마산치즈분말, 데친 브로콜리를 넣고 거품기로 섞는다.
3. 전자렌지 전용용기에 2를 넣고 잘게 자른 콜비잭 치즈를 올리고 블랙올리브 슬라이스를 올린다.
4. 전자렌지에 3분 돌려준다.(치즈녹음과 계란물 익힘 확인할 것)
5. 전자렌지에서 뺀 다음 파슬리 후레이크를 뿌려 플레이팅에 올려 마무리 한다.

* 모든 햄은 오일을 두른 팬에 구워 전처리 한다.

옥수수빠네 브런치¹

브런치의 정석²

성연화 강남지회

금상



옥수수빠네 브런치

물 1000, 옥수수분말 500, 강력분 1428, 소금 26, 설탕 186, 파인T 72, 세미야스트 18, 유산균종 500, 물 142, 전란 214, 버터 142, 옥수수레진-(주)선인 142, 탕종 285, 믹스콩 214, 스위트콘 214

1. 물, 옥수수분말을 2~3시간 전 미리 호화 시켜 둔다.
2. 탕종, 충전물을 제외한 전 재료를 넣고 믹싱한다.
3. 만들어진 1을 나누어 투입한다.
4. 글루텐 80%에 탕종종을 나누어 투입한다.
5. 글루텐 100%로 되면 충전물을 넣고 섞어준다.
6. 40분→편차→20분 발효
7. 190g 분할
8. 둥근모양으로 성형 후 40분간 2차발효
9. 230/190℃, 23분 굽기.

파스타

통마늘 10, 양송이 20, 브로콜리 16, 양파 16, 면수 100, 휘핑크림 100, 우유 50, 스파게티면 80, 터키브레스트 프리슬라이스-(주)선인 36, 페페로치노, 소금, 후추 적당량

1. 칠면조가슴살을 잘게 뜯어 올리브오일에 미리 볶아둔다.
2. 올리브오일에 페페로치노와 마늘을 튀기듯 색이 날정도로 익혀준 뒤 양송이, 브로콜리, 양파를 넣고 볶아준다.
3. 면수, 우유, 휘핑크림을 넣고 면을 넣은뒤 기호에 맞게 간을 맞춰준다.
4. 미리 준비해둔 옥수수감빠뉴 속을 파낸뒤 파스타를 넣어준다.

매쉬드 포테이토

감자 450, 휘핑크림 30, 버터 4, 소금, 후추 적당량

1. 감자를 물에 넣고 삶아준 뒤 데운 휘핑크림, 상온 버터와 섞어 체에 내려준다.
 2. 기호에 맞게 간을 맞춰준다.
- * 아스파라거스:버터에 구워 준비해 둔다.
* 그릴콘옥수수:버터,소금,후추를 팬에 풀고 미리 해동해 둔 콘을 골고루 데워준다.

스크램블 에그

미국산 냉동 전란-(주)선인 300, 소금, 후추 적당량

1. 미리 해동해둔 냉동전란에 소금, 후추를 넣고 잘 섞어준다.
2. 팬에 부어 몽글몽글해지도록 바닥을 긁어 주며 섞어준다.

샐러드

양상추 50, 라디치오 20, 차커리 10, 방울토마토 12, 크랜베리 8, 레디쉬 5

1. 먹기좋은 크기로 잘라 찬물에 담궈둔다.
2. 사과 & 유자 드레싱을 뿌려 마무리한다.

사과 & 유자 드레싱

사과 1.5ea, 유자청 300, 레몬즙 50g

사과를 작게 깎둑썰기한 뒤 유자청, 레몬즙과 섞어준다.

토마토 피클

방울토마토 1000, 사과식초 250, 설탕 230, 꿀 20, 물 400

- 2~3일 전 미리 절여둔다.

오곡식빵

강력분 1600, 크라프트콘 480, 물 550, 오텐틱듀럼 64, 드라이야스트골드 12, 전란 8ea, 소프트그레인5CL 320, 물 650, 소금 11, 설탕 144, 버터 240, 호두 320

1. 강력, 크라프트콘, 물550g을 넣고 소보로 상태로 만들어준다.(15분 휴지)
2. 오텐틱듀럼, D-, 전란 5CL, 물650g을 넣고 글루텐 80%까지 믹싱한다.
3. 소금, 설탕을 넣고 섞이면 포마드상태의 버터를 넣어준다.
4. 글루텐 100%가 되면 호두를 넣어준다.
5. 60분 1차발효 후 300g씩 분할한다.
6. 3겹접기하여 팬닝, 40분간 2차발효한다.
7. 170℃, 25분 굽기

터키브레스트샌드위치

냉동아보카도-(주)선인 250, 양파 50, 토마토 50, 미국산냉동환란-(주)선인 40g, 브라운터키브레스트-(주)선인 120, 사과 24, 로메인 18, 양상추 12, 마요네즈 12, 소금, 후추, 꿀 적당량, 오곡식빵 2쪽

1. 양파, 토마토를 잘게 잘라준 뒤 으갠 아보카도와 섞어준다.(소금, 후추, 꿀을 기호에 맞춰 넣는다.)
2. 해동해둔 냉동환란을 이용해 지단부치기
3. 빵에 마요네즈를 바르고 준비해둔 재료를 올려 준 뒤 유산지로 감싸서 잘라준다.

감자튀김

냉동감자튀김 130, 파프리카시즈닝 5, 치즈분말 5, 미리 섞어둔 시즈닝에 감자튀김을 버무려준다.

* 아스파라거스:버터에 구워 준비해 둔다.

* 베이컨:노릇노릇하게 구워준다.

* 파인애플:노릇노릇하게 구워준다.

핫케익

믹스 450, 미국산냉동전란-(주)선인 100, 우유 360

잘 섞어서 팬에 노릇하게 굽기

샐러드

양상추 50, 라디치오 20, 차커리 10, 브로콜리 12, 크랜베리 8, 레디쉬 5

1. 먹기좋은 크기로 잘라 찬물에 담궈둔다.
2. 흑임자 드레싱을 뿌려 마무리한다.

흑임자 드레싱

검정깨 200, 들깨가루 100, 마요네즈 250, 소금 50, 사과식초 200, 양파 1000, 파인애플 800, 배 700, 사과 700, 설탕 500

전 재료를 넣고 믹서로 갈아준다.

프렌치 토스트

오곡식빵 1쪽, 미국산냉동환란-(주)선인 300, 우유 150, 휘핑크림 50, 소금 적당량

1. 전 재료를 섞어 식빵에 골고루 묻혀준다.
2. 170℃, 10분 굽기

통밀 카프레제¹

브레산느 오믈렛 카츠²

최 대 영 목동 빵카페

은상



통밀탕종

선인 애플토 간 유기농 통밀가루 570, 끓인 물 680
통밀탕종: 끓인 물에 가루 넣어서 익혀준다.

발효종

유기농 강력분 1200, 차가운 물 1500,
선인 리벤도 사프르방 1팩

발효종: 전재료 넣고 고루게 섞어서 하루 냉장보관한다.

통밀깡파누 본 반죽 1개분

선인 애플토 간 유기농 통밀가루 100,
(주)선인 T65 30, 소금 3, 물 80, 발효종 75,
통밀탕종 62.5, 선인 물트 엑기스 0.5,
선인 드라이 이스트레드 0.5, 올리브 유 7.5

1. 깡파누반죽: 올리브유는 마지막 단계에 섞어준다
2. 익싱100%후 40분 1차발효 후에 냉장5도에서 오버나이트 숙성하여 다음날 아침에 바로 성형한다.
3. 2차 발효 후에 쿠프너에 주고 테크250/200 스팀주고 15분 정도 구워낸다.

화이트 소스

선인 이지마요 100, 선인 사워크림 30,
선인 유자제스트 5, 피클 다이스 키팅 30g

1. 화이트 소스: 한데 섞어서 찰주머니에 담아둔다.
2. 오믈렛 카츠 옆에 짜서 데코레이션 해준다.

브리요슈 브레산느 본 반죽 1개분

선인 T55 60, 설탕 10, 소금 1, 선인 드라이 이스트 골드 0.5, 선인 살균 냉동 전란 20, 선인 살균 냉동 가당 황란 9, 발효종 9, 우유 15, 선인 데어리스프레드 발효버터 25

1. 브리요슈 반죽: 버터 제외 전재료 넣고 익싱한다.
2. 클린업버터 버터나뉘 넣으며 익싱100%완료한다.
3. 냉장 휴지 1시간 후에 가스를 빼서 20분 휴지 후에 가볍게 두드러듯 원형으로 반듯하게 밀어준 후에 20분 휴지 후에 데코작업 하여 컨백션 오븐에 180도에 15분 구워 낸다.

브리요슈 브레산느 토핑 1개분

선인 엘레&버리 고메버터 20, 선인 코인트로 60% 5,
선인 살균 냉동 전란 10, 선인 단풍당 시럽 15,
선인 셰어드 토마토 30, 설탕 15

1. 브레산느 테코: 전란 윗면에 발라주고 그 위에 설탕 고르게 뿌려준다.
2. 고메버터 다이스로 나누워서 다방면으로 반죽에 올려준다.
3. 구운 후에 솔라 시럽 윗면에 고르게 발라주고 가운데 부분에 셰어드 토마토 올려준다.

바질크림 소스

선인 크림치즈 50, 선인 사워크림 25,
선인 바질페스토 25, 통 후추가루 2g

바질크림: 한데 섞어서 찰주머니에 담아둔다.

회오리 오믈렛 1개분

선인 살균 냉동 전란 80, 선인 살균 냉동 가당 황란 40,
소금 5, 선인 바닐프로 2003, 선인 파포먼스 생크림 30,
선인 고다 슬라이스 0.5장, 칠면조 가슴살 크림블 2장,
베이비 모듬 채소 15

1. 회오리 오믈렛: 액체재료와 소금 섞어서 체에 걸러준다.
2. 후라이팬에 기름을 충분히 두르고 센불로 가열한다.
3. 팬에 계란물을 부어서 아랫면에 얇게 막이 생기면 중불로 바꾸어주고 젓가락으로 교차되는 방향으로 계란막을 가운데로 모아주고 계란 막이 생김에 따라서 젓가락을 살살 돌려주어 트위스트 모양이 되도록 조절해준다. 70%가 익는 타이밍에 브리요슈 브레산느 가운데 부분에 잘 올려준다. 흐를 듯이 촉촉한 오믈렛이 되도록한다.
4. 윗면에 칠면조 크림블(튀겨서 찢어놓음) 올려주고 고다슬라이스 잘라서 올려준다.
5. 가운데 부분에 베이비 모듬채소로 마무리 해준다.

칠면조 햄카츠 1개분

선인 고다 슬라이스 1장, 선인 살균 냉동 전란 소량,
선인 건조 파슬리 소량, 밀가루 소량, 습식빵가루 소량,
칠면조 햄 4장

1. 칠면조 햄카츠: 칠면조 햄에 밀가루 전란을 묻혀 놓는다.
2. 고다슬라이스 치즈 나눠서 사이 사이에 넣어주고 샌드된 햄에 밀가루 묻히고 전란을 묻힌 다음에 빵가루 고르게 묻혀주고 파슬리를 올려주고 190도 기름에 4분 가랑 튀겨준다.
3. 크게 4등분으로 나누고 작게 등분해서 보기 좋게 데코레이션 한다.

히비스커스 레몬에이드

히비스커스 차 1팩, 얼음 적당량, 탄산수 200,
끓인 물 30, 레몬자스민 청 30, 레몬슬라이스 3조각

1. 히비스커스 레몬에이드: 끓인 물에 히비스커스 우려낸다.
2. 컵 맨 아래부분에 레몬청 놓아두고 얼음을 가득 채우면서 중간 중간에 레몬슬라이스 엇각으로 데코 해준다.
3. 탄산수를 부어주고 그위에 히비스커스 우려낸 물을 살살부어서 층이 갈리도록 그라데이션 해준다.
4. 컵 맨 윗부분에 얼음과 허브 등으로 장식한다.

카프레제 샐러드

선인 크림치즈 30, 선인 올리브 앤 발사믹 드레싱 20,
양상추 적당량, 라디치오 적당량, 치커리 적당량,
로메인 적당량, 방울토마토 슬라이스 적당량,
레몬 슬라이스 적당량

1. 카프레제 샐러드: 준비된 그릇 위에 발사믹 소스를 살짝 뿌려주고 그 위에 먹기 좋은 크기로 찢어낸 채소들 고르게 데코해 준다.
2. 윗면에 방울토마토 크림치즈 레몬슬라이스 보기 좋게 올린 후에 발사믹소스를 적당히 뿌려서 마무리 한다.

통밀 샌드위치

선인 올리브 앤 발사믹 드레싱 소량, 선인 홀그레인 머스타드 15, 선인 고다 슬라이스치즈 2장, 바질크림 20,
로메인 2장, 토마토 슬라이스 3개, 칠면조 가슴살 구운거 5장, 칠면조 햄 튀긴거 1장, 베이비 모듬 채소 10

1. 통밀 샌드위치: 바닥면에 바질크림 두툼하게 발라준다.
2. 로메인 접어서 두장 올려주고 토마토 슬라이스 엇갈리게 3개 올려준다.
3. 후라이팬에 구워낸 칠면조 가슴살 4등분으로 접어서 접힌 부분이 보이도록 쌓아준다.
4. 위에 발사믹소스를 뿌려주고 그 위에 고다슬라이스 치즈 4등분으로 엇갈리게 접어서 두장 올려준다.
5. 튀겨낸 칠면조 햄 통으로 한 개 올려주고 그 위에 홀그레인 머스타드 짜준 후에 베이비 모듬 채소 올리고 빵을 덮어서 샌드해 준다.
6. 앞면서 윗면이 비데칭 되도록 조절해서 샌드해 주고 이수씨게 등을 이용해 고정 되도록 살짝 짊어서 데코한다.

크로아상 & 터키햄 푸딩과 크랜베리소스¹

새우&칠면조 오픈 샌드위치²

조 우 철 한국관광대학교

은 상



크로아상(약 22개)

강력분 700, 백력분 300, 선인 세미드라이이스트(골드) 15, 설탕 100, 소금 20, 분유 22, 버터 54, 물 200, 우유 250, 선인 냉동살균전란액 100, 선인 엘르&비르 파이버터 500

1. 밀가루와 설탕, 분유를 믹싱볼에 넣는다.
2. 물, 우유, 냉동살균전란액은 5°C로 맞춘 후 반죽한다.
3. 클린업이 되면 버터를 넣고 중속으로 반죽하고 소금은 후염법으로 넣으며 최종단계로 반죽한다.(반죽온도24°C)
4. 실온에서 30분 발효 후 냉장에서 1시간 냉장후지
5. 엘르&비르 파이버터를 반죽에 넣고 4절1회, 3절1회로 접어 반죽을 완성한다.
6. 1시간 냉장보관 후 가로10cm, 세로 25cm 길이로 재단하여 크로아상 말아서 성형한다.
7. 발효 후 윗면220°C, 아랫면210°C에서 약 20분정도 구워준다.

Croissant & Turkey Pudding(4인분기준)

크로아상 110, 칠면조햄 80, 건쇠고기 30, 양파 30, 건표고버섯 20, 브로콜리 20, 체다치즈 30, 루꼴라 6, 선인 냉동난황액 100, 선인 냉동살균전란액 160, 우유 160, 선인 엘르&비르 휘핑크림 160, 소금, 로즈마리, 후추 some

1. 믹싱볼에 크로아상, 양파는 잘라서 넣고, 칠면조햄은 구운 후 잘라서 넣는다. 건표고는 불려서 자른 후 넣는다.
2. 간소고기, 치즈를 볼에 넣고 재료를 섞어준 후 오븐에 구울 용기에 담는다.
3. 냉동살균전란액, 냉동난황액, 우유, 쿠키크림, 소금, 후추, 로즈마리 파우더를 잘 섞은 후 2에 부어준다.
4. 미니 루꼴라, 브로콜리를 용기 주변에 잘 놓는다.
5. 오븐 160°C에서 약 50분정도 중탕으로 구워준다.

그 외 플레이팅 메뉴(1인분기준)

선인 크랜베리홀 14, 레몬쥬스 some, 미니아스파라거스 10, 양송이버섯 10, 토마토 90, 뉴른베르거 소세지 50, 믹스야채(양상추, 적채, 컬리플라워, 미니 래디쉬, 베이컨드쓰썰, 레드바질) 36, 초당옥수수 20, 무화과 30, 발사믹드레싱 20, 올리브오일 20

크랜베리소스

1. 크랜베리홀과 레몬쥬스, 물, 설탕을 넣고 가열하여 물의농도가 살짝 줄어드는 정도까지 끓여준다.

미니아스파라거스, 소세지, 토마토, 양송이버섯

1. 아스파라거스는 필로 겹집 제거 후 소금, 후추로 볶아 준다.
 2. 소세지는 반 잘라서 칼집내서 볶아주고, 토마토와 양송이는 절반으로 잘라서 색이 날 때까지 고루 잘 익혀준다.
- 믹스샐러드 야채 종류별로 찬물에 씻어서 물기를 뺀 후 고루 잘 섞어서 플레이트에 놓는다. 초당 옥수수는 데친 후 칼로 잘라 놓고, 무화과도 겹집 제거 후 야채 주변으로 놓는다.

플레이팅

1. 믹스야채와 옥수수, 무화과를 먼저 접시에 놓는다.
2. 볼에 담겨져 있는 푸딩을 1/4로 잘라서 플레이트에 놓고 크랜베리 소스를 곁들여준다.
3. 구운 토마토, 양송이, 소세지, 아스파라거스를 접시에 놓는다.
4. 발사믹 크림을 야채위에 곁들여서 마무리한다.

통밀 캄파뉴(4개)

전반죽 강력분 300, 선인 세미드라이이스트(레드) 5, 물 300, 본반죽 폴리쉬반죽 전량, 강력분 200, 선인 유기농통밀가루 500, 물 470, 소금 20, 르방 100, 선인 개량제 프리 5, 호두분태 90, 통헤이즐넛 90

1. 강력분, 물, 인스턴트 드라이이스트를 휘퍼로 잘 섞어서 통에 담아 발효실에서 발효시켜 준다.
2. 발효된 폴리쉬반죽과 강력분, 유기농통밀가루, 인스턴트 드라이이스트, 개량제프리, 물을 믹서기에 넣고 최종단계까지 반죽을 한다.(소금은 후염법으로 넣어준다.)
3. 최종단계가 되면 구워놓은 호두분태와 통헤이즐넛 반 자른 것을 반죽에 넣어 섞어준다.
4. 반죽통에 담아 발효실에 약 1시간정도 발효 후 편칭하고, 발효살보관 40~50분정도 재발효 후 반죽을 꺼낸다.
5. 500g씩 분할해서 15분정도 중간발효 후 루프형으로 말아서 성형한다.
6. 약30~40분정도 2차발효 후 윗면 240°C, 아랫면 210°C에서 약 30분정도 굽는다.

Open Shrimp & Turkey Sandwich(1인분기준)

통밀강파뉴 1/5개

새우&칠면조 토마토볶음(1인분)

헨다리냉동새우(51~60) 32, 칠면조 가슴살 70, 토마토소스 70, 체리토마토 3개(45g), 양파 15, 간마늘 5, 후추, 소금 some

1. 팬에 오일을 두르고, 마늘, 양파를 볶다가 새우, 칠면조 가슴살 자른거를 넣고 볶는다.
2. 소금, 후추 뿌려준 후 체리토마토와 토마토소스를 넣고 볶아서 마무리 한다.

리코타치즈(1인분)

우유 13, 선인 엘르&비르 엑셀런스휘핑크림 7, 레몬쥬스 1.2, 식초 0.4, 소금 some

1. 냄비에 우유, 생크림, 소금을 넣고 중약불에서 가열을 한다.
2. 살짝 끓는 것이 보이면, 식초, 레몬쥬스를 넣고 잠시 둔 후 살짝 저어주며 응어리지는 것을 확인 후 불 끈다.
3. 체에 면포를 올려 끓인 것을 넣고 물기를 충분히 빼준 후 냉장고에 넣어 다음날 사용한다.

오물렛(1인분)

선인 냉동살균전란액 25, 선인 냉동난황액 5, 우유 5, 소금, 후추 some

1. 냉동살균전란액, 냉동난황액, 우유, 소금, 후추를 잘 섞어준다.
2. 미니후라이팬을 예열 후 1의 계란반죽을 부어 살짝 익혀준다.
3. 살짝 익힌 계란을 볼에 옮겨서 살짝 저어서 풀어준 후 다시 예열한 미니후라이팬에 올려 겉면만 익혀 주며 오물렛모양으로 만들어준 후 불에서 내린다.

아보카도

버터 15, 명란마요네즈 25, 양상추 5, 모짜렐라 슬라이스치즈 2장, 아보카도 1/2개, 베이컨 40, 어린임, 새싹 8, 미니파프리카 5, 바질 2, 당근 2g

1. 자른 빵을 오븐에 구워준 후 버터를 올려 발라준다.
2. 명란마요네즈를 1의 과정 후 위에 올려서 발라준다.
3. 모짜렐라 슬라이스치즈를 2의 과정 후 위에 올려준다.
4. 아보카도는 다져서 소금, 후추, 올리브오일과 섞어준 후 3의 과정 후 위에 올려준다.
5. 구운 베이컨을 4의 과정 후 위에 올려준다.
6. 볶은 새우&칠면조 토마토볶음을 5의 과정 후에 올려준다.
7. 오물렛을 6의 과정 후에 올린 후 칼집을 살짝 내서 속인이 보이게 해준다. 그 후 당근채, 바질을 데코로 올려준다.
8. 접시 주변에 새싹임, 어린임채소, 리코타치즈를 곁들여서 플레이팅 마무리한다.

리코타 스크램블 베네딕트 & 허브정원 샌드위치

허브정원 샌드위치

길 지 호 경기지회

동상



브리오슈 식빵

T45, 소금, 설탕, 냉동전란, 냉동황란, 생이스트, 사워중, 버터, 우박설탕

1. 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 믹싱한다.
2. 클립업 단계가 되면 적당히 차가운 상태의 버터를 조금씩 넣어준다.
3. 최종단계까지 믹싱 후 30도/80%에서 처음 부피 2배가 될 때 까지 1차 발효한다.
4. 35g씩 분할해 둥글리기한 후 틀에 넣고 살짝 눌러준다.
5. 노른자를 바른 후 35도/85%에서 틀 밑 1.5cm까지 키운다.
6. 칼집 내고 우박설탕 뿌린 후 180/220에 14분 굽는다.

스크램블 에그

냉동전란, 우유, 소금, 체다치즈

1. 냉동전란, 우유, 소금을 잘 섞고 체에 한번 내려준다.
2. 후라이팬에 버터를 조금 넣고 달군 후 만들어둔 혼합물을 부어준다.
3. 젓가락으로 계속 저어주다가 반정도 익으면 체다치즈를 넣고 완전히 익혀준다.

홀랜다이즈소스

냉동황란, 레몬즙, 소금, 이자마요, 버터

1. 버터를 가열한다.
2. 황란, 레몬즙, 소금, 이자마요를 잘 섞어준다.
3. 보그볼 끓은 버터를 2번에 조금씩 넣으면서 휘핑크한다.

발사믹 글레이즈

발사믹 식초 200, 물엿 20

냄비에 식초와 물엿을 넣고 약불로 점도가 생길 때까지 끓인다.

샌드위치 구성

루콜라 6, 아스파라거스 1/3ea, 오펜로스티드 터키브레스트 프리슬라이스 15, 오펜프리메어드 프리슬라이스 브라운 터키브레스트 20, 토마토 34, 리코타 치즈 50g

1. 아스파라거스는 소금과 후추를 아주 약간 뿌려서 구워 주고 두 종류의 행도 굽는다.
2. 구운 행은 반 갈라서 아스파라거스에 밀어준다.(로스티드슬라이스는 해냉반개, 프리메어드 슬라이스는 한 개 사용하면 된다)
- * 토마토는 슬라이스해서 사용
- * 리코타치즈는 숟가락으로 모양을 잡아서 아스파라거스+터키브레스트 위에 원자모양으로 올려준다.

가타/데코

냉동단호박 포션스프 100, 아보카도 1/2ea, 샌드라이 토마토 4, 어린잎 채소 12, 타임 1, 오렌지필 2, 애플민트 소랑,

파세리 소랑

- * 냉동단호박포션스프는 냄비에 부어 한번 끓인 후 그릇에 따로 담는다.
- * 아보카도는 반으로 잘라 슬라이스 한다.

허브사워도우바게트

T65 550, 통밀가루 75, 강력가루 75, 허브믹스 50, 물 488, 사워중 600, 소금 15, 물 75, 크라프트큰 4, 감은 깨 1

1. T65, 통밀가루, 쌀가루, 허브믹스, 물을 저속으로 3분 정도 돌린다.
2. 가루 움직임 없이 잘 섞였으면 랩으로 싸우고 한시간동안 둔다(오토리지)
3. 한시간 후 나머지 소금과 물, 사워중을 넣고 믹싱한다.
4. 믹싱 완료 후 실온에 한시간 발효시키고 팬치를 준다.
5. 처음보다 부피가 2-3배 커질때 까지 실온 발효시킨다.
6. 120g분할하여 중간발효 준다.
7. 기포가 많이 죽지않게 성형 후 위에 물을 뿌리고 섞어둔 크라프트큰과 깨를 묻힌 후 면보에 냉냉한다.
8. 2차발효 후 250/230에 넣고 스팀 준 후 230/210으로 내려 15분 굽는다.

바게트 소스

이자마요 80, 꿀 10, 우유 15, 생크림 10, 마스타드 5, 에멘탈 크림치즈 10, 통후추 2

1. 모든 재료 계량 후 한번에 섞는다.
2. 후추는 조금 갈고, 몇덩이는 손으로 거칠게 으깨어 넣어준다.
3. 취향에 따라 짭짤할 수 있게 따로 담어준다.

스터프드 에그

냉동난황 150, 생크림 40, 찌꺼지(홀그레인마스타드) 10, 이자마요 20, 마스타드 20g

1. 난황에 생크림을 섞어주고 후라이팬에 버터 소랑 넣고 불에 달군다.
2. 혼합물을 붓고 젓가락으로 계속 저어준다.
3. 다 익었으면 불에 담고 나머지 재료들을 혼합해 준다.

바질 양파 볶음

양파 100, 바질페스토 10, 소금 2, 후추 소랑

1. 양파는 슬라이스 한 후 소금과 후추를 뿌려준다.
2. 달궂은 팬에 버터 조금 올리고 양파를 볶아준다.
3. 양파의 숨이 죽으면 바질 페스토를 넣고 섞기만 한 후 내린다.

크레페

냉동 전란 110, 박력분 120, 설탕 20, 소금 2, 우유 300, 버터 50

1. 버터를 불에 올려둔다.

2. 전란에 체 친 박력분, 설탕, 소금을 넣고 섞는다.
3. 약간 보글보글 끓은 버터를 조금 식힌 후 2번에 넣어준다. 반죽이 익지 않도록 주의
4. 우유를 조금씩 넣어주며 휘핑크한다.
5. 체에 걸러 랩 싸우고 냉장고에 최소 1시간 숙성한다.
6. 크레페 팬에 버터를 두르고 국자로 반죽을 떠서 얇게 부쳐준다.

애플민트 가나슈 몽테

생크림 400, 물엿 8, 트리올린 8, 애플민트 4, 오파라스 80, 바닐라빈 1/3, 판젤라틴 2

1. 생크림 200g에 물엿, 트리올린, 바닐라빈과 다진 애플민트잎을 넣고 끓인다.
2. 애플민트향이 우러나오게 10분정도 둔다.
3. 녹인 초콜릿에 생크림 혼합물을 넣고 블렌더로 유화한다.
4. 찬물에 불려둔 젤라틴은 물기를 짰 후 혼합한다.
5. 나머지 생크림 200g을 넣고 랩을 싸고 후 냉장고에 하루 숙성한다.

크레페 파우치

만들어둔 크레페에 애플민트 가나슈 몽테크림을 30g 채워 감싼다.

발사믹 글레이즈

발사믹 식초 200, 물엿 20

냄비에 식초와 물엿을 넣고 점도가 생길 때까지 약불로 문근히 끓인다.

샌드위치 재료

루콜라 8, 바질페스토 8, 샌드라이 토마토 24, 오펜로스티드 터키브레스트 프리슬라이스 32

1. 빵은 반으로 갈라서 바질 페스토를 발라준다.
2. 루콜라와 스테프드 에그를 올려준다.
3. 터키브레스트 프리슬라이스는 살짝 구워 내장을 말아준 후 올린다.
4. 샌드라이토마토 오일을 살짝 제거 후 올리고 바질 양파도 올려준다.

샐러드

오펜프리메어드 프리슬라이스 브라운 터키브레스트 20, 어린잎 2, 보코치니 10, 오색토마토 16, 바질 잎 4, 타임 1, 우화과 4/5

1. 터키브레스트를 그릴 자국 내게 구워준다.
2. 그 위에 어린 잎 조금과 바질 잎, 자른 방울토마토와 보코치니 치즈를 올려준다.
3. 만들어 둔 발사믹 글레이징을 뿌려준다.

등지 에그모닝¹

듬뿍듬뿍 달걀지단 크림파스타 & 샐러드²

정 두 현 구미셰프스토리

폴리쉬

우리밀 600, 선인 드라이이스트 2, 물 600

1. 물과 이스트풀어준 후 밀가루를 골고루 섞는다
2. 랩으로 랩핑 후 28℃ 실온에서 3시간 발효
3. 냉장5℃에서 오버나이트

본반죽

폴리쉬전량 전량, 우리밀 600, 선인 드라이이스트 3, 소금 22, 선인 몰트엑기스 10, 물 250

1. 소금을 제외한 모든 재료를 믹싱 후(저속 3분, 중속 2분가량 믹싱) 소금투입
2. 최종단계까지 믹싱 온도 25℃
3. 실온 28℃에서 1차발효 60분 후 펀치 40분 후 300g분할
4. 20분 휴지 후 성형
5. 실온 60분 가량 발효 후 굽기
스팀 후 윗불 240/아랫불 210, 18분가량 굽기

밀감 콤포드

오렌지주스 200, 설탕A 150, 설탕B 50, 팩틴 2, 밀감 110g

1. 밀감과 오렌지주스 설탕A를 농도에 맞게 졸인다.
2. 설탕B와 팩틴을 넣는다.

밀감에이드 콤포드제조법

1. 밀감 콤포드를 잔에 10%채운다.
2. 얼음을 가득채운다.
3. 무설탕 탄산수를 90%채운다.
4. 허비스커스를 잔하게 우리 마지막 10%를 채운다.

