

Airfryer

필립스 에어프라이어
기름없이 바삭바삭 맛있는 튀김요리



Airfryer | 건강한 튀김요리 레시피
기름없이 바삭바삭 맛있는 튀김요리

PHILIPS

| 필립스 홈페이지 www.philips.co.kr | 필립스 고객 상담실 02-709-1200(월~금/오전9시~오후6시) |
| 필립스 맘 네이버 카페 cafe.naver.com/philipskitchen |



PHILIPS

CONTENTS



- 04 필립스 에어프라이어 소개
- 06 작동원리
- 07 필립스 에어프라이어 이야기 FAQ

01 블로거 슬픔하품의 가볍게 고소하게 즐기는 다이어트 튀김 요리

- 10 나들이 길 도시락으로 최고 **채소 샌드위치 튀김**
- 12 바삭하고 고소하게 즐기는 **다이어트 채소튀김**
- 14 두부 요구르트 크림소스를 곁들인 **감자크로켓**
- 16 건강하게 먹으면서 실천하는 다이어트 **치킨 샐러드**
- 18 담백하고 고소한 **피시버거**

02 블로거 런이의 사랑으로 크는 우리 아이 엄마표 튀김 간식

- 20 어린 시절을 떠오르게 하는 추억의 간식 **김말이와 잡채만두 튀김**
- 22 고소한 맛과 향이 일품 **간장소스 닭봉튀김**
- 24 길거리 간식의 업그레이드 버전 **베이컨 말이 떡꼬치**
- 26 채소 편식쟁이도 깜빡 속는 **새우 감자 크로켓**
- 28 질 좋은 단백질이 풍부한 영양 간식 **고구마 닭강정**

03 블로거 모아이의 집에서 특별하게 튀김으로 차리는 외식요리

- 30 담백한 맛에 자꾸 손이 가는 **오징어링&식빵 스틱**
- 32 맛있는 건강 채식 **표고버섯 탕수**
- 34 손님 초대요리로 손색없는 **칸쇼 새우**
- 36 딱 한 접시로도 충분한 **케일 잎으로 싼 쇠고기밥 튀김**
- 38 껍질까지 고소하게 즐길 수 있는 **꽃게튀김**

04 블로거 은빈의 매일의 식탁을 푸짐하게 튀김을 이용한 매일 반찬

- 40 부드럽고 고소한 건강 반찬 **두부 새우 튀김**
- 42 식이섬유 풍부한 연근과 쇠고기의 환상 궁합 **연근 쇠고기튀김**
- 44 머리가 좋아지는 **견과류 갈치튀김**
- 46 영양과 고소함이 가득 **스파이스 솔트 닭날개 튀김**
- 48 우리 아이 입맛 살려주는 **치킨핑거 김밥**
- 50 만드니 소개 및 레시피 사이트 정보

Airfryer

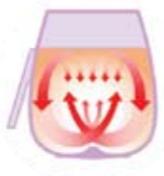


번거롭고 걱정되던 튀김 요리가 쉽고 즐거워집니다.
온 가족의 입맛과 건강을 사로잡는 새로운 튀김요리,
필립스 에어프라이어로 경험해보세요.



최대 82% 지방 감소

원재료의 지방성분만으로 튀겨서 기존 튀김법 대비
지방섭취를 줄여 건강하게!



고속공기순환 기술

특허받은 고속공기순환 기술로 더욱 바삭바삭하게!



회오리 반사판

아래에서 위쪽으로도 빠르게 공기를 올려주어
바삭바삭 더욱 맛있게!



재료 분리 칸막이

재료 분리 칸막이로 동시에 2가지
튀김요리를 간편하게!



내장 공기필터

내장 에어필터로 주방공기를 신선하고 쾌적하게!



시간 조절 기능

최대 30분의 시간 조절 기능으로
지켜볼 필요없이 스마트하게!



온도 조절 기능

80~200℃의 온도 조절 시스템으로
최적의 튀김 온도에 딱 맞게!



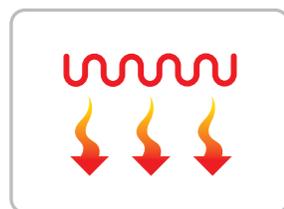
식기세척 가능

특수코팅으로 식기세척기에 넣어 세척도 간편하게!
(모터부분 제외)



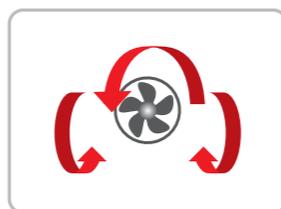


에어프라이어와 오븐, 어떻게 다른가요?



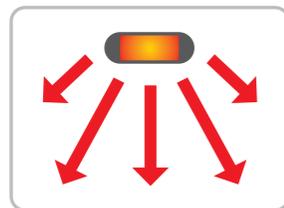
일반 오븐

히터를 가열하여 뜨거운 공기를 만듦



컨벡션 오븐

뜨거운 공기를 강제 순환시켜 조리시간을 단축



광파 오븐

히터, 컨벡션에 원적외선이 포함된 빛을 사용하여 위에서 아래로 광파 침투



에어프라이어

상단의 그릴과 컨벡션 그리고 *회오리 반사판에 의한 고속공기순환 기술로 재료의 아래쪽도 빠짐없이 균일하게 조리



*회오리 반사판

아래에서 위쪽으로 뜨거운 공기를 빠르게 올려주는 특허받은 혁신 기술로, **고속공기순환**을 가능하게 하여 재료의 모든 면을 빠르게 감싸줍니다. 이 기술로 재료 본연의 성분을 최대한 유지하여, **원재료의 함유 된 지방만으로** 재료의 안은 촉촉하고 겉은 균일하게 바삭거리는 맛있는 튀김요리가 만들어집니다.



