

시중에 판매되고 있는 케이크에 문제점 연구와

대안 레시피 만들기 - 부록

대안 레시피

이인지

목차

1월 모카 쉬폰 케이크 -----	3페이지
2월 풍당 오 쇼콜라 (발렌타인 데이) ---	4페이지
3월 녹차 파운드케이크 -----	5페이지
4월 컵케이크 (소풍) -----	6페이지
5월 버터크림 캐릭터 케이크 (어린이날) -	7페이지
6월 비스퀴 롤 케이크 -----	8페이지
7월 미니 과일 타르트 -----	9페이지
8월 티라미수 케이크 -----	11페이지
9월 고구마 케이크 -----	13페이지
10월 치즈 케이크 -----	14페이지
11월 배배로 롤 케이크(배배로 데이) ----	15페이지
12월 생크림 초코 케이크 (크리스마스) -	16페이지
기타 - 버터크림 -----	17페이지

1월 모카 시폰 케이크

우리밀 박력분 90g

마스코바도 비정제 설탕A 45g

유정란 노른자 3개

마스코바도 비정제 설탕B 60g

유정란 흰자 3개

식용유 60ml

물 60ml

커피 엑기스15g



1. 노른자에 설탕A을 넣고 최대한 거품을 올린다. (반죽 윗면에 8자를 그리고 3초 이상 지속되면 완성.)



2. 반죽(1) 안에 물을 투입한 후 잘 섞어준다.



3. 반죽(2)에 식용유를 넣고 잘 섞어준다.



4. 반죽(3)에 커피엑기스를 넣고 잘 섞어 색을 낸다.



5. 흰자에 설탕B 넣어 만든 머랭을 반죽(4)에 깨지지 않게 조심히 섞어준다.



6. 체친 가루를 반죽에 조심히 섞어준다.

7. 160에서 40분 정도 굽는다.



J 맛 비교

- 먹어 본 적이 없어요...

♪ 맛 평가

- 커피 맛이 부족했다.
- 덜 달아서 좋았다.
- 부드러웠다.

♪ 영양비교

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.
- 화학재료로 만든 커피엑기스가 아니라 직접 만들어 사용해서 화학 첨가물의 섭취량을 줄였다.

TIP

- 쉬폰팬에 케이크가 달라붙는 것을 방지하기 위해서 팬에 스프레이로 물을 뿌려주세요.
- 구운뒤에 차가운 행주로 팬을 식혀 준 뒤에 빼면 쉽게 뺄 수 있어요.
- 생크림과 함께 먹으면 맛있어요.
- 커피엑기스는 인스턴트커피 2스푼 : 물 1스푼으로 만들 수 있어요.

2월 풍당 오 쇼콜라

우리밀 박력분 18g

오일 36g

마스코바도 비정제 설탕 25g

유정란 1개

다크 초콜릿 50g



1. 계란에 설탕을 넣고 거품을 올린다



2. 반죽(1)에 중탕해둔 초콜릿과 오일을 넣어 섞는다.



3. 반죽(2)에 체친 가루를 넣고 재빨리 섞는다.



4. 컵에 옮겨 담고 냉동실에 1시간 정도 넣어둔다.
5. 200도에서 10분 정도 굽는다.



♪ 맛 비교

- 먹어 본 적이 없어요...

♪ 맛 평가

- 새로운 맛이였다.
- 덜 달아서 좋았다.
- 부드러웠다.

♪ 영양비교

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

TIP

- 살짝 덜 익어야 맛있어요.
- 냉동시간이 길어지면 굽는 시간도 길어져요.
- 생크림과 함께 먹으면 맛있어요.

3월 녹차 파운드케이크

유정란 2개

우리밀 박력분 100g

마스코바도 비정제 설탕 80g

생크림 60g

오일 20g

녹차 가루 4ts



1. 유정란에 설탕을 나누어 넣고 거품을 올린다.



2. 반죽(1)에 체친 가루를 넣고 잘 섞어준다.



3. 반죽(2)에 생크림과 오일을 잘 섞고 팬닝한다.

4. 175도에서 30분 정도 굽는다.



J 맛 비교

- 녹차맛이 시중에 파는 것에 비해 약했다.

♪ 맛 평가

- 좀 덜 부드러웠다.
- 녹차맛이 약했다.

♪ 영양비교

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.
- 다이어트와 지방축적을 예방할 수 있는 녹차를 쉽게 접할 수 있다.

TIP

- 거품을 많이 올릴수록 부드러운 파운드 케이크가 완성됩니다.
- 12분 정도 구운 뒤에 칼로 위에 모양을 내주세요,

4월 컵케이크

머핀 반죽 (10개분)

우리밀 박력분 120g

공정무역 코코아가루 40g

마스코바도 비정제 설탕 80g

유정란 6개

유기농 우유 30g

오일 30g

꿀 220g



1. 계란에 설탕을 넣고 거품을 올린다.

2. 우유를 넣고 잘 섞는다.



4. 체친 가루(+박력분, 코코아가루)를 넣고 잘 섞는다.