영양가득 슈퍼푸드 샌드위치

선인 홀그레인 머스타드 20, 비트에 절인 양배추 1장, 로메인 1장, 양파 20, 루콜라 1장, 선인 고메버터 40, 칠면조햄 3장, 황란치즈 소스 30, 냉동전란 스크램블 60, 선인 달사워소스 4, 머스타드 20, 선인드라이 건조 토마토 1개반, 선인 파마산치즈 소량

치아시드 바게트-선인 홀그레인 머스타드소스-로메인-양배추 절임-선인 고메버터-양파-칠면조 햄-황란치즈 소스-서인 냉동 전란 달걀 스크램블-선인 달 사워 소스-선인 건조 토마토-선인 파마산 치즈-루콜라-

동 상



조립

단호박 칠면조 스프

단호박 1개, 마늘 2쪽, 버터 약간, 양파 60, 버섯 60, 칠면조 100, 치킨톡톡 한스푼, 물 50, 우유 200, 선인 홈라 생크림 100, 소금 약간, 후추 약간

1. 달군팬에 버터를 넣고 볶는다.
2. 양파, 버섯, 칠면조를 후추에 넣고 볶는다.
3. 우유, 선인 홈라생크림 물에푼 치킨톡톡을 넣고 끓인다.
4. 농도를 맞추후 소금간후 단호박에 담기

에그지단

선인 냉동전란액 200, 소금 2, 후추 2g

1. 지단을 불혀서 얇게제단

크림파스타 소스

양파 150, 피망, 파프리카 100, 칠면조 햄 3장, 선인 냉동 브로콜리 1개, 선인 홈라 200, 우유 200, 소금 2, 후추 2, 굴소스 25, 냉동 황란액 50, 선인 파마산가루 한스푼, 각테일 새우 5마리

1. 올리브오일에 준비된 모든 재료를 볶고 냉동 황란액 우유 선인 홈라 선인 파마산 가루 굴소스 소금을 넣고 끓인다.
2. 준비된 빵에 크림소스와 달걀지단을 넣고 플레이팅 한다.

면연력 높이는 브런치

염 경 훈 강북지회

토마토 포카치아

유기농강력분 100%, 생이스트 1%, 매쉬드포테이토 20%,
몰트액기스 0.5%, 냉동바질 1%, 홀토마토 30%, 물 40%, 르방 20%,
올리브유 5%

1. 믹싱 : 반죽온도 25도
2. 1차발효 : 80분-폴딩-30분
3. 늘리기
4. 2차발효 : 팬에 맞게 늘리기(1/2판 2판분량)
5. 토핑 : 에멘탈슈레드치즈+올리브
6. 굽기 : 240/240 15분(스팀)

동상



a. 갈릭스프레드

선인바질페스토 2T, 다진마늘 1/2T, 올리브유 2T

b. 가지마리네이드

가지 1개, 소금 1/2t, 올리브유 2T, 드라이바질, 소금, 후추 소량

c. 프렌치드레싱

올리브유 2T, 화이트와인식초 2T, 디종머스터드 1/2T, 설탕 1T

d. 크리스피포테이토

감자를 가늘게 채썰어 물에 담궈 전분을 뺀후 기름에 바삭 굽는다.

e. 감자스크램블

감자1개, 소금 소량, 선인 냉동바질 소량, 냉동전란 200, 우유 3T

1. 큐브로 자른 감자를 소금과 바질을 넣어 끓는 물에 데친다.
2. 냉동전란에 소금,우유를 넣어 스크램블을 만들다가 감자를 혼합

f. 플레이팅

1. 갈릭스프레드를 빵에 바른다.
2. 구운 칠면조가슴살-드라이토마토-그릴에구운가지-브리치즈슬라이스-고다치즈슬라이스 순으로 올려준다.
3. 180도 오븐에 약 3분 굽는다
4. 준비한 d, e, 야채, 플레인요거트를 먼저 플레이팅한후 오븐에서 막 구워낸 샌드위치를 올려 완성한다.
5. 야채위에는 c 드레싱을 올려준다.

칠면조 감파뉴¹칠면조 패스츰리²

김 건 일 조훈모과자점

동상



폴리쉬종

강력분 100, , 이스트레드(선인) 1, , 물 100

본반죽

강력분 1050, 호밀가루 150, 소금 24, 설탕 15, 물 900,
이스트레드(선인) 18, 냉동난황 20, 냉동전란 50, 폴리쉬종 전량

충전물

얼그레이드크림치즈(선인) 50, 칠면조 햄 60, 무화과 당절임 20,
칠면조 가슴살 20, 피자치즈 적당량

1. 폴리쉬종은 12시간 냉장숙성 사용
2. 본반죽 모든재료 믹싱볼에 투입 후 글루텐 80%만 잡아서 실온발효 30분

- 1차편칭→실온발효30분→분할(150g)
- 벤치타임 15분→손으로 가볍게 가스빼고 충전물 투입 후 럭비공 모양 성형
- 발효온도 30°C, 습도 70%로 30~40분 발효
- 굽기 데크오븐 230/230°C 예열 스팀쓰고 200/230°C, 10분 → 210/180°C, 15분 굽고색깔보고 빼기

* 굽기전에 가운데만 길게 칼집을 내준다.
(칼집내기 전 강력분을 체쳐서 골고루 뿌려줌)

* 충전물 놓는 순서

- 크림치즈를 얇게 펴서 빵에 깔고 칠면조 햄 60g 깔고, 무화과 당절임을 올림
피자치즈, 칠면조 가슴살 섞은 것을 빵 발효 우 배 가르고 나서 굽기전에 올려줌.

칠면조 패스츰리

강력분 500, T-55 500, 소금 20, 설탕 90, 생이스트 50,
버터(선인) 250, 물 200, 우유 200, 냉동난황 30, 냉동전란 50,
트리몰린(선인) 15

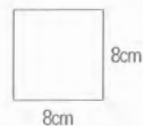
속버터

파이버터(선인) 500g

충전물

크림치즈(선인) 100, 감자(으깬 것) 240, 설탕 20, 브로콜리(데친 것) 110, 칠면조가슴살 110, 소금, 후추 소량, 크림파티시에(선인) 10, 칠면조 햄(다진 것) 10g

1. 전재료를 믹싱볼에 넣고 100% 믹싱
2. 적당히 얇게 밀어펴서 냉동 12시간, 냉장3시간 후에 작업
3. 4절1회 접고 냉장 30분 휴지
4. 다시 4절1회 접고 냉장 또는 냉동 휴지 후에 4mm두께, 세로 32cm 밀기



5. 8cm둘레의 원형링에 제단한 파이반죽을 올려주고 크림파티시에 짜고, 칠면조햄 다진 것 넣고 발효실 온도 27°C, 습도 70%, 30~40분 발효
6. 크림치즈, 감자, 설탕, 브로콜리 문친 것 50g씩 분할해서 올리고 굽기 →컨벤션 170°C, 15~17분
7. 구워져서 나오면 시럽 칠하기

터키크레이프와 그릴에그아보카도¹ 터키부르게스타와 토마토를 곁들인 에그스크램블²

박현철 박현철베이커리

동상



브리요슈식빵(대식빵틀 2개분량)

강력 700, 소금 3, 설탕 40, 분유 30, 이스트 30, 몰트 2,
냉동항란(선인) 200, 냉동전란(선인) 250, 사워크림(선인) 100,
익스트라테이스트(선인) 200

1차) 저속3분 중속14분 반죽온도 24도, 5~7도 냉장발효 12시간
2차) 저속2분 중속 14분 반죽온도 24도, 5~7도 냉장발효 1시간
분할 300g 중간발효 15분, 성형 후 대식빵틀에 팬닝
굽기) 160도 40분

1차반죽전량

박력 300, 소금 14, 설탕 260, 냉동전란(선인) 250,
익스트라테이스트(선인) 200

터키크레이프

냉동전란(선인) 140, 터키부레스트(선인) 130, 체다치즈 4장,
올리브오일 20, 홀그레인 머스타드 25

1. 달걀전팬에 올리브오일을 두르고 전란액을 이용 지단을 얇게 6장 부침
2. 터키부레스트(미국산햄)을 2장씩붙여 팬에 구워낸다.
3. 식은후 컷팅한 브리요슈식빵(3장)을 밀대로 밀어 얇게 만든 뒤 전란액에 담근후 팬에 노릇하게 구워 낸다.
4. 구워낸 식빵테두리를 잘라낸다.
5. 식빵에 홀그레인 머스타드를 바른다.
6. 그위에 지단, 터키부레스트, 체다치즈 1장을 순서대로 올린다.
7. 같은방법으로 6번층층이 쌓아올리고 마지막에 식빵 한장으로 마무리 한다.

그릴에그아보카도

아보카도 반개, 냉동전란(선인) 30, 모짜렐라치즈 15,
터키부레스트(선인) 20, 체리토마토 2개

1. 아보카도를 갈라 씨를제거한다
2. 씨가있던자리에 냉동난황을 넣는다
3. 터키부레스트를 잘라올리고 모짜렐라 치즈를 올린다.
4. 180도 오븐에 15분 구워낸다.
5. 터키크레이프옆에 장식한다.

* 소 스 : 홀그레인머스타드 5, 마요네즈 10, 레몬즙 5, 설탕 소량

바게트

강력 1000, 물 740

1. 오토리즈반죽 전량을 넣고 1단1분 2단1분후 소금투입
2. 2단4분 반죽온도 24도 약 60~90분후 1차발효 후 편치
3. 5~7도 냉장발효 후 분할 300, 중간발효후 성형
굽기) 상250도 하230도 25분

터키부르게스타

드라이스트 2, 물 80, 오토리즈반죽전량, 몰트 5, 소금 20

1. 새송이버섯은 깍둑썰기하고 마늘은 편을썰어 올리브오일에 볶는다(소금, 후추 소량첨가)
2. 토마토와 양파를 깍둑썰기하여 올리브오일에 볶는다.(이때도 마찬가지로 소금,후추로 간을살짝한다)
3. 적채를 채썰어 깍둑썰기한다.
4. 2에 1,3번을 넣어섞고 냉장숙성시킨다.
5. 칠면조 가슴살을 올리브오일에 굽는다.
6. 식은후 길게 슬라이스한 바게트빵에 버터를 바른다.
7. 구운 칠면조 가슴살을 잘라서 바게트빵에 올린다.
8. 냉장숙성된 4번을 보기좋게 올린다.

토마토를곁들인 에그스크램블

방울토마토 134, 양파 111, 새송이버섯 56, 적채 14, 마늘 24,
올리브오일 50, 소금 조금, 후추 조금, 익스트라테이스트(선인) 조금,
칠면조가슴살(선인) 100, 냉동전란(선인) 147, 방울토마토 80,
양파 60, 올리브오일 20, 소금 조금, 후추 조금

1. 토마토와 양파를 깍둑 썰기한다.
2. 올리브오일에 1번을 넣고 볶아준다(소금, 후추로 간을조금한다)
3. 전란액 투입후 같이 볶아준다.
4. 계란이 어느정도 익으면 불에서 내려 터키부르게스타옆에 보기좋게 플레이팅한다.

동 상

블랙 치아바타를 이용한 브런치 ¹

샌드위치를 빵을 이용한 브런치 ²



전 진 아 빵드 제이

블랙치아바타

강력분 800, 박력분 200, 물 650, 소금 18,
드라이 이스트 15, 몰트 5, 오징어 먹물 25,
폴리쉬 반죽 200

1. 폴리쉬(강력분 100, 물 100, 생이스트 2g)
8시간 숙성
2. 믹싱(반죽): 전 재료 믹싱(반죽온도 25℃)
L: 3분→M: 9분
3. 1차발효: 40분, 펀치 1회 실시, 15분마다 펀치
2회
4. 분할/중간발효: 캔버스 천에 가루를 뿌리고 /15분
5. 성형/팬닝: 스크래퍼로 재단
6. 2차발효: 실온 50분
7. 굽기: 240/210℃, 스팀분사(3초) 15~20분

카프리제

방울토마토 50, 모짜렐라 치즈 30, 아보카도 1/2,
발사믹 소스 10

1. 아보카도를 반을 갈라 씨를 제거한다.
2. 김밥과 과육을 잘 분리하여 슬라이스한 후, 다시
김밥에 넣는다.
3. 새싹야채를 소복하게 펼친다.
4. 아보카도를 야채위에 올리고, 그 안에 방울 토마
토와 미니모짜렐라 치즈를 보기 좋게 넣어준다.
2. 발사믹소스를 뿌려 완성한다.

블랙치아바타 샌드위치

크림치즈 100, 슬라이스 양파 150,
슬라이스 피망 70, 슬라이스 피클 70,
마요네즈 소스 200, 햄 200, 고다치즈슬라이스 70, 로
메인상추 50, 토마토 100

1. 블랙 치아바타빵에 크림치즈 스프레드를 얇게
바른다.
2. 토마토, 피클, 양파슬라이스를 얹는다.
3. 고다치즈 슬라이스와 구운 햄을 얹는다.
4. 치아바타 반대쪽에 로메인 상추를 올려 마무리
한다.

소세지 구운 야채 & 스크램블

소세지 1, 가지 100, 냉동아스파라거스 100,
양송이 30, 냉동 전란 & 난황 200, 생크림 30

1. 구운 야채(가지는 돌돌만다, 양송이는 4등분
한다.) 세가지를 곁들인다.
2. 칼집 낸 소세지는 구운 후, 아스파라거스 위에
놓고 구운야채와 조화롭게 완성한다.
3. 냉동전란 & 난황을 잘 풀고 생크림은 넣어 스
크램블을 만든다.

생 무화과 에이드

생 무화과 150, 탄산수 250, 얼음 100,
허브/식용꽃 10g

1. 생 무화과를 4등분하여 유리컵에 넣는다.
2. 얼음을 채운다.
3. 탄산수를 넣고 허브/식용 꽃으로 꾸며 마무리
한다.

샌드위치 롤 브레드

강력분 1,000, 설탕 80, 버터 100, 소금 20,
드라이 이스트 15, 생크림 250, 우유 450,
폴리쉬 반죽 200

1. 폴리쉬(강력분 100, 물 100, 생이스트 2g)
8시간 숙성
2. 믹싱(반죽): 전 재료 믹싱(반죽온도 27℃)
L: 2분→M: 3분 버터 투입 L: 2분→M: 5분
3. 1차발효: 50분, 펀치 1회 실시
4. 분할/중간발효: 2등분
5. 성형/팬닝: 철판에 직사각형(가로 50cm,
세로 40cm) 밀어편다.
6. 2차발효: 실온 30분
7. 굽기: 190/180℃ 15분

해쉬브라운 동지

해쉬브라운 2, 냉동전란액 100, 구운리얼베이컨칩 10,
사워크림 25, 양송이슬라이스 70, 파슬리 2

1. 실리온 몰드에 해쉬브라운을 틀을 만든다.

2. ①에 냉동전란액을 넣고 베이컨, 양송이를 섞
고 180도에서 익힌다.

3. ②에 사워크림을 토핑으로 올리고, 구운 리얼
베이컨칩을 뿌려 완성한다.

연어샐러드

훈제연어 100, 새싹야채/무순 10,
슬라이스 양파 100, 레몬소스 50, 케이퍼 10

1. 훈제연어를 펼치고 무순/야채, 슬라이스 양파
를 넣고 밀어준다.
2. 레몬소스를 뿌리고 완성한다.
3. 케이퍼를 곁들여 준다.

롤 샌드위치

크림치즈 100, 슬라이스 양파 150,
슬라이스 피망 70, 슬라이스 피클 70,
마요네즈 소스 200, 칠면조가슴살 200,
리얼 체다치즈 2, 양배추 1/2, 유산지 1

1. 식은 롤 빵1/2에 크림치즈 스프레드를 바른다.
2. 마요네즈 소스를 적당히 짜준다.
3. 채 썬 양상추, 슬라이스(피클, 피망, 양파)와 칠
면조가슴살을 채 썰어 올리고, 리얼 체다 슬라이스
치즈를 얹는다.
4. 김밥과 같이 밀어준 후, 유산지로 감싸 완성한다.
5. 플레이팅은 잘라서 준비하도록 한다.

자몽에이드

자몽원액 30, 아이스티 2500, 얼음 100,
건조 자몽 1, 허브/식용꽃 10

1. 자몽 원액을 넣고 얼음을 넣는다.
2. 아이스티를 채운다.
3. 건조 자몽으로 올려 마무리 한다.

* 허브/식용 꽃을 활용하여 플레이팅 한다.

둘이서 한입가득¹ 리치샌드위치²

정 경 태 (주)파리크라상

동 상



둘이서 한입가득

효모빵 60, 사우스웨스트소스 4, 믹스야채 15, 적색)파프리카 2조각, 모짜렐라치즈 1/2, 선인)노른자 30, 체다치즈 1장, 황색)파프리카 1조각, 저염)베이컨 3조각, 블루베리 4알

효모빵반죽

T-55 700, 강력분 300, 소금 2, 생이스트 1, 대추종 200, 샤워종 100, 설탕 40, 올리브오일 60

1. 샌드위치용 효모빵을 앞뒤로3분씩 앞뒤로 토스트를 굽는다.
2. 사우스웨스트를 아랫면에 펴서 발라준다.
3. 믹스야채를 고루 소복히 올려준다.
4. 모짜렐라 치즈를 1/2로 잘라 올려준다.
5. 노른자에 체다치즈를 넣어 계란말이를 하고 1/2로 잘라 넣어준다.
6. 황색파프리카를 1조각을 1/2로 잘라 2조각으로 만들어 올려준다.

리치샌드위치

올리브치아바타 160, 사우스웨스트소스 6, 양상추 10, 터키브레스트 3장, 올리브오일 3, 체다치즈 1장, 믹스야채 20, 적피망 1조각, 패선프르츠 1/2, 블루베리 15알, 요구르트 30

효모빵반죽

T-55 700, 강력분 300, 소금 2, 생이스트 1, 대추종 200, 샤워종 100

1. 올리브 치아바타 1/2사선으로 컷팅
2. 윗면과 아랫 면에 사우스웨스트 소스를 각 8g씩 고루 발라준다.
3. 양상추를 가지런히 편준다.
4. 터키브레스트를 3장 각 장마다 반으로 접어 겹쳐 올려준다.
5. 브레스트 위에 올리브 오일을 가볍게 뿌려준다.
6. 체다치즈 1장을 1/2로 잘라 올려준다.
7. 믹스야채를 가지런히 펴서 올려준다.
8. 적피망을 반으로 잘라 올려준다.

동상

에그 아보카도¹아침엔 홀렌다이스²

조봉국 더슬로우

에그 아보카도

T65 515, 통밀가루 225, 드라이이스트 5, 소금 16.5, 엔지마티코 6, 르방 168, 몰트 9, 물 675, 바게뜨 반죽 85, 건포도 84, 무화과 84, 호두 84

반죽 후 1차발효 40분 편칭 30분 뒤 300g 분할

1. 통밀빵을 적당한 크기로 슬라이스 한다.
2. 한쪽면에 버터를 바르고 한쪽면을 팬에 굽는다.
3. 한면에 칠면조가슴살을 2장 넣어준다.
4. 스크램블을 올린 후 아보카도 1/2를 슬라이스 해서 올려준다.
5. 에멘탈치즈 적당량을 짜준다.
6. 어린잎을 장식하여 마무리 한다.

스크램블

1. 버터를 두른 팬에 전란 100, 생크림 30, 소금소량을 넣어준다.
2. 다 섞어 팬에 누르지 않게 실리콘주걱을 이용해 저어주며 완성한다.

양송이스트프

1. 화이트루 => 버터12g + T65 12g 볶아주고 데운 우유 500g을 나누어 섞어준다.
2. 볶은 야채를 넣어 농도에 맞게 끓여준 뒤 핸드바로 갈아준다.
3. 트리플오일로 마무리하여 완성한다.

볶은 야채

양파 30g, 셀러리 10g, 대파 흰부분 15g
양송이 150g
버터 두른팬에 양송이가 갈색이 될 때까지 볶아준다.

아침엔 홀렌다이스

강력 330, 설탕 150, 엔지마티코 2, 계란 2개, 냉동이스트 6, 우유 60, 물 60g

실온에서 30분 발효 후

박력분 140, 설탕 80, 소금 8, 분유 20, 우유 15, 물 55, 냉동이스트 4, 버터 130g

1. 브리오슈반죽 60g을 모닝빵 형식으로 굽는다.
2. 반을 갈라 녹인버터(10g) 팬에 녹여 굽는다.
3. 홀그레인머스타드(5g)을 바닥에 바른후 로메인 2장, 양상추 소량을 넣고 구운베이컨을 1장 넣는다.
4. 홀렌다이스 속을 넣는다.
5. 홀렌다이스 속 위에 소스를 뿌려준다.

홀렌다이스 속

기름을 두른 팬에 다진마늘 30g을 볶아준 뒤 햄 2장, 양파(채) 80g, 양파가 갈색이 될 때 까지 볶아준다.

홀렌다이스 소스

난황 20g, 버터 10g, 소금 소량

중탕으로 분리가 일어나지않게 녹인버터를 조금씩 섞어가며 83도까지 살균 중탕한다.

과일요거트

플레인 요거트에 레몬제스트 소량, 라임제스트 소량, 오렌지 제스트 소량 넣어준다.

올리브 유기농 치아바타¹ 탕종 바게트²

박정은 피렌체 베이커리

동상



올리브 유기농 치아바타

유기농 강력분 750, 설탕 37.5, 레드이스트 12, 소금 15, 물 600,
올리브오일 90, 블랙올리브 120

1. 물, 레드이스트를 풀어준다.
2. 강력, 설탕, ① 넣고 믹싱한다.
3. 믹싱단계에서 소금을 넣어준다.
4. 발전단계에서 올리브오일을 3번 나눠서 최종 단계까지 믹싱한다.
5. 마지막으로 블랙올리브 오일 넣어준다.
6. 1차 발효 35분후 편치 준 후 20분 후에 사각형으로 성형한다.
7. 130g정도를 사각형으로 자른다
8. 온도 230/200 스팀 쏘고 200/190으로 12분 정도 구워준다.

갈릭크림 소스

다진마늘 12, 머추어 체다치즈 50, 생크림 250, 올리브오일 15, 흑후추 0.5

1. 올리브오일과 다진마늘을 갈색으로 볶아준다.
2. 그리고 생크림을 넣고 약불로 끓여준다.
3. 머추어 체다치즈 녹을때까지 끓인후 후추를 살짝 뿌린후 완성한다.

오믈렛

황란(선인) 280, 우유 120, 소금 소량, 후추 소량, 버터 20

1. 황란, 우유, 소금, 후추 그릇에 섞어준다.
2. 후라이팬에 버터를 두르고 오믈렛을 완성한다.

탕종 바게트

A 강력분 135, 물 135

B 강력분 850, 레드이스트 15, 물트 10, 소금 18, 개량제 15g,
탕종 270, 물 560

1. 강력, 물 섞어서 65도 될 때까지 약불을 끓인 후 식혀서 사용한다.
2. 강력, 물트, 소금, 개량제 한꺼번에 개량한다.
3. 물, 레드이스트에 넣고 풀어준다.
4. ①, ②, ③ 넣고 최종단계까지 믹싱한다.
5. 1차발효 30분후 편치준다, 그리고 20분후 분할한다.
6. 바게트 반죽 200g으로 분할한다.
7. 가마온도 250/200쓰팀쏘고 200/190으로 25분 구워준다.

* 갈릭크림소스

다진마늘 120, 머추어체다치즈 50, 생크림250, 올리브오일 15, 흑후추 0.5

* 에그 웨이드토마토 배합

계란 150, 웨이드토마토 소스 200, 소금 1, 흑후추 0.5, 바질럽드 0.3

* 오픈로스티드 칠면조 가슴살 배합

오픈로스티드 칠면조 가슴살 200, 스테이크 소스50, 후추 소량, 마늘 15

1. 웨이드 토마토소스, 삶은계란을 같이 볶아준다.
2. 그리고 소금, 흑후추, 바질럽드를 넣어준다.
1. 스테이크소스와 오픈로스티드 칠면조 가슴살을 마늘 넣고 볶아준다.
2. 볶아준후 후추를 뿌려준다.

* 샐러리 배합

빨강파브리카 50, 노랑 파브리카 50, 아보카토20g, 고메버터 10, 소금 소량

1. 고메버터, 야채를 넣고 소금 소량 넣고 볶아준다.

* 클램차우더스프

클램차우더 스트 200, 우유50, 바질럽드0.5

1. 클램차우더 스트, 우유 약불에 줄여준 후 바질럽드 넣어준다.

너랑나랑 모두랑¹ 가지가지 하지²

김 흥 기 강남지회

동 상



너랑나랑 모두랑

하드롤 4000, 머스타드소스 80, 마요네즈 220, 양상추 150, 청피망 80, 파프리카 70, 오븐브레스트햄 320, 오븐프리페어드프리스라이스 브라운터키브레스트 400, 가지 100, 토마토 300, 황란 30, 양파 100, 전란 50

1. 하드롤빵은 윗면을 자르고 속을 파낸다.
2. 오븐브레스트햄을 썰고 가지, 다진양파, 피망, 파프리카를 넣은 후 전란을 넣고 10분 베이킹 후 황란을 넣고 10분 굽는다.
3. 베이킹 후 윗면에 건 파세리를 뿌리고 접시에 둥글게 팬닝하고 가운데에 셀러드로 장식한다.

가지가지 하지

잡곡식빵용 생지 1250, 머스타드소스 80, 마요네즈 220, 양상추 150, 아이올리소스 100, 청피망 80, 파프리카 70, 오이피클 160, 오븐프리페어드프리, 브라운터키브레스트 400, 고다치즈 130, 토마토 300, 가지 400, 양파 100

1. 잡곡빵을 반 자른다.
2. 머스타드소스와 마요네즈 = 1:3 소스를 만들어 한쪽 빵에 15g씩 바른단.
3. 가지 40g을 올린다.
4. 브라운 터키 브레스트 슬라이스를 얹어준다.
5. 오이피클과 양파를 고르게 얹어준다.
6. 고다치즈를 올리고 위에 토마토, 청피망, 파프리카를 올리고 아이올리소스를 부려준다.
7. 양상추를 마지막에 얹고 소스를 뿌린 후 잡곡빵을 덮는다.

레드와인 에그샌드위치¹

봉쥬르 파리²

윤인태 강서지회

동상



레드와인 에그샌드위치

유기농 강력분 375, 소금 10, 물트액가스(선인) 5, 설탕 30,
드라이아이스트 10, 사워종 80, 레드와인 50, 물 230,
크렌베리 100, 호두 60g

바질소스

마요네즈 40, 바질페스토(선인) 20, 설탕 10

샐러드

어린잎채소, 슬라이스블랙 올리브, 구운슬라이스 아몬드, 에멘탈 가는 슈레드
(선인), 블루베리, 드레싱, 올리브오일, 발사믹식초

1. 크렌베리, 호두를 제외한 전 재료를 넣고 100%믹싱
2. 1차 발효 40분 후 펀치(실온기준)
3. 20분간 발효 후 200g분할, 20분 후 럭비공모양으로 성형
4. 20분간 발효 후 돌가마 230/200에 스팀을 준 후 20분간 구워준다.

계란 스크램블

계란 300, 생크림 100, 소금 소, 후추 소

1. 후라이팬에 오일을 두른 후 준비한 계란물을 붓고 주걱으로 섞어가며 스크램블을 만든 후 원형틀에 채운 후 앞뒤로 색이 날때까지 더 구워준다.

봉쥬르 파리

유기농 강력분 430, 박력분 80, 소금 10, s-500 5, 물 360,
르방 110, 올리브오일 45, 크렌베리 130, 블랙올리브 90,
에멘탈 가는 슈레드(선인) 150

1. 크렌베리, 블랙올리브, 에멘탈슈레드를 제외한 전 재료를 넣고 믹싱한다.
2. 100%믹싱 후 나머지 충전물을 살짝 섞어준다.
3. 1차발효 40분 펀치 후 20분간 발효
4. 150g분할
5. 타원형모양으로 성형 후 20분간 발효
6. 230/210에서 스팀을 준 후 12분간 소프트하게 구워준다.

빵소스

크림치즈 500, 생크림 100, 다진피클 2ea

큐브스크램블

계란 300, 생크림 100, 소금 소, 후추 소

1. 팬에 오일을 두른 후 계란물을 만들어 붓고 저어가며 스크램블을 만든 후 사각틀에 넣어 굳힌다.
2. 굳힌 계란을 1.5cm 정사각형으로 자른 후 케첩을 뿌려준다. 그옆에는 후랑크소세지에 칼집 후 구워서 같이 데코한다.

팡페르듀 샤워크라우트¹팡바나니스샐러드²

이 정 문 푸듀크라상

동 상



브리오슈

강력분 920, 박력분 240, 설탕 170, 소금 24, 엑셀게랑제(선인) 5, 세미드라이골드(선인) 17, 냉동전란(선인) 600, 우유 300, 캔디아버터(선인) 400

1. 가루재료 계량 후 냉장 1시간 보관(반죽온도 맞추기 위함)
2. 이스트, 계란, 우유 투입 후 저속 5분 믹싱
3. 버터 5회 이상 나누어 투입하여 중속으로 최종단계까지 믹싱(24도)
4. 냉장 7도 12시간 저온발효
5. 폴딩 후 250g 분할
6. 20분 중간 발효 후 둥글리기 후 사각 팬에 팬닝
7. 28도 70% 발효실에서 70분 2차발효
8. 190/160도 28분 소성

팡페르듀소스

냉동전란(선인) 2, 설탕 200, 럼 15, 마요네즈 125, 캔디아생크림(선인) 100, 산딸기잼(선인) 20, 커스터드크림(선인) 20

1. 전란, 설탕 중탕으로 용해
2. 럼, 마요네즈, 생크림 믹스

샤워크라우트

양배추 250, 양파 50, 피망 20, 식초 100, 소금 40, 설탕 25

1. 양배추, 양파 피망을 얇게 슬라이스
2. 슬라이스한 재료에 식초, 소금을 넣어 10분간 재운다.
3. 불위에서 수분을 날리며 설탕을 넣어 볶는다

터키브레스트크림볼

터키브레스트(선인) 50, 냉동전란(선인) 200, 소금 2, 파마산치즈분말 30, 후추 1, 옥수수캔(선인) 50, 모짜렐라치즈(선인) 50

1. 전재료 혼합 후 올리브오일을 두른 팬에서 볶아준다.

통밀빵

강력분 900, 통밀가루 600, 찬물 1200, 세미드라이레드(선인) 8, 르방 150, 찬물 45, 소금 30

1. 강력, 통밀가루, 찬물 저속 5분믹싱(반죽온도 23도)
2. 냉장 7도에 오토리치 1시간 휴지
3. 이스트, 르방, 물 투입 후 저속 2분 믹싱
4. 소금 투입 후 발전단계까지 믹싱(24도)
5. 냉장 7도 2시간 발효 후 펀치
6. 냉장 7도 12시간 저온발효
7. 폴딩 후 60분 실온발효
8. 260g 분할 후 25분 중간발효
9. 둥글리기 후 통밀가루 묻혀 캔버스천에 놓는다.
10. 실온 45분 2차발효 후 270/240도에서 스팀 주입 후 260/240도 25분 소성한다.

니스샐러드

양상추 60, 로메인 15, 슬라이스양파 50, 블랙올리브 40, 후추 2, 올리브오일 10, 발사믹 4, 오븐로스티드 터키브레스트 20, 오븐프리페이드 브라운터키브레스트 30

1. 야채 절개 슬라이스하여 발사믹, 올리브오일, 후추로 간을 한다.

머쉬룸 올리브 베이글샌드위치 1 2

안영진 (주)이산푸드

동상



머쉬룸 올리브 베이글샌드위치

강력분 192, 물A 192, 드라이이스트 1, 강력 169, 박력 38,
설탕 7, 물 38, 몰트액기스 4, 레드드라이이스트 6, 물B 38,
트러플오일(선인) 20, 소금 6, 블랙올리브 38

1. 강력, 물A, 드라이이스트로 풀리쉬 반죽을 만 들어놓는다. (랩핑 후 실온에서 한시간~한시간 반 정도 발효한다.)
2. 트러플오일, 물B, 소금, 블랙올리브를 제외한 나머지 재료들을 믹싱한다.
3. 반죽이 80% 믹싱되면 트러플오일과 물B를 3~4회정도 나누어 넣는다.
4. 잘 섞인 뒤 블랙올리브를 넣고 섞어준다.
5. 1차발효 40분 후 편칭한다.
6. 20분 실온발효 후 150g씩 분할한다.
7. 20분 후 베이글 모양으로 성형하고 40분 발효 후 데크오븐에 210도에 스팀 7초 준 후 18분 굽는다.