좀 더 알아 보는~ 에어프라이어 이야기 FAQ

Q 에어프라이어의 사양은 어떻게 되나요?

- A** 에어프라이어의 스펙은 아래와 같습니다.
- 사이즈 (W x H x D) : 28.7 x 31.5 x 38.4 cm
 - 무게 : 7.0 kg
 - 통의 수용량 : 2.2리터, 800g(최대 770g 사용 권장)
 - 코드 길이 : 100 cm
 - 온도 세팅 : 80~200℃
 - 타이머 세팅 : 0~30분
 - 전력 : 1450 W
 - 조리법 소책자 : 파워블로거 4인이 소개하는 20가지의 조리법이 담긴 소책자 제공



Q 에어프라이어의 외부와 내부를 어떻게 청소해야 하나요?

- A**
- 에어프라이어는 기름으로 가득 차 있지 않아서 전통적인 튀김방식으로 조리했을 때처럼 외부에 기름기가 끼지 않습니다. 기기의 외부는 물기있는 천으로 청소할 수 있습니다.
 - 기기의 내부(바스켓)는 뜨거운 물과 부드러운 스펀지로 청소할 수 있습니다. 만약 필요하다면, 가열되는 부분에 눌러 붙어 있는 음식물 찌꺼기는 중간크기의 부드러운 솔로 제거할 수 있습니다. 가열 부분의 코팅에 손상을 줄 수 있기 때문에 철제 솔이나 아주 강하고 뾰뚱한 솔은 사용하지 마세요. 그릴 위쪽의 엔진부분은 내부 세척을 하실 필요가 없습니다.
 - 그릴 위쪽 부분은 논스틱 더블코팅이 되어 있으므로 음식이 달라붙기 어려우며 그릴 자체가 뜨거우므로 잔여물이 남아있기 어렵습니다.
 - 그릴은 필요시에 부드러운 브러시로 닦아 주셔도 되나 제품의 구조상 오염이나 기름기가 팬 위쪽까지 닿기 어렵습니다. 자주 닦아서 사용하셔야 되는 부분은 쉽게 분리되어 세척이 가능하도록 제작하였으므로, 분리되지 않는 곳은 세척하지 않으셔도 음식을 준비하시는데 해가 되지 않습니다.

Q 통을 청소하는 가장 좋은 방법은 무엇인가요?

- A**
- 아래의 단계에 따라 통을 깨끗하게 청소하세요.
① 에어프라이어 팬에 세척액을 조금 섞은 뜨거운 물로 가득 채우세요. ② 10분 정도 통과 팬을 푹 담가놓으세요.
③ 검은색 벽을 거칠지 않은 스펀지나 솔로 닦아주세요. ④ 통의 윗부분을 아래로 돌려놓으세요.
⑤ 통 바닥 부분을 솔이나 수세미로 문질러 청소해 주세요.
 - 통 벽 : 검은색 통 벽은 늘어붙지 않도록 코팅이 되어 있어서 뜨거운 물과 세척액, 거칠지 않은 스펀지나 솔로 청소할 수 있습니다.
주의 : 늘어붙지 않도록 코팅된 벽이 상처를 입을 수 있으므로 철수세미로 청소하지 마세요.
 - 통 바닥 : 통 바닥은 솔이나 수세미로 청소할 수 있습니다. 만약 통 바닥의 그물망을 청소하기 위해 수세미를 이용한다면, 청소하는 동안 통의 윗부분을 아래로 돌려놓을 것을 권장합니다. 이것은 통 벽의 코팅이 상처를 입는 것을 막아줍니다.

Q 식품에 있는 튀김가루가 에어프라이어의 필터를 막지는 않나요?

- A**
- 에어프라이어로 요리를 할 때, 고속송기순환 방식에 의하여 식품에 있는 튀김가루(빵가루) 등이 조리기구 밖으로 나오게 될 수 있습니다. 하지만 이러한 가루로 인하여 기구가 막히거나 하지는 않습니다.
 - 기름없이 튀김으로 쉽게 세척 가능하오니, 필터 외부에 튀김가루 등이 남아있는 경우에는 솔로 털어주거나 부드러운 스펀지로 외부를 닦아주면 됩니다.

Q 에어프라이어 안에 음식 냄새가 남아있다면, 어떻게 제거해야 하나요?

- A**
- 강한 향을 가진 재료를 조리할 때, 이 냄새는 기기에 남아있을 수도 있습니다.
사용 후에 팬과 통, 그릴 부분을 깨끗이 세척하세요.
만약 세척 후에도 냄새가 난다면, 레몬을 이용해서 그 냄새를 중화시킬 수 있습니다.
 - 방법: 레몬을 반으로 잘라서 통 안에 넣거나, 팬 바닥 부분을 약간의 레몬주스로 채우세요.
기기의 전원을 켜지 않은 상태에서 레몬이나 레몬주스를 20~30분 정도 기기에 놔두세요.
그 후 물과 세척액을 이용해서 통을 씻어내세요.

Q 제품 내에 있는 에어필터는 교체 가능한가요?

- A**
- 억지로 분리하려고 하다가는 제품에 손상을 일으킬 수 있습니다.
에어필터는 세척되거나 교체되는 부품이 아닙니다.
단, 고장시에는 서비스센터로 연락하시면 됩니다.

Q 에어프라이어로 얼마나 많은 음식을 조리할 수 있나요?

