



82cook | 공지사항 | FAQ | 회원수령

LIVING

COOKING

살림꿀보기 살림꿀음표 살림의기초 꿀꿀보기 키친토크 요리꿀음표 요리의기초 히트레시피 식당에가보니 뷰티 즐안즐아웃 이런저런



**DIOS** 광파오븐  
오븐 이미지 공모전의  
입상작 모음입니다.



나의정보 |



## 두부 과자 [과자]

밀가루를 줄이고 두부를 넣어 만드는 웰빙과자예요.  
어린이들 간식으로 아주 좋습니다.  
광파오븐 레시피공모전에서 수상하신 핑크투투님 레시피입니다.

## 재료

두부 160g, 중력분 175g, 베이킹파우더 3g, 우유 50g, 소금2g, 설탕40g, 검은깨 10g, 올리브오일 6g

## 만드는 법

1. 두부는 물기를 빼고 곱게 으깨줍니다.
2. 으갠 두부에 위의 재료를 모두 넣고 고루 섞어줘요.
3. 랩 사이에 반죽을 넣고 밀대로 얇게 밀어주세요.
3. 적당한 크기로 잘라 180℃로 예열한 오븐에서 20분 정도 구워주세요.

□

■ 가지 그라탱 [별미 요리]

■ 감자 버터구이 [구이]

■ 감자돼지고기 매운볶음 [밥 반찬]

■ 가지볶음 / 양배추볶음 [밥 반찬]

■ 감자 볶음 [밥 반찬]

■ 거북이 곰보빵 [빵]