양송이버섯 100, 양파 120, 휘핑크림 500, 우유 100, 베이컨 20,
청양고추 10g,

양상추 1000, 양파 50, 파프리카 1/2개, 할라피뇨 60, 토마토 400,
칠면조 가슴살 10장, 난황 250, 전란 150g

양송이 크림 만드는법

1. 휘핑크림과 우유를 살짝 끓여준다.
2. 양파, 양송이 버섯, 베이컨 청양고추를 넣고 졸여준다.

머쉬룸 올리브 베이글샌드위치

강력분 237, 박력분 26, 설탕 13, 마가린 13, 소금 5,
사우워소프트분말(선인), 3, 분유 10, 세미드라이이스트 4, 계란 1개,
우유 140, 충전용 유지(브레따뉴) 130

참치캔 150, 양파 100, 머스타드 20, 마요네즈 20,
레몬농축즙(선인) 10, 후추 소량

양상추 1통, 햄 15장, 방울토마토 50, 적채 20, 마늘 10쪽, 노른자 200,
전란 200

1. 충전용 유지를 제외한 나머지 재료를 투입 후 1단으로 2분, 2단으로 6~7분 돌린 후 -5도에 한시간 휴지한다.
2. 충전용 유지를 넣고 4절 1회 후 냉장에 30분 휴지한다.
3. 또 다시 4절 1회 후 냉장휴지 30분 한다.
4. 4mm두께에 12*23 재단한다.
5. 성형 후 발효한다.
6. 발효 후 계란물을 바르고 컨백션 오븐에 170도 17분 구워준다.

머쉬룸 터킨 브런치¹머쉬룸 터킨 피자²

박 광 서 강남지회

토스트

(선인) 미국산 냉동전란 100, 설탕 10, 칸디아 휘핑크림 40

1. 루스틱을 1cm로 자른 후 토스트 소스에 1분간 담근다.
2. 달구워진 팬에 올리브오일을 바르고 토스트 소스를 살짝부어 그위에 1번루스틱을 놓고 익으면 뒤집는다.
3. 루스틱을 접시에 놓고 라프트 스노우를 뿌려준다.
4. 크랜베리 2-3개를 올려준다

샌드위치소스

삶은계란 2개, 설탕 50, 마요네즈 500, 양파 130

1. 루스틱을 1cm로 자른 후 버터를 바르고 후라이팬에 살짝 발라준다.
2. 소스를 바르고 양상추를 놓고 오븐 로스티드 터키브레스트(팬에 후추를 살짝 뿌려 구운 후 사용) 한 장을 올려준다.
3. 양송이를 팬에 살짝 구워 올린다.
4. 체다슬라이스치즈를 놓고 슬라이스 한 토마토를 놓는다
5. 치커리를 위에 얹고 샌드위치 드레싱을 뿌려준다.

샌드위치드레싱

마요네즈 200, 홀그레이머스터드 20, 설탕 20

샐러드드레싱

발사믹식초 10, 올리브오일 10, (선인) 레몬농축주스 2, 설탕 2

샐러드

1. 양상추와 치커리, 적채를 섞어 놓고 색깔피망, 크랜베리를 올려준다.
2. 소스를 그릇에 담아준다.

터킨 꼬치

오픈프라이드프리스슬라이스 20, 체다슬라이스치즈 한장, 그린올리브 한개

1. 달궈진 팬에 오일을 뿌리고 오픈프라이드프리스슬라이스를 후추를 살짝 쳐서 구워준다.
2. 오픈프라이드프리스슬라이스와 체다슬라이스 치즈를 돌돌 말아 가운데에 어썬시개를 꽂아 준다.
3. 앞부분에 그린올리브 한 개를 꽂아 준다.

동 상



생크림 스크램블

(선인) 미국산 냉동전란 200, (선인) 칸디아 휘핑크림 60, 설탕 10, 소금 2, 버터, 후추 조금, 생크림, 과일

1. 80g씩 분할후 직사각형으로 밀어 꿀을 바른다.
2. 170도로 오븐에 10분 굽는다.
3. 마요네즈를 바른후 가로로 4등분 한다.
4. 시금치를 위에 골고루 놓아준다.
5. 로스팅 된 야채를 위에 골고루 뿌려준다.
6. 방울토마토를 4등분해서 놓는다.
7. 니코타치즈를 등성등성 놓는다.
8. 파마산기는 슈레드치즈를 뿌려준다.

리코타치즈

우유 500, 생크림 250, 레몬즙 40

1. 우유와 생크림이 끓으면 레몬즙을 넣고 약한 불에 30~40분 끓인다.
2. 알갱이가 생기면 거즈로 짜준다.
3. 알갱이만 냉장고에 보관해서 사용한다.

양송이 야채 로스팅

오븐 프리페어드프리스슬라이스 80, 양파 70, 양송이 50, 올리브오일 조금, 후추 조금, 바질, 마늘 조금

1. 양송이, 양파, 오븐프리페어드프리스슬라이스를 적당히 잘라준다.
2. 달궈진 팬에 올리브오일을 바르고 양송이, 양파, 오븐프리페어드프리스슬라이스, 마늘을 넣고 볶아준다.

터키화이트 소스

버터 30, 밀가루 30, 우유 200, 칸디아 휘핑크림 100, 소금, 후추 조금

1. 버터와 밀가루를 냄비에 넣고 화이트루를 만들어 준다.
2. 우유와 생크림을 조금씩 넣어주면서 루가 덩어리지지 않게 잘 풀어준다.
3. 소금, 후추로 간을 맞춘 후 양송이야채 로스팅을 얹어준다.

생크림 스크램블

1. 달궈진 팬에 버터를 넣고 스크램블 소스를 부어 저어주면 익혀준다.
2. 스크램블50g을 가운데 놓고 위에 생크림으로 덮어준 후 계절에 맞는 과일을 올려준다.

동 상

스크램블에그¹

터키 브런치의 정석²

김 유 진 강남지회



스크램블에그 & 터키 브런치의 정석

두꺼운 터키 슬라이스(선인) 75, 얇은 터키 슬라이스(선인) 40, 전란(선인) 200, 황란(선인) 50, 우유 50, 홀그레인머스터드 10, 루스티크 90, 버터 10, 믹스야채 60, 방울토마토 20, 올리브유 10, 체다치즈 36

1. 루스티크빵을 달군 팬에 버터를 넣고 토스트 해준 후, 접시에 옮겨 윗면에 홀그레인머스터드를 발라준다.
2. 스크램블에그를 만들어 빵 위에 올려주고, 그위에 체다치즈 2장을 올려준다.
3. 이 위에, 두꺼운 터키햄은 1/2조각으로 자르고, 얇은 터키햄은 반접어서 두꺼운햄과 얇은 햄을 번갈아가면서 올려준다.
접시 한켠에 야채를 올리고 올리브유+소금을 뿌려주고, 방울토마토를 올려 플레이팅 해준다.

스크램블에그 & 터키 브런치의 정석

터키 얇은 슬라이스햄(선인) 110, 전란(선인) 150, 황란(선인) 50, 우유 50, 당근 30, 체다치즈 72, 설탕 15, 식초 10, 소금 2, 무화과잼 15, 믹스야채 60, 방울토마토 20, 무화과 85, 식빵 3장 180, 마요네즈 8, 올리브유 10

1. 당근 채썰어 설탕, 식초, 소금에 절여 20분 후 물기를 짜준다.
2. 전란+황란+우유를 섞어 식빵에 적실정도의 양만 두고 스크램블에그를 만든다.
3. 식빵에 마요네즈 바르고, 치즈+터키 얇은 슬라이스햄+절인 당근+치즈 순으로 올리고 무화과잼을 바른식빵을 치즈와 달이게 덮어준다. 그 식빵에 마요네즈를 바르고, 치즈+스크램블에그+치즈순으로 올리고 무화과잼을 바른 식빵을 덮어준다.
4. 겹쳐놓은 샌드위치를 스크램블을 하고 남은 계란우유물에 푼 적셔서 철판에 놓고 윗면에 만 설탕을 뿌려준다.
5. 오븐 175도에서 15분정도 구워준다.
6. 대각선으로 반갈라 접시에 놓고 야채에 올리브유+소금을 뿌려주고 방울토마토와 무화과와 같이 플레이팅 해준다.

밀눈 브런치¹ 시금치 치아바타²

이용현 빵드미

동상



밀눈 폴리쉬 바케트

1차반죽 강력분 360, 레드이스트 3, 물 440
2차반죽 강력분 540, 레드이스트 7, 몰트 10, 소금 20, 물 230

폴리쉬 바케트

1. A 강력 레드이스트 물을 섞은후 8시간 숙성
2. 본반죽 ①을 넣고 믹싱한다.
3. 1차 발효후 바케트 250g분할 성형후 2차 발효한다.
4. 온도는 230/200스팀쓰고 210/190 25분정도 굽는다.

크림치즈 스프레드

크림치즈 227, 플레인요거트 58, 바질립드 2, 다진마늘 10, 파마산치즈 3, 소금 0.5, 올리브오일 4, 후추 0.5

스테이크 소스

마늘 15, 버터 20, 밀가루 10, 설탕 30, 간장 40, 케첩 1.5, 물 80

오믈렛 배합(선인)

황란 250, 우유 100, 소금 0.5, 후추 0.2, 버터 10

바케트 샌드위치

1. 바케트를 반으로 자른다.
2. 빵에 크림치즈 스프레드를 바른다.
3. 양상추 깎아준다.
4. 오픈프리페어드 칠면조가슴살을 스테이크 소스에 구워준다.
5. 볶은 아보카도와 슬라이스치즈, 오믈렛을 얹는다.
6. 홀그레인소스를 바르고 덮어준다.
7. 샐러드, 볶은 아스파라거스 곁들여준다.
8. 토치로 구운 바나나를 놓아준다.

밀눈 폴리쉬 바케트

강력분 1000, 설탕 50, 골드이스트 10, 소금 20, 물 800, 올리브오일 120, 시금치(데친 것) 50

치아바타 반죽

1. 시금치를 데친다.
2. 물, 이스트를 풀어준다.
3. 강력, 설탕, 소금을 ②넣고 믹싱한다.
4. 클린업단계에서 올리브오일 3-4회 나눠서 최종단계까지 믹싱한다.
5. 시금치를 넣어준다.
6. 치아바타 반죽을 130g 분할 후 햄버거 원형처럼 성형한다.
7. 230/210 스팀 후 200/190 낮춰서 10정도 굽는다

홀그레인 소스

홀그레인 머스타드 18, 마요네즈 200

1. 홀그레인 머스타드, 마요네즈를 섞어준다.

클램차우더 스프

클램차우더스프(선인) 200, 우유 50, 바질립드 소량

1. 클램차우더스트, 우유 약불에 5분정도 끓인 후 바질립드 넣어준다.

오빠 나 이거 사종

오 성 호 오빵

1

바게트 80, (선인)깻잎페스토 20, (선인)터키브레스트 프리슬라이스 20, (선인)전란 30, 어린새싹 5, 건조토마토 20

1. 구운 바게트 반쪽을 준비한다.
2. 바게트에 깻잎페스토를 발라준다.
3. 구운 터키브레스트 프리슬라이스 4장을 말아 올린다.
4. 선인)전란 으로 만든 에그스크렘블을 토핑한다.
5. 어린새싹으로 토핑한다.
6. (선인)반건조토마토 6조각을 토핑한다.
7. * 홀렌다이즈소스를 뿌려준다.
*(녹인버터와 전재료를 함께 섞어준다)
8. 페페론치노 소량으로 장식해준다.
9. 아스파라거스에 (선인)터키브레스트 프리슬라이스를 말아서 구워준다.
10. (선인)터키브레스트 1쪽을 구워 장식해 준다.

홀렌다이즈 소스

(선인)노른자 50, 무염버터 60, 후추 소량, 소금 소량,
(선인)레몬농축 주스 1ts, 페페론치노 소량, 아스파라거스 1줄기,
(선인)반건조토마토 6조각, (선인)터키브레스트 1장

동 상



2

크라상생지 4개, (선인)칸디아휘핑크림 100, (선인)냉동애플망고 20, (선인)프리미엄망고필링 20, (선인)프리미엄베리필링 20, (선인)냉동블루베리 20, (선인)릭스펠화이트 10, (선인)데코화이트 소량, 생딸기 5조각

1. 해동한 크라상 생지를 와플팬에 7분간 구워준다.
2. (선인)칸디아휘핑크림을 짜준후 (선인)릭스펠로 장식해준다.
3. (선인)칸디아휘핑크림에 (선인)프리미엄 베리필링을 1:1로 섞어 짜준 후 딸기로 장식해준다.
4. (선인)냉동블루베리를 토핑후 (선인)데코 화이트로 장식해준다.
5. (선인)칸디아휘핑크림에 (선인)프리미엄 망고필링을 1:1로 섞어 짜준 후 (선인)냉동애플망고로 장식해준다.

햄키쉬 / 칠면조키쉬

손 병 우 강북지회

키쉬 피

강력분 300, 박력분 300, 설탕 10, 소금 15, 버터 300, 전란액 180, 얼음물 90

1. 강력분+박력분+설탕+소금 계량해서 냉동보관
2. 버터는 딱딱한 상태로 1cm x 1cm 깍둑썰기로 준비해서 (1번)과 함께 냉동보관한다.
3. 로보쿱(믹서기)에 1번과 2번을 넣고 갈아주다 버터 알갱이가 조금 남아있을 때 전란액 + 얼음물을 넣고 한덩이로 뭉치면 꺼내서 냉장보관 12시간 이후 롤링기로 밀어서 1.5mm 밀어서 지름 12cm 링틀로 찍어서 틀에 넣고 컨벡션 165도에서 15분 소성한다.

아파레이유

샤워크림 150, 생크림 150, 전란액 120, 난황액 120, 우유 65, 소금 3, 흑후추 0.2

전재료를 혼합하여 12시간 이상 숙성후 사용한다.

동 상



햄키쉬/칠면조키쉬

1

햄키쉬 1ea, 틀작업된 키쉬 피 1개 50, 볶은 슬라이스 햄 20, 모짜렐라치즈 50, 아파레이유

2

칠면조 키쉬, 틀작업된 키쉬 피 1개 1ea, 칠면조 햄 50, 모짜렐라치즈 20, 아파레이유 50

미리 준비해둔 키쉬 피에 볶음햄 / 칠면조햄을 50g 넣어주고 모짜렐라치즈 20g을 넣고 아파레이유를 50g 채워주고 데크오븐 상 210 / 하 170으로 18~20분간 소성하고 윗면에 올리브유를 살짝 발라준다.

단호박 햄 브런치¹

또 먹고싶은 터키 또띠아롤²

박 하 은 한국호텔관광전문학교

동 상



샌드위치

치아바타 1개, (주)선인 미국산 햄 3장, 청상추 2장, 토마토 40, 크래미 3개, 양파 12, 마요네즈 15, 겨자 약간, 레몬즙 약간, 후추 약간, 홀그레인 머스터드 15

1. 빵을 반으로 자른 뒤 프라이팬에 약간 구워준다.
2. 크래미를 잘게 찢어 준 뒤 다진 양파, 마요네즈, 겨자, 레몬즙, 후추를 넣고 잘 섞어 준다.
3. 토마토는 슬라이스 해주고 햄은 프라이팬에 구워 준다.
4. 빵에 홀그레인 머스터드를 바르고 크래미, 햄, 토마토, 상추 순으로 쌓고 빵을 얻어준다.

단호박 스프

단호박 1/4개, 감자 1/4개, 양파 1/4개, 우유 100, 소금 약간, 올리브오일 10, 물 120

1. 감자와 양파를 채 썰어 주고 단호박은 껍질을 벗겨 적당한 크기로 잘라 준다.
2. 감자와 양파, 소금 약간 넣고 볶는다.
3. 어느 정도 익었으면 단호박을 넣고 볶은 뒤 우유를 부어 재료가 익을 수 있게 끓여준다.
4. 핸드 믹서로 갈아준다.
5. 물과 올리브오일을 넣고 끓이면 완성

리코타치즈 샐러드

우유 500, 생크림 250, 레몬즙 4숟갈, 샐러드 채소 30, 단호박 2조각, 발사믹 소스 10g

1. 우유, 생크림을 끓이다 끓기 시작하면 레몬즙을 넣어주고 15분간 약불로 끓인다.
2. 면포에 부어 유청을 걸러준다.(약 250g이 나오는데 20g만 사용)
3. 샐러드 채소를 씻어주고 위에 리코타치즈를 올린후 발사믹 소스를 뿌려준다.
4. 전자레인지에 익힌 단호박에 리코타치즈나 햄을 올려준다.

또띠아롤

아보카도 1/2개, 양파 15, 방울토마토 2개, 소금 약간, 레몬즙 1, 올리브유 3, 후추 약간, 청상추 3장, 노란 파프리카 20, 빨간 파프리카 20, 적양배추 30, (주)선인 칠면조 가슴살 50, 또띠아 1장

1. 아보카도를 으개 다진양파, 다진 방울토마토, 소금, 레몬즙, 올리브유, 후추를 넣고 과카몰리를 만들어준다.
2. 파프리카와 적양배추를 썰어준다.
3. 칠면조 가슴살은 찢어준다.
4. 프라이팬에 구운 또띠아에 소스를 바르고 청상추, 노란 파프리카, 빨간 파프리카, 적양배추, 과카몰리, 칠면조 가슴살을 올리고 말아준다.

소스

크림치즈 15, 홀그레인 머스터드 8, 꿀 3, 후추 약간, 레몬즙 1
모든 재료를 넣고 섞는다.

프리타타

감자 1개, 시금치 20, 우유 30, 소금 약간, 후추 약간, 방울토마토 1개, 양파 25, 체다치즈 1장, (주)선인 냉동전란 80, 소세지 1개, 베이컨 2장, 바나나 1개, 블루베리 5

1. 감자와 양파를 깍둑썰기 해준다.
 2. 냉동전란에 우유, 소금, 후추를 섞어준다.
 3. 프라이팬에 소금과 후추로 간을 해서 볶는다.
 4. 어느 정도 익으면 시금치를 넣고 볶는다.
 5. 위에 2의 냉동전란을 부어주고 스크램블처럼 중간중간 젓가락으로 저어준다.
 6. 반으로 자른 방울토마토와 체다치즈를 올려 주고 치즈가 녹으면 완성
- * 벌집모양으로 칼집을 낸 소세지와 베이컨을 구워주고 바나나는 썰어서 플레이팅 해준다.

동상

몽글몽글 구름위에서¹

지금은 멕시코 AM 11:00²



박민주 쿠폰베이킹

호밀베이글

강력분 400, 호밀가루(선인) 600, 개량제 5, 생이스트 30, 식용유 30, 소금 14, 설탕 60, 올트랙가스(선인) 20, 물 550

1. 모든재료를 넣고 저속으로 믹싱. 재료가 다 섞이면 중속으로 70%이상한다.(반죽온도는 24℃)
2. 1차발효 50분 후 편칭1회. 벤치타임30분 후 120g으로 분할한다.
3. 베이글 링모양 성형 후 2차발효.
4. 끓는물에 베이글을 데친 후 감정계를 뿌려주고, 210/170 15분 구워준다.

홀그레인소스

홀그레인 (선인) 50, 이자마요네즈(선인) 40, 올리브오일 15, 올리브오일 10
홀그레인소스와 이자마요네즈, 올리브오일을 허브소트 약간과 함께 섞어준다.

홀렌다이즈소스

- 버터 80, 난황(선인) 40, 레몬즙(선인) 1T, 소금 1
1. 노른자를 불에 담고 소금을 한꼬집 넣은 후 뜨거운 물에 중탕하여 휘핑크림한다.
 2. 노란색이 연해지면 버터를 투입후 계속 휘핑크림하여 준다.
 3. 레몬즙을 넣고 섞어준다.

레몬마요네즈드레싱

이자마요네즈(선인) 4T, 레몬즙(선인) 1/2T, 우유 2T, 다진양파 2T, 허브가루 1T, 설탕 1T, 소금 1
마요네즈에 우유, 다진양파, 허브가루, 설탕, 소금을 섞고 레몬즙을 섞어준다.

옥수수계란

옥수수캔 60, 전란(선인) 120g
옥수수캔에 전란을 넣고 소금간을 살짝에 섞어준 뒤 후라이팬에 베이글사이즈로 구워준다.

클라우드에그

- 계란 1ea
1. 계란 흰자 노른자를 분리한다.
 2. 흰자는 거품기를 이용해 뽀얗하게 머랭 올려 준다.
 3. 실리콘페이퍼를 찬 컵반에 손가락을 이용해 머랭을 몽실몽실 구름모양으로 떠준 뒤 가운데 노른자를 올려준다.
 4. 180℃ 5분 구워준다.

샌드위치토핑

슬라이스치즈 2장, 터키브레스트(칠면조가슴살) (선인) 3장, 터키브레스트(선인) 1장, 차커리 2장, 로메인 2장, 새우 5개, 토마토 2장

(터키브레스트(칠면조가슴살)은 구워준바, 새우는 버터에 허브소스와 간마늘을 넣고 볶아주기)

1. 베이글을 반으로 컷팅한뒤 홀그레인 소스를 빵에 발라준다.
2. 로메인과 차커리를 올려준 뒤 옥수수계란→슬라이스치즈→터키브레스트(칠면조가슴살)→새우→슬라이스토마토→칠면조가슴살(반접어 3장 포개올려주세요)→레몬마요네즈→구름계란 순서로 올려준다. → 베이글 뒷부분도 홀그레인소스 바르기.

발사믹 드레싱

올리브오일 2.5T, 발사믹식초 2.5T, 꿀 1T, 허브소트 적당량

올리브오일에 발사믹식초와 꿀 허브소트를 섞어준 뒤 사용한다.

리코타치즈

- 우유 250, 동물성무가당생크림 125, 레몬즙(선인) 1T, 소금 1
1. 우유와 생크림을 냄비에 넣고 끓여준다.
 2. 끓기시작하면 약불, 소금과 레몬즙을 넣고 한두 번 가볍게 섞어준뒤 10분정도 끓인다.
 3. 카드(당어리)가 움직이면 면보를 얹은 체에 부어 카드와 유청을 분리한다.
 4. 유청은 어느정도 빠지면 동그랗게 모양잡아 냉장고에 숙성한다.

샐러드 야채

양상추 30, 샐러드용구운우렁굴 베이컨칩(선인) 10, 방울토마토 2개, 올리브 1개 슬라이스, 아보카도 1/8, 리코타치즈 적당히

1. 양상추는 먹기좋게 잘라서 찬물에 담궈준다.
2. 아보카도는 씻어 껍질을 깎아준뒤 꺾쪽썰기 한다.
3. 방울토마토는 씻어서 반으로 잘라준다.
4. 올리브는 슬라이스 하여준다.
5. 손질한 1-4의 재료를 접시에 담고 구운 베이컨칩과 리코타 치즈를 뿌려주고 준비한 발사믹드레싱을 곁들인다.

양파링

양파 1ea, 빵가루 적당량, 밀가루 적당량, 전란(선인) 50
양파를 1cm 두께로 슬라이스 한 뒤 양파에 밀가루→소금 간 한 전란→빵가루 순으로 옷을 입혀준 뒤 180℃에 튀긴다.

상피농

폴리쉬
강력분 300, 액상사워크림 100, 물 300, 이스트 3

불에 물을 담고 이스트를 넣어 잘 풀어준 뒤 밀가루와 사워크림을 넣고 섞기 캄캄한뒤 12시간 냉장숙성.

본반죽

- 강력분 700, 소금 18, 올트랙가스 10, 물 370, 이스트 14
1. 5%의 물(바나나주)을 제외한 나머지 물을 풀리 시반죽이든 볼 가장자리와 함께 중탕에 살짝 부어준다.
 2. 본반죽 계량 후 믹서기에 넣어준뒤 1번의 물리쉬반죽을 발효된반죽 그대로 믹싱볼에 넣어준다.
 3. 반죽은 100% 반죽온도 24℃
 4. 1차발효 60분 후 편칭1회 벤치타임30분 준다.
 5. 68g 12g으로 분할한다.
 6. 12g은 밑대로 둥글게 밀어준뒤 가장자리에 올리브 오일을 발라준다.
 7. 68g은 둥글리기에 둥글게 밀어 편 반죽위에 올린 뒤 함께 뒤집어준다.
 8. 반죽 가운데를 손가락으로 꺾 눌러 2개 반죽을 접착시킨다. 2차발효후 다시 반죽 상하 뒤집은 다음 체를 이용 상피농 표면에 밀가루를 뿌려준다. 230/220 스팀을 넣고 20분간 굽는다.

카레소스

이자마요네즈(선인) 3T, 카레가루 1T, 레몬즙(선인) 2T, 소금, 후추 1
마요네즈와 카레가루를 섞어준뒤 소금, 후추, 레몬즙을 섞어준다.

스리라차 소스

스리라차소스 10, 이자마요네즈(선인) 100

퀘사디아용 밥

- 쌀 2컵, 벼리 2T, 전란 1T, 굴소스 1T, 케첩 2T, 후추 1, 물 일반법보다 적게 잡기
1. 물을 깨끗하게 씻어준다.
 2. 씻어준 쌀에 물을 일반법보다 조금 적게 잡아 준다.
 3. 벼리와 전란을 굴소스 케첩 후추를 넣고 섞어준 뒤 밥을 지어준다.

에그스프링

- 살균냉동전란(선인) 120, 살균냉동난황(선인) 60, 생크림 1/3컵, 소금, 설탕 1, 냉동반건조토마토(선인) 4개, 파프리카, 양파, 아보카도 적당히, 발사믹드레싱(선인) 적당히
1. 전란, 난황, 생크림, 소금을 넣고 풀어준 뒤 체에 걸러준다.
 2. 소금, 설탕, 후추를 한다.
 3. 토마토 파프리카 양파 아보카도를 다져준다.
 4. 기름을 두른팬에 적기력으로 저으면서 익힌다.

퀘사디아토핑

- 또띠아(선인) 12인치, 터키브레스트(선인) 3장, 발사믹드레싱(선인) 3장
1. 찹쌀에 또띠아를 올려준뒤 반쪽만 카레소스를 발라준다.
 2. 소스 위에 발사믹드레싱을 올려주고 퀘사디아용 밥을 올려준다.
 3. 터키브레스트→스리라차소스→에그스프링→발사믹드레싱 치즈 순으로 올려준뒤 또띠아를 반 접어준다.
 4. 180℃ 10분 구워준다.
 5. 원하는 사이즈로 컷팅한다.

사워크림드레싱

사워크림(선인) 4T, 다진양파 2T, 레몬즙(선인) 1T, 파프리카가루 1/2T, 올리브오일 1T, 소금 1, 설탕 2T
마요네즈와 스리라차 소스를 섞어준다.

샐러드야채

- 아보카도 1/8개, 냉동반건조토마토 3개, 새우 4개, 양상추 30, 블루베리 5ea, 파프리카 슬라이스, 아스파라거스 3ea
1. 새우는 버터에 허브소스와 간마늘을 넣고 볶아준다.
 2. 양상추는 먹기좋게 잘라서 찬물에 담궈준다.
 3. 아보카도는 씻어 껍질을 깎아준뒤 꺾쪽썰기 한다.
 4. 블루베리는 씻어준뒤 준비한다.
 5. 파프리카는 1cm 슬라이스 하여 꺾쪽썰기 한다.
 6. 손질한 1-4의 재료를 접시에 담고 준비한 사워크림드레싱을 곁들인다.
 7. 아스파라거스는 허브소트를 뿌리고 버터에 볶아준 뒤 샐러드 옆에 올린다.

머쉬룸스프

- 냉동포션버섯스프(선인) 100, 생크림 20g
1. 생크림 빵 뒤 두껍게 잘라낸뒤 속을 파준다.
 2. 오븐에 넣어 빵을 살짝 데워준다.
 3. 포션버섯스프에 생크림을 넣고 약불로 데워준다.(냄지에 올려줘도 무방)
 4. 생크림 빵안에 부어 준 뒤 양송이로 장식한다

양파치즈링

- 양파 1/5, 전란(선인) 50, 밀가루 적당량, 포테이도칩 1/5봉, 슬라이스치즈 1개, 소금 적당히
1. 양파를 1cm 두께로 슬라이스한다.
 2. 양파를 잘 끝 한쪽은 두고 그 안쪽 한쪽은 빼고 슬라이스치즈를 양파눈이 맞춰 넣어준다. 그 다음 안쪽 한쪽은 양파를 두고 또 안쪽 한쪽을 뺀 후 치즈를 넣어준다. (반복)
 3. 밀가루를 묻힌뒤 소금간을 한 전란을 묻혀준 후 잘게 부순 포테이도칩을 골고루 발라준다.
 4. 180℃ 15분 구워준다.

건강식 브런치 세트¹

식빵 샌드위치²

박세빈 한국호텔관광전문학교

동상



건강식 브런치 세트

호밀빵 2, 샐러리 1/2, 풋사과 1/2, 호두 적당량, 칠면조 가슴살(주)선인) 2, 그릭요거트 4, 꿀 2, 레몬 1/2, 건포도 적당량, 후추 적당량, 소금 2, 래디쉬 적당량, 파슬리 적당량

1. 샐러리를 어슷썰기 해준다.
2. 풋사과도 작게 잘라준다.
3. 호두도 작게 부셔준다.
4. 칠면조 가슴살을 잘게 찢어준다.
5. (소스)그릭요거트, 꿀 그리고 레몬을 짜서 즙을 넣고 섞어준다.
6. 위에 재료와 건포도를 한 그릇에 담고 만들어 둔 소스를 넣은 다음 후추와 소금 2꼬집 정도를 넣고 섞어준다.
7. 호밀빵을 밑에 깔아주고 그위에 올려준다.
8. 래디쉬를 얇게 썰어 올려주고 마지막으로 파슬리를 뿌려준다.

아보카도 1, 햄(주)선인) 1, 방울토마토 2, 리코타치즈 적당량, 파슬리 적당량, 올리브오일 적당량, 계란(주)선인)

1. 호밀빵에 리코타 치즈를 골고루 발라 준다.(치즈에 소금 간 조금 하기)
2. 방울토마토를 작게 잘라준다.
3. 아보카도 껍질을 벗기고 손질하여 올리브오일과 레몬즙을 살짝 첨가하여 토마토와 섞어준다.
4. 햄을 올리고 만들어둔 아보카도를 올린다.
5. 스크램블을 만들어 위에 올려준다.

식빵 샌드위치

식빵 4, 취청오이 1/2, 소금 적당량, 마요네즈 1, 계란 2, 딸기잼 적당량

1. 취청오이를 어슷썰기 하고 너무 크면 반으로 잘라준다.
2. 자른 오이는 소금에 절여준다.
3. 절인 오이를 행주에 꼭 짜서 마요네즈에 버무린다.
(오이가 접착력이 생기게)
4. 계란을 삶고 으깨준다.
5. 으깨준 계란을 마요네즈에 버무려준다.
6. 식빵을 밑에 깔고 딸기잼을 발라준다.
7. 다시 식빵을 깔고 마요네즈에 버무린 오이를 올려준다.
8. 아까와 마찬가지로 빵을 올리고 마요네즈에 버무려진 계란을 올리고 빵으로 덮어준다.
9. 완성된 샌드위치를 촉촉한 행주로 감싸고 도마로 눌러 놓는다.
10. 어느정도 시간이 지나면 식빵 가장자리 부분은 자르고 대각선으로 잘라 마무리한다.