- A**
- 포테이토나 프렌치프라이의 경우 : 4인 가족이 먹기에 충분한 양인 750~800g을 한 번에 담을 수 있습니다.
한 번에 조리하기에 최적인 프렌치프라이 양은 수제와 냉동 모두 500g입니다.
많은 양의 튀김요리를 만들 때는 에어프라이 과정 동안 통의 중간 부분까지 섞었는지를 확인하세요.
 - 큰 스낵이나 고기, 닭고기의 경우: 통의 바닥에 스낵을 한 층 깔아서 바닥이 완전히 가려지지 않도록 주의하세요.
뜨거운 공기가 재료 주위를 골고루 순환해야 맛있는 요리가 됩니다.
 - 밀가루 반죽 스낵이나 다른 깨지기 쉬운 음식을 채운 야채의 경우: 통의 바닥에 등성등성 한 층을 깔아주세요.
재료 사이에 충분한 공간이 있을수록 맛있고 바삭한 튀김이 가능합니다.

Q 음식이 기대만큼 바삭하지 않아요. 어떻게 해야 하죠?

- A**
- 아주 바삭한 튀김을 원하신다면 아래대로 따라해 보세요.
• 기름을 첨가하기 전에 마른 행주로 두드려서 재료의 걸 부분을 적절히 건조시키세요.
• 1~2분 정도의 예열을 통해서 음식이 더 바삭해 질 수 있습니다. 음식을 태우지 않도록 주의하세요.
• 취향에 따라 기름맛을 위해 1스푼 정도 기름을 추가하시기도 합니다.
그러나 음식이 덜 바삭해지거나 너무 기름질 수 있으므로 너무 많은 양의 기름을 넣지는 마세요.
과도한 기름은 팬 내부로 흐르게 됩니다.

Q 에어프라이어 안에 알루미늄 호일이나 베이킹페이퍼를 사용해도 되나요?

- A**
- 네. 에어프라이어 안에 알루미늄 호일이나 베이킹페이퍼를 사용할 수 있습니다.
다만, 망사판을 알루미늄 호일이나 베이킹페이퍼 또는 다른 물질로 완전히 덮지 마세요.
음식을 잘 조리하기 위해서 망사판 안에 적절한 공기의 흐름이 필요합니다. 만약 망사판을 덮어버리면 이것은 망사판 안의 공기 흐름을 줄여서 에어프라이어의 조리 활동을 약화시킵니다.
알루미늄 호일이나 베이킹페이퍼를 기름기와 먼지가 모이는 통의 바닥에 놓지 마세요.
만약 이 부분을 덮어버리면, 회오리 순환이 발생되지 않아 맛있는 음식을 얻을 수 없게 됩니다.



가볍게 고소하게 즐기는
슬프하품의
다이어트 요리

100g당	일반 튀김	에어프라이어	비교결과
지방	9.85g	1.68g	▼82%
포화지방	2.19g	0.67g	▼69%
트랜스지방	0.09g	0.01g	▼88%

*출처: SGS KOREA(분석 의뢰 샘플 기준)
SGS는 전 세계의 검사, 검증, 테스트 및 인증서비스를 주도하는 회사입니다.

나들이 길 도시락으로도 좋은 채소 샌드위치 튀김

이렇게 준비하세요

샌드위치용 식빵 6~8장, 사과·당근(소)·오이(소) ½개씩, 슬라이스치즈 3장,
마요네즈 2큰술, 소금·후춧가루 약간씩
튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



이렇게 만드세요



1 오이와 당근, 사과는 얇게 채 썬 후 마요네즈와 소금, 후춧가루를 넣고 버무린다.
그 다음, 샌드위치용 식빵이 잘 붙도록 사방 테두리 부분에 달걀흰자를 바르고
슬라이스치즈와 양념한 사과와 채소를 올린다.



2 빵 테두리는 샌드위치 틀로 찍어서 제거한 다음 가장자리를
손으로 눌러 샌드위치를 붙인다.
그 후, 샌드위치에 밀가루 - 달걀 - 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 샌드위치를 넣고
200°C에서 7분간 노릇하게 튀긴다.

Cooking Tip

- 취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.
- 샌드위치 틀이 없을 때에는 갈로 빵 테두리를 자른 후
포크로 가장자리를 눌러 붙이면 됩니다.



가볍게 고소하게 즐기는
슬프하품의
다이어트 요리

바삭바삭 고소하게 즐기는 다이어트 채소튀김

이렇게 준비하세요

연근 ½개, 셀러리 2줄기, 방울토마토 5~6개, 표고버섯 4개, 밀가루 약간,
시판용 쓰유 · 오일 스프레이 약간씩

튀김옷 밀가루(중력분) 75g, 녹말 2큰술, 파르메산 치즈가루 15g, 찬 물 140g,
베이킹파우더 ½작은술



이렇게 만드세요



1 연근은 적당한 두께로 슬라이스해 끓는 식초물에 살짝 데쳐 물기를 제거하고 셀러리와 방울토마토, 표고버섯도 깨끗이 씻어 준비한다.



2 볼에 튀김옷 재료를 모두 넣고 덩어리가 지지 않도록 고루 섞어 튀김옷 반죽을 만든다. 채소에 밀가루를 얇게 묻힌 다음 반죽에 담가 튀김옷을 얇게 입힌 후 윗면에 다시 한 번 반죽을 덧입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 각종 채소를 넣고 200℃에서 7~9분간 튀긴다. 튀김을 낼 때 찍어 먹을 수 있도록 시판용 쓰유도 곁들이면 좋다.

