

잡곡 식빵 스낵

이번 달은 영양 소비가 많은 자녀들 간식용으로 잡곡식빵을 이용한 스낵을 만들어본다.

설탕과 식빵, 고구마가 어우러진 영양가 높은 간식으로 안기가 높다.

특히, 집에 남아있는 자투리 빵을 이용할 수 있어 비용 면에서도 유용가치가 높다.

(진행 / 오형석 ohs@mbakery.co.kr)



이미화 / 쿠킹스튜디오

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



1



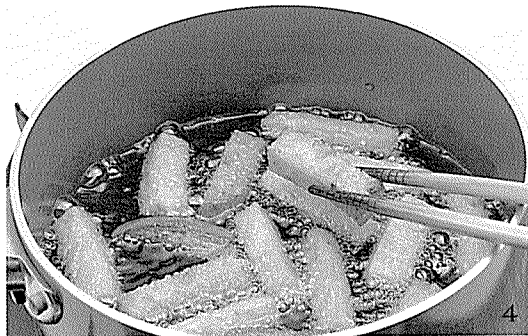
2



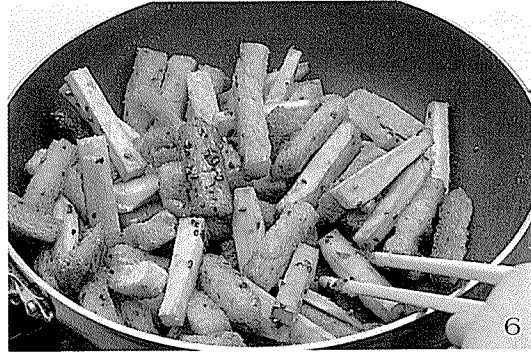
3



5



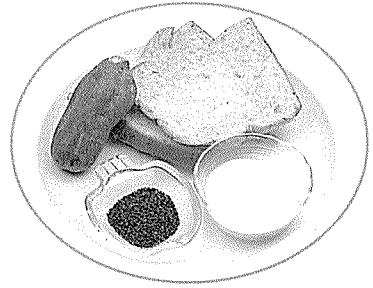
4



6

재료

잡곡식빵 3쪽, 검정깨 1큰술,
고구마 1개, 샐러드유, 설탕 3큰술



만드는 법

1. 식빵을 스틱모양으로 잘라 소쿠리에서 말린다. <사진 1>
- * 말릴 때는 식빵의 표면이 바삭해질 정도로 말린다. 식빵을 말리지 않으면 튀길 때 기름을 지나치게 많이 먹어 바삭바삭하게 튀겨지지 않는다.
2. 고구마를 식빵과 같은 크기로 썰어 설탕물에 담궈 둔다. <사진 2>
- * 고구마를 담궈 두는 이유는 전분을 빼기 위해서이다.
- 3~5분 정도 지나면 전분이 빠져나와 설탕물이 부엌에 흐려지기 시작한다.
3. 담궈 둔 고구마를 천에 싸서 물기를 빼준다. <사진 3>
4. 160°C의 기름에 준비해 둔 식빵과 고구마를 넣고 바삭하게 튀긴다. <사진 4>
5. 냄비에 설탕과 물 한 수저를 넣고 녹여 캐러멜 소스를 만든다. <사진 5>
6. ⑤와 튀겨 둔 고구마를 식기 전에 섞어 그릇에 담아낸다. <사진 6>

알아 둘 사항

- 튀김용 기름 보관법 - 튀김 기름을 한번 사용하고 버리려면 아까운 때가 많다. 이때는 사용한 기름을 우선 그늘에 보관하는 것이 기름의 산패를 막는 데 효과가 있다. 또한 체에 걸러 이물질 제거하면 깨끗하게 보관할 수 있다. 한편 고기나 생선을 튀긴 기름은 튀긴 후 냄새가 남아 있어 재활용하기에 어려움을 겪는 수가 많다. 이때는 마늘, 생강, 파, 향신료 등을 고기나 생선을 튀긴 후 마지막에 넣어주면 냄새가 제거돼 재활용이 충분히 가능하다.
- 잡곡식빵 대신에 보리식빵을 이용하면 칼로리를 낮춰 건강식으로 활용할 수 있다.
- 보관이 잘못된 식빵은 너무 딱딱해지기 쉽다. 이런 식빵을 이용할 때는 계란을 발라 주면 아주 부드러워 진다.

**잡곡식빵스넵의
재료비와 칼로리는?
(1인분 기준)**

1,500원, 895kcal