동상

베사멜 칠면조 크레이프 1

핫 칠리 칠면조 쉬림프 2

박배철 박배철 과자점



크레이프 16장

냉동전란 80, 박력분 150, 설탕 65, 소금 1, 버터 25, 럼주 5,
우유 520

다른 재료 전부 섞고 난 후 버터는 녹여서 마지막에 섞고 체에 걸러서
냉장휴지

시금치 베사멜소스

버터 35, 소금 8, 박력분 35, 시금치 35, 우유 350

1. 버터, 소금을 끓인다.
2. 박력분을 넣어서 볶는다.
3. 우유와 시금치를 갈라서 넣고 끓인다.

허니머스타드소스

설탕 10, 머스타드 20, 마요네즈 110

전부 섞어서 사용한다.

통밀빵

강력분 140, 통밀 140, 소금 5, 드라이이스트 4, 르방 75,
물 210, 호두분태 35, 호박씨 20, 해바라기씨 20

스트레이트법 80%믹싱
편칭 2회, 분할 320g

마늘소스

우유버터 100, 마늘분말 2, 설탕 30, 소금 0.8, 우유 10,
파슬리 1, 간마늘 20

전부섞어서 휘핑(100%)

칠리스리라차

스위트칠리소스 200, 스리라차소스 100, 물 100

랍스타 두부 파스타

서은희 디어바게트

랍스타 두부 파스타

생크림 200, 양파 50, 칠면조 가슴살 1장, 올리브 오일 액긴, 후추 소량, 소금 소량, 건두부 1장, 빨간 피망 1/4, 모짜렐라 치즈 50

통밀 바게트 (오토리즈)

강력분 500, 통밀 500, 물600

본 죽

오토리즈 반죽 정량, 드라이 이스트 10, 물 80, 몰트 7.5, 소금 18

파스타

1. 건두부 1장을 끓는 물에 살짝 데친다.
2. 올리브유를 두른 팬에 칠면조 가슴살을 볶아 준다. 다음 양파, 피망을 넣고 볶은 다음 건두부를 넣어준다.
3. 후추, 소금으로 간을 맞춘다.
4. 생크림 끓이고 모짜렐라 치즈를 넣어 되기를 맞춘 후 위의 재료와 섞는다.

과카몰리

으깬 아보카도에 모든 재료를 섞어준다.

드레싱

선인 사워크림 LP80, 마요네즈 40, 레몬즙 2/1, 꿀 10, 후추 소량, 파슬리 소량을 모두 같이 섞어준다.

발사믹 소스

올리고당 50, 발사믹 식초 50g을 약간 걸쭉 할 때까지 끓여준다.

타트 체리 에이드

탄산수 200ml, 타트 체리 원액 50ml, 꿀 20, 얼음 적당량을 넣고 섞는다.

동상



과카몰리

양파 1/4, 아보카도 2개, 토마토 1개, 올리브유 20, 소금 5, 후추 1, 레몬즙, 드레싱, 타트체리 에이드, 야채 적당량, 햄, 칠면조 가슴살, 오믈렛

랍스타 두부 파스타

1. 접시에 랍스터 테일을 반으로 잘라준다.
2. 두부 파스타를 만들어 젓가락에 돌돌 말아 잘라둔 랍스터 테일 안에 넣는다.
3. 삶은 카테일 새우로 마무리하고 남은 파스타 소스를 올려 마무리 한다.

랍스타 두부 파스타 옆 샐러드

1. 칠면조 가슴살을 그릴 팬에 구워 2장을 놓는다.
2. 전란을 동그랗게 구워 칠면조 가슴살 위에 올린다.
3. 양파를 살짝 구워 올린다. (동그랗게 4개)
4. 구운가지를 가지런히 올린다. (어슷썰기한 6개)
5. 어린 잎 채소를 올린다.
6. 방울토마토, 아보카도를 잘라 올린다.
7. 발사믹 소스를 뿌리고 슬라이스 아몬드를 뿌려준 후 마무리 한다.

통밀 위에 아보카도

1. 통밀 빵위에 햄을 올린다.
2. 과카몰리를 만들어 올린다.
3. 몇가닥의 양파를 블랙 올리브로 마무리 한다.
4. 오믈렛을 만들어 접시 4/1 자리에 올린다.
5. 잎채소를 적당한 크기로 잘라 쌓아둔다.
6. 드레싱을 만들어 그릇에 담아둔다.

에그베네딕트

최은지 엘본더 브레드

에그베네딕트

계란 50, 잉글리쉬 머핀 120, 베이컨 25, 아스파라거스 20, 소금 소량, 후추 소량, 말타주소스 42, 파프리카 분말 소량, 타임 소량, 토마토 슬라이스 1조각

1. 수란을 준비한다.
2. 버터를 바른 잉글리쉬머핀을 살짝 구워준다.
3. 베이컨 및 아스파라거스를 마늘에 볶는다.
4. 이때 적당량의 소금, 후추를 뿌려준다.
5. 구워진 빵을 접시위에 올려둔다.
6. 이때 소스를 준비한다.
7. 빵위에 소스를 조금 바른 뒤 베이컨, 토마토, 아스파라거스, 수란 순서로 올려준다.
8. 그위에 준비한 말타주 소스를 흐르듯 뿌린다.
9. 파프리카 분말과 타임 분말을 장식으로 뿌려준다.
10. 데커레이션으로 준비한 과일을 장식하면 끝나다.

동상



하프베게트 장봉 샌드위치

하프바게트 150, 로메인 2장, 슬라이스 치즈 1장, 토마토 슬라이스 2조각, 발효버터 60, 장봉햄 1장, 린햄 1장, 데커레이션 블루베리, 바나나, 골드키위, 청포도 톱포트 적당량

1. 잘 구워진 바게트를 절반만 가른다.
2. 위아래에 발효버터를 발라준다.
3. 호메인 2장을 겹쳐 넣은 뒤 토마토, 치즈를 넣어준다.
4. 린햄한장과 장봉햄 한 장을 겹쳐서 말아준 다음 빵 사이에 넣어준다.
5. 접시에 올린 뒤 준비한 과일과 크림치즈스프레드를 한 스푼 올려 장식해준다.

* 스프레드 크림치즈 4t, 허니머스타드 2t, 다진피클 1t, 레몬즙 2t, 홀스레디쉬 1/2t, 케이크 1/2t, 소금 小, 후추 小

오믈렛 롤 샌드위치¹

통밀아보카도 샌드위치²

류상현 (주)소맥베이커리

동상



오믈렛 롤 샌드위치

또띠아 1ea, 전란 (주)선인 80, 난황 (주)선인 20, 양상추 50, 케일 10, 칠면조가슴살 60, 토마토 60, 시저드레싱 40, 우유 20

1. 전란, 난황, 우유를 잘마시한 다음 달구워진 후라이팬에 넣어 계란이 어느정도 익히면 또띠아를 넣어 한쪽면을 코딩한다
2. 계란을 코딩한 또띠아를 뒷면으로 케일 양상추 칠면조가슴살 시저드레싱 토마토 순서로 넣어서 계란또띠아가 터지지않게 잘 말아준다
3. 잘 말아준 샌드위치 접착부분은 후라이팬으로 열을 가해서 잘 접착해 준다.

시저 드레싱

마요네즈 200, 머스터드 40, 레몬즙스 20, 다진양파 200, 파마산치즈 20, 난황 20g

모든재료를 넣고 믹싱해 준다.

통밀아보카도 샌드위치

통밀감파뉴 100, 아보카도 반쪽, 난황 (주)선인 30, 전란 (주)선인 100, 우유 20, 양파 20, 옥수수 10, 칠면조햄 100, 홀그레이머스터드 10, 케일 20

1. 통밀감파뉴를 반으로 커팅후 홀그레이머스터드를 양쪽다 발라준다.
2. 난황 전란 우유를 믹싱한다음 양파와 옥수수를 함께 달구워진 후라이팬에 스크램블을 한다.
3. 통밀 감파뉴에 케일 스크램블 칠면조햄 아보카도 순서로 넣는다.

통밀감파뉴

통밀 157, 설탕 7, 소금 4, 샤프이스트 2, 버터 7, 르방 225, 물 40, 오트밀 토핑, 호두 30, 크랜베리 20, 블루베리 15

1. 건과류 제외한 모든재료를 넣고 반죽온도 24도에 믹싱 100%를한다음 건과류를 넣고 1분 믹싱한다.
2. 1차발효는 실온에 20분에 한번씩 펀치를 해준다.(총 60분)
3. 100g으로 분할한다.
4. 둥글리기 성형한다음 오트밀로 토핑한다.
5. 실온 60분 2차발효후 오븐 밑불 230도 윗불 230도에 스팀후 15분 굽는다.

빠네 시칠리아노 1 2

홍건웅 경기지회

동상



터키 머시룸 스프

우유 200, 생크림 200, 물 50, 전분물(물과 전분1대1) 30, 버터 30, 양송이 100, 양파 4분의 1개, *선인칠면조 가슴살 6장, 파마산치즈가루 약간, 파슬리 약간, 소금 약간, 후추 약간

1. 전재료를 알맞게 손질하되 파프리카는 깍둑 썰기로 준비한다.
2. 셀러드 접시 바닥쪽에 양배추와 양상추를 담아준다.
3. 2위에 준비된 나머지 재료들을 차례 차례 올려 준뒤 드레싱을 뿌려 마무리 해 준다.

요거트 라즈베리 드레싱

라즈베리 100, 발사믹 식초 10, 올리브오일 10, 꿀 10, 요거트 파우더 20, 생크림 20, 소금 약간, 후추 약간

1. 요거트 파우더랑 생크림을 잘섞어 준비해 둔다.
2. 라즈베리를 바믹서로 갈면서 준비해논 1과 소금 한꼬집, 후추 한꼬집을 넣고 간과 농도를 맞춘다.
3. 나머지 재료를 섞어 마무리해준다.

홀란 다이즈 소스

*선인)냉동황란 100, 녹인버터 6큰술, 레몬즙 5

1. 냉동황란을 믹서에넣고 1분간 돌려준다.
2. 녹인버터를 한큰술씩 넣어주며 되기를 본다.
3. 레몬즙을 넣고 마무리해준다.

수증기로 찐 계란

*선인)냉동전란 100, 우유 10

1. 냉동전란과우유를 바믹서로 갈아준다
2. 후라이팬에 식용유를 두른 뒤 10cm세라클을 올리고 가열한다.
3. 약불로 줄인 뒤 준비해둔1을 체망에걸러 2의 세라클에 부어준다.
4. 세라클이 살짝만 잠길정도로 물을 넣어준뒤 뚜껑을 덮어 익혀준다.
5. 전체적으로 익은거같으면 해라로 옆면을 굽어 세라클과 분리해준 뒤 한번 뒤집어서 더 익혀준다.

터키엔 아스파라거스 구이

미니 아스파라거스 8개, *선인)칠면조햄 6장

1. 아스파라거스 밑단을 칼로 살짝만 날려주고 끓는물에 살짝만 데쳐 준다.
2. 칠면조 햄을 3장씩 겹쳐서 가로 2~3cm 제단해준다.
3. 아스파라거스 4개씩 준비해둔 햄 중앙에 넣고 말아준뒤 실로 묶어 준다.
4. 후라이팬에 기름을 두른 뒤 약중불에서 굴려 가며 서서히 익혀준다.

먹물칠면조 샌드위치¹ 수제 팬 케이크²

임상국

동상



먹물칠면조 샌드위치

먹물치아바타 220, 전란(주)선인 100, 칠면조햄 100, 케일 20,
후추 소량, 토마토 60, 슬라이스치즈 2

1. 만들어진 먹물치아바타 빵을 배를 갈라준다.
2. 전란을 스크램블에그로 만들어 준다.
3. 자른 빵 사이에 케일, 칠면조햄, 토마토순으로 끼워준다음 스크램블에 그를 가득 담아준다.
4. 슬라이스치즈를 반쪽 잘라서 올려준 다음 토치로 살짝 색을 내준다.
5. 통후추로 살짝 마무리

통밀감파뉴

강력 500, 먹물 8, 물 350, 사프라이스트 4, 소금 10, 르방 150,
S-500 10, 리퀴르 75, 오일 20

1. 모든 재료를 넣고 반죽온도 24도에 믹싱 100%를 한 다음 1분 믹싱 한다.
2. 1차발효는 실온에 20분에 한번씩 펀치를 해준다.(총 60분)
3. 100g으로 분할한다.
4. 둥글리기 성형한다음 바게트모양으로 잡는다.
5. 실온 60분 2차발효후 오븐 밑불 230도 윗불 230도에 스팀후 15분 굽는다.

수제 팬 케이크

A 바닐라빈 1ea, 난황 (주)선인 20, 우유 10, 오일 2, 중력 15

B 설탕 23, 흰자 33, 레몬 2

1. A재료를 한꺼번에 섞어서 믹싱해준다.
2. B재료를 머랭으로 볼모양이 될 때까지 올려준다.
3. A,B재료를 두번에 나누어 잘 섞어준다.
4. 찰주머니에 재료를 부어 후라이팬에 굽는다.

데코

생크림 100, 발로나코코아분말 소량, 자몽 1조각, 무화과 1개

1. 만들어진 팬케이크 위에 생크림을 올리고 발로나 코코아분말을 조금 뿌려준다.
2. 자몽과 무화과로 주변을 꾸며준다.

동상

햄 & 바질페스토 핫 샌드위치 1 트러플터키햄 스테이크 햄버거 2



박은경 전북지회

햄 & 바질페스토 핫 샌드위치

통일사워도우 40, 슬라이스토마토 10, 로메인 상추 5,
냉동햄(주)선인 10, 팔마산 치즈(주)선인 10, 적양파 10,
바질페스토(주)선인 5, 브로콜린(주)선인 10,
칠면조가슴살 햄(주)선인 10

1. 통일사워도우를 2장 슬라이스 한다.
2. 빵한쪽에 바질소스를 바르고 순서대로 슬라이스, 햄, 토마토, 로메인상추를 팬닝한다
3. 빵한쪽 덮고 그릴로 구워낸다
4. 팔마산 치즈를 뿌려준다.

통일사워도우

포리쉐유기농밀가루 165, 르방 180, 소금 4, 설탕 6,
통밀가루 10, 버터 10

1. 모든재료를 넣고 믹싱 1단2분 - 2단4분
2. 1차 실온발효 50분 - 접기 - 40분 - 접기 - 40분
3. 둥글리기 - 2차발효 40분 - 굽기 250/200 30분

바질소스

바질페스토 20, 브로콜린 5, 칠면조가슴살햄 10, 적양파 10

1. 칠면조 햄을 가로세로 1cm 로 큐브로 정형
2. 오일 바른 후라이팬에 터키햄을 구운다.
3. 바질페스토, 데친 브로콜리, 구운칠면조햄 다진 적양파를 섞는다.

트러플터키햄 스테이크 햄버거

먹물햄버거번 50, 베사멜소스 20, 트러플소스 5,
냉동터키햄(주)선인 30, 적양파 5, 빵가루 10, 간마늘 5,
슬라이스 토마토 5, 슬라이스 적양배추 5, 슬라이스 양배추 10,
냉동전란(주)선인 50, 동물성 생크림 120, 레몬즙 10

먹물햄버거

유기농밀가루 500, 먹물 10, 설탕 50, 냉동난황액 100, 소금 8,
묵은반죽 100, 물 200, 수제마스코포네크림치즈 50, 버터 20

1. 버터를 제외한 모든재료를 넣고 1단2분-2단 2분-버터투입1단2분-2단 7분 믹싱 2. 1차발효1시간 분할80g 2차발효30분 굽기 200/160 로 12분간 구워준다.

트러플 베사멜소스

트러플소스 5, 무염버터 5, 밀가루 5, 우유 50, 소금 약간, 넛맥가루 약간

1. 밀가루와 버터를 섞고 따뜻한우유를 조금씩 넣으며 저어준다.
2. 5분 정도 졸여주며 트러플소스 와 소금 넛맥가루로 간을 맞춘다.

터키스테이크

냉동터키햄 30, 적양파 5, 빵가루 10, 간마늘 5, 후추 약간

모든재료를 넣고 섞고 3분간 차대준다.

에그스크램블

냉동전란 50, 소금 약간, 후추 약간, 동물성 생크림 20

1. 모든재료를 섞고 체에 걸러준다.
2. 오일 두른 후라이팬에 약불로 스크램블을 만들어준다.

마스코포네 크림치즈

생크림 100, 레몬즙 10, 소금 2

1. 동물성생크림을 60도 까지 데워준후 레몬즙 소금을 넣고 섞기
2. 15분간 정치 후 면보에 걸러준다.
3. 냉장고에서 수분제거 해준다.

흑임자 빠네¹

치즈치아바타 샌드위치²

송수빈 브레드 세븐

흑임자 빠네

T55 105, 소금 3, 건이스트 레드 2, 디어바게트 4, 몰트액기스 2, 물 87.5, 흑임자 페이스트 60, 검정깨 4

까르보나라

우유 100, 생크림 110, 체다슬라이스치즈 2장, 후추 2, 냉동난황 10, 양송이슬라이스 10, 칠면조 15, 채썬양파 20, 삼색무실리 80, 어린채소 5

딸기우유

우유 500, 딸기청 45

1. 먼저 파스타면을 물에 불린후 끓는물에 넣어 삶아준다.
2. 양송이슬라이스, 양파, 칠면조, 넣고 볶아준 후 우유와 생크림을 넣고 끓여주고 중간에 후추와 치즈 냉동난황을 넣어 꾸덕해 질 때까지 끓여 준다.
3. 끓여진소스에 파스타면무실리를 넣어 준다.
4. 빵을 윗면을 잘라준후 안에 빵을 손으로 파준다.
5. 그안에 까르보나라를 빵바깥에 묻지않도록 넣어준다.

동상



치즈치아바타 샌드위치

T55 96, 소금 2, 감자후레이크 17, 물 90, 폴라쉬 45, 고다치즈(다이스) 40, 올리브유 20

1. 먼저 양파, 파프리카(깍둑썰기), 양송이슬라이스, 칠면조를 함께볶아준다. 거즘 볶아졌으면 데리아끼소스를 넣고 볶아주며 중간에 토치질을해서 불맛을 더해준다.
2. 빵을 반으로 썰어서 피클이들어간 소스 8g정도 발라준다.
3. 양상추 2장→만든 속 : 40g→토마토 슬라이스 : 2장→구운 햄 : 3장→고다슬라이스치즈 : 3장 넣어 주고 빵윗부분에도 소스발라 덮어준다.

스크램블 ऐक

냉동전란 150, 생크림 20, 소금 1.5

1. 전란에 생크림과 소금을 넣어 잘 저어주고 팬에 올려 젓가락으로 저어가며 만들어준다.

치아바타 소스

마요네즈 100, 집화청 3, 다진오이피클 15, 생크림 63

흑임자 소스

흑임자페이스트 13, 마요네즈 100

머스타드 소스

머스타드 30, 집화청 30, 마요네즈 150, 파프리카붉은색 20, 양송이슬라이스 10, 칠면조 40, 데리아끼소스 30

든든한 아침

김 남 수 강서지회

고기패티

돼지고기 등심 300, 터키 브레스트 칠면조 햄(선인) 200, 대파 20, 베이비 당근(선인) 30, 미국산 전란(선인) 50, 미국산 황란(선인) 40, 양파 100, 다진 마늘 20, 다진 생강 10, 우스타 소스 15, 바베큐 소스 15, 스테이크 소스 20, 빵가루 적당량, 소금 2, 후추 2, 마요네즈 50, 구운 옥수수(선인) 110, 터키 브레스트 칠면조 가슴살(선인) 30, 아스파라거스 20, 버터 20, 허브 솔트 1

1. 돼지고기와 칠면조 햄, 대파 흰 부분, 베이비 당근, 마늘, 생강을 다진다.
2. 빵가루는 남은 식빵을 믹서기에 돌려 빻는다
3. 나머지 재료를 넣고 섞고 빵가루로 되기를 조절한다.
4. 110g 정도하여 8등분하여 손으로 동글게 눌러준다.
5. 후라이팬에 기름을 두르고 저온에서 천천히 구워준다.
6. 다 구우면 접시에 옮겨 식힌다.
7. 구운 옥수수는 후라이팬이나 오븐, 혹은 그릴 에 구워준다.
8. 아스파라거스의 밑 한마디는 제거하고 손질하여 후라이팬에 버터를 두르고 아스파라거스, 칠면조 가슴살, 허브 솔트를 뿌리고 굽는다.

동 상



감자스프

감자 250, 양파 50, 설탕 10, 소금 5, 후추 1, 치킨 스톡 5, 버터 10, 우유 360, 미국산 전란(선인) 20, 식빵 조각 10

1. 먼저 감자는 삶는다.
2. 양파는 채 썰어 후라이팬에 버터를 두르고 색이 나지않게 살짝 볶고 나서 냄비에 옮기고 식빵조각을 살짝 볶는다.
3. 감자와 양파를 믹서기로 갈아준다.
4. 3과 설탕, 소금, 후추, 치킨스톡, 우유를 냄비 에 담고 미국산 전란은 채로 풀어 같이 덩어 끓인다.
5. 살짝 걸쭉해질때까지 끓인다.

소스

다진 양파 10, 케첩 10, 설탕 10, 우스타 소스 10, 바베큐 소스 10, 스테이크 소스 20

1. 다진 양파, 케첩, 설탕, 우스타 소스, 바베큐 소스, 스테이크 소스는 섞어서 후라이팬에 살짝 볶아준다.

샐러드

양상추 30, 로메인 10, 새싹(유채,배추, 다채, 콜라비) 5, 치커리 10, 방울 토마토 30g

1. 채소들을 찬물에 씻어 채에 받쳐 물기를 빼고 사용한다.
2. 양상추, 로메인, 치커리를 적당한 크기로 자른다.

등지 에그모닝¹

터키야키²

안송이 궁전제과

동상



등지 에그모닝

먹물빠네빵 (선인) 145, 명란마요 (선인) 100, 터키햄 (선인) 150, 냉동전란 (선인) 200, 어린잎 20, 레몬주스 50, 올리브유 50, 꿀 50, 소금 1, 후추 1

1. 선인 먹물빠네빵 가운데 구멍을 3cm정도 파준다.
2. 구멍 안쪽에 명란마요100g과 다이스한 터키햄 150g을 넣고 냉동전란 200g을 부어준다.
3. 160도 오븐에 15분 구워준다.
4. 구워지고 있는 동안 드레싱을 만들어준다.
5. 레몬주스, 올리브유, 꿀 그리고 소금과 후추를 넣은 뒤 잘섞어준다.
6. 구워진 빵위에 어린잎, 드레싱을 놓고 서빙한다.

터키야키

반미바게트 (선인) 45, 파 5, 고추 3, 모짜렐라치즈 80, 후추 1, 냉동전란 (선인) 10, 버터 50, 가쓰오부시 15, 이자마요 (선인) 8, 꿀 5, 터키햄 (선인) 100, 치폴레오일 (선인) 8

1. 바게트 45g을 블렌더로 갈아준다.
2. 버터는 오븐에 녹여준다.
3. 파와 고추를 다진다.
4. 다진파, 고추에 모짜렐라와 후추, 다이스한 터키햄, 냉동전란을 넣고 섞는다.
5. 한입크기에 동그란모양으로 뭉친다.
6. 녹인버터를 뭉친재료에 바른다.
7. 180도인 튀김기에 1분20초 튀긴다.
8. 가쓰오부시와 파를 올린다.
9. 마요네즈와 치폴레오일을 뿌린 후 서빙한다.

칠면조 하몽 부라타 크로플¹ 맛 가득~ 영양 쏙쏙! 브루스케타²

박 정 순 대구공업대학교

동 상



칠면조 하몽 부라타 크로플

강력 250, 버터 20, 물 120, 계란 10, 설탕 20, 소금 5, 이스트 8,
충전용 버터 120, 크로플 1, 부라타 치즈 10, 하몽 1, 칠면조 가슴살 3, 미국산
햄 4, 토마토 100, 베이비야채 20, 노란 파프리카 5,
빨간 파프리카 5, 모데나 발사믹식초 10, 바질 페스토 10, 바질 5,
오레가노 5, 올리브오일 20, 적채 10, 소금 2, 후추 1

1. 바질 오일 만들기
2. 베이비 야채, 오레가노, 바질 깨끗이 세척 후 찬물에 담궈 두기
3. 토마토, 적채 슬라이스, 파프리카 다이스하기
4. 칠면조 가슴살 구운 후 장미 모양으로 말기
5. 부라타 치즈에 하몽 감싸기
6. 크로와상 생지로 크로플 굽기
7. 접시 위에 바질 페스토로 데코한 후 토마토 슬라이스와 베이비 야채, 파프리카, 적채→크로플→부라타 하몽 치즈→칠면조 가슴살→올리브 오일

맛 가득~ 영양 쏙쏙! 브루스케타

오트리즈 반죽

강력분 220, 통밀가루 60, 물 200

본반죽

강력분 120, 소금 8, 이스트 10, 물 60, 묵은 반죽 160,
통밀바게트 1, 하몽 1, 칠면조 가슴살 3, 미국산 햄 4,
계란 가공품 전란 100, 토마토 100, 가지 1/2, 아보카도 1/2,
베이비야채 10, 새싹 채소 10, 노란 파프리카 3, 빨간 파프리카 3,
고다 블루치즈 50, 모데나 발사믹식초 10, 바질 페스토 10, 바질 5,
오레가노 5, 홀그레인 머스타드 10, 올리브오일 20, 소금 2, 후추 1g

1. 바질 오일 만들기
2. 베이비 야채, 오레가노, 바질 깨끗이 세척 후 찬물에 담궈 두기
3. 토마토, 가지, 아보카도 슬라이스, 파프리카 다이스하기
4. 가지 소금물에 절여두기
5. 칠면조 가슴살, 미국산 햄 굽기
6. 가지+올리브오일+후추 굽기
7. 계란 전란+소금+후추=스크램블
8. 통밀 바게트 슬라이스 하기(두께가 1cm 넘지 않도록 한다.)
9. 통밀 바게트에 바질 오일 바른 후 오븐에 굽기
10.
 - ① 통밀 바게트→바질오일→가지→오레가노
 - ② 통밀 바게트→바질오일→아보카도→소금, 후추→새싹 채소
 - ③ 통밀 바게트→바질오일→스크램블→토마토→바질
 - ④ 통밀 바게트→바질오일→토마토→고다 치즈→토마토→고다치즈→토마토→바질
 - ⑤ 통밀 바게트→홀그레인 머스타드→칠면조 가슴살→베이비 야채→파프리카(노랑, 빨강)
 - ⑥ 통밀 바게트→홀그레인 머스타드→미국산 햄→고다치즈→미국산 햄→고다치즈→미국산 햄→파프리카(노랑, 빨강)

미라클 치아바타¹

빈 스테이크 건강해 바게트²

최원우 부산지회

동상



칠면조 병아리콩 패티(4인분)

병아리콩 1C, 전란 60, 칠면조 다짐 1C, 다진마늘 2쪽, 다진버섯 1C, 양파 1C, 식빵가루 or 병아리콩다우다 1C, 비트즙 or 비트파우더 2T, 셀러리줄기 1개, 소금 1t, 올리브오일 3T, 파슬리, 후추, 허브류 약간, 쿠민(옵션), 훈제파프리카파우더(옵션)

1. 오븐 200도 예열한다.
2. 셀러리, 버섯, 양파, 비트는 푸드프로세서에 넣고 다진다.
3. 병아리콩(2~3시간 불린)은 삶은 뒤 푸드프로세서에 간다.
4. 믹싱볼에 빵가루, 허브류, 1과2의 모든 재료를 볼에 넣고 올리브유와 함께 버거패티를 만든다.

아보카토 타르타르(4인분)

아보카도 2개 2개, 토마토 1.1/2C, 양파 1/3C, 레몬즙 2T, 올리브유 2T, 소금, 후추 약간

1. 토마토와 양파는 잘게 썰고 아보카도는 곱게 으깬다.
2. 모든 재료를 섞어 주면 된다.

빈 스테이크 패티(4인분)

콩 11/2C, 글루텐 가루 1C, 감자 1C, 양파 小 1개, 아몬드, 호두, 해바라기씨 1C, 마늘 2쪽, 생강 1쪽, 소금 약간, 셀러드 외가니쉬 약간

1. 커다란 볼에 8시간 불린 콩 껍질을 깎 다음 믹서에 곱게 간다.
2. 감자, 양파, 견과류, 마늘, 생강을 믹서에 곱게 간 다음 콩과 섞은 후 글루테가루를 넣고 반죽한다.
3. 스테이크 모양을 빚은 후 프라이팬에 노릇하게 익힌다.

로(Raw) 도넛(4인분)

아몬드 2C, 코코넛 파우더 1C, 시나몬 파우더 1C, 바닐라 엑스트랙 1C, 아마씨가루 2T, 데이츠 10개

1. 푸드프로세서에 도넛츠 재료를 갈아 도넛츠 모양을 내어 46도로 2시간 건조시킨다.
2. 도넛츠 한쪽면에 필링을 넣는다.

필링

크린베리 1/2C, 건조 크린베리 1/2C, 데이츠 10개, 치아씨드 1T

77컨트리하우스¹나폴리의 여름²

백항아 아트갤러리제과제빵학원

동상



빵오노아

강력분 270, 사워종 40, 설탕 18, 소금 5, 우유 30, 물 135,
버터 16, 드라이이스트골드 4, 호두 30, 건크랜베리 30,
블랙올리브 30, 롤치즈 20

→ 반죽 믹싱(클린업단계에 버터 투입, 최종단계까지 믹싱 후 충전물 투입, 27도) → 1차발효(27도 75% 50분) → 분할 200g → 중간발효 15분 → 럭바공모양으로 성형 2차발효(32도, 80%, 40분) → 굽기 230/200 스팀 18-20분

브런치

샐러드 믹스 30, 병체리 15, 체다치즈 100, 화이트칠면조햄 120,
가공전란 60, 빵가루 70, 핫소스 5, 치즈소스 20, 식용유 300,
중력분 20

→ 체다치즈를 화이트칠면조햄으로 보이지않게 감싼 뒤 중력분, 가공전란, 빵가루 순으로 골고루 묻히고 180도 기름에 튀긴다. → 커튼릿을 대각선으로 자르고 슬라이스한 빵오노아와 체리샐러드를 같이 제공한다.
→ 치즈소스와 핫소스를 따로 담아 제공한다.