Cooking Tip

- 튀김의 윗면만 살짝 튀김옷을 입혀 튀겨주어야 꺼내기 수월합니다.
- 취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



가볍게 고소하게 즐기는
슬프하품의
다이어트 요리

건강하게 먹으면서 실천하는 다이어트 **치킨 샐러드**

이렇게 준비하세요

닭가슴살 2조각, 우유 약간, 양상추 4~5장, 샐러드용 아채와 방울토마토 약간씩, 소금·후춧가루 약간씩
 허니머스터드 소스 마요네즈 2큰술, 머스터드 1큰술, 꿀 1큰술, 레몬즙 ½작은술,
 오렌지즙 또는 주스 1큰술
 튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



이렇게 만드세요



1 샐러드용 아채, 방울토마토는 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
 닭가슴살은 우유에 10분 정도 재워 비린내를 제거한다.



2 키친타월로 닭가슴살의 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 잘라 소금, 후춧가루로 밑간한다.
 밑간한 닭가슴살에 밀가루 - 달걀 - 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 닭가슴살을 넣고 200℃에서 15분간 노릇하게 튀긴다.
 허니머스터드 소스 재료를 모두 섞어 소스를 완성한다.
 접시에 샐러드를 듬뿍 담고 튀긴 닭가슴살을 얹어 허니머스터드 소스와 곁들여 낸다.

i Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



가볍게 고소하게 즐기는
슬픈하품의
다이어트 요리

두부 요구르트 크림소스를 곁들인 감자크로켓

🍴 이렇게 준비하세요

감자(중) 2개, 슬라이스 햄 2장, 양파(소) ½개, 우유 1큰술, 샐러드용 채소와 방울토마토 약간씩, 식용유·소금·후춧가루 약간씩

두부 요구르트 크림소스 두부 50g, 플레인 요구르트 50g, 참깨 ½작은술, 소금 약간
튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



🍴 이렇게 만드세요



1 감자는 꼭 삶거나 전자레인지에 돌려 익힌 뒤 껍질을 벗기고 불에 넣어 뜨거울 때 포크로 으갠다.
양파와 슬라이스햄은 잘게 다지고 양파는 식용유를 두른 팬에 투명해지도록 볶는다.
으갠 감자에 우유를 넣고 고루 섞어 소금과 후춧가루로 간한 후, 미리 볶아 둔 양파와 슬라이스햄을 넣어 잘 섞는다.



2 앞에 만든 감자 반죽을 적당한 크기로 둥글게 모양을 만든다.
둥글게 만든 감자 반죽에 밀가루 - 달걀 - 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 크로켓 반죽을 5~6개씩 넣은 후 200°C에서 6~7분간 튀겨 완성한다.
블렌더에 소금을 제외한 두부 요구르트 크림소스 재료를 모두 넣고 곱게 간 다음 소금으로 간해 완성한다. 크로켓과 샐러드, 두부 요구르트 크림소스를 함께 낸다.

📌 Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



가볍게 고소하게 즐기는
슬프하품의
다이어트 요리

담백하고 고소한 피시버거

이렇게 준비하세요

햄버거 빵 3개, 대구살 또는 동태살 200g, 슬라이스치즈 3장, 양상추 4~5장, 토마토 ½개, 오이피클(소) 3개, 마요네즈 3큰술, 머스터드 3작은술, 레몬즙 2작은술, 소금·후춧가루 약간씩
튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



이렇게 만드세요



1 토마토와 오이피클은 슬라이스하고 양상추는 씻어서 물기를 뺀다.
대구살이나 동태살은 냉동일 경우 해동 후 물기를 제거해 레몬즙을 살짝 뿌리고 소금, 후춧가루를 뿌려 15분 정도 재운다.
재워논 생선살에 밀가루-달걀-빵가루 순서로 튀김옷을 고루 입힌다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 생선살을 넣고 200°C에서 10~12분간 노릇하게 튀긴다.



3 햄버거 빵에 마요네즈와 머스터드를 바른다.
마요네즈와 머스터드를 바른 빵 위에 양상추, 슬라이스 치즈, 토마토, 피클, 생선튀김을 차례로 얹은 후 나머지 빵을 덮고 쓰러지지 않도록 꼬치로 꽂아 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



사랑으로 크는 우리 아이
런이의
엄마표 간식

100g당	일반 튀김	에어프라이어	비교결과
지방	11.62g	3.25g	▼72%
포화지방	2.93g	1.01g	▼66%
트랜스지방	0.15g	0.04g	▼73%

*출처: SGS KOREA(분석 의뢰 샘플 기준)
SGS는 전 세계의 검사, 검증, 테스트 및 인증서비스를 주도하는 회사입니다.

어린 시절을 떠오르게 하는 추억의 간식 김말이와 잡채 만두 튀김

이렇게 준비하세요

삶은 당면 2컵, 당근 ½개, 깻잎 5장, 김 3장, 만두피 5장, 소금·후춧가루 약간씩
당면 양념 청주·간장·설탕·참기름 1큰술씩, 후춧가루 약간
튀김 옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



이렇게 만드세요



1 재료준비

- ① 당면은 삶아 양념을 한 후 팬에 물기가 없게 볶아 식힌다.
- ② 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 살짝 볶다가 소금, 후춧가루로 간한다.
- ③ ①의 당면에 볶은 당근과 0.5cm 두께로 채 썬 깻잎을 넣고 골고루 섞는다.
- ④ 김은 4등분 한 후 ③의 당면을 적당량 얹고, 김의 끝 쪽에 물을 발라 돌돌 만든다.
- ⑤ 만두피에 ③의 당면을 적당량 얹고 만두피 끝에 물을 발라 반달 모양으로 붙인다.



