

1. 사과퓨레

4인분

재료 : 사과 400g, 물 1/2컵

만드는 법

1. 사과는 잘라서 씨를 제거해 주세요
2. 적당한 크기로 썰고 블렌더에 넣어주세요.
3. 재료를 곱게 갈아준다.

2. 오렌지당근퓨레

4인분

재료 : 오렌지(과육) 120g, 당근 200g, 물 1/2컵

만드는 법

1. 오렌지와 당근은 껍질을 벗겨주세요
2. 오렌지와 당근은 적당한 크기로 썰어 블렌더에 넣어 주세요
3. 재료를 곱게 갈아준다.

3. 블루베리 바나나 퓨레

4인분

재료 : 바나나 200g, 블루베리 150g, 물 1/2컵

만드는 법

1. 바나나는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어주세요
2. 블루베리는 그대로 준비해주세요
3. 바나나와 블루베리를 블렌더에 넣고 물을 넣은 후 갈아준다.

4. 브로콜리(양송이)스프

4인분

재료 : 브로콜리 200g, 감자 100g, 양파 40g, 대파(흰대) 20g, 밀가루 10g, 버터 20g, 물 200ml, 우유 300ml, 소금 1/2작은술

만드는 법

1. 브로콜리는 씻어서 줄기는 납작하게, 송이는 큼직하게 썰어주세요
2. 감자는 껍질을 벗기고 납작하게 썰고, 양파·대파는 채썰어주세요
3. 준비한 재료를 모두 섞어서 밀가루를 넣어 잘 섞어주세요
4. 블렌더에 준비한 재료와 버터, 물, 소금을 넣어주세요

5. 감자(고구마)스프

4인분

재료 : 감자 300g, 양파 40g, 대파(흰대) 20g, 밀가루 10g, 버터 20g, 물 200ml, 우유 400ml, 소금

만드는 법

1. 감자는 껍질을 벗기고 납작하게 썰고, 양파·대파는 채썰어주세요
2. 준비한 재료를 모두 섞어서 밀가루를 넣어 잘 섞어주세요
3. 재료를 곱게 갈아준다.
4. *루가 있다면 밀가루와 버터를 빼고 루를 넣어 사용해도 됩니다.

6. 호박스프

4인분

재료 : 단호박 300g, 양파 40g, 대파(흰대) 20g, 밀가루 10g, 버터 20g, 물 200ml, 우유 400ml, 소금

만드는 법

1. 단호박은 껍질을 제거하고 속을 파낸 후 납작하게 썰어주세요
2. 양파·대파는 채썰어주세요
3. 준비한 재료를 모두 섞어서 밀가루를 넣어 잘 섞어주세요
4. 재료를 곱게 갈아준다.
5. *루가 있다면 밀가루와 버터를 빼고 루를 넣어 사용해도 됩니다.

7. 잣죽

4인분

재료 : 잣 80g, 불린 찹쌀 100g, 물 700ml

만드는 법

1. 찹쌀을 30분 이상 불려 주세요
2. 잣은 흐르는 물에 씻어 물기를 제거해 주세요
3. 찹쌀과 잣, 물을 넣고 곱게 갈아준다.

8. 흑임자(깨)죽

4인분

재료 : 흑임자(또는 볶은 검은깨) 70g, 불린 찹쌀 100g, 물 700ml

만드는 법

1. 찹쌀을 30분 이상 불려 주세요
2. 흑임자(또는 볶은 검은깨)는 그대로 준비해 주세요
3. 찹쌀과 흑임자, 물을 넣고 곱게 갈아준다.

9. 단팥죽(단호박죽)

4인분

재료 : 불린 팥 100g, 찹쌀 100g, 설탕 3~4큰술

만드는 법

1. 팥은 충분히 불려 주세요
2. 불린 팥과 물을 넣어 곱게 갈아준다.
3. 찹쌀을 넣고 끓여 농도를 맞춘다.
4. 먹기 전에 설탕으로 단맛을 맞춘다. *먹기 전에 소금·설탕으로 간을 해주세요.

10. 채소스튜

4인분

재료 : 닭가슴살 150g, 감자 150g, 양파 70g, 당근 60g, 물 200ml, 루 30g, 밀가루 1큰술, 소금, 후춧가루

만드는 법

1. 닭가슴살과 채소를 손질해 주세요
2. 준비한 재료와 물을 넣고 곱게 갈아준다.
3. 루(roux) 또는 밀가루를 넣어 농도를 맞춘다.
4. 소금·후춧가루로 간한다.

11. 해산물스튜

4인분

재료 : 완두콩 40g, 물 200ml, 루 30g, 밀가루 1큰술, 소금, 후춧가루

만드는 법

1. 재료를 준비해 주세요
2. 준비한 재료를 블렌더에 넣고 곱게 갈아준다.
3. 루를 넣어 농도를 맞춘다.
4. 바게트나 하드롤 등을 곁들인다. *루(roux): 밀가루와 버터를 같은 양으로 볶아서 만든 것

12. 치킨크림스튜

4인분

재료 : 닭가슴살 150g, 감자 150g, 양파 70g, 당근 60g, 브로콜리 30g, 양송이버섯 1~2개, 물 200ml, 루 30g, 소금, 후춧가루

만드는 법

1. 재료를 손질해 주세요
2. 준비한 재료와 물을 넣고 곱게 갈아준다.
3. 루를 넣어 농도를 맞춘다.
4. 소금·후춧가루로 간한다.

13. 두유(콩국수)

4인분

재료 : 불린 콩 200g, 물 700ml, 소금

만드는 법

1. 콩은 충분히 불려 주세요
2. 콩과 물을 넣고 곱게 갈아준다.
3. 체에 걸러 두유/콩국물을 만든다.
4. 소금으로 간한다.

14. 검은콩두유

4인분

재료 : 불린 검은콩 200g, 물 700ml, 소금

만드는 법

1. 검은콩은 충분히 불려 주세요
2. 검은콩과 물을 넣고 곱게 갈아준다.
3. 체에 걸러 두유를 만든다.
4. 소금으로 간한다.

15. 아몬드두유

4인분

재료 : 아몬드 200g, 물 700ml, 소금

만드는 법

1. 아몬드는 필요 시 불려 준비해 주세요
2. 아몬드와 물을 넣고 곱게 갈아준다.
3. 체에 걸러 두유를 만든다.
4. 소금으로 간한다.

16. ABC 주스

4인분

재료 : 사과, 비트, 당근(ABC) 적당량

만드는 법

1. 재료를 손질해 적당한 크기로 썬다.
2. 블렌더에 넣고 곱게 갈아 주스로 만든다.

17. 양배추브로콜리해독주스

4인분

재료 : 양배추, 브로콜리 적당량

만드는 법

1. 재료를 손질해 적당한 크기로 썬다.
2. 블렌더에 넣고 곱게 갈아 주스로 만든다.