통밀크랜베리 감바뉴

오토리즈 반죽

강력분 150, 통밀가루 100, 물 180

본반죽

오토리즈전량 430, 생이스트 1, 물 3, 화이트르방 25, 소금 4,
건크랜베리 50

1. 오토리즈반죽 제조(실온휴지 30분, 22도)
2. 반죽믹싱 (후염법, 26도)
3. 1차발효(25도 50% 50분뒤 펀치, 40분)
4. 타원형으로 성형, 2차발효(25도, 50%, 60분)
5. 쿠프내고 스팀 220/200, 30분

브런치

버터 10, 푸실리 80, 방울토마토 100, 그린빈 50,
브라운칠면조가슴살 50, 화이트칠면조햄 40, (주)선인 고다치즈 80,
샐러드믹스 20, 간장 45, 올리브오일 30, 설탕 8, 사과식초 10,
레몬즙 10, 후추 0.5, 오레가노 0.5, 다진마늘 15

→ 간장, 올리브오일, 설탕, 식초, 레몬즙, 후추, 오레가노, 다진마늘을 섞어 소스를 완성 → 그린빈은 소금물에 3분 데친 후 찬물에 행궤 3cm길로 썰고 방울토마토는 반으로 썰고 브라운칠면조가슴살은 1.5cm 정사각형으로 잘라 준비한다. → 푸실리를 소금물에 11분 삶고 찬물에 행궤 뒤 올리브오일에 버무려놓는다. → 준비한 푸실리, 그린빈, 방울토마토, 칠면조가슴살과 소스를 버무려 샐러드파스타 완성시킨다. → 슬라이스한 통밀빵에 화이트칠면조햄과 고다치즈로 샌드위치하여 와플팬에 버터를 두르고 갈색이 나게 중불로 뒤집어 가며 눌러 굽는다. → 접시에 파스타와 구운샌드위치를 조화롭게 담아 제공한다.

코리엔탈 스프 파스타^{1 2}

동상



김효경 브레드 보드

참깨 바네볼

T55 645, 박력분 75, 소금 12, BBJ 4, SSD 레드 8, 물 500, 참깨메이스트 30, 참깨, 감정깨 20

1. 믹싱 1단 5분, 2단 2분 한 덩어리로 될 때까지
2. 1차발효, 실온 50분
3. 100g분할
4. 반죽을 둥글리기하여 20분 휴지
5. 성형:원형으로 반죽을 탄탄하게 둥글리기
6. 2차발효 : 39도, 80%, 40~50분
7. 굽기전에 반죽을 + 자모양으로 칼집을 넣는다
컨벤션 230도, 예열 스팀 주입 후 170도, 25분
데크 : 윗불 230도, 아랫불 200도,
스팀 후(템포열기)윗불 190도, 아랫불 180도,
25분 굽기

웅심이 만두 크림스프(4인)

버터 30, 밀가루 30, 소고기 100, 양파 40,
파마산 6, 우유 720, 생크림 240, 소금, 후추 1,
만두 240, 조랭이떡 200, *난향* 40g

1. 냄비에 버터를 넣고 양파, 소고기를 볶다가 불을
끄고 밀가루를 섞어 루를 만든다.
냄비에 우유 1컵정도 미리 붓고 걸죽해지면 남은
우유와 생크림을 넣은 후 웅심이, 조랭이떡을 넣고
파르메산치즈, 소금, 후추로 간한다.
* 치킨스톡(물)으로 되기조절
2. 바네빵을 뚜껑을 절단 후 속을 파낸다.
3. 데워진 스프를 빵에 붓고 지단으로 마무리한다.

파스타(1인)

페투치니면 80, 양파 50, 다진마늘 4,
베이컨용 불고기 50, 피망 10, 브로콜리 16,
양송이슬라이스 30, 고추장소스 80, 면수 120,
소금, 후추 1, 올리브오일 10

고추장 소스1

고추장 30, 케첩 30, 설탕 10, 굴소스 12,
치킨스톡 110, 미림 6, 시중 토마토 스파게티 소스 50
* 스파게티소스(시중 스파게티 소스로 대체가능)
페페론치노 6개 / 소고기 80(햄 80) / 파르미자
노(적당량) / 올리브유 3t / 마늘 5쪽(선드리아토
마토오일 4t) / 토마토파스타 200 / 파슬리(약간)
/ 미림(약간) / 토마토1개

만들기

1. 면을 7분 삶아 준비
2. 오일에 양파, 다진마늘, 베이컨용 불고기, 파프
리카, 브로콜리, 양송이 슬라이스에 후추를 넣
고 볶은다음 고추장소스, 치킨스톡(면수) 면을
넣고 끓인다
3. 소금, 후추 간하기
***페페론치노 고추로 맵기 조절
(시연은 고추 4개 사용)

피타브레드(34개분량)

T55 950, 유기농통밀가루 50, 설탕 20, 소금 18,
SSD 레드 10, 물 600, 올리브유 60

분할량 : 50

1. 믹싱 1단 5분, 2단 2분 한 덩어리로 될 때까지
2. 1차발효 실온 1시간30분
3. 50g 분할
4. 반죽을 둥글리기하여 20분 휴지
5. 성형 : 밑대로 도톰하게 밀어준다.
6. 반죽을 테프론시트에 올려 굽기 온도 :
180~200도 3분~6분

* 반죽 구운후 뜨거울때 천으로 감싸밀폐보관 사용

재료(1개용)

치커리 30, 로메인 30, 적양배추 30, 양배추 30,
오이 30, 당근 20, 양파 20, 블랙올리브 14,
크린베리 20, 어린잎 10, 아몬드슬라이스 10,
칠면조가슴살 80, 통후추 1

1. 신선한 야채를 준비하여 먹기좋게 손질한다.
2. 샐러드볼에 가슴살을 제외한 야채를 섞어 무짐
하게 준비
2. 칠면조가슴살을 얼음물에 담가 염기를 제거후
키친타올로 물기 제거후 슬라이스 채썰어 준비
한다.
3. 샐러드볼위에 담긴 야채 위에 칠면조가슴살을
올린 후 통후추를 갈아 넣는다.

참깨 드레싱

시판참깨드레싱 1000, 시판연겨자드레싱 480,
선인참깨와사비 100g

감정깨 1T / 참깨 2T / 설탕1T(+꿀1T) / 간장 2T
/ 간마늘 0.5T / 마요네즈 4T / 참기름 0.5T /
양파 1 / 4개 / 꿀 1T / 레몬즙 2T
선인 참깨와사비소스 사용 가능

겨자드레싱

간장 0.5T, 연겨자 1T, 다진마늘 0.5T, 레몬즙 1T,
식초 1T, 설탕 1T, 소금 약간

4색피클

깻잎 200장, 무 1개, 적양배추 1통, 양배추 0.5개
물 400g / 식초 200g / 설탕 200g / 소금 60g /
피클링 15

여왕의 피크닉¹

오믈렛 베니딕트²

이 중 현 이중현 제빵소

동상



탕종식빵

탕종

강력분 40, 물 200

본반죽

탕종전량 240, 강력분 580, 설탕 60, 소금 12, 이스트 10, 우유 300, 무염버터 50g

1. 탕종 제조 후 냉장보관 12시간
2. 반죽 믹싱(클란업에 버터 투입, 24도)
3. 1차발효 60분
4. 분할 250, 중간발효 20~25분
5. 성형하여 식빵틀에 2개씩 팬닝
6. 2차발효(틀높이의 아래로 1cm까지)
7. 두껍둬어 190/180 40분 굽기

브런치

버터 20, 가공전란 230, 딸기잼 50, 우유 50, 마요네즈 50, 연겨자 5, 슬라이스치즈 72, 화이트칠면조햄 160, 무화과 120, 샐러드믹스 25, 병체리 15, 소금 1g

1. 가공전란 100g에 소금을 넣고 프라이팬에 부쳐내고 식빵사이즈에 맞춰 잘라 준비한다.
2. 식빵 한쪽면에 딸기잼 한스푼을 펴바르고 슬라이스치즈, 달걀, 햄을 차례대로 올리고 마요네즈와 연겨자를 섞은 소스를 다른 식빵의 한쪽면에 발라 덮어준다. 그 위에 바로 딸기잼 바르고 슬라이스치즈, 달걀, 햄을 똑같이 올려주고 소스바른 식빵으로 한번 더 덮어준다
3. 총 세 겹의 식빵으로 샌드위치 한 후 가공전란 130에 우유 50을 섞은 달걀물에 전체적으로 충분히 적셔준 뒤에 버터두른 팬에 약 간 갈색이 나게 약한불로 굽는다.
4. 대각선으로 자른 샌드위치와 4등분한 무화과, 체리샐러드를 조화롭게 접시에 담아 제공한다.

탕종식빵

탕종

강력분 40, 물 200, 생이스트 1, 물 50

본반죽

폴리쉬전량 100, 레이즌역종 30, 꿀 10, 호밀가루 60, 강력분 170, 소금 6, 물 110, 드라이이스트레드 1

1. 폴리쉬제조(27도 80% 60~90분)
2. 본반죽 믹싱(24도)
3. 1차발효 60분(24도 70% 펀치 후 30분발효)
4. 원형으로 성형
5. 2차발효 30분
6. 쿨 프내고 250/200 스팀 후 210/180 35분 굽기

브런치

가공전란 160, 소금 1, 양송이버섯 80, 양파 50, 화이트칠면조햄 50, 브라운 칠면조가슴살 100, 베이비루꼴라 20, 가공난향 45, 레몬즙 5, 무염버터 80, 후추 0.5, 냉동감자 150, 할라피뇨 10, 홀리브오일 15g

1. 올리브오일을 팬에 두르고 다진 양송이버섯, 양파, 햄을 넣고 소금, 후추를 약간 넣어 수분이 날아가게 볶는다.
2. 기름을 두른 프라이팬에 소금간한 가공전란을 붓고 살짝 익으면 미리 볶아놓은 총전물을 넣고 말아 오믈렛을 완성시킨다.
3. 가공난향에 레몬즙, 소금을 넣고 빠르게 저어가면서 녹인버터를 나눠 넣어서 소스를 완성한다.
4. 마른팬에 슬라이스한 호밀빵을 갈색이 나게 굽고 그 위에 루꼴라를 얹는다.
5. 한번 구운 브라운 칠면조 가슴살을 반씩접어 올리고 오믈렛을 올린다. 그 위에 소스를 끼얹고 다진 할라피뇨를 뿌려 마무리한다.
6. 감자튀김을 사이드로 같이 제공한다.

동상

3국브런치¹

한끼든든²

이진섭 대전충남북지회



이탈리안초코빵

베르덴 900, 중력 100, 설탕 100, 소금 20, 분유 30, 버터 60, 생이스트 40, 몰트엑기스 10, 코코아 100, 난황 50, 초코칩 200, 서브라임 200, 전란 100, 우유 460

1. 스트레이트법
2. 믹싱 100%
3. 분할 150g
4. 밀어서 편 후 럭비공 모양으로 성형
5. 굽기온도 : 컨백션 200℃에서 스팀 후 180℃로 온도를 내린 후 20분 굽는다.
6. 식으면 적당한 크기로 슬라이스 한다.

한라봉 에그타르트

강력 300, 베르덴 200, 소금 10, 전란 100g, 설탕 50, 버터 120, 물 190, 속버터 500, 한라봉제스트 100g

속

우유 600, 생크림 540, 바닐라 빈 1EA, 설탕 240, 난황 290, 중력 80, 한라봉제스트 30

피

1. 4절 2회 후 한라봉제스트 50g을 골고루 퍼준다.
2. 그 다음 4절 후 한라봉제스트 50g을 골고루 퍼준다.
3. 약 20~30g정도 분할한다.

속

1. 우유, 생크림, 바닐라 빈을 끓인 후
2. 설탕, 난황, 중력, 한라봉제스트를 한 곳에 섞어 놓는다.
3. 2에 1을 붓는다.

베르데 샌드위치

베르데 700, 크라프트콘 120, 강력분 180, 소금 10, 생이스트 20, 물 550, 꿀 70

1. 스트레이트법으로 믹싱 후 150g 분할 한다
2. 럭비공 모양으로 성형한다.
3. 컨백션 230℃ 스팀 후 180℃으로 20분 굽는다.

샌드위치

1. 빵을 반으로 가른 후 아래면에 허니머스타드 소스, 바질 페이스트를 바른다
2. 순서대로 양상추, 칠면조 가슴살, 토마토, 피클, 파프리카, 적채, 미국산 햄, 체다치즈 순으로 올린다.

단호박샐러드

단호박 100, 마요네즈 小, 꿀 小, 우유 小, 후추 小, 소금 小, 크랜베리 小, 서브라임 10, 난황 小, 에멘탈슈레드 小

고구마샐러드

고구마 100, 생크림 小, 꿀 小, 우유 小, 후추 小, 소금 小, 건포도 小, 서브라임 10, 난황 小, 에멘탈슈레드 小

토마토 바질롤¹

터키 스크램블 샌드위치²

이지용 하레하레과자점

동상



토마토 바질 롤

1. 대추 방울 토마토 75g 밑부분에 살짝 십자로 칼집을 내어 끓는 물에 10초정도 담궜다가 빼서 껍질을 벗겨준다(껍질의 질긴식감을 개선)
2. 냉동 반건조 체리토마토(선인) 20g을 적당한 크기로 다져놓는다.
3. 로메인 18g을 찬물에 씻어 물기를 제거해 놓는다.
4. 버터(고메버터 선인) 50g 꿀 25g 설탕 10g을 중탕하여 녹여놓는다.
5. 토마토 8인차(선인)에 만들어놓은 꿀버터 소스를 안쪽면에 발라 적당한틀에 꽃모양을 잡아서 165도 오븐에 6분 구워놓는다.
6. 바질페스토(선인) 50g 엑스트라버진올리브유 25g 꿀 10g을 넣어 샐러드드레싱을 만들어 놓는다.
7. 스리라차소스 20g 마요네즈(이지마요 선인) 40g을 넣어 매콤마요소스를 만들어놓는다
8. 버터(고메버터 선인) 15g을 팬에 넣고 녹인뒤 칠면조햄(미국산) 75g을 넣고 후추를 약간뿌린 뒤 구워놓는다.
9. 쌀 난빵 150g에 매콤마요소스를 바르고 로메인 18, 슬라이스치즈 80, 칠면조햄(미국산) 75, 대추 방울 토마토 75g을 차례대로 넣은 뒤 말아준다 랩으로 감싸서 풀리지 않도록 하고 3등분 해준 뒤 만들어놓은 토마토 접시에 로메인 3장씩 올려주고 물을 올린다 다져놓은 체리토마토를 물위에 올려준뒤 에멘탈치즈(선인) 30g 바질드레싱을 롤 위에다가부려 플레이팅 한다.

바질드레싱 샐러드

1. 샐러드야채(루콜라 4, 레쉬디 2, 적거자 8, 적양배추 8, 양상추 12g)을 얼음물에 담궜다가

탈수해놓는다.

2. 만들어 놓았던 바질드레싱을 뿌려준뒤 견과류 및 슈레드치즈로 장식하여 마무리 해준다.

스크램블 에그

1. 버터(고메버터 선인) 15g을 팬에넣고 녹여준 뒤 전란(미국산 선인) 120, 우유 50, 소금, 후추 약간을 넣고 약불에서 천천히 가장자리에서 가운데로 모아주며 스크램블 에그를 만들어 준다.
2. 스크램블 에그에 다져놓은 체리토마토를 장식으로 올려주어 플레이팅 해준다.

샌드위치

1. 버터(고메버터 선인) 15g을 팬에 넣고 녹인뒤 칠면조햄(미국산) 75g을 넣고 후추를 약간뿌린 뒤 구워놓는다.
2. 칠면조햄을 구운 팬위에 천연발효빵 200g 앞뒷면을 노릇해질때까지 구워준다.
3. 스리라차소스 20, 마요네즈(이지마요 선인) 40g을 넣어 매콤마요소스를 만들어 놓는다.
4. 마요네즈(이지마요 선인) 25, 연유 10g을 섞어 빵위에 뿌릴 연유마요소스를 만들어 놓는다.
5. 로메인 8, 루콜라 4g을 찬물에 담궜다가 탈수해 놓는다.
6. 토마토 10, 파프리카 8g을 슬라이스 해놓는다.
7. 버터(고메버터 선인) 15g을 팬에 넣고 녹여준 뒤 전란(미국산 선인) 120, 우유 50, 소금, 후추 약간을 넣고 약불에서 천천히 가장자리에서 가운데로 모아주며 스크램블 에그를 만들어준다.
8. 천연발효빵 안쪽면에 매콤마요소스를 발라준 뒤 로메인 > 토마토 > 칠면조햄 > 파프리카 > 스크램블에그 > 루콜라 > 슬라이스치즈 35g 순으로 넣어주고 만들어놓은 연유마요소스를 뿌려주어 플레이팅 해준다.

칠면조가슴살 샐러드

1. 엑스트라버진 올리브오일 25, 발사믹식초 25, 꿀 10, 다진양파 5, 굴소스 5, 참기름 5, 소금 약간을 넣고 드레싱을 만들어 놓는다.
2. 샐러드야채(루콜라 4, 레쉬디 2, 적거자 8, 적양배추 8, 양상추 12g)을 얼음물에 담궜다가 탈수해 놓는다
3. 버터(고메버터 선인) 15g을 팬에 넣고 녹여준 뒤 칠면조가슴살(미국산) 25g을 후추 약간을 뿌려주어 볶아준다.
4. 샐러드야채에 만들어 놓은 드레싱을 뿌려준뒤 볶아놓은 칠면조가슴살을 올려주고 견과류 및 슈레드치즈로 장식하여 마무리 해준다.

클라우드 에그

1. 흰자 60g을 휘핑기에 넣고 미랭을 100% 올려준다.
2. 올린머랭에 다진 칠면조가슴살 20, 소금, 후추 약간을 넣고 섞어준다.
3. 철판에 베이킹페이퍼를 깔아 2명어리로 나누어 팬닝후 노른자가 올라갈 자리를 만들어주고 오븐 180 온도에 5분 굽는다.(살짝 노릇한 색 갈만나면 빼준다.)
4. 구워져 나온 흰자에 노른자(미국산 선인) 15g 씩을 넣어 오븐 180도에 3분 구워준다.
5. 완성된 클라우드 에그를 플레이팅 해준다.

카레¹

피타빵²

강 화 정 모모베이커리

동 상



중종

물 370, t-65 500, 소금 5, 르방 30

본종

중종 905, t-65 150, 호밀 630, 소금 21, 몰트 4, 물 470,
이스트 4

1. 중종 하루전에 섞어놓는다.
2. 중종+ 본종믹싱 저단 7분
분할 200
소성 250/240 25분
구워져 나오면 속에 빵 반죽을 파놓는다.

피타빵

강력분 150, 통밀 100, 이스트 10, 소금 5, 설탕 8, 물 150,
올리브오일 20

1. 믹싱 후 30분 휴지
2. 60g씩 분할하여 둥글리기
3. 밀어편 후 오븐에 230/180온도에 6분 구워준다.

클럽¹베이컨 말이²

고 건 모모베이커리

동상



중종

물 370, t-65 500, 소금 5, 르방 30

본종

중종 905, t-65 150, 호밀 630, 소금 21, 몰트 4, 물 470, 이스트 4g

1. 중종 하루전에 섞어놓는다.
2. 중종+ 본종믹싱 저단 7분
분할 1000
소성 250/240 50분
구워져 나오면 두께 1.5cm로 슬라이스하여 사용
3. 버터를 바른후 파니니기에 굽는다.
4. 머스터드+크림치즈+양파를 넣은 소스를 빵에 바른다.
5. 야채를 올리브오일+홀르레인 머스터드를 넣고 버무려 올린다.
6. 치즈와 야채를 올린다.
7. 토마토를 올린다.
8. 칠면조 가슴살을 올려 마무리 한다.

베이컨 말이

강력분 100, 설탕 10, 소금 2, 버터 10, 이스트 4, 계란 6, 우유 65

1. 야채(오이, 당근, 칠면조가슴살, 파프리카)를 체쳐서 준비한다.
2. 식빵안에 야채를 넣고 말아서 계란물(미국산 난황, 생크림, 소금) 묻혀 굽는다.
3. 반을 슬라이스해서 꽃이에 빵, 토마토, 빵, 버섯, 빵, 마늘순으로 꽃이에 꽃아 마무리 한다.

오믈렛¹

라자냐²

방건우 모모베이커리

동상



중종

물 370, t-65 500, 소금 5, 르방 30

본종

중종 905, t-65 150, 호밀 630, 소금 21, 몰트 4, 물 470, 이스트 4

1. 중종 하루전에 섞어놓는다.
2. 중종+ 본종믹싱 저단 7분
분할 1000
소성 250/240 50분
구워져 나오면 두께 1.5cm로 슬라이스 하여 사용
3. 버터+ 마늘을 바른후 파니니기에 굽는다. 가지에 소금 후추 올리브
유를 바르고 굽는다. 토마토 양송이를 구워 올린다.
4. 흰자 60, 미국 난황 60, 생크림 30, 소금 2
 - ① 흰자를 올려 난황+생크림+소금에 섞어준다.
 - ② 팬에 기름을 두른 후 반죽을 부워굽는다.
 - ③ 중불에 3분정도 붓고 치즈를 올려준 후 반으로 접어준다.

라자냐

강력분 50, 설탕 10, 소금 2, 버터 10, 이스트 4, 계란 6, 우유 65, 통밀 50

1. 토마토 소스와 양파 양송이 방울토마토를 넣고 소스를 만든다.
식빵위에 소스를 등백 발라준다.
2. 식빵을 올리고 베사멜소스와 칠면조가슴살, 치즈를 등백 발라준다.
3. 겉에 소스를 바른 후 치즈를 묻혀준다.
4. 오븐에 25분 굽는다.

터키 브레스트 프리타타 샌드위치¹터키 브레스트 프렌치 토스트²

서연지 강남지회

동상



*프리타타 재료

양파 20, 양송이 15, 방울토마토 1/2 35, 파프리카 25,
모짜렐라치즈 20, 칠면조브레스트 얇은 슬라이스 25, 미국산 전란 85,
생크림 15, 소금 1, 미니 바게트 60, 베이컨 25, 로메인 15,
어린잎 5, 체다&모짜렐라치즈 5, 바질페스토 10, 마요네즈 5,
홀그레인 5, 모듬샐러드아채 60, 체다&모짜렐라치즈 2,
방울토마토 20, 발사믹크림 5

1. 양파, 양송이, 방울토마토, 파프리카, 터키브레스트를 먹기 좋은 크기로 다이스하여 후라이팬에 한 번 볶아서 준비해준다. 베이컨은 따로 구워준다.
2. 전란, 생크림, 치즈, 소금을 넣어 계란물을 만들어주고 만든 계란물에 미리 볶아 준비해둔 재료들을 넣고 잘 섞어준다.(베이컨 빼고)
3. 기름을 약간 두르고 예열한 후라이팬에 계란물을 붓고 중불로 익혀주다가 어느정도 익으면 약불로 바꾸고 뚜껑을 덮고 골고루 익혀서 프리타타를 만들어준다.
바게트 크기에 맞게 프리타타를 잘라준다.
4. 바게트를 반으로 가르고 윗면은 바질페스토, 아랫면엔 홀그레인 소스(홀그레인:마요네즈=1:1)를 라준다.
5. 바게트 아랫면에 로메인-베이컨-프리타타-치즈-어린잎 순으로 올려주고 바게트빵을 올려준다.
6. 접시에 미니샐러드와 같이 플레이팅 해준다.

터키 브레스트 프렌치 토스트

우유식빵 (통식빵 1/4쪽) 120, 체다치즈 2장,
칠면조 브레스트 두꺼운 슬라이스 1장, 미국산 전란 50,
미국산 난황 75, 생크림 50, 우유 50, 설탕 30, 소금 1,
계피가루 1, 넛맥 1, 홀그레인소스 15, 방울토마토 70, 바나나 1개,
미니브리치즈 25, 메이플시럽 40, 시리얼 5

1. 전란, 난황, 생크림, 우유, 설탕, 소금, 계피가루, 넛맥을 그릇에 넣고 섞어 계란물을 만들어준다.
2. 준비한 터키햄을 미리 구워준다.
3. 식빵을 반으로 잘라준 후(끝까지 자르지 않는다)
자른 식빵안에 홀그레인 소스를 발라준 후 치즈-터키햄-치즈 순으로 넣어준다.
4. 준비해놓은 계란물에 햄과 치즈를 넣은 식빵을 넣어 충분히 적셔 묻혀준다.
5. 달궈진 후라이팬에 버터를 넣고 적신 식빵을 넣어 노릇노릇하게 골고루 구워준다.
6. 구운 토스트를 먹기 좋게 자르고 위에 방울토마토, 바나나, 브리치즈, 시리얼을 올린후 메이플 시럽을 뿌려주어 마무리한다.

동상

해피콤보 미트 브런치¹

해피콤보 감바뉴²

지성진 브레드 보드



페스츰리(15개분량)

T55 125, SSD 골드 11, 물 125g

본반죽

T45 375, 우유 60, 소금 9, 물 60, 버터 25, BBJ 5, 전란 60, 엘르속버터 250

반죽온도 : 24도

1. 믹싱 : 1단 2분-2단 6분-믹싱완료 온도 23도 전후

2. 1차발효 반죽을 직사각형으로 밀어펴 20도에 서 30분 정도후 반죽이-2도가 되면 밀어 펴기 한다.(3절 3회)

3. 제단 : 12x12

4. 2차발효 : 28도 85% 70분전 후 계란물을 바른다

5. 컨벤션 180도 18분 전후

바질 미트 3개 분량

햄&가슴살 80, 바질페스토 40, 토마토 1개 50, 생모 짜렐라치즈 64, 피자치즈 64

재단된 파이위에 토마토 - 바질페스토를 바무린 가슴살 - 생모짜렐라치즈 - 바질페스토를 바무린 가슴살 - 토마토 - 피자치즈 - 파마산 가루 - 구워진후 올리브오일로 마무리하고 파슬리

데리야끼 미트 3개 분량

햄&가슴살 50, 소세지햄 60, 양파 44, 양배추 70, 당근 18, 백설데리야끼 30, 후추, 마요네즈, 가쓰오부시 1, 요코노미소스 1

1. 오일에 모든재료를 넣고 살짝 볶아준다

2. 발효가 되면 충전물을 약 80g 채워 굽는다.

구워나오면 마요네즈,다꼬야끼소스를 짜고 가쓰오부시를 뿌려준다.

* 필링 : 전란, 소금, 후추 사용 가능

불닭 미트 3개 분량

햄&가슴살 70, 불닭 소스 10, 스파게티 소스 60, 양파 30, 양배추 30, 피망 20, 피자치즈 60, 어린잎 6

1. 불닭 미트 충전물 80g 사용

2. 충전물을 채운후 피자치즈와 어린잎으로 마무리

감바뉴

T55 200, 통밀 100, T65 700, 물 800, 본반죽, SSD 레드 2, 30도 물 15, 설탕 10, 고메버터 30, 소금 18, 후투입 물 90

1. 오토리츠 반죽에 물 15 에 이스트를 풀어 저속으로 충분히 섞어준다.

2. 설탕, 버터, 소금을 넣고 믹싱 (반죽이 떨어질 정도)

3. 물 100g 정도를 10회에 나누어 가며 중속으로 믹싱, 반죽온도 25도

4. 1차발효 : 실온에서 60분 / 펀치 / 60분 / 냉장 발효 16시간

5. 분할 : 450g

6. 벤치타임 : 40분

7. 성형 : 감바뉴 성형

8. 2차발효 : 30도에서 85% 80분

9. 굽기 : 윗불250 아랫불240 스팀주입후 25분

감바스

피자소스 20, 피자치즈 26, 게살 20, 새우(2개) 16, 파프리카 8, 레드페페 2

1. 양파, 당근, 셀러리, 버섯은 잘게 다져 각각 볶는다.(소금, 후추 간 한다)

2. 1에 바질, 오레가노, 설탕, 월계수잎 1 개(추가 가능) 웨어드토마토를 넣어 1.5-2시간 약불에서 끓인다

*직접조리법

올리브유 10 / 양파 130 / 수비드당근 50 / 셀러리 20 / 버섯 20 / 냉동바질 3 / 건오레가노 / 설탕 10 / 소금 4 / 웨어드토마토 650

포르치니

선인풍기소스 35, 피자치즈 26, 포르치니버섯 35, 양송이슬라이스 10, 파마산치즈가루 10, 올리브유 약간, 소금, 후추 약간

1. 물에 슬라이스한 표고 버섯을 데쳐사용한다. 팬에 오일 두르고 데쳐낸 슬라이스 표고버섯, 살롯, 소금, 후추를 넣고 노릇하게 볶아지면 생크림을 넣어 조린후 믹서에 갈고 풍기소스와 파마산가루를 섞는다.

2. 직접조리법 : 올리브오일 10 / 표고버섯 600 / 생크림 300 / 풍기소스 180 / 파마산가루 110 / 살롯 100 / 소금, 후추 약간

루콜라바질

선인바질페스트 40, 피자치즈 30, 선드라이토마토 12, 방울토마토(1개) 14, 블랙올리브 6, 루콜라 6, 발사믹그레이즈 약간, 프로슈토슬라이스 6

직접조리법

바질 50 / 볶은잣 1큰술 / 소금 약간 / 올리브유 100ml / 파르메산치즈 20

루콜라샐러드 소스 따로 데코가능

다진양파 40g-화이트오일바네가 4T-디종머스타드 2t-레몬즙 1T-올리브오일 8T-소금 약간-꿀 2T

동상

아보카도 샌드위치¹

칠면조와 한입바게트²

안형진 구떼 과자점



아보카도 샌드위치

T65 125, 호밀997 59, 소금 3, (선인)드라이 이스트 레드 2, 꿀 182, 폴리쉬914, 몰트시럽 16, 물 1353, 건포도 124, 호두 822, 계란 100, 토마토 1EA, 아보카도 2EA, 미국산 햄 2EA, 양송이버섯 소량, 시금치 100, 피자 치즈

노아레즌

- ① 건포도와 호두를 제외한 모든재료를 넣고 80%믹싱후 건포도와 호두를 넣고 충분히 섞은후 반죽을 마무리한다.
- ② 충분히 발효를 준후 모양을 잡고 70%발효를 준후 235/220에 30분 구워준다.
1. 노아레즌을 슬라이스 한후 한 조각에 동그랗게 구멍을 낸후 계란을 넣은후 한번더 구워준다.
2. 빵위에 시금치 토마토 미국산 햄 으갠아보카도를 발라주고 마무리를 해준다.

칠면조와 한입바게트

T65 186, 소금 4, (선인)드라이 이스트 레드 2, 폴리쉬 209, 물 104, 몰트시럽 2, 냉동황란 200, 냉동전란 200, 팽이버섯 20, (선인)건조크랜베리 100, 칠면조 닭가슴살 300, 라임 1EA, 아보카도 30, 적채 소량

바게트빵

1. 반죽 믹싱 후 150g분할을 해준다.
2. 바게트 모양으로 성형을 한후 출로 두 번정도 반죽을 감싸준다.
3. 발효를 70%정도 한후 235/220 20분정도 구워줍니다.

에그 스크램블

1. 계란과 팽이버섯, 크랜베리를 넣고 스크램블을 한다.
2. 칠면조 닭가슴살을 한입크기로 자른후 데리야끼 소스를 넣은후 볶아준다.

풍미가득 건강 브런치 1

영양가득 건강 브런치 2

고 선 진 강동지회

동 상



풍미가득 건강 브런치

미국산 전란팩 30, 칠면조가슴살 오븐로스티드 65,
오븐드라이 반건조 토마토 15, 칠면조가슴살 오븐프리카페어 90,
바나나 80, 크로아상 75, 올리브치아바타 40, 아보카도 25,
양상추 25, 무순 2, 버터 32, 요거트 드레싱 25

1. 판페스츰리 시트를 이용하여 만든 크로아상을 발효하여 소성한다.
2. 칠면조 가슴살을 기름에 살짝 볶아 버터 두조각, 반건조토마토, 스크럼블 에그와 함께 크로아상 사이에 잘 끼워 넣어 준다.
3. 올리브 치아바타 두조각 위에 아보카도를 잘 슬라이스하여 얹어 준다.
4. 슬라이스한 바나나를 토치를 이용해 색상을 내고, 훈제 칠면조 가슴살과 아보카도를 사이 사이 바나나를 감싸듯 데코레이션 해준다.
5. 양상추, 슬라이스 바나나, 아보카도를 적당한 크기로 잘라 요거트 드레싱과 함께 곁들여 주어 완성한다.