2 김말이에만 밀가루 - 달걀 - 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 김말이와 만두를 넣고 180°C에서 15분간 튀겨 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.

사랑으로 크는 우리 아이
**런이의
 엄마표 간식**



고소한 맛과 향이 일품 **간장소스 닭봉튀김**

📋 이렇게 준비하세요

닭봉 8개, 슬라이스 아몬드 ½큰술, 청주 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩
 간장 소스 간장 3큰술, 물 2큰술, 청주·맛술·설탕·물엿 1큰술씩, 미늘 1쪽,
 생강 ½쪽, 마른고추 ½개, 물녹말 1큰술
 튀김옷 녹말 2~3큰술 (수분이 부족하면 물 약간)



🍴 이렇게 만드세요



1 닭봉은 깨끗이 씻어 청주, 소금, 후춧가루로 밑간해 20분 정도 재운다.
 재워논 닭봉에 녹말을 넣고 버무려 튀김옷을 입힌다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 닭봉을 넣고 180°C에서 15분간 노릇하게 튀긴다.



3 물녹말을 제외한 모든 간장 소스 재료를 넣고 끓이다가, 끓기 시작하면 미늘과 생강,
 마른고추를 꺼내고 물녹말을 풀어 소스를 마무리 한다.
 노릇하게 튀긴 닭봉에 간장 소스를 바르고, 슬라이스 아몬드를 뿌려 완성한다.

📌 Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



사랑으로 크는 우리 아이
**런이의
 엄마표 간식**

길거리 간식의 업그레이드 버전 베이컨 말이 떡꼬치

📋 이렇게 준비하세요

떡볶이떡 12개, 밥 4개, 베이컨(소) 12줄, 나무 꼬치 적당량
 매콤 칠리소스 스위트 칠리소스 ½컵, 고추장 1큰술, 깨소금·후춧가루·참기름 약간씩



🍴 이렇게 만드세요



1 끓는 물에 밥을 넣고 데치다가 밥이 반 정도 익었을 때 떡을 넣고 살짝 데친다.
 데친 떡에는 기름을 살짝 발라 떡이 서로 달라붙지 않게 한다.
 데친 떡과 밥은 베이컨으로 돌돌 말아 꼬치에 끼운다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 떡꼬치를 넣고 180°C에서 15분간 튀긴다.



3 매콤 칠리소스 재료 중 스위트 칠리소스와 고추장을 먼저 냄비에 넣고 후루룩 끓인 다음
 후춧가루, 깨소금, 참기름을 넣어 소스를 완성한다.
 튀긴 떡꼬치에 매콤 칠리소스를 바르거나, 소스를 그릇에 따로 담아서 낸다.

📌 Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



사랑으로 크는 우리 아이
**런이의
 엄마표 간식**

채소 편식쟁이도 깜빡 속는 새우 감자 크로켓

🍳 이렇게 준비하세요

감자 3개, 새우 8마리, 양송이버섯 2개, 양파 · 피망 · 홍피망 · 노란 파프리카 각 ½개씩,
 마요네즈 1큰술, 설탕 ½큰술, 소금 · 후춧가루 약간씩
 튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



🍴 이렇게 만드세요



- ① 새우는 데친 후 곱게 다진다. 양송이버섯, 양파, 피망, 홍피망, 노란 파프리카는 곱게 다진다.
 ② 기름을 살짝 두른 팬에 ①의 다진 야채를 넣고 재빨리 볶아 수분을 완전히 날린 후 소금, 후춧가루로 간한다.
 ③ 감자는 삶아 뜨거울 때 으깨 설탕, 소금, 후춧가루로 간한다.
 ④ ③의 감자에 새우와 미리 볶아서 식힌 ②의 채소, 마요네즈를 넣어 잘 버무린다.



- 2 반죽은 동그랗게 모양을 잡은 후 밀가루 - 달걀 - 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



- 3 미리 예열한 에어프라이어에 감자를 넣고 180℃에서 15분간 튀겨 완성한다.

📌 Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



사랑으로 크는 우리 아이
**런이의
 엄마표 간식**

질 좋은 단백질이 풍부한 영양 간식 고구마 닭강정

이렇게 준비하세요

고구마 1개, 닭가슴살 2쪽, 다진 땅콩 1큰술, 청주 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩
 양념장 다진 양파 3큰술, 다진 마늘 ½작은술, 고추장 1큰술, 물 3큰술, 간장·굴소스·
 설탕 ½작은술씩, 청주 1큰술, 물엿 2큰술, 깨소금·참기름·식용유·후춧가루 약간씩
 튀김 옷 녹말 3~4큰술, 물 약간



이렇게 만드세요



1 고구마는 껍질을 벗겨 한입 크기로 썰고, 닭가슴살도 한입 크기로 썬다.
 닭가슴살에 청주와 소금, 후춧가루로 밑간해 20분 정도 재운다.
 고구마와 닭가슴살에 녹말과 물을 조금 넣고 버무려 튀김옷을 입힌다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 고구마와 닭가슴살을 따로 넣고 180°C에서 15분간 튀긴다.



3 냄비에 식용유를 둘러 다진 양파와 다진 마늘을 넣고 투명해지도록 볶다가
 나머지 양념장 재료를 모두 넣고 끓인다. 한소끔 끓으면 깨소금,
 참기름, 후춧가루를 넣어 양념장을 완성한다.
 완성된 양념장에 미리 튀겨 놓은 닭가슴살과 고구마를 넣고 버무린 뒤
 그 위에 다진 땅콩을 뿌려 완성한다.

i Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



집에서도 특별하게
블로거 모아의
외식요리

100g당	일반 튀김	에어프라이어	비교결과
지방	23.55g	4.78g	▼80%
포화지방	6.27g	2.19g	▼65%
트랜스지방	0.31g	0.06g	▼81%

*출처: SGS KOREA(분석 의뢰 샘플 기준)
SGS는 전 세계의 검사, 검증, 테스트 및 인증서비스를 주도하는 회사입니다.