영양가득 건강 브런치

칠면조가슴살 오븐 로스티드 65, 오븐드라이 반건조 토마토 15,
양송이 스프 1/2개 90, 생크림 30, 바게트 하드볼 65,
먹물 치아바타 70, 아보카도 25, 양상추 30, 무순 2, 버터 25,
올리브발사믹 비네그레트 15

1. 바게트 하드볼과 먹물 치아바타 각 1개씩 발효 하여 소성후 준비
2. 선인 양송이스프를 생크림과 잘 섞어 전자렌지 또는 냄비에 끓여 준다.
3. 바게트 하드볼에 양송이 스프를 가득 담아주고, 치아바타 빵을 5조각으로 슬라이스 하여 사이사이 아보카도와 함께 기름을 두른 후 살짝 볶아낸 칠면조 가슴살을 넣어준다.
4. 함께 곁들일 수 있는 샐러드는 양상추, 선인 반건조 토마토, 칠조 가슴살, 무순, 전란팩으 로 만든 스크럼블 에그를 잘 섞어 준비한다.
5. 선인 올리브 발사믹 비네그레트 소스를 샐러드에 잘 뿌려주어 마무리 한다.

화가의 아침 1

미리 만나는 특별한 크리스마스 2

서무결 부산지회

동상



화가의 아침

유기농 통밀빵 102, 닭가슴살 15, 토마토 3통, 양파 52, 후추 조금, 들기름 1큰술, 설탕 2큰술, 굴소스 2큰술, 버터 20, 롱윈더 부어스트 90, 크림 치즈 30, 견과류 26, 아카시아꿀 1큰술, 어린새싹채소 20, 체다+모짜렐라치즈 16, 청포도 1알, 거봉 3알, 무화과 2개, 방울토마토 1개, 블루베리 3알, 파인애플 64, 플레인 요거트 170, 마요네즈 소스 8, 머스타드 소스 40

1. 통밀빵 34g씩 3개 슬라이스
2. 양파 채썰고 마늘 슬라이스
3. 어린새싹채소는 씻어두고 청포도, 방울토마토는 반으로 자른다.
4. 무화과 1개는 반으로 자르고 1개는 8등분
5. 부어스트 소시지 3등분해서 칼집

만들기

1. 후라이팬에 버터를 녹인 후 가슴살 150g 슬라이스, 마늘, 양파, 후추 조금, 굴소스 2t + 설탕 2t 넣고 볶아준 다음 들기름 1t 넣고 한번더 버무리기
2. 소시지 굽기
3. 통밀빵 하나당 크림치즈 10g 견과류 3개씩 올린 후 아카시아 꿀 조금씩 올려준다.
4. 유리그릇에 요거트 170g 견과류 잘라놓고 무화과 담기

완성하기

1. 통밀빵 3개, 채소에 두가지 치즈, 청포도, 거봉, 방울토마토, 블루베리, 파인애플 놓기
2. 볶아놓은 고기 담고 무화과도 올려준다, 중간에 부어스트 소시지 담고 마지막 머스타드소스에 마요네즈를 뿌려주며 마무리한다.

미리 만나는 특별한 크리스마스

모닝빵 80, 칠면조 햄 380, 양파 175, 피망 30, 올리브 10, 간마늘 15, 버터 20, 모짜렐라 치즈 48, 피자소스 175, 설탕 10, 후추 조금, 거봉 106, 무화과 54, 굴 26, 슈가파우더 조금

재료준비

햄(1x1)cm, 양파, 피망(1x1)cm 크기로 자른다.

속 재료 준비

1. 후라이팬에 버터 20g을 녹인 후 간마늘 15g 볶기, 햄, 양파, 피망, 후추 넣고 다시 볶기
2. 아재가 반쯤 익었을 때 피자소스 175g + 설탕 10g을 넣고 좀더 볶아준다.
3. 모닝빵을 반으로 잘라서 120g씩 속을 채워준다.
4. 피자치즈(모짜렐라치즈) 12g씩 묻히기
5. 컨벤션 오븐에 170도, 12분 굽고 파슬리 뿌려준다.

완성

1. 접시에 종이 유산지 한 개당 모닝빵 한 개씩 총 4개 담기
2. 준비한 과일을 중간에 담고 슈가파우더를 조금씩 뿌려주면 된다.

칠면조 펌킨 큐브¹ 토마토 칠면조²

장 지 영 브레드 세븐

동 상



올리브 식빵(큐브식빵 2개 분량)

강력 250, 건이스트 골드(선인) 4, 설탕(큐원) 20, 소금 5,
올리브 오일 20, 블랙올리브 75, 물 170

1. 미지근한 물에 이스트를 잘 섞어 준다.
2. 강력,설탕,소금을 넣고 1단 3분 후 2단 5분, 1단 1분
3. 올리브 오일을 2~3회에 나눠 투입한다.
4. 올리브를 넣고 섞은 후 1차발효 30분
5. 펀치를 준 후 40분~60분 발효
6. 250g 분할 후 틀 80%까지 발효
7. 뚜껑 덮고 컨벡션 180도 18~20분 굽는다.

미니 수플레 케이크

흰자 40, 설탕(큐원) 14, 우유 10, 냉동 난황(선인) 15, 레몬즙(선인) 2,
박력 20, 에버립(선인) 50, 냉동망고(선인) 20

1. 냉동황란, 우유, 레몬즙, 박력을 넣고 저어준다.
 2. 흰자에 설탕을 두 번에 나눠 넣는다. - 머랭은 80% 올린다.
 3. 2번 머랭1/3과 1번을 섞은 후 나머지 머랭을 섞는다.
 4. 팬에 올린 후 뚜껑을 덮고 5분
 5. 윤기 없이 건조한 상태가 되면 뒤집고 뚜껑을 덮고 5분
- * 약불로 조리해야 퍼지지 않는다.

올리브 식빵_스프

냉동 호박스프(선인) 200, 칠면조햄(선인) 20, 양상추 20, 청상추 20,
어린 채소 2, 단호박 20, 냉동 브로컬리(선인) 20

식빵을 자르고 빵을 파준 후 냉동 호박스프를 전자레인지에 2분 돌린 후
빵안에 넣어 준 후 파슬리 조금 뿌려준다.

올리브 식빵_샐러드

1. 식빵을 자르고 빵을 파준다.
2. 식빵 안에 양상추와 로메인을 잘라 넣어준다.
3. 볶은 단호박과 브로컬리, 어린채소를 올린다.
4. 칠면조(햄)을 올리브유를 두른 팬에 후추를 뿌려주면서 구워준후 식으
면 모양을 만들어 장식한다.

수플레 팬케이크

팬케이크 위에 생크림을 올린후 냉동망고를 올려준다.

브리첸

강력 225, 소금 6, 건이스트 레드(선인) 10, 물 150

1. 미지근한 물에 이스트를 잘 섞어 준다.
2. 1번과 강력, 소금을 넣고 1단 1분, 2단 6~7분, 1단 2분
3. 1차 발효 30분 후 펀치 후 30분 발효 후 150g 분할
4. 2차 발효 후 레드밤 호밀(선인)을 뿌리고 칼집을 내준다.
5. 데크 230/170 15~18분

치즈 오믈렛

냉동전란(선인) 60, 냉동난황(선인) 15, 우유 10, 체다다이스 6,
운감버터린 10, 웨어드 토마토(선인) 40, 다진 양파 20

1. 팬에 버터를 녹인 후 오믈렛 반죽을 올린 후 스크램블을 만든 후 체다
다이스를 넣고 럭비공 모양을 만든다.
2. 접시에 올린 후 웨어드 토마토 소스를 올려준다.

웨어드 토마토 소스

웨어드 토마토에 다진 양파를 섞어준다.

방울 토마토 마리네이드

방울토마토 330, 양파 80, 설탕 6, 올리브유 16,
발사믹 식초(선인) 16, 레몬즙(선인) 6

1. 끓는 물에 칼집 낸 방울토마토를 넣고 데친다.
2. 겉질을 제거한다.
3. 설탕, 올리브유, 발사믹 식초, 레몬즙, 소금, 후추, 다진양파와 방울토마
토를 절인다.
4. 잘 어울어지도록 실온에 두고 빈나절 냉장보관 후 사용한다.

토마토 훈제 칠면조

양상추 26, 청상추 20, 양파링 10, 훈제칠면조2장 40

1. 빵을 1/3 자른 후 웨어드 토마토를 바른다.
2. 그 위에 로메인, 양상추, 양파링, 훈제 칠면조를 순서대로 올린다.
3. 방울 토마토 마리네이드를 올려준다.(소스를 많이 뿌려준다.)

굿 모닝 브런치

이 재 찬 씨투베이커리

동상



굿 모닝 브런치

모닝빵 2EA, 레즌빵 2피스, 계란 3EA, 노른자 100,
감자샐러드 1쿠프, 터키브레스트햄 2장, 샐러드 100,
모짜렐라 치즈 150, 아포카도 4피스

1. 감자 샐러드 만들기
 - 1)헛 감자를 준비해서 삶는다
 - 2)삶은 감자를 도깨비 방망이를 이용해서 으갠다음 당근을 얇게 썰어서 적당량넣고 후추가루와 소금을 이용해서 밑간을 한다
 - 3)마요네즈를 적당량 넣어서 완성한다
- 2.스크럼블 만들기
 - 1)계란 노른자에 소금과 후추가루를 조금씩 넣는다
 - 2)후라이팬을 준비해서 뜨겁게. 달근후 (1)을 부은다음 젓가락을 휘저으면서 스크럼블을 완성한다
- 3.마무리하기
 - 1)모닝빵및 레즌빵을 준비하고 사이에 소스를 살짝 바른다
 - 2)양상추를 깔아준다
 - 3)햄을 반장씩 깔아준후 위에 감자샐러드를 1쿠프씩 올려준다
 - 4)슬라이스한 아포카도를 놔준다
 - 5)모짜렐라 치즈를 놔준다

로제 터키 수플레 오믈렛¹ 스페니쉬 토띠아²

윤선영 공전제과

동상



수플레 오믈렛

냉동난백 165, 난백분말 1, 냉동난황 60, 우유 1TB, 설탕 1/2tsp, 치킨스톡파우더 1/2tsp, 소금 1/8tsp, 통후추간 것 1꼬집

로제소스

DB쿠킹 1/2c, 스페니쉬 다진마늘 10, 설탕 1tsp, 소금 1/4tsp, 허브믹스 1/2tsp, 올리브 오일 1TB, 양파 찹 2tsp, 토마토 페이스트 1TB, 버터 1TB, 빈건조 체리토마토 12, 혼합야채 15, 시금치 5장, 오븐프라이머드프리스슬라이스 브라운터키브레스트 40

1. 차가운 냉동 난백에 난백가루설탕을 첨가하여 키친에이드로 빠르게 머랭을 친다.
2. 머랭이 처지는 동안 논스틱 팬에 기름을 둘러 약불에 가열한다.
3. 냉동 난황에 우유, 소금, 치킨파우더, 후추를 스텐 볼에 넣고 잘 섞는다.
4. 머랭이 완성되면 3번 나누어 난황 믹스볼에 넣고 가볍게 풀당한다.
거품이 꺼지지 않게 조심하면서 가볍게 섞는다.
5. 4번 믹스를 달구어진 논스틱 후라이팬에 쫄듯이 펼치고 뚜껑을 덮고 6분 굽는다.
6. 수플레 오믈렛이 구워지는 동안 소스팬에 로제소스의 모든 재료를 다 넣고 팔팔 끓인다.
끓기 시작하면 불을 줄이고 3분정도 끓이면 농도가 잡힌다.
7. 완성된 오믈렛을 반을 살짝 접어 믹스야채 샐러드, 피클, 로제소스, 건조체리토마토, 방울 토마토에 발사믹 크림드레싱(선인)을 뿌려 적당히 자른 미니바게트(선인)와 함께 서빙을 한다.

스페니쉬 토띠아

양파 슬라이스 120, 슬라이스 파리지앵 감자 150, 올리브오일 4g, 파프리카 찹 70, 냉동전란 450, 설탕 1/2tsp, 치킨스톡파우더 1/2tsp, 소금 2, 통후추 간 것 1꼬집, 올리브 오일 1c, 오븐프라이머드프리스슬라이스 브라운터키브레스트 117, 반미바게트 1개, 빈건조 체리토마토 10, 방울토마토 3개, 발사믹 크림 약간

1. 선인 파리지앵 감자를 3mm 두께로 나박썰기 해 소금 소금 한꼬집, 올리브 오일 1tsp, 후추 한꼬집을 넣어 버무린후 180도 오븐에 3분 굽는다.
2. 논스틱(Non-stick) 후라이팬을 올리브 오일 2테이블 스푼을 넣은 후 강불에 달군다.
후라이팬이 충분히 달아올랐다면 미리 썰어둔 양파 슬라이스와 찹 파프리카를 넣고 10-15분 사이 카리멜라이즈 될때까지 볶은 후 불을 끄고 식힌다.
3. 냉동 전란(미국산 계란가공품)을 해동후 계량하여 스텐볼에 넣고 설탕, 소금, 치킨스톡 파우더, 식은 야채 믹스와 다이스한 터키 브레스트, 구운 감자를 넣고 잘 섞는다.
4. 논스틱후라이팬에 올리브 오일 1C 기름을 잘 두르고 강불에 달군 후 3번 계란믹스를 부위가며 스크램블을 만들듯이 빠르게 바닥을 끌고루 져는다.
5. 60%정도만 익은 상태에서 불을 약불로 줄이고 기름을 가에 살짝 다시 한번 둘러준 후 뚜껑을 덮고 12분을 기다린다.
6. 뚜껑을 열어 계란을 뒤집고 다시 뚜껑을 덮어서 반대쪽 면도 2분을 익힌다.
7. 접시로 옮겨 어느정도 식힌후 6등분으로 자른다.
8. 스페니쉬 토띠아는 따뜻하게, 믹스야채 샐러드, 건조체리토마토, 방울 토마토에 발사믹 크림드레싱(선인)을 뿌려 적당히 자른 반미바게트(선인)와 함께 서빙을한다.

감자치베터 샌드위치¹

연어브루스케타²

최보람 경기지회

동상



감자치베터 샌드위치

유기농 강력 112, 소금 8, 드라이 이스트 6, 감자 분말 (주)선안* 22, 건조 팔마산 분말 (주)선안* 6, 삶은 감자 115, 물 103, 롤치즈 38, 청겨자 8, 적양파 4, 적양배추 6, 칠면조 가슴살 (주)선안* 12, 양파 20, 간장 5, 식초 3, 설탕 116, 레몬즙 1, 냉동 황란 (주)선안* 40, 옥수수콘 10, 방울토마토 5, 로메인 50, 아보카도 150

감자 치아바타 제조

삶은 감자와 물을 넣고 섞어준 뒤 팔마산 분말, 감자 분말을 넣고 섞고 강력과 소금 드라이 이스트를 넣고 글루텐 90% 잡은 뒤 롤치즈를 넣어 섞어 준다. 30분 발효 후 직사각형 모양을 잡아 25분 발효 후 260도의 오븐에 15분 굽는다.

칠면조 가슴살 제조

칠면조 가슴살과 양파, 간장, 식초, 설탕, 레몬즙 투입 후 약불에 졸여준다.

감자달걀 스크럼블 제조

냉동 황란에 소금을 넣고 중불에 스크럼블을 만들어둔다. 삶은 감자와 마요네즈 설탕 후추를 넣고 섞어 준다.

아보카도 치즈구이 제조

반을 쪼갠 아보카도에 황란 1개와 다진 베이컨, 슈레드 치즈를 올리고 오븐에 12분 구워준다.

연어브루스케타

황란 50, 베이컨 20, 슈레드 치즈 (주)선안*, 15, 레몬즙 20, 올리브오일 100, 연어 200, 슈가파우더 25, 꿀 10, 박력 70, 냉동전란 (주)선안* 25, 흰자 80, 치커리 95, 전란 50, 강력분 125, 계량제 2, 버터 13, 블루베리 리플팸 37, 전란 7, 우유+물 47, 우유 50

레몬 드레싱 제조

레몬의 즙을 내어 올리브오일과 섞어준다. 바질, 소금을 넣고 섞는다.

블루베리 식빵 제조

강력분, 설탕, 소금, 드라이이스트, 버터, 블루베리 리플팸, 전란 우유물을 종량대로 넣어 믹싱 100%로 반죽 한다. 30분 발효 후 큐브식빵틀에 둥글리기 하여 넣고 50분 발효 후 뚜껑을 닫아 160도 오븐에 20분 굽는다.

수플레 팬케이크 제조

냉동 황란에 슈가파우더, 꿀, 올리브오일, 우유, 박력분을 넣고 빠르게 섞어준다. 흰자를 거품기나 휘핑기계를 사용해 머랭을 올려주며 설탕을 나눠 넣어 뽀뽀한 머랭을 만들어준다 먼저 만들어 둔 황란 반죽에 머랭 1/3을 넣고 거품기로 섞어준다 나머지 머랭의 1/2을 넣고 고무주걱으로 가볍게 섞어준다 남은 머랭을 마저 넣어주고 위로 올리듯이 가볍게 섞어 반죽을 준비한다. 프라이팬에 버터칠을 해주고 약불로 수플레 팬케이크를 구워 준다. (물을 뿌리고 뚜껑을 닫아 준다.)

윗면이 손에 묻어나지 않으면 뒤집어서 같은 방식으로 굽는다.

동상

곡물통밀 베네딕트 타르틴 샌드위치¹

캐슈는 맛있슈²

강소리 경기지회



곡물통밀 건강빵

물(1) 310, 드라이 이스트 레드 4, 통밀가루 230, 강력분 168, 소금 16, 물(2) 10

1. 충전물을 미리 계량해놓은 후 통밀가루와 강력분을 주걱으로 미리 섞어준다.
2. 나머지 재료들을 넣고 저속으로 믹싱한 후 다 섞이면 중속으로 6분정도 믹싱한후 랍으로 덮은후 30분 휴지 시킨다.
3. 휴지가 끝난 반죽위에 물(2)와 소금을 넣고 접듯이 반죽해준후 충전물을 넣고 마저 반죽해준다.
4. 반죽을 꺼내서 3/1 접어준후 반대쪽도 똑같이 접어 준다. 매끈한 쪽이 위로향하게 뒤집는다.
5. 4번을 30분 휴지시킨뒤 2번 반복한다.
6. 350g씩 분할후 1시간 발효시킨 뒤 굵기 250/240 스팀을 쓰고 30분 구워준다.

충전물

건포도 80, 설탕나 100, 호두 80, 해바라기씨 30

곡물베네딕트 타르틴 샌드위치

새싹야채 40, 루꼴라 5, 햄(필수재료) 6, 칠면조 가슴살(필수재료) 6, 수란(전란) 60, 아보카도 20, 베이컨 6

1. 곡물통밀빵을 썰어 오븐에 살짝 구워준다.
2. 새싹야채와 루꼴라를 올려주고 그위에 소금과 후추를 뿌린 구운 베이컨, 햄, 가슴살을 차례대로 올려 준다.
3. 아보카도와 수란을 얹어준다.
4. 홀렌다이즈 소스를 위에 올려준후 후추를 뿌려준다.
5. 각종 야채와 방울토마토 견과류로 장식해준후 전체적으로 후추를 한번 더 뿌려주며 마무리 한다.

수란 제조과정

1. 식초를 넣은후 물이 끓으면 약불로 줄여준다.
2. 손가락으로 저어가며 화오리를 만들어준다.
3. 깨놓은 계란을 넣어주며 저어주면서 모양을 잡아 준다.
4. 2분정도 지나면 국자로 건져준후 찬물에 식힌다.

페이스트리

중력분 400, 실온 물 160, 우유 60, 설탕 40, 드라이 이스트 4, 소금 10, 엘르엔버르 파이버터 25, 파이버터 충전용 200

1. 실온에 둔 물과 우유를 섞은후 데워주고 설탕을 넣고 녹을때까지 저어 준다.
2. 인스탄트 드라이이스트를 넣은후 믹싱해준 후 믹서볼에 따로 중력분과 소금을 넣고 가루끼리 미리 섞어준다
3. 저속으로 돌린후 가루류와 혼합물을 섞어준 후 글루텐을 60%만 잡아 준후 깎둑썰기 한 파이버터를 넣고 치대준다.
4. 반죽을 동그랗게 말아서 납작하게 펴준후 1.5배 크기로 1시간정도 발효시킨다.
5. 실온에 둔 충전용 버터를 밀어 평평하게 해준 후 발효 된 반죽으로 기계를 이용해 삼절접기를 해준다.(4~5번 반복)
6. 동그란 틀 (8cm~12cm) 여러개로 찍어준다.
7. 틀에 깔아준 후 찍어 남은 반죽을 가장자리에 겹겹이 돌려준후 30분 발효시킨다.
8. 볶은재료 토마토 양송이 각종 야채와 치즈를 올리고 아파레유를 부어준후 굵기 180/30분 워준다.

아파레유

엘르엔버르 생크림 130, 냉동전란(필수재료) 80, 우유 80, 소금 4

1. 실온에 둔 냉동전란을 풀어준다
2. 생크림과 우유 소금을 넣고 혼합해준다.

속재료

시금치 30, 양파 30, 칠면조 닭가슴살(필수재료) 20, 햄(필수재료) 20, 베이컨 30, 양송이 20, 모짜렐라치즈 20, 브로콜리 20, 방울토마토 20, 체다치즈 20g

1. 다이스로 썰어는 양파를 후라이팬에 살짝 볶는다.
2. 잘게 썰어는 베이컨, 햄, 닭가슴살을 같이 볶는다.
3. 볶은재료와 나머지 재료들을 구울 때 같이 올려준다.

On gollmy suday

김 선 재 그랜드 인터컨티넨탈호텔

브리오슈(식빵, 블랙퍼스트머핀)

강력분 325, 설탕 40, 소금 10, 이스트 6, 버터 160,
(필수재료) 전란 150, 우유 40

Ham pick

(필수재료) 칠면조 햄 80, (선인) 에멘탈치즈 10, 청포도 40

1. 믹서에 강력분, 설탕, 소금, 이스트, 계란, 우유를 넣고 clean up 단계 까지 믹싱해준다.
2. 버터를 넣고 최종단계까지 믹싱해준 후 1차 발효시켜 식빵용은 600, 블랙퍼스트 머핀은 60g 분할해 중간발효 시켜준다.
3. 팬닝해 준 후 식빵은 윗불 160℃, 아랫불 200℃의 오븐에 30~40분 구워준다.
4. 머핀은 팬닝해준 후 윗면에 유산지를 올리고 팬으로 눌러 윗불 220℃, 아랫불 200℃의 오븐에 20분 구워준다.

Vegetable dip

샐러리 20, 파프리카 20, 당근 40, 마늘 5, 마요네즈 75,
올리브오일 10, 설탕 15, 파슬리 1,

1. 샐러리, 파프리카, 당근을 먹기 좋은 스틱모양으로 잘라준다.

아이올리 소스

1. 마늘을 곱게 다져준다.
2. 마요네즈에 다진마늘, 설탕, 올리브오일, 파슬리를 넣고 잘 섞어준다.

에그 베네딕트

계란 1ea, (필수재료)난황 50, 버터 90, 시금치 10,
(필수재료)칠면조 햄 30, 타라곤 2, 식초 30, 화이트 와인 60

Bearnaise sauce

1. 식초와 와인을 섞어 타라곤을 넣은 후 약한 불에 졸여준다.
2. 버터를 중탕하여 녹여준 후 떠오르거나 가라앉는 불순물들을 제거해 준다.
3. 난황에 졸인 식초를 섞어준 후 버터를 조금씩 넣어가며 섞어 유화시켜 준다.
4. 타라곤을 다져서 만들어진 소스와 섞어준다.

동 상



Slow cooked egg

1. 컨백션오븐의 스팀기능으로 63℃에 계란을 껍질 채 넣고 45분간 찌준다.

에그 베네딕트

1. 팬에 기름을 두르고 시금치는 볶아주고, 햄을 구워준다.
2. 브리오슈 머핀 위에 시금치, 칠면조 햄, 계란 순서대로 올려준 후 위에 소스를 끼얹어준다.

프렌치 토스트

우유 150, (필수재료)전란 60, 설탕 70, (선인) 바닐라 에센스 1,
계피가루 3, 식용유 20

1. 브리오슈 식빵을 4cm 두께로 잘라 반으로 잘라준 후 80℃의 컨백션오븐에서 50분간 말려준다.
2. 우유, 전란, 설탕, 바닐라에센스, 계피가루를 섞어준 후 말린 식빵을 30초정도 담궈둔다.
3. 팬에 식용유를 두른 후 약한불에서 토스트를 노릇노릇하게 구워준다.

상그리아

화이트와인 150, 탄산수 60, 설탕 15, (선인) 쿠앵트로 10, 민트 1,
망고 15, 키위 15, 자몽 20, 라임 10

1. 키위, 자몽, 라임은 슬라이스해주고, 망고는 먹기 좋은 크기로 잘라준다.
2. 자른 과일들을 설탕에 버무려 30분가량 둔다.
3. 차게 한 화이트와인, 탄산수, 그랑마니에를 섞어주고 설탕에 절인 과일들과 민트를 잘 섞어준다.

여심 저격 브런치

김준희 구리 고등학교

매콤 크림 칠면조 파네

- 파스타 면 120, 생크림 200, 버터 20, 양파 100, 양송이 75, 모짜렐라 치즈 20, (주)선인 슬라이스 햄 53, 체다 슈레드 20, 소금 30, 후추 1, 하드롤 200, 페페론치노 2, (주)선인 난황 30
1. 물에 소금 1T와 식용유 1T를 넣고 끓여준다.
 2. 하드롤을 잘라준 뒤 속을 파준다.
 3. 끓는 물에 파스타 면을 넣고 6분30초간 삶아 준다.
 4. 양파는 채를 썰어주고 양송이는 슬라이스를 쳐준다.
 5. 슬라이스 햄을 2cm x 1cm 로 썰어준다.
 6. 프라이팬에 버터를 녹여준뒤 중불로 양파를 투명색 나게 볶아준다.
 7. 양파가 투명해진 상태에서 강불로 양송이, 페페론치노, 슬라이스햄을 넣고 볶아준다.
 8. 양송이와 슬라이스 햄을 볶던 팬에 면과 생크림을 넣고 면수를 넣어가며 농도를 맞춰준다.
 9. 달걀 노른자에 생크림 2T를 넣어 리에종소스로 버무려준다.
 10. 농도 조절이 끝나면 소금 1g, 후추 1g을 넣어 준다.
 11. 속을 파둔 하드롤 안에 완성된 파스타를 넣어준다.
 12. 파스타 위쪽에 모짜렐라치즈, 체다 슈레드를 올리고 토치로 녹여 준다.

동상



훈제연어 샐러드

케이퍼 2, 양상추 50, 어린잎 채소 20, 훈제연어 30

1. 훈제연어를 0.3mm정도로 슬라이스를 쳐준 뒤 꽃모양을 만들어준다.
2. 접시에 양상추에 어린잎 채소를 초승달 모양으로 플레이팅 해준다.
3. 만들어진 연어 꽃을 채소위에 올린뒤 타르타르 소스를 뿌리고 케이퍼를 조금 떨어뜨려 준다.

타르타르 소스

마요네즈 200, 피클 50, 양파 50, 소금 1, 후추 1, 레몬즙 10

1. 피클과 양파를 0.5cm x 0.5cm 크기로 썰어 준다.
2. 썰어둔 피클과 양파를 마요네즈와 섞은후 소금과 후추를 뿌린 후 레몬즙으로 농도를 맞춘다.

생크림 딸기 에이드

애플민트 1, 탄산수 300ml, 딸기 60, 설탕 60, 꿀 60, 생크림 200g

1. 딸기를 다진뒤 설탕과 꿀을 넣고 섞는다.
2. 만들어진 딸기, 설탕, 꿀을 컵에 넣는다.
3. 딸기가 퍼지지 않게 컵을 기울이고 탄산수를 넣는다.
4. 생크림을 위에 얹어준다.
5. 생크림 위에 애플민트를 얹어준다.

칠면조 샐러드 1

햄크라상 브런치 2

김영표 김영표 과자점

동상



칠면조 샐러드

양상추 200, 햄(선인) 50, 전란(선인) 50, 칠면조(선인) 80, 노른자(선인) 50, 아스파라거스 3개, 무화과 1개

1. 양상추를 쟁반위에 자 골고루 편다.
2. 햄, 전란을 같이 구워 양상추위에 올린다.
3. 칠면조를 슬라이스하고 구운 후 양상추를 올린다.
4. 남은 칠면조고기를 구운 후 노른자 3조각을 구워 칠면조 고기위에 올린 후 아스파라거스로 마무리한다.
5. 무화과를 4조각 한다.

햄크라상 브런치

햄(선인) 6장, 노른자(선인) 100, 아스파라거스 3개, 크라상 1개, 새송이 버섯 1개, 양상추 30, 블루베리잼 30

1. 쟁반위에 노른자를 구운 후 올린다.
2. 크라상을 5조각 낸 후 구운 햄으로 감싼다.
3. 아스파라거스, 새송이, 소금, 후추를 뿌려 굽는다.
4. 쟁반에 준비한 재료를 둥근모양으로 진열한다.

칠면조 그릴 샌드위치와 스피레 망고 탕탱

윤현구 별내고등학교

동상



칠면조 그릴 샌드위치와 스피레

치아바타(하드 게일 선택) 1개,
(주)선인 오븐 프리패어드 프리 슬라이스 브라운 터키 브레스트 2장,
달걀 60, 양파 130, 마늘 17, 토마토 홀 240g,
(주)선인 오븐 로스티드 터키 브레스트 프리 슬라이스 2장,
모짜렐라치즈 65, 빵가루 134, 식용유 450, 올리브 오일 28,
소금 0.5, 후추 0.5, 체다 슈레드 40

토마토 소스

1. 양파는 채를 썰고 마늘과 칠면조 햄은 다져준다
그리고, 토마토 홀은 손으로 으개 준비한다.
2. 올리브 오일을 살짝 예열하고 중약불에서 양파를 넣어 양파가 갈색이
나도록 볶는다 이때 절반이 타지 않도록 한다.
3. 양파 색이 갈색이되면 마늘과 칠면조 햄 넣고 10초 정도 더 볶아주고
토마토 홀을 넣어 센불로 바꿔준다.(다시 끓으면 중약불로 줄인다.)
4. 마지막으로 소금과 후추로 간을 맞춰준다.

훈제 칠면조 가슴살 커틀릿

1. 칠면조 가슴살 2장을 밀가루와 달걀물로 1개로 만들어준다.
2. 빵가루는 비닐 봉지에 넣어 밀대 같은 걸로 더 빠아 준비해 두고, 칠면
조 가슴살을 빵가루에 발라 둔다.
3. 기름온도가 160~180도로 올라가면 칠면조 가슴살을 딥 팬 프라이밍을
해준다.
4. 체 등을 이용하여 기름을 빼준다.
5. 치아바타를 빵칼을 사용해 가로로 샌드위치형태로 잘라주고 팬에서 약
불로 토스트를 해준다.
6. 올리는 순서는 치아바타, 토마토 소스, 커틀릿, 모짜렐라치즈와 체다 슈
레드를 뿌려주고 치아바타를 닫는다.
7. 그릴 팬에서 3~5분정도 구워준다.
8. 반으로 잘라서 완성 접시에 제출.