담백한 맛에 자꾸 손이 가는 오징어링&식빵 스틱

이렇게 준비하세요

오징어 1마리, 식빵 100g, 빵가루 1컵, 굵은 소금 약간
튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 빵가루 ½컵



이렇게 만드세요



1 오징어는 내장을 제거하고 굵은 소금을 문혀 껍질을 벗기고 링 모양으로 썰고, 식빵은 손가락 두께로 썰어 놓는다.



2 오징어와 식빵에 밀가루 - 달걀 - 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 오징어와 식빵을 가지런히 올려 180℃에서 7분간 튀겨 토마토케첩과 함께 낸다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



집에서도 특별하게
블로거 모아이의
외식요리

맛있는 건강 채식 표고버섯 탕수

이렇게 준비하세요

마른 표고버섯 20개, 양파(중) ½개, 당근 ¼개, 피망 ½개, 레몬 ½개, 완두콩 4큰술, 소금·후춧가루 약간씩
소스 육수 1컵, 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술, 간장 1큰술, 식초 1큰술, 설탕 4큰술,
청주 1큰술, 참기름 1큰술, 녹말 2큰술, 식용유 약간
튀김옷 녹말 1½컵, 달걀흰자 1개분, 물 ½컵



이렇게 만드세요



1 표고버섯은 물에 불려 칼집을 어긋하게 넣은 다음 한입 크기로 잘라 소금, 후춧가루로 밑간한다. 양파, 당근, 피망은 삼각 모양으로 썰고 레몬은 반으로 자른 후 슬라이스한다. 녹말 1½컵에 달걀흰자 1개분과 물 ½컵을 넣고 튀김옷을 만들어 표고버섯에 튀김옷을 입힌다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 표고버섯을 넣고 180℃에서 15~17분간 노릇하게 튀긴다.



3 식용유를 두른 팬에 다진 마늘, 다진 파를 넣어 향이 나게 볶은 뒤 육수를 붓고 끓인다. 육수가 끓기 시작하면 간장, 식초, 설탕, 청주를 넣어 다시 한소끔 끓인 다음 녹말 2큰술을 풀어 걸쭙하게 소스를 완성한다. 완성된 소스에 양파, 당근, 피망, 레몬, 완두콩을 넣어 익힌 다음 튀겨 놓은 표고버섯을 버무리 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



집에서도 특별하게
블로거 모아이의
외식요리

손님 초대요리로 손색없는 칸쇼 새우

이렇게 준비하세요

새우 200g, 완두콩 2큰술, 당근 ¼개, 소금·후춧가루 약간씩
소스 고추기름 2큰술, 대파 ¼대, 마늘 ½큰술, 생강 1작은술, 설탕 2큰술, 식초 1큰술,
토마토 케첩 4큰술, 청주 1큰술, 두반장 1작은술, 육수 1컵, 참기름 ½큰술
튀김옷 녹말 1컵, 달걀 1개, 빵가루 약간



이렇게 만드세요



1 새우는 머리와 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 물기를 빼고 소금과 후춧가루로 밑간한다.
당근, 대파는 송송 썰고 마늘, 생강은 곱게 다진다.
녹말 1컵에 달걀 1개를 넣고 반죽해, 밑간한 새우에 튀김옷을 입힌 다음
곱게 빵은 빵가루를 묻힌다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 새우를 넣고 180℃에서 7분간 튀긴다.



3 프라이팬에 고추기름을 두르고 파, 마늘, 생강을 넣고 볶아 향을 낸 뒤 참기름을 제외한
모든 소스 재료를 넣고 끓인다. 소스가 끓기 시작하면 당근, 완두콩을 넣고 익힌 뒤
녹말 2큰술을 풀어 걸쭉해지면 참기름과 튀겨 놓은 새우를 넣고 버무려 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



집에서도 특별하게
블로거 모아이의
외식요리

딱 한 접시로도 충분한 케일 잎으로 싼 쇠고기밥 튀김

이렇게 준비하세요

케일 잎 4장, 밥 300g, 다진 쇠고기 50g, 간장·소금·후춧가루 약간씩
튀김옷 밀가루 ½컵, 달걀 2개, 튀김가루 1컵



이렇게 만드세요



1 케일 잎은 깨끗이 씻어 물기를 뺀고, 쇠고기는 간장, 후춧가루로 양념해 재운다.



2 밥은 고슬하게 지어 재운 쇠고기를 볶아 넣고 고루 섞은 다음, 케일 잎에 적당량 올린 다음 네모나게 감싼다. 그 다음, 밀가루 - 달걀 - 튀김가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 케일로 싼 밥을 넣고 170°C에서 12분간 튀겨 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



집에서도 특별하게
블로거 모아이의
외식요리

겉질까지 고소하게 즐길 수 있는 꽃게튀김

이렇게 준비하세요

꽃게 3마리, 청주 1큰술, 생강즙 1큰술, 호두 ½컵, 참기름 1큰술
소스 다진 마늘 ½큰술, 마른고추 1개, 청양고추 1개, 간장 1½큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술
튀김옷 찹쌀가루 1컵



이렇게 만드세요



1 케꽃게는 깨끗이 손질해 뚜껑을 떼어 반으로 자르고 다리 끝은 잘라낸다.
그 다음, 비린내를 없애기 위해 꽃게에 청주, 생강즙을 뿌려 10분 정도 재운 뒤,
꽃게의 물기를 제거하고 찹쌀가루를 고루 묻힌다.



2 미리 예열한 에어프라이어에 꽃게를 넣고 180°C에서 10분간 튀긴다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 케일로 싼 밥을 넣고
170°C에서 12분간 튀겨 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



매일매일의 식탁을 푸짐하게
블로거 은빈의
매일 반찬

100g당	일반 튀김	에어프라이어	비교결과
지방	9.66g	3.86g	▼60%
포화지방	2.31g	1.12g	▼51%
트랜스지방	0.1g	0.02g	▼80%

*출처: SGS KOREA(분석 의뢰 샘플 기준)
SGS는 전 세계의 검사, 검증, 테스트 및 인증서비스를 주도하는 회사입니다.

부드럽고 고소한 건강 반찬 두부 새우튀김

이렇게 준비하세요

새우살 100g(청주 1작은술, 소금 약간), 두부 ½모(소금·후춧가루 약간씩)
튀김옷 튀김가루 3큰술, 1카레가루 1큰술, 빵가루 4~5큰술, 달걀흰자 1개분



이렇게 만드세요



1 새우살은 굵게 다져 청주와 소금을 넣고 조물조물 무쳐 잠시 재운다.
두부는 0.5cm 두께로 잘라 물기를 제거하고 소금, 후춧가루를 뿌려 간한다.



2 두부 한쪽에 튀김가루를 묻히고 그 위에 새우살을 고루 편 후
튀김가루를 묻힌 나머지 두부를 얹어 맞붙인다.
그 다음, 두부샌드에 튀김가루를 고루 묻히고 그 위에 달걀흰자를 바른 후
카레가루를 섞은 빵가루를 고루 묻힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 두부샌드를 넣고 180°C에서 12분간 노릇하게 튀긴다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



매일매일의 식탁을 푸짐하게
블로거 은빈의
매일 반찬

식이섬유 풍부한 연근과 쇠고기의 환상 공합 연근 쇠고기튀김

📋 이렇게 준비하세요

연근(중) 1개, 식초 1큰술, 다진 쇠고기 150g, 다진 양파 2큰술, 달걀노른자 1개분, 빵가루 20g, 소금·후춧가루 약간씩
튀김옷 부침가루 3큰술, 달걀흰자 1개분, 믹스씨드 1큰술, 튀김가루 약간



🍴 이렇게 만드세요



1 연근은 껍질을 벗겨 적당한 두께로 썰어 식초물에 5분 정도 담가 아린 맛을 뺀다. 그 다음, 다진 쇠고기와 다진 양파, 달걀노른자, 빵가루, 소금, 후춧가루를 볼에 넣고 고루 섞은 후 끈기가 생기도록 치대 고기소를 만든다.



2 연근 한쪽 면에 부침가루를 고루 묻히고 만들어 둔 고기소를 평평하게 붙인 후 뒷면에 다른 연근을 맞붙인다. 맞붙인 연근에 부침가루를 고루 묻힌 다음 달걀흰자를 붓으로 바르고, 튀김가루에 믹스씨드를 섞어 고루 묻힌다.



3 미리 예열한 에어프라이어에 연근을 넣고 180℃에서 15분간 튀겨 완성한다.

📌 Cooking Tip

- 식초물에 껍질을 벗긴 연근을 담가두면 갈변을 막을 수 있습니다.
- 취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



매일매일의 식탁을 푸짐하게
블로거 은빈의
매일 반찬

머리가 좋아지는 **견과류 갈치튀김**

이렇게 준비하세요

갈치 1마리, 아몬드 2큰술, 호두 2큰술, 피칸 2큰술, 호박씨 1큰술, 식용유 약간
 튀김옷 녹말가루 1~2큰술, 달걀 1개



이렇게 만드세요



1 갈치는 내장을 제거한 후 적당한 크기로 토막을 내어 레몬즙과 소금을 뿌려 잠시 재운다.
 재운 갈치에 칼집을 두세 군데 넣고 녹말가루를 얇게 묻힌 후
 그 위에 달걀물을 고루 바른다.



2 견과류는 필립스 블렌더기에 넣고 곱게 갈아 ①의 갈치에 앞뒤로 등쪽 묻힌다.



3 미리 예열한 에어플라이어에 갈치를 넣고 180℃에서 10~12분간
 노릇하게 튀겨 완성한다.

Cooking Tip

취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



매일매일의 식탁을 푸짐하게
블로거 은빈의
매일 반찬

영양과 고소함이 가득 **스파이스 솔트 닭날개 튀김**

📋 이렇게 준비하세요

닭날개 12개, 맛술 1큰술, 허브솔트 약간
 스파이스 솔트 빵가루 5큰술, 로즈마리가루 1작은술, 바질가루 1작은술,
 파슬리가루 1큰술, 머스터드분말 1작은술, 허브솔트 1작은술
 튀김옷 튀김가루 2큰술, 달걀흰자 1개분



🍴 이렇게 만드세요



1 닭날개는 흐르는 물에 씻어 물기를 제거하고 맛술과 허브솔트를 뿌려 재운다.



2 ①의 닭날개에 튀김가루를 고루 묻힌 뒤 달걀흰자를 바른 후, 스파이스 솔트 재료를 모두 넣고 섞은 다음 고루 묻힌다.



3 미리 예열한 에어플라이어에 갈치를 넣고 180℃에서 10~12분간 노릇하게 튀겨 완성한다.