칠면조 햄 시금치 에그베네딕트

바게트 15, (주)선인 오븐 로스티드 터키 브레스트 프리 슬라이스
2장, 달걀 60, 시금치 2, 버터 85, (주)선인 난황 60, 소금 0.5,
백후추 0.5, 파슬리 0.5

1. 시금치를 찬물에 담가둔다.
2. 파슬리는 다져 먼보를 사용해서 향과 색을 조금 빼준다.
3. 바게트는 약불에 예열된 팬에서 색이 나지 않게 토스트 해준다.
4. 칠면조 햄을 약불에서 색이 많이 나지 않게 구워준다.
5. 달걀을 70~80도에 물에 손가락으로 회오리를 만들어 포창해준다.
6. 무염버터를 녹여 준비한다. 따뜻한 물을 수건에 조금씩 부어주면서 난
황을 휘핑기로 저어 주고, 버터를 조금씩 부어주면서 홀랜다이즈 소스
를 만들어준다.(마지막에 소금, 백후추로 간 맞추기)
7. 순서는 바게트위에 칠면조 햄, 수란, 홀랜다이
즈 소스를 뿌려주고, 시금치와 파슬리 가루로 데코해서 접시에 제출.

자몽주스

자몽 650, 꿀 10, 물 20, 얼음 2~3개

1. 자몽을 반으로 잘라 즙을 내준다.
2. 자몽즙, 꿀, 물을 섞어준다.
3. 자몽주스를 완성 컵에 담고, 얼음 2~3개정도 넣어준다.(자몽을 잘라 컵
에 데코 해준다.)

단짠브런치¹사장님의 실수²

윤 현 성 브레드 파파

동상



단짠브런치

식빵 40, 딸기잼 50, 토마토 100, 생모짜렐라치즈 50, 미국산햄 80, 슬라이스 치즈 40, 양상추 20, 어린잎채소 10, 전란 100, 우유 20, 블루베리 소량, 웨지감자 소량, 아몬드슬라이스 소량, 발사믹소스 소량, 오리엔탈 드레싱소량, 설탕 소량, 소금 소량, 데코스노우 소량

1. 식빵양면에 딸기잼 25g씩 발라준다.
2. 딸기잼 바른 식빵위에 미국산햄 두장, 치즈 두장, 또 햄 두장 순으로 얹는다.
3. 딸기잼바른 나머지 식빵하나도 얹어준다.
4. 전란 100, 우유 20, 소금 한꼬집, 설탕 1ts를 넣고 거품기로 섞어준다.
5. 3.에 계란물을 골고루 묻혀준다.
6. 팬을 달군후 양, 옆, 위, 아래 골고루 구워준다
7. 반을 잘라 접시위에 놓고 데코스노우를 뿌려 준다.
8. 생모짜렐라를 1센치간격으로 잘라준다.
9. 토마토도 마찬가지로 자른후 반을 또 잘라준다.
10. 미국산 햄은 한 장을 사등분 해준다.
11. 접시위에 모짜렐라, 햄, 토마토 순으로 계속 얹어준다.
12. 위에 발사믹 소스를 뿌려준다.
13. 양상추, 어린잎채소를 접시위에 얹어준다.
14. 위에 전처리한 아몬드슬라이스를 뿌린뒤 오리엔탈 드레싱(물 2 : 진간장 1 : 식초 1 : 건바질 1ts : 엑스트라버진오일 0.5 : 설탕 1)을 뿌려준다.
15. 블루베리(또는 제철과일), 웨지감자 등으로 장식해 마무리 한다.

사장님의 실수

씨앗바게트 100, 칠면조고기 100, (선인)냉동버섯스프 200, (선인)크림치즈무스 60, ※ 홀렌다이즈소스 ※ 100, ※ 버터 ※ 90, ※ 전란 ※ 40, ※ 소금 ※ 소량, ※ 후추 ※ 소량, ※ 레몬즙 ※ 소량, 아보카도 150, 미국산햄 20, 방울토마토 2알, 어린잎채소 20, 아몬드슬라이스 소량, 아스파라거스 1개, 웨지감자 소량, 오리엔탈드레싱 소량, 파슬리 소량, 바베큐소스 30, 발사믹 소스 소량

1. 씨앗바게트를 2cm정도 두께로 비스듬하게 두조각 썬다.
2. 한조각당 크림치즈무스 30g씩 발라준다.
3. 아보카도는 반을갈라 씨를 빼고 껍질을 까 얇게 슬라이스 해준다.
4. 칠면조 고기는 잘게 찢어 한번 볶아준후 바비큐 소스를 넣고 버무린다.
5. 2.에 얇게 슬라이스한 아보카도 반쪽, 칠면조 고기 순으로 올린다.
6. 냉동버섯스프를 끓여 그릇에 담는다.
7. 미국산 햄 20g을 사각으로 썰어 진한색이 날때까지 볶아준다.
8. 6.에 볶아준 미국산 햄, 파슬리를 뿌려 장식해준다.
9. 버터 90g을 녹여 전란 40g에 조금씩 넣어가며 휘퍼기로 섞어준뒤 마지막에 소금, 후추, 레몬즙으로 마무리 한다.(홀렌다이즈 소스)
10. 5.에 홀렌다이즈 소스를 얹고 파슬리를 뿌려준다.
11. 어린잎 채소를 한쪽에 얹고 위에 오리엔탈드레싱, 발사믹 소스, 전처리한 아몬드 슬라이스 순으로 얹어 장식한다.
12. 방울토마토, 아스파라거스, 웨지감자 등으로 장식해 마무리 한다.

우리 집 앞 공원 ^{1 2}

진호재 도농고등학교

동상



단호박 스프

단호박 250, 양파 75, 우유 250mL, 버터 2, 꿀 1T

허브 크루통

식빵 1/4장, 올리브유 1/2T, 파마산 가루 1t, 파슬리 1t, 소금 1t, 후추 1/2t, 바질 10

1. 단호박과 양파 껍질 제거 후, 단호박은 얇게 편 썰어주고 양파는 얇게 채 썰어 준다.
2. 식빵을 1cm 1cm씩 썰어준다.
3. 올리브오일, 파마산, 파슬리, 소금, 후추를 잘 섞어준다.
4. 3.이 잘 섞여졌다면, 식빵에 잘 입혀지도 섞어 준다.
5. 후라이팬에 잘 입혀진 식빵을 넣고, 바삭바삭하게 구워준다.
* 허브 크루통은 메인디시에도 사용된다.*
6. 바질과 약간의 물을 넣고, 믹서기에 갈아 준다.
7. 냄비에 버터를 두르고, 채 썬 양파를 넣고 색 나게 볶아준다.
8. 양파가 색이 났다면, 단호박을 넣고, 볶아 주다가, 우유 250mL를 넣고 끓여준다.
9. 어느정도 우유의 농도가 맞으면 믹서기를 이용해 양파와 단호박을 갈아준다.
10. 완성접시에 호박스프를 담고, 허브 크루통과 잘 갈린 바질 페이스트로 플레이팅 하면 완성이다.

모닝빵

강력분 (모닝빵) 275, 이스트 (모닝빵) 12, 설탕 (모닝빵) 33, 소금(모닝빵) 2, (주)선인 전란(모닝빵) 60mL, (주)선인 난황(모닝빵) 30mL, 우유(모닝빵) 50mL, 물(모닝빵) 100mL, 버터(모닝빵) 36, 상추 4~6장, (주)선인 칠면조 슬라이스 햄 2장, (주)선인 칠면조 가슴살 2장, 0.5cm로 채 썬 토마토 2장, 체다 치즈 2장, 크림 치즈 1, 계란 2개, 올리브(올리브 절임) 60, 올리브유(올리브 절임) 100mL, 레몬(올리브 절임) 1/4개

- 1-1. 유지 제외하고 모든재료를 섞어준다.
- 1-2. 반죽이 한 덩어리가 되고, 믹싱볼이 깨끗해 지도록 유지한다.
- 1-3. 글루텐이 결합하게 되면 반죽이 완료된다.
- 1-4. 1차 발효하기 (50분)
- 1-5. 발효한 반죽을 40으로 분할 후 둥글린다.
- 1-6. 2차 발효하기 (1.5배 정도 클때까지)
- 1-7. 180℃에 12~15분 굽는다.
- 1-8. 뜨거울 때 계란물(난황+물) 발라준다.
- 2-1. 레몬은 깨끗하게 씻어 0.3cm 두께로 썬다.
- 2-2. 밀폐 용기에 올리브와 레몬을 넣고 버무린 뒤 재료가 푹 잠기도록 올리브유를 붓고 실온에 둔다.
3. 상추는 찬물에 담가 두고, 토마토는 씨앗을 제거 후, 키친타올에 소금을 뿌려 수분제거 한다.
4. 올리브유에 절인 올리브유는 얇게 편 썰어준다.
5. 칠면조 슬라이스 햄과 칠면조 가슴살은 후라이팬에 팬 프라잉하고, 그 위에 체다 치즈를 바로 얹어준다.
6. 포치드 에그를 만들어준다.
7. 모닝빵을 썰어준 뒤 스프레드로 크림치즈를 발라준다.
8. 상추, 칠면조 가슴살, 칠면조 슬라이스 햄, 치즈, 토마토, 절인 올리브유, 포치드 에그 순서로 쌓아 올린다.
9. 포치드 에그 위에 블루베리 퓨레 하나를 장식하면 끝난다.

핫쉬림프에그 베이글세트 1

카레어니언터키 바게트 세트 2

백 나 예 한국호텔관광전문학교

동상



베이글

강력분 240, 설탕 20, 소금 4,
드라이아이스트 (주)선인 2, 물(40℃) 140

1. 강력분, 설탕, 소금을 섞어도록만 조금 믹싱한다.
2. 물에 드라이아이스트를 풀어준다음 1번에 넣고 저속 3분 중속 15분 믹싱한다.
3. 1차발효 30분, 97g 분할 둥글리기, 20분 벤치타임, 성형 후 2차발효 30분한다.
4. 끓는 물에 앞면 10초 뒤집어서 10초 담갔다 꺼내고 오븐 200℃ 15분 굽는다.

바질크림치즈

크림치즈 35, 바질 3

1. 바질을 잘게 썬 후 크림치즈에 넣고 부드럽게 풀어준다.

고추새우볶음

새우 4ea, 고춧가루 4, 다진마늘 3, 브로콜리 10

1. 브로콜리를 먹기 좋게 자르고 끓는 물에 데친다.
2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶는다.
3. 2번에 새우를 넣고 볶다가 거의 익었을 때 고춧가루, 데친 브로콜리를 넣고 볶는다.

계란 필링

계란 2ea, 마요네즈 2T, 홀그레인 머스타드 1T,
청양고추 1ea, 쪽파 1/4ea

1. 청양고추, 쪽파를 잘게 썰어주고 계란을 삶는다.
2. 삶은 계란을 으개주고 마요네즈, 머스타드, 고추, 쪽파를 넣고 섞는다.

핫쉬림프에그베이글

베이글 1ea, 바질크림치즈 30, 양배추 25,
계란필링 60, 고추새우볶음 전량

1. 베이글을 반으로 자르고 속에 바질크림치즈, 채썬 양배추, 계란필링, 고추새우볶음 순으로 넣는다.

깻잎 마요네즈 소스

깻잎 10, 청양고추 1/2ea, 마요네즈 3T, 레몬즙 1T, 올리브오일 2T

1. 깻잎, 청양고추를 잘게 썬다.
2. 마요네즈, 레몬즙, 올리브오일을 넣고 섞는다.

매콤야채라이스롤

라이스페이퍼 3ea, 당근 50, 노랑파프리카 25,
양파 1/3ea, 깻잎마요네즈소스 75

1. 당근, 파프리카, 양파를 잘게 자르고 깻잎마요네즈소스와 섞어준다.
2. 라이스페이퍼를 뜨거운 물에 담갔다 꺼내면 1번을 넣고 싸준다.

홀렌다이즈

버터 125, 냉동난황 18, 레몬즙 10, 마요네즈 1/2T,
소금 소량

1. 냉동난황, 레몬즙, 소금 한꼬집, 마요네즈를 30-60초 섞는다.
2. 냄비에 중약불로 버터를 녹이고 약 30초간 끓으면 1번에 조금씩 넣으며 섞는다.

오믈렛

냉동전란 180

1. 계란을 저어주고 체에 한번 거른다.
2. 중약불로 예열된 팬에 전체적으로 오일을 둘러주고 계란을 붓고 잘 저어준다.
3. 65%정도 익었을 때 팬을 기울여 앞으로 모아주고 살살 말아준다.
4. 완성된 오믈렛 위에 홀렌다이즈를 올린다.

데코

방울토마토 2ea, 새싹 소량

1. 방울토마토를 반으로 자르고 새싹과 같이 점시에 데코해준다.

바게트

물 250, 드라이아이스트 (주)선인 7, 소금 5, 설탕 7,
강력분 350

1. 미지근한 물에 이스트, 설탕을 넣고 잘 섞어준다.
 2. 강력분에 소금, 1번을 넣고 길게 늘어뜨리는 방식으로 반죽한다.
 3. 1차발효 1시간, 260g 분할 10-15분 벤치타임을 한다.
 4. 성형 후 2차발효 30-45분(2배 크기)한다.
 5. 쿠프, 스팀을 주입하여 260/230℃ 20-25분 굽는다.
- 15분 후 썰어나면 문을 열고(스팀빼기). 3-4분 굽기, 색이 완전히 하얀 문 열고 2-3분 구워준다.

카레소스

마요네즈 40, 양파 45, 카레가루 4, 레몬즙 2,
홀그레인 머스타드 8

1. 양파를 잘게 다져주고 마요네즈, 카레가루, 레몬즙, 머스타드를 넣고 섞어준다.

양파볶음

양파 1ea(대), 진간장 1/2T, 매실액가스 1/2T,
참기름 1/3T

1. 양파를 0.7~0.8cm로 채썰고 팬에 기름 1T을 넣고 중불로 볶는다.
2. 양파가 노르스름해지면 진간장, 매실액가스를 넣고 볶고, 거의 익었을 때 참기름을 넣고 살짝 볶는다.

카레어니언터키바게트

바게트 2조각, 카레소스 15, 양배추 10,
칠면조 가슴살 15, 양파볶음 25

1. 양배추를 채썰고 살짝 볶는다.
2. 칠면조가슴살을 먹기 좋게 찢어 볶는다.
3. 바게트를 두껍게 자르고 팬에 버터를 조금 넣고 앞뒤를 굽는다.
4. 바게트 위에 카레소스, 양파볶음, 양배추, 칠면조가슴살 순으로 올리고 바게트를 덮는다.

리코타치즈샐러드

우유 250, 생크림 125, 레몬즙 15, 소금 1/3T,
아몬드슬라이스 10, 양상추 20, 치커리 20,
파프리카 20, 적근대 20

1. 냄비에 우유, 생크림, 소금을 넣고 중약불에 올려 불지 않게 2-3분 저어준다.
2. 약 7분 후 가장자리에 거품이 올라오면 레몬즙을 넣고 한번 저어준 다음 약불로 낮춘다.
3. 10분 후 불을 끄고 15분정도 식힌다.
4. 면포에 넣고 채반 위에 1시간 정도 올려서 유청을 빼고 냉장고에서 12시간 이상 굳혀서 리코타치즈를 만든다.
5. 양상추, 치커리, 파프리카, 적근대를 먹기 좋게 자르고 섞고 아몬드슬라이스, 리코타치즈를 올린다.

오리엔탈 소스

참기름 6T, 사과식초 3T, 간장 1T, 설탕 1t, 다진마늘 3

1. 참기름, 사과식초, 간장, 설탕, 다진마늘을 섞고 샐러드 먹을 때 같이 곁들여 먹는다.

과일

생크림 204, 화이트초콜릿 (주)선인 30, 복숭아 1/4ea,
키위 1/2ea, 블루베리 12, 파인애플 15

1. 생크림 15g을 전자렌지에 20초 데우고 화이트초콜릿을 넣고 섞으며 녹여준다.
2. 나머지 생크림을 3번에 나누어 부우며 섞는다.
3. 불이 설 때까지 휘핑해서 생크림을 만든다.
4. 점시에 생크림을 올리고 먹기 좋게 자른 과일도 그 위에 올려준다.

고다 치즈 에그 브런치¹ 브라운 터키 브레스트²

윤정은 랑콤프레

동상



고다 치즈 에그 브런치

t55(선인) 1417.5, 감자분말(선인) 300+100, 드라이아스트(선인) 12.6, 몰트
엑기스(선인) 10, 체다슈레드/고다슈레드(선인) 350, 꿀 23.5,
폴리쉬(t55선인+1:1) 236.3, 차버타 157.5, 올리브유 47.3,

냉동전란(선인) 200, 샐러드 슬라이스(선인) 약간, 터키브레스트(선인) 3장,
토마토 1개, 새싹 20, 에멘탈 가는 슈레드(선인) 10, 고다 슬라이스 치즈(선인) 2장,
베이비 당근(선인) 2개, 브로콜리(선인) 4개, 크림치즈1kg(선인) 150,
파프리카 1개, 발사믹오일(선인) 1개, 세블락 소세지 1개, 양상추 1개,
바질 페스토(선인) 50

*치즈 감자 치아바타

1. 감자분말과 올리브유를 제외한 재료를 넣어 2분정도 믹싱한다.
2. 2단으로 믹싱하고 한영이가 되면 감자분말을 넣어 섞어준다.
3. 섞이면 올리브유를 넣어 섞어준다.
4. 반죽온도 24도 믹싱시간 12~13분
5. 30분 1차발효하고 체다치즈+고다슈레드를 넣어 편칭한다.
6. 30분 더 발효시키고 2차 편칭
7. 170g 분할 후 20분 벤치타임
8. 손으로 가볍게 말아서 성형한다 2차발효
9. 230/220 15분 소성

1. 빵을 반으로 갈라준 후 바질페스토를 발라준다
2. 냉동전란과 에멘탈가는 슈레드를 넣어 스크램블에그를 만든다.
3. 토마토를 반달모양으로 잘라준다.
4. 바질페스토를 바른 빵에 양상추+고다슬라이스+토마토+샐러드 슬라이스+터키브레스트+스크램블 에그+새싹을 넣어 덮어주고 반으로 잘라준다.
5. 이쑤시개를 꽂아 고정시켜준다.
6. 세블락 소세지를 칼집내어 구워주고 사선으로 잘라준다.
7. 파프리카를 통으로 2개 잘라준다.
8. 크림치즈를 반달토마토모양으로 만들어 준 뒤 같은 모양으로 잘라준다.
9. 베이비 당근은 반으로 썰고 브로콜리도 다듬어 준비한다.
10. 토마토+크림치즈를 4번 반복 후 위에 발사믹 오일을 뿌려주고 새싹을 올린다.
11. 준비한 재료들을 예쁘게 플레이팅 한다.

브라운 터키 브레스트

t55(선인) 1066, 호밀가루(선인) 266, 인스턴트 드라이아스트(선인) 8,
몰트 엑기스(선인) 10, 통밀가루(선인) 200, 꿀 54,
폴리쉬(t55선인+1:1) 400, 소금 40, 물 1000, 소프트 버터(선인) 66,
칠면조 햄(선인) 2장, 고다 슬라이스(선인) 2장, 터키브레스트(선인) 5장,
토마토 1개, 블랙 올리브 20, 새송이 버섯 1개, 오이 1개, 새싹 10,
양상추 1개, 샐러드 슬라이스(선인) 20, 파프리카/피망 20, 이지마요(선인) 1100,
홀그레인 머스타드(선인) 20, 블루베리 리플팜(선인) 약간, 통아몬드 6알,
통헤이즐넛 6알, 검은깨 100, 이지마요(선인) 2300

1. 전재료를 넣어 저속2분 중속 8분 믹싱을 한다.
2. 30분 1차발효 후 편칭을 주고 30분 1차발효를 더 한다.
3. 350g 분할 후 20분 벤치타임
4. 짧은 바게트 모양으로 성형한다.
5. 2차발효 후 칼집을 내 주고 240/230 23분 구워준다.

감바뉴

1. 접시에 블루베리 리플팜소스를 짜준다.
2. 빵을 슬라이스 해 버터를 발라 구워주고 치즈 잘라 겹겹이 놓은 후 이지마요1+홀그레인을 사용해 만든 소스를 뿌려준다.
3. 검은깨를 으깨어 이지마요 2와 섞어준다.
4. 오이를 감자칼로 슬라이스 해주고 터키브레 스트를 넣어 같이 말아 준 후 안에 새싹과 채썬 파프리카+새싹+샐러드 슬라이스+양상추를 꽂아주고 검은깨소스를 짜준다.
5. 토마토와 새송이 버섯은 통으로 썰어 구워준다.
6. 수박에이드를 곁들여 플레이팅 한다.

“너두? 나두! 야나두”

정도원 (주)브레드 세븐

“너두? 나두! 야나두”

강력분 960+600, (선인)감자분말 170, 소금 18+18,
(선인)쉐어드토마토 1200, (선인)액상사워종플러스 240,
(선인)건이스트레드 12+15, (선인)몰트액기스 5+10, 올리브오일 110,
(선인)냉동반건조체리토마토 100, (선인)고수분식빵계량제HM 20,
(선인)칠면조가슴살 -, (선인)미국산햄 -, (선인)미국산난향 200,
(선인)미국산전란 200, (선인)햇돌로간통밀가루 150,
(선인)호박페이스트 150, 물 600, (선인)멀티그레인믹스 200,
(선인)크리스피오트 200, 사워종 450+450, (선인)홀그레인머스타드 -,
(선인)이지마요 -, (선인)고다슬라이스치즈 -

동상



토마토포카치아

1. 강력+감자분말+소금+난황+쉐어드토마토+이스트+몰트+계량제 HM+사워종을 넣고 반죽한다.
2. 글루텐이 90% 형성되었을 때 올리브오일을 넣고 100% 익힌다.
3. 1차발효시킨 반죽을 150g씩 분할한다.
4. 철판에 올리브오일을 두른 뒤 원판모양으로 납작하며 펴준다.
5. 반건조토마토&블랙올리브&새싹채소&칠면조 가슴살&미국햄&고다 치즈를 토핑한 뒤 오븐에서 굽는다.

사워종

1. 액상사워종플러스+강력+물을 섞어 초종을 만든다.
2. 초종+강력+몰트+이스트+물을 섞어 숙성시킨다.

단호박감빠뉴

1. 강력+통밀+호박페이스트+멀티그레인믹스+소금+이스트+몰트+물+사워종을 넣고 반죽 한다.
2. 글루텐이 100% 형성되었을 때 크리스피오트를 섞어준다.
3. 1차발효시킨 반죽을 200g씩 분할한다.
4. 반죽 표면에 크리스피오트를 묻어준 뒤 2차발효시킨다.
5. 발효가 완료된 반죽을 오븐에서 굽는다.
6. 구워진 빵을 완전히 식힌 뒤 가운데를 갈라준다.
7. 빵의 단면에 홀그레인머스타드&이지마요&호박페이스트를 펴바른다.
8. 양상추&칠면조가슴살&미국산햄&구운단호박&토마토&고다치즈&미국산전란을 맛스럽게 샌드한다.

문어 브런치, 문어 품은 호박¹ 연어 브런치, 연어는 사랑입니다.²

박종원 대전충남북지회

문어 브런치, 문어 품은 호박

통밀 빵 2장, 두부 60, 문어 다리 60, 단호박 60, 햄 2장,
리코타 치즈 40, 난황 60, 그라나 파다노 치즈 20, 샐러드 야채 80,
올리브 발사믹 소스 30, 발사믹 글레이즈 20, 소금 조금

1. 통밀 빵을 10mm 두께로 슬라이스 한 후 버터를 발라 그릴에 구운다.
2. 두부는 깍둑썰기 하여 올리브 오일에 노릇하게 튀긴다.
3. 문어다리는 데친 후 버터를 두르고 전자렌즈에 2분정도 더 돌려 사용한다.
4. 단호박은 호일을 썰어 찜통에서 25분간 찐다.
5. 난황은 소금 간을 약간 하여 스크럼블로 만든다.
6. 바닥에 발사믹 글레이즈를 짜준 후 빵 한 조각을 올린다.
7. 햄에 리코타 치즈를 바르고 튀긴 두부를 3조각 올려 말아 양쪽으로 올린다.
8. 가운데 단호박을 올리고 그 위에 문어 다리를 올려 준다.
9. 한쪽에는 두부와 샐러드 야채를 올려 주고 올리브 발사믹 소스를 햄과 샐러드에 뿌려 준다.
10. 뒤편에는 난황 스크럼블을 올리고 나머지 빵 한 조각을 올린 후 그라나 파다노 치즈로 마무리 장식을 한다.

동상



연어 브런치, 연어는 사랑입니다.

바게트 빵 4장, 연어 80, 칠면조 가슴살(선인) 2장, 아보카도 20,
리코타 치즈 30, 얼그레이 소스 40, 난황(선인) 60, 페타 치즈 40,
샐러드 야채 50, 닭 가슴살 40, 자몽 청 20, 레몬 즙 10, 설탕 10,
후추 조금, 소금 조금, 올리브 오일 조금

1. 6~8mm 두께로 자른 바게트 빵을 튀김 기름 200℃에서 노릇하게 튀겨낸다.
2. 연어를 올리브 오일에 1시간 정도 담가 놓은 후 그릴에 약간의 후추와 소금을 뿌려 구워 낸다.
3. 난황, 설탕, 우유, 버터, 레몬즙으로 싱콤한 얼그레이 소스를 만든다.
4. 난황에 소금 간을 하여 둥글게 지단을 만든다.
5. 닭 가슴살은 팬에 약간의 소금과 후추로 구워낸다.
6. 자몽 샐러드 소스는 청에 설탕과 레몬즙을 섞어 사용한다.

마무리

1. 접시에 얼그레이 소스를 두른 후 빵을 깔고 연어를 올린다.
2. 그 위에 얼그레이 소스를 살짝 바르고 아보카도와 칠면조 가슴살을 올린다.
3. 다시 리코타 치즈를 올린 후 연어를 올리고 얼그레이 소스를 살짝 올린다.
4. 한쪽엔 치킨과 샐러드 그리고 자몽소스로 치킨 브레스트를 만들어 올린다.
5. 얼그레이 소스 위에 페타 치즈를 깍둑 썰기하여 올리고 뒤편 빵과 파슬리로 마무리한다.

동상

키토 브런치/키토제닉¹리프 브런치/다채로움²

박은경 랑콩뜨레



키토 브런치 / 키토제닉

강력-A 750, T65-A 250, 물-A 420, 전란-A(필수재료) 50,
소금 -A 20, 설탕-A 140, 이스트-A(선인) 45, 버터-A 125,
충전버터 500, 칠면조가슴살(필수재료) 100, 전란(필수재료) 70,
황란(필수재료) 20, 햄(필수재료) 10, 발사믹(선인) 15,
에멘탈슈레드(선인) 5, 삼색콩(선인) 5, 파스타치오(선인) 2,
가지 56, 어린잎 30, 라임 10, 올리브 6h, 방울토마토 24, 양파 10

1. A재료를 넣고 반죽한 후 냉장휴지 시킨다.
2. 냉장휴지 시킨 반죽에 충전버터를 넣어가며 3절 3회 휴지 시켜가며 민다.
2. 가로 18CM 세로 9CM로 재단한다.
3. 발효실에서 25분간 발효시킨다.
4. 170도 컨벡션 오븐에 15분간 굽는다.
5. 완성된 페스츰리에 시럽을 바른다.
6. 준비된 재료를 올린다.
 - 오리엔탈소스에 버무린 어린잎
 - 볶은 칠면조가슴살
 - 방울토마토, 올리브, 삼색콩, 에멘탈슈레드
7. 머핀틀에 유산지를 깔고 계란충전물을 넣고 15분간 오븐에 굽는다.
 - 전란, 햄, 부추, 당근, 양파, 우유
8. 완성된 계란푸딩 겉면에 체다치즈를 두른다.
9. 가지를 반으로 가른 후 속을 파내고 충전물을 넣고 10분간 오븐에 굽는다.
 - 칠면조가슴살, 양파, 불고기소스를 넣고 볶는다.
 - 볶은 고기와 황란을 섞은 후 가지 속에 넣는다.
10. 어린잎, 라임, 복숭아를 슬라이스 해서 올린다.
11. 샐러드와 함께 먹을 발사믹을 준비한다.

리프 브런치 / 다채로움

T65-A 1000, 소금 -A 25, 이스트(선인)-A 12, 폴리사-A 1160,
물-A 580, 몰트(선인)-A 15, 햄(필수재료) 20, 칠면조가슴살(필수재료) 50, 전란
(필수재료) 50, 황란(필수재료) 20, 감자분말(선인) 20,
바질페스토(선인) 10, 오븐토마토(선인) 20, 에멘탈슈레드(선인) 5,
베이컨 20, 모찌크림 40, 체다치즈 20, 새우 20, 아스파라거스 20,
아보카도 20, 양파 10, 청포도 30, 파인애플 30

1. A재료를 넣고 저속3분 고속 3분 믹싱한다.
2. 실온에서 40분정도 1차발효 후 편지를 주고 다시 실온에서 30분 발효 시킨다.
3. 350g 분할 후 실온에서 15분정도 중간발효시킨다.
4. 바게트 형태로 성형한다.
5. 30-40분 정도 2차발효 시킨다.
6. 윗불250 아랫불220 스팀 준 후 20-25분 굽는다.
7. 완성된 바게트를 두께 1.5cm 원형으로 자른다.
8. 아스파라거스에 베이컨을 말고 오븐에 5분 굽는다.
9. 구운 아스파라거스 옆에 바게트를 놓는다.
10. 준비된 재료들을 올린다.
 - 체다치즈, 데친햄, 크랜베리, 올리브, 블루베리
 - 바질페스토, 모찌크림, 오븐토마토
 - 데리아끼칠면조가슴살, 새우
 - 아보카도, 새우
 - 불고기칠면조가슴살(황란첨가), 체다치즈
11. 계란머핀을 스팀으로 췌팅한다.
 - 전란, 우유, 당근, 체다치즈
12. 감자샐러드를 스팀으로 췌팅한다.
 - 감자분말, 옥수수콘, 햄, 후추
13. 모찌크림을 스팀으로 췌팅한다.
 - 청포도, 파인애플

단호박 샌드위치/가족과 든든한 점심 빠네에 반해/건강한 아침식사

김 동 석 브레드 세븐

동 상



단호박 샌드위치 / 가족과 든든한 점심

단호박퓨레 (선인) 30, 강력분 100, 우유 69, 레드 건 이스트 5,
미국 햄(선인) 150, 칠면조 가슴살(선인) 80, 고다치즈(선인) 2장,
슬라이스 토마토 2장, 양상추 3장, 체다치즈 2장, 계란 1개

1. 단호박 퓨레를 이용해 우유식빵을 만든 후 자른다.
2. 불에 살짝 구운 미국 햄, 칠면조 가슴살을 준비한다.
3. 계란 1개를 반숙으로 삶는다.
4. 준비가 다되면 식빵, 양상추2장, 토마토, 미국 햄, 계란, 양상추, 칠면조 가슴살, 고다치즈, 체다치즈, 미국햄 순으로 쌓은 후 반을 썰어준다.