📌 Cooking Tip

- 바질가루, 파슬리가루 등은 마트 향신료 코너에서 구입 가능하며, 집에 있는 다양한 허브가루를 자유롭게 활용해도 좋습니다.
- 취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



매일매일의 식탁을 푸짐하게
블로거 은빈의
매일 반찬

우리 아이 입맛 살려주는 치킨핑거 김밥

이렇게 준비하세요

닭가슴살 150g, 생강즙 1작은술, 레몬즙 1작은술, 허브솔트 약간, 밥 4공기,
후리가게 1봉지, 구운 김 4장, 피클 30g, 참기름 약간
배합초 식초 4큰술, 설탕 2큰술, 소금 1큰술
튀김옷 튀김가루 2큰술, 녹말가루 1작은술, 달걀 1개, 빵가루 3큰술



이렇게 만드세요



1 닭가슴살은 먹기 좋은 크기로 잘라 생강즙과 레몬즙, 허브솔트를 뿌려 재운다.
튀김가루에 녹말가루를 섞어 재운 닭가슴살에 고루 묻힌 후
달걀 - 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.



2 미리 예열한 에어플라이어에 닭가슴살을 넣고 180°C에서 10분간 노릇하게 튀긴다.



3 밥에 후리가게와 배합초를 넣어 고루 섞는다.
(배합초 대신 참기름과 깨소금을 넣고 간단하게 만들어도 좋다.)
그 다음, 구운 김을 깔고 그 위에 후리가게와 배합초를 넣은 밥을 고루 편 후 치킨핑거와
채 썬 피클을 얹어 돌돌 말아 참기름을 고루 바르고 적당한 두께로 자른다.

Cooking Tip

- 밥에 배합초를 넣으면 밥이 쉽게 상하지 않아 무더운 날씨에도 도시락으로 준비하기에 손색이 없습니다.
- 취향에 따라, 기름 맛을 더하고 싶으면 오일 1스푼 정도를 추가하셔도 좋습니다.



이 책자의 레시피를 만들어 주신 분들이 궁금하세요?

가볍게 고소하게 즐기는 슬픈하품의 다이어트 요리



슬픈하품은 2005년 4월부터 현재까지 약 5년간 요리 블로그를 운영하며 요리와 관련된 다양한 활동을 펼치고 홈베이킹에 강점이 있는 블로거입니다.

저서: <맛을 아는 여우들의 홈베이킹>, <빵 쿠키 완전정복>, <똑똑한 여우들의 영양만점 홈베이킹>, <척척 비법 레시피>

경력: KBS <감성매거진 행복한 오후>에 출연, 필립스 키친, 주간지 <미즈 내일>, 요플레 키친 등에 홈베이킹과 관련된 레시피를 연재.

<http://blog.naver.com/yichihye>

사랑으로 크는 우리 아이 런이의 엄마표 간식



2004년 6월부터 현재까지 약 6년간 요리 블로그를 운영하며 요리분야의 파워블로거로 활발하게 활동중입니다. 떡과 전통 음식에 대한 조예가 남달라 우리 음식을 많이 소개하는 블로거입니다.

저서: <블로그 ON>, <런~의 맛있는 컬러 레시피>, <밥하기 싫은 날 휘리릭 밥상>, <휘리릭 떡 해먹기>

경력: 2008년 서울 세계 관광음식 박람회 공중음식 인상 식부문 금상을 수상, 스포츠 서울, 싱글즈 등 각종 언론 매체에 요리 레시피 기고.

<http://bildtext.egloos.com>
<http://blog.naver.com/bildtext>



더 많은 레시피가 알고 싶으세요?

주방가전으로 할 수 있는 다양한 고급 레시피를 찾으신다면...

세계 레시피를 만나다!

국내에서 쉽게 접할 수 없었던 세계 여러 나라의 다양한 레시피를 만나보세요!



집에서도 특별하게 블로거 모아이의 외식요리



2006년 5월부터 현재까지 약 4년간 요리 블로그를 운영하며 구하기 쉬운 재료를 이용해 창의적인 레시피를 개발하는 것이 장점이며 쉽게 따라 할 수 있는 레시피가 많아 더욱 유명해진 블로거입니다.

저서: <와인이 있는 밥상>

경력: 세상의 아침, KBS 뉴스타임, MBC 뷰티플러스, 농협, 쿡쿡TV, MBC 화제집중의 방송에 출연. 월간 우먼센스에 레시피를 소개했고 필립스 신제품 찜기 인터뷰 영상 촬영.

<http://blog.naver.com/jeong876>

매일매일의 식탁을 푸짐하게 블로거 은빈의 매일 반찬



2004년 11월부터 현재까지 약 6년간 요리 블로그를 운영하며 요리 분야에서 활발한 활동을 펼치고 있습니다. 브런치를 비롯하여 홈베이킹, 디저트 등의 레시피와 필립스 주방 가전을 이용한 쉽고 간단한 홈베이킹 레시피를 소개하는 블로거입니다.

저서: <여지라면 꼭 한번 만들고 싶은 연애·신혼 요리>, <요리의 달인>, <가전제품 3층사 요리를 부탁해>, <척척 비법 레시피>

경력: 여성동아, 여성중앙, 신디더퍼키, 에센 등의 월간지에 레시피 소개.

<http://blog.naver.com/eunbin72>

6만 사용자들의 생생한 이용 후기와 친절한 제품상담이 필요하시다면...

필립스를 만나는 또 하나의 즐거움!

필립스맘 네이버 카페!

살아있는 Q&A와 실속 레시피,

다양한 이벤트를 즐겨보세요!

센스있는 엄마들의 이야기 공간

필립스맘