빠네에 반해 / 건강한 아침식사

미국 햄 150, 칠면조 가슴살 200, 냉동포션스프 옥수수(선인) 70,
전란 70, 몰트엠키스 15, 디아바게트 37, 레드 건 이스트(르사프) 15,
밀가루(강력) 100, 물 250, 슬라이스 레몬 2개, 양상추 5장,
고다치즈(선인) 3.5장, 양송이 슬라이스(선인) 50, 미니 파프리카 5개,
토마토 600 1개

1. 강력 100, 몰트엠키스 15, 디아바게트 37, 건 이스트 15, 물 70g을 이용 해 바게트를 만든다.
2. 계란을 이용해 스크램블을 만든다.
3. 미국 햄, 미니 파프리카 2개, 양송이슬라이스를 잘게 썰어준다.
4. 옥수수스프를 물 180g에 풀어준 뒤 계속 저어준다.
5. 스프가 끓을려고 할 때 쯤 고다치즈, 미국 햄, 미니파프리카 순으로 넣어준다.
6. 바게트에 칼집을 5개 내준다.
7. 칼집 속에 양상추, 고다치즈, 토마토 슬라이스, 칠면조 가슴살, 스크램 블 순으로 넣어준다.
8. 준비된 접시에 바게트를 올리고 스프를 부려준다.
9. 접시한 곳에 미국 햄, 레몬 2개구운 파프리카를 데코한다.

통밀 감바뉴와 허니치즈¹

애플그릴샌드위치와 칠면조 에그찜²

김 지 현 라보니 베이커리

동상



본반죽

유기농통밀(선인) 300, 현미쌀가루 100, 설탕 20, 소금 18, 버터 20, 생이스트 18, 물 300, 사워종 200g

충전물

견포도 250, 호두 100, 해바라기씨 100, 통아몬드 150, 오렌지필(선인) 40g

토픽재료

꿀 30, 버터 10, 치즈볼

1. 견과류 제외한 전 재료를 믹싱한다(온도25도)
2. 믹싱 마지막에 견과류를 투입한다.
3. 1차 발효 - 실온에서 30분한다.
4. 200g씩 분할하고 바게트 모양으로 성형한다.
5. 2차발효 - 60분(온도27도, 습도 75%)한다.
6. 데크오븐 윗불 250/230 스팀 후 20분으로 굽는다.
7. 오븐에서 다 굽힌 통밀 감바뉴를 식힌다.
8. 식힌 통밀감바뉴를 1.5cm 두께로 5등분으로 썬다.
9. 버터를 바르고 달군 그릴팬에 굽는다.
10. 굽고 난 뒤 다시 한번 식히고 버터를 사각형으로 잘라 토픽으로 올린다.
11. 꿀 30g을 별도의 그릇에 담는다.
12. 구워진 감바뉴에 꿀을 적당량 바르고 그 위에 버터와 치즈볼을 스프레드 해서 먹는다.

애플그릴샌드위치와 칠면조 에그찜

치아바타빵 1개, 피자치즈 50, 슬라이스치즈 1장, 사과처트니 전량

1. 치아바타를 반으로 자르고 버터를 바른다.
2. 1위에 피자치즈50g을 올린다.
3. 수제 사과처트리를 올린다.
4. 슬라이스치즈 1장을 올리고 남은 치아바타로 덮는다.
5. 달군 그릴팬에 샌드위치를 중약불에 6분정도 굽는다.

올리브 절임

그린 올리브 65, 블랙 올리브 65, 레몬 1/4개, 올리브유 100g

밀폐용기에 모두 넣고 실온에 하루 보관 후 사용

에그찜

미국 햄(선인) 1장, 계란 1개, 피자치즈 20, 통후추 소량, 홀그레인머스타드 10, 방울 토마토 1개

1. 오븐용기 안쪽에 올리브유를 바른 후 햄 1장을 깎는다.
2. 1안에 피자치즈 20g을 넣는다.
3. 계란 1개를 넣는다.
4. 방울 토마토 1개를 4등분 한다.
5. 홀그레인 머스타드 10g을 위에 올린다.
6. 통 후추 소량을 그라인더로 갈아 뿌린다.
7. 210도에서 10분간 굽는다.

칠면조 그릴구이

칠면조가슴살(선인) 2조각, 그린빈 4개, 통후추 소량

1. 칠면조 가슴살과 그린빈을 그릴팬에 포도씨유와 함께 중약불에 굽는다
2. 통후추 소량을 그라인더로 갈아 뿌린다.

당신의 하루를 더욱 특별하게 만들어 주는 브런치 1 2

박인수 (주)인디커피

칠면조 볼로네즈

칠면조 50, 우민씨 50, 웨이드 토마토 250, 소금 2, 양파 55,
당근 25, 샐러리 12, 마늘 5, 후추 2, 로즈마리 1

1. 칠면조를 우유에 3시간 숙성한다.
2. 칠면조 고기, 마늘, 미림, 우민씨, 로즈마리 뭉쳐서 팬에 구워준다.
3. 양파 슬라이스를 브라운색으로 볶아주고 마늘칩을 같이 볶아준다.
4. 웨이드 토마토를 넣어준다.
5. 소금 넣고 끓면 불끄고 식혀서 보관

칠면조 미트볼

우민씨 100, 칠면조 100, 양파 20, 당근 10, 대파 10,
소금 2, 후추 1, 미림 5g

1. 전 재료를 볼에 넣고 치대준다.
2. 고기를 80g씩 분할해 준다.
3. 팬에 오일을 두르고 구워준다.
4. 구운 미트볼에 체다 치즈 1장을 올리고 전자레인지에 30초 돌리고 마무리.

동상



칠면조 볼로네즈 브런치

양파 30, 마늘 20, 칠면조 20, 양송이 30, 울트라씬슈레드 10,
스파게티 알라치타라 60, 볼로네즈 100, 미트볼 80, 체다치즈 20,
믹스야채 20

1. 양송이 버섯을 볶아준다.
2. 양차잡, 마늘칩, 칠면조를 넣고 볶다가 물(30g), 칠면조 볼로네즈 (100g) 넣고 졸이다가 스파게티면을 넣고 슈레드로 간해준다.
3. 준비한 빵에 파스타를 넣어 준다.
4. 치즈 올린 미트를 올려주고 미트볼 위에 바질 마무리

칠면조 프리타타

냉동전란 70, DB쿠키 15, 냉동반건조체리토마토 20, 칠면조 20,
파마산분말 8, 바질 1, 소금 1, 후추 1

1. 냉동전란, 생크림, 소금, 후추를 섞어준다.
2. 바질, 칠면조, 냉동 반건조 체리 토마토를 1번과 섞어준다.
3. 프리타타 팬에 전량 부어서 루꼴라 2잎 올리고 5분 베이킹한다.
4. 슈레드 뿌리고 마무리

레몬드레싱

레몬 150, 올리브유 250, 꿀 125, 후추 2, 소금 2

레몬, 올리브유, 꿀, 후추, 소금을 볼에 담아서 휘핑해서 섞어준다.

동 상

가을은 남자의 계절 1 2

신 현 철 빵드메르



통밀 쌀 캄파뉴

폴리쉬(12시간)

쌀강력분 100, 물 200, 통밀 100, 드라이아스트 2

본반죽

쌀강력분 110, 이스트 5, 소금 5, 몰트액가스 10, 물 25, 탕종 200, 크렌베리 65

1. 폴리쉬 전재료를 부드럽게 섞은후 냉장고에 12시간 숙성 시킨다.
2. 숙성된 폴리쉬 반죽에 본반죽 재료를 넣고 혼합 한다
3. 완성된 반죽을 40분 발효시킨 후 400g으로 분할 한다.
4. 고구마 모형으로 성형후 250도 온도에 스팀후 230도로 온도를 낮추고 18분~20분간 굽는다.

호두 쌀 식빵

폴리쉬(12시간)

쌀강력분 150, 물 150, 드라이아스트 5

본반죽

쌀강력분 100, 이스트 15, 몰트액가스 10, 설탕 40, 소금 7, 버터 30, 호두 150, 물 80, 탕종 300g

1. 폴리쉬 전재료를 섞은후 냉장고에 12시간 숙성 시킨다
2. 폴리쉬 반죽에 호두를 제외한 전재료를 넣고 믹싱 한다음 호두를 넣고 섞어준다
3. 완성된 반죽을 250g으로 분할 하여 풀먼 식빵 틀에 넣고 윗불 180도 아래불 190도에 30분간 굽는다.

애그 스크럼블

난황액 80, 전란액 100, 터키브레스트 100, 소금 약간, 후추 약간

감자 샐러드

삶은 감자 200, 양파 50, 터키브레스트(선인) 100, 슈퍼스위트콘(선인) 50, 마요네즈 30, 소금, 후추 약간

스리라차소스

마요네즈 200, 케첩 100, 설탕 80, 고춧가루 30

발사믹 소스

모데나발사믹식초 50, 마요네즈 50, 설탕 30, 꿀 20

칠면조 스테이크

레드와인 150, 브라운터키브레스트 200, 후추, 소금, 로즈마리 약간

키위소스

마요네즈 300, 키위 1개, 설탕 60, 다진양파 50

* 통밀 캄파뉴 브라운 샌드위치

1. 통밀 쌀 캄파뉴를 슬라이스후 버터를 바른 후라이팬에 노릇하게 구운다
2. 구운 빵 위에 감자 샐러드를 50g 바른다
3. 와인에 절인 칠면조 스테이크를 올린다
4. 앙상추와 적근대,샐러리를 올리고
5. 토마토와 절인 양파를 올린후 발사믹 소스를 뿌린다음 이탈리안 하드 치즈 스틱(선인)을 갈아 뿌린다

* 스리라차 애그 샌드위치와 포르치니 샐러드

1. 슬라이스한 호두 쌀 식빵을 (전란액 150, 난황액 50g)지단위에 올리고 뒤집은후 나와 있는 지단을 시빵 사이즈에 맞게 접어 넣는다
2. 잘 말아 올려진 지단위에 구운 터키 브레스트 햄을 올리고 절인 양파와 스리라차 소스를 40g을 올린후 반으로 접는다.
3. 앙상추와 적근대,샐러리,블루베리,오븐 드라이 반건조 토마토(선인), 방울 토마토를 잘 섞어 좋은후 후라이팬에 살짝 구운 포르치니(선인) 버섯과 양파를 같이 버무린후 키위 소스를 뿌린다음 터키 브레스트(선인) 후레이크를뿌린다

* 터키 브레스트(선인) 후레이크

1. 터키 브레스트햄을 잘게 다진후 뜨거운 후라이팬에 바삭하게 굽는다

동상

터키 아보카도 오픈 샌드위치 1 팬 케익 오믈렛 2

노연정 궁전제과



터키 아보카도 오픈 샌드위치

사워도우 빵(선인) 60, 아보카도 슬라이스(선인) 85, 냉동 전란 150, 설탕, 5, 우유 20, 치킨파우더 2, 오븐 로스티드 터키 브레스트 프리 슬라이스 50, 어린잎 10, 크러쉬드 칠리페퍼 3, 반건조 체리토마토(선인) 20

1. 사워도우 빵을 해동한 뒤 60g을 슬라이스 해준 뒤 180도에서 7분 구워준다.
2. 냉동 아보카도를 해동 시켜준다.
3. 냉동 전란, 설탕, 우유, 치킨 파우더를 잘 섞어준다.
4. 충분히 달궈진 팬에 기름을 살짝 두르고 3번 계란물을 부어준다.
5. 계란이 30%정도 익으면 불을 아주 약불로 줄인 뒤 휘젓어 주면서 서서히 익혀준다.
6. 계란이 60%정도 익으면 불을 끄고 빵 위에 얹기 좋은 사이즈로 만든 뒤 잔열로 익혀준다.
7. 빵 위에 스크램블 예그, 냉동 아보카도 슬라이스를 올려준 뒤 얇게 썰어 저있는 터키 햄을 올려준다.
8. 어린 잎과 반건조 체리토마토, 칠리페퍼를 올려 데코한 뒤 마무리 한다.

팬 케익 오믈렛

냉동전란 1 100, 냉동전란 2 50, 팬케이크 가루 108, 우유 270, 칠리소스 10, 청양고추 3, 홍고추 3, 믹스샐러드 40, 반건조체리토마토(선인) 34, 무화과 0.5개, 유자드레싱 50, 오븐 프리페이드 프리슬라이스 브라운터키브레스트 50, 소금 2, 설탕 5, 치킨스톡 파우더 2, 체다치즈 슬라이스 1장

1. 팬케이크 가루에 우유, 냉동전란 1을 넣고 잘 섞은 후 기름을 아주 얇게 바른 후라이팬에 0.5cm두께로 팬케이크를 만들어 준다.
2. 냉동전란 2 에 소금, 설탕, 치킨파우더를 넣고 잘 섞어준다. 청양고추 반개, 홍고추 반개를 잘게 다진 후 양념 된 전란에 넣어 준다.
3. 구어진 팬케이크 안에 체다 치즈 슬라이스 1장, 칠리소스를 바른 칠면조 가슴살을 얹고 반으로 접어준다. (외플 접듯이)
4. 다른 후라이팬에 준비 된 계란 물을 부어 준후 겉면이 살짝 익으면 팬 케이크를 계란으로 감싸준다.
5. 불을 끄고 계란이 잔열로 익혀준다.
6. 접시에 샐러드야채, 건조 토마토, 무화과로 만든 샐러드와 곁들여 마무리 한다.

사색조¹시오DIY샌드위치²

김 종 관 대전충남북지회

동상



사색조

폴리쉬마늘바케트 80, 오이 20, 가지 25, 비트 20, 당근 30,
칠면조가슴살 60, 새우 45, 전란(미국산) 80, 생크림 45, 소금 소량,
후츠 소량, 어린새싹 40, 로메인 10, 딸기 15, 체다슬라이스 15,
블루베리 15, 키위 40, 발사믹소스 10g, 레드커렌트 15, 훈제치즈 10

1. 접시에 발사믹소스 장식 후 마늘바케트와 야채와 칠면조 가슴살을
말아 전란소스를 채우고 찜기에 찌서 마늘에 구운 새우로 토핑
2. 키위 체다치즈 블루베리 꼬지에 꼬아 장식
3. 야채장식후 토치로 칠면조 가슴살과 새우를 가열한후 마무리

시오DIY샌드위치

시오빵 50, 어린새싹 55, 치커리, 케일, 토마토 30,
리코타치즈(미국) 35, 딸기 5, 아보카도 30, 체다슬라이스(미국) 20,
미국산햄 45, 허버트치즈 15, 칠면조 가슴살 10, 난황(미국산) 24,
생크림 45, 우유 45, 설탕 10, 바릴라빈 소량, 아스파라거스 20

1. 6칸에 나누어진 접시에 시오빵, 토마토 리코타치즈 슬라이스해서 토핑
2. 아보카도 체다치즈 잘라서 토핑
3. 미국산햄 올리브오일 후츠에 구워서 허버트 치즈와와 토핑
4. 어린새싹 야채등 손질해 에멘탈치즈소스 뿌려줌
5. 골라서 만들어먹는 샌드위치

동상

천칠브런치(천도복숭아, 칠면조 가슴살) 1

복숭아 크로와상 샌드위치 2 (천도복숭아, 미국산 햄)

구 동 현 브레드 훈



바게트(2개 분량)

T65 280, 소금 6, 드라이이스트 냉동 레드 4, 폴리쉬 300, 물 150, 몰트사탕 4

1. 전 재료를 넣고 반죽을 믹싱한다.
2. 글루텐이 형성된 후 반죽 상태를 확인하여 믹싱을 마무리한다.
3. 1차 발효를 실온에서 2시간 이상 충분히 준다.
(발효 공정 중간 편칭)
4. 발효가 되면 350g씩 분할하여 실온에서 휴지를 준다.
5. 바게트 모양으로 성형을 한 후 천포에서 2차 발효를 충분히 준다. (원하는 발효점 만큼)
6. 2차 발효가 끝나면 쿠파를 넣어준 후 윗불 240도 밑불 210도로 예열된 데크오븐에 넣고 스팀을 준다.
7. 240도/210도 20분 후 220도/210도 10분 소성

천칠브런치

아보카도 1/4 개, 천도복숭아 1개, 방울토마토 3개, 양상추 50, 적근대 20, 적채 5, 바질 5, *칠면조 가슴살 2장, *미국산 전란 300, 마요네즈 30, 소금 2, 바게트 4조각

1. 미국산 전란을 마요네즈 소금과 함께 팬에 볶아 스크램블을 만든다.
2. 칠면조 닭가슴살을 팬에 볶는다.
3. 양상추, 적근대, 적채, 바질, 방울토마토를 세척한 후 먹기 좋은 크기로 손질한다.
4. 천도복숭아를 잘라 1/4은 꽃 장식을 만들고 나머지 분량으로 다이스를 낸다.
5. 아보카도 1/4개를 얇게 슬라이스해서 썬다.
6. 바게트를 4조각 썬다.
7. 조리된 칠면조 닭가슴살과 샐러드 채소, 천도복숭아 다이스를 골고루 섞어 접시에 플레이팅한다.
8. 스크램블과 천도복숭아 꽃장식, 아보카도, 바게트를 나머지 위치에 플레이팅하고 마무리한다.

크로와상(10개 분량)

T65 200, 설탕 20, 소금 4, 달지분유 6, 버터 20, 드라이이스트 4, 달걀 10, 물 100, 버터(충전용) 100

1. 드라이 이스트를 물에 풀어둔다.
2. 가루재료와 설탕 소금을 혼합 후 버터를 넣고 섞어준다.
3. 1번 공정에 달걀을 넣고 풀어서 가루 재료들을 믹싱해준다.
4. 반죽을 믹싱한 후 글루텐이 형성되면 반죽에 비닐을 덮어 냉장고에서 충분히 발효해준다.
5. 충전용 버터를 밀대로 넓게 편다.
6. 반죽을 충전용 버터가 다 덮힐 정도로 밀어준 후 버터를 감싼다.
7. 버터를 감싼 반죽을 밀어 3겹접기 과정을 해준다.(냉장 휴지, 3번 반복)
8. 3겹접기 과정이 끝난 반죽을 충분히 넓게 밀어 펴 재단을 한다.
9. 재단한 반죽을 크로와상 모양으로 성형한다.
10. 버터가 녹지 않을 온도의 발효기에서 원하는 발효점만큼 발효를 준다.
11. 발효가 끝나면 계란물을 발라준 후 컨벡션오븐 220도에서 약 12분간 굽는다.

복숭아 크로와상 샌드위치

천도복숭아 1/4개, 양상추 15, 슬라이스 치즈 2장, *미국산 햄 2장, *미국산 전란 100, 마요네즈 10

1. 미국산 전란을 마요네즈 소금과 함께 팬에 볶아 스크램블을 만든다.
2. 미국산 가공 햄을 컨벡션 오븐 170도에서 약 3분간 구워준 후 반으로 잘라준다.
3. 양상추를 세척하여 먹기 좋은 크기로 자른다.
4. 천도복숭아를 얇게 슬라이스하여 썰어준다.
5. 재료들이 다 준비가 되면 크로와상을 반으로 잘라 벌려준 후 양상추, 슬라이스 치즈, 햄, 스크램블, 천도복숭아 순으로 쌓아서 마무리한다.

동상

가을이면 생각나는 밤 토스트 & 블루베리 스무디 볼 1

토마토에 빠진 달걀&샐러드에 빠진 칠면조 2

서유미 한국호텔관광전문학교



밤 토스트

버터(주)선인 40, 꿀 50, 메이플시럽 123, 사과 200, 시나몬파우더 8, 설탕 9, 시나몬스틱 2개, 밤 100, 마스카포네 치즈 72, 생크림(주)선인 240, 슈가파우더(주)선인 40, 무화과 1/2 개, 산딸기 약간, 피칸 약간, 아몬드 약간

식빵

1. 통 식빵을 적당한 크기로 잘라준다.
2. 녹인버터 2큰술, 꿀 한큰술을 섞어준다.
3. 잘라놓은 식빵에 섞어놓은 허니버터 소스(2번)를 발라준다.
4. 180℃ 정도에서 약 10분간 구워준다.

사과 시나몬 절임

1. 베이킹소다에 사과를 깨끗이 씻어준 후 적당한 크기로 썰어준다.
2. 무염버터, 메이플시럽을 팬에 두른 후 색이 살짝 진해지면 썰어놓은 사과를 넣어준다.
3. 시나몬 파우더, 메이플 시럽, 설탕을 넣고 섞어가며 졸여준다.

밤 시나몬 절임

1. 냄비에 물과 메이플 시럽을 넣고 잘 섞어준다.
2. 껍질을 까놓은 밤과 시나몬 스틱을 넣어준다.
3. 센 불에서 끓기 시작하면 뚜껑을 덮고 약한 불로 줄여 30~40분간 밤이 익을 때까지 끓여준다.

마스카포네 치즈 크림

1. 마스카포네 치즈를 살짝 휘핑하여 부드럽게 풀어준다.
2. 생크림에 슈가파우더를 넣고 섞어준다.
3. 휘핑해 놓은 마스카포네 치즈를 넣고 단단하게 휘핑해 준다.

마무리

1. 잘 구워진 식빵에 마스카포네 크림을 적당한량 얹어준다.
2. 사과 절임과 밤 절임을 올린다.
3. 무화과, 산딸기, 피칸, 아몬드로 데코레이션한다.

블루베리 스무디 볼

냉동 블루베리 150, 요거트 100, 우유 250, 바나나 50, 딸기 50, 청포도 30, 그레놀라 40

1. 믹서에 바나나, 냉동 블루베리, 요거트, 우유를 넣고 간다.
2. 완성된 스무디를 볼에 옮겨 담는다.
3. 얇게 썰어놓은 바나나, 딸기, 청포도와 같은 과일과 그레놀라로 토핑한다.

토마토에 빠진 달걀(식슈가)

양파 90, 피망 25, 토마토 80, 다진마늘 30g 토마토소스 150, 물 100, 올리브유 약간, 소세지 2개, 소금 약간, 후추 약간, 냉동전란 120g

1. 팬에 오일을 두르고 다진마늘, 양파, 피망, 소세지를 넣고 볶는다.
2. 소금과 후추를 뿌린 후 토마토를 넣고 볶는다.
3. 토마토소스와 물을 잘 섞어 걸죽한 스투를 만든다.
4. 달걀을 넣고 뚜껑을 닫은 후 4분 정도 기다린다.
5. 민트 잎을 올려 마무리한다.
6. 노릇하게 구운 바게트 빵과 함께 즐긴다.

샐러드에 빠진 칠면조

양상추 30, 라디치오 20, 치커리 20, 방울토마토 15, 칠면조 가슴살 70, 발사믹소스 20

1. 양상추, 라디치오, 치커리는 먹기 좋게 자른 후 찬물에 담궈둔다.
2. 잘 씻은 방울토마토를 반으로 잘라준다.
3. 잘라준 양상추, 라디치오, 치커리를 섞어 접시에 옮겨 담고, 칠면조 가슴살과 방울토마토를 얹는다.
4. 발사믹 소스를 뿌린다.

갈릭 크로스티니¹ 터키 브레스트²

주도선 브레드 썬 베이커리

프랑스 바게트

폴리쉬

T55 525, 물 525, 생이스트 2.5

본반죽

T55 225, 소금 15, 드라이레드 5, 물 75, 몰트액기스 2.5

1. T-55, 물, 생이스트 한데넣고 섞어준다
2. 냉장고 5도에 넣고 15시간 저온 발효
3. 모든 재료를 넣고 발전단계에서 폴리쉬반죽을 넣고 100% 믹싱
4. 1차 자연발효 1시간(28C) 분할 300g 2차발효 30분 250/230 30분간 구워준다

갈릭소스

다진마늘 300, 홈라생크림(선인) 250, 연유 105, 설탕 425,
미국산 난황 180, 갈릭버터(선인) 1050

1. 버터를 녹인후 나머지 재료를 차례로 섞어준다
2. 하루숙성후 사용

오믈렛

미국산 난황 150, 소금 2, 버터 30, 바닐라 익스트랙 1, 어린새싹 2

1. 새싹을 제외한 재료를 거품기로 휘핑후
2. 팬에 버터를 두른다음 익히고 새싹을 뿌려서 뒤집는다.

과일요거트

플레인 요거트 100, 바나나 20, 다진블루베리 리플렘 20

오리엔탈소스

모든 재료를 설탕에 녹일때까지 섞은후 10시간 숙성후 사용한다.(간장 50, 설탕 20, 올리브워 25, 식초 5, 다진양파10, 후추)

동상



호두 먹물방

폴리쉬

강력쌀가루 125, 물 125, 드라이 골드 1

본반죽

강력쌀가루 1000, 버터 100, 드라이골드 10, 분유 30, 소금 15,
오징어먹물(선인) 40, 별꽃 50, 물 700

전란오믈렛

냉동전란 150, 소금 2, 바닐라익스트랙 1, 건조파슬리 1, 버터 30

스위트칠리소스

맛간장 150, 칠리소스 80, 할라파뇨 20, 올리브유 40, 올리브고당 95, 물 30

먹물 샌드위치

구운 먹물빵을 반으로 자른다음 머스타드 소스를 바르고 순서대로 양상추, 전란오믈렛, 슬라이스 토마토 버터에 구운 칠면조가슴살을 2개씩 접어서 올리고 칠리소스를 뿌려준다음 슬라이스 양파 5개 청경채 머스타드를 뿌려준후 덮는다

샐러드

전란 오믈렛과 물에 행군 칠면조 가슴살을 버터에 구운후 한쪽에 깔아 주고 양상추 방울토마토,청경채 어린새싹을 올린다음 발사믹소스와 칠리소스를 번갈아 가며 부어준다. 소시지를 버터 구운다음 발사믹 소스를 붓으로 발라준다.

요거트 단호박

미니 단호박을 깨끗이 씻은후 더크오븐에 180/150 45분간 증숙으로 익혀준 다음 속을 비워내고 식힌 다음, 플레인 요거트를 가득 채워주고 휘핑한 생크림과 어린새싹으로 마무리한다.

스크럼블 토스트

성원덕 엘본더 브레드

스크럼블 토스트

토스트 식빵 2쪽, 말타주 소스 20, 양상추 15, 슬라이스 햄 1장, 슬라이스 치즈 1장, 에그 스크럼블 계란 2개, 마요네즈 약간, 허니머스타드 약간, 파슬리 약간

1. 식빵을 버터에 살짝 굽는다.
2. 절반을 가르고 양쪽면에 말타주소스를 발라준다.
3. 양상추를 사이에 넣어준다.
4. 슬라이스 햄, 슬라이스 치즈를 마름모꼴로 접어서 넣어준다.
5. 스크럼블을 가득 채워준다.
6. 마요네즈와 허니머스타드를 뿌려주고 파슬리로 장식하여 마무리한다.

동상



잠봉 로메인 토스트

토스트 식빵 2쪽, 밀러소스 20, 로메인 3장, 슬라이스 치즈 1장, 잠봉햄 1장, 슬라이스 햄 1장, 허니머스타드 약간, 마요네즈 약간, 머스타드 약간, 바질 약간, 삶은 계란(슬라이스) 3쪽

1. 식빵을 버터에 살짝 굽는다.
2. 절반으로 가르고 양쪽면에 허니머스타드를 발라준다.
3. 그 속에 로메인과 치즈를 넣어주고 잠봉햄과 슬라이스햄을 말아서 넣어준다.
4. 삶은 계란을 넣어주고 마요네즈와 머스타드, 바질을 올려 마무리 한다.

동상

토마토 베네딕트



유미란 라포즈 빌레

토마토 베네딕트

토마토 400㉔, 체다치즈(슈레드) 20㉔, 슬라이스 치즈 1장, 베이컨 1장,
수란 1개, 잉글리쉬 머핀 120㉔, 홀스레디쉬 소스 30㉔, 파슬리 적당량,
소금 약간, 후추 약간, 피자치즈 10,

1. 토마토 꼭지를 제거한 후 껍질을 돌려깎기 한다.
2. 숟가락으로 씨를 파내고 계란 하나를 넣어준다.
3. 소금, 후추로 간을 하고 피자치즈를 뿌려준다.
4. 160도로 예열한 오븐에 6~7분간 구워준다.
5. 버터를 바른 잉글리쉬 머핀을 살짝 구워준다.
6. 베이컨을 굵고 머핀위에 슬라이스 치즈와 함께 올려준다.
7. 구워진 토마토 위에 올리고 슈레드치즈를 뿌린다.
8. 홀스레디쉬 소스와 파슬리를 뿌리고 마무리한다.

그릴드 터키 & 샐러드¹ 더블 터키 브런치²

고진숙 강북지회

동상



그릴드 터키 & 샐러드

효모식빵 75, 엘엔비르유기농버터(선인) 20, 미니파프리카 45, 완숙토마토 145, 양송이버섯 60, 터키브레스트 50, 미국산 전란 60g, 미국산 난황 20, 타르타르 소스 40, 아스파라거스 30, 블랙올리브 5g, 청경채 30, 블루베리음료 300

1. 효모식빵을 가로*세로*높이(12×5×2)크기에 맞춰 자르고 토스트기에 3분간 굽는다.
2. 후라이팬에 엘엔비르 유기농 버터를 적당량 녹인 후 1번 식빵을 한번 더 노릇하게 구워준다.
3. 야채를 손질한다.
4. 오일을 두르고 예열된 팬에 소량의 소금과 야채를 볶아준다.
5. 소금과 후추로 밑간 한 터키브레스트 1장을 적당한 크기로 자른 뒤 오일을 두르고 예열된 팬에 3분가 볶는다.
6. 자르지 않은 아스파라거스는 그릴자국이 나도록 살짝 익힌다.
7. 준비한 접시에 청경채를 깔고, 볶아놓은 미니파프리카, 완숙토마토, 양송이버섯을 적당히 잘 쌓아올린다.
8. 6번 위에 아스파라거스, 터키브레스트를 야채 사이사이에 올려놓는다.
9. 미국산 전란+난황에 소량의 우유를 섞어 회호리 오므라이스를 만들어 볶은 야채 위에 장식한다.
10. 접시의 각 위치에 토스트 효모식빵, 그릴드 아스파라거스, 블랙올리브, 타르타르소스, 소량의 청경채를 얹어 장식한다.
11. 블루베리 음료를 곁들인다.

더블 터키 브런치

토종효모 건강빵 80, 엘엔비르유기농버터(선인) 20, 타르타르 소스 20, 청경채 20, 미국산 전란 20, 미국산 난황 100, 터키브레스트 80, 카스타드크림 30, 완숙토마토 75, 미니파프리카 30, 양송이버섯 30, 유기농 어린잎 채소 20, 터키햄 25, 블루베리 15, 발사믹식초 10, 음료)아메리카노 300

1. 토종효모 건강빵을 2.5cm 두께로 잘라 놓는다.
2. 지단을 만든다.
3. 오일을 두르고 예열된 팬에 터키브레스트를 소량의 소금을 뿌려 살짝 구워준다.
4. 카스타드 크림을 만든다.
5. 완숙토마토는 0.5cm 두께로 가로 썰기로 한다.
6. 미니파프리카는 0.7~1cm 두께로 길게 썰고, 양송이버섯 0.3cm 정도 두께로 납작하게 썰어 기름을 두르고 예열된 팬에 소량의 소금과 볶아 준다.

필링이 충분히 흘러나오는 풍당 쇼콜라 냉동생지

구워서 냉동된 제품은 초콜릿이 충분히 흐르지 않습니다!



종류 : 초코/ 녹차

포장단위 : 70g*10개*3입 / 박스
*100g 중량은 주문생산 문의하세요



선인 냉동 풍당 쇼콜라는 해동없이 바로 오븐에 구워
초콜릿이 충분히 흘러내리는 풍당 쇼콜라를 만들 수 있습니다!