5. 반죽의 일부를 오일을 넣고 잘 섞은 뒤 원래 반죽에 섞는다.
5. 머핀 틀에 80% 팬닝 한다.
6. 175도에서 20분 정도 구워준다.
7. 만들어 놓은 버터크림 또는 생크림으로 데코레이션 한다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 케이크가 조금 덜 부드러웠다.

- 안에 견과류 같은 것을 넣었으면 좋겠다.

♪ 영양비교

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

- 설탕량을 줄여서 일반 시중에서 파는 것에 비해 몸에 좋다.

TIP

- 생크림이나 버터크림에 색을 낼 때는 분말을 물에 녹여서 넣으면 됩니다.

5월 버터크림 케이크

케이크 시트 (3호)

우리밀 박력분 110g

공정무역 코코아가루 20g

흰자 4.5개

노른자 4.5개

전란 45g

설탕A 132g

설탕B 77g

소금 2g

오일 27g

레몬즙 2방울 (생략가능)



1. 노른자와 전란을 소금과 설탕A를 넣고 거품을 올려준다.



2. 깨끗한 볼에 흰자와 설탕B를 나누어 넣고 머랭을 올린다.



3. 반죽(1)에 머랭의 1/3을 넣고 잘 섞어준다.



4. 반죽(3)에 체친 가루(+박력분, 코코아가루)를 넣고 잘 섞어준다.

5. 반죽(4)에 나머지 머랭을 넣고 잘 섞어준다.



6. 반죽의 일부를 오일을 넣고 잘 섞은 뒤 원래 반죽에 섞는다.

7. 레몬즙을 넣고 잘 섞어준다.

8. 170도에서 30분 정도 굽는다.

9. 만들어 놓은 버터크림으로 데커레이션을 한다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요,

♪ 맛 평가

- 케이크가 덜 부드러웠다.

- 버터크림이 느끼했다.

♪ 영양비교

- 케이크 시트는 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

- 색소도 인공적인 화학색소를 넣은 것이 아닌 녹차가루를 사용해서 색을 냈다.

- 버터 또한 원유 100%를 사용해서 화학조미료 섭취를 줄였다.

TIP

- 생크림이나 버터크림에 색을 낼 때는 분말을 물에 녹여서 넣으면 됩니다.

- 어린이날을 위한 케이크인 만큼 애들이 좋아하는 캐릭터를 그려주세요.

- 버터크림을 짜기 전에 이쑤시개나 젓가락으로 밑그림을 그려주세요.

6월 비스퀴 롤 케이크

비스퀴 반죽

우리밀 박력분 80g

유정란 흰자 4개

유정란 노른자 4개

마스코바도 비정제 설탕 90g

옥수수 전분 20g

과일 약간

생크림 필링

무가당 생크림 200g

꿀 30g



1. 흰자에 설탕을 넣고 100%머랭을 올린다.



2. 머랭에 노른자를 넣고 잘 섞는다.



3. 반죽(2)에 체친 가루를 넣고 머랭이 깨지지 않게 조심히 섞는다.



4. 1cm 지름의 둥근막지 끼운 찰주머니에 담아 유산지를 깔아둔 팬에 찐다.

5. 180도에서 13분 정도 굽는다.

6. 팬과 분리해서 식힌 후 생크림을 바르고 과일을 얹은 후 잘 말아준다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 안에는 촉촉하고 겉에는 바삭한 느낌이어서 좋았다.

- 과일의 풍미를 느낄 수 있는 과일을 넣었으면 좋겠다.

♪ 영양비교

- 설탕량을 줄여서 일반 시중에서 파는 것에 비해 몸에 좋다.

(사정상 과일을 구할 수가 없어서 후르츠 카테일을 사용했습니다.)

TIP

- 너무 식은 뒤에 말면 부서질 수 있어요.

- 찰주머니로 찰 때 너무 눌러 짜면 모양이 나오지 않아요.

7월 미니 과일 타르트

타르트 반죽

버터 160g

우리밀 박력분 300g

마스코바도 비정제 설탕 50g

유정란 1개

과일 약간



1. 밀가루에 설탕을 넣고 섞어준다.



2. 반죽(1)에 버터를 잘라 넣고 섞어준다.



3. 버터가 고루 섞이면 계란을 넣고 잘 섞어준다.

- 반죽이 한 덩어리 되면 비닐에 싸서 냉장고에서 30분 정도 휴지시킨다.
- 휴지시킨 반죽을 타르트 틀에 4~5mm정도의 두께로 편편하게 만든다.



- 틀에 올리고 포크로 바닥에 구멍을 뚫어준다. (바닥이 뜨는 것을 방지.)
- 180도에서 35분 정도 구워준다.
- 틀에서 빼내어 식힌다.
- 타르트 위에 미리 만들어 놓은 필링을 넣고 과일로 장식한다.

필링(커스터드 크림)

유정란 노른자 3개

마스코바도 비정제 설탕 60g

박력분 15g

전분 10g

우유 250ml

- 노른자를 풀어 설탕과 체친 가루(박력분+전분)를 넣고 거품기로 잘 섞어준다.
- 우유를 불에 올려 끓인다. 부글부글 끓으면 불에서 내린다.
- 반죽(1)을 투입하고 잘 섞어준다.
- 약불에 올려 걸쭉한 크림을 만든다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 겉에 바삭한 타르트지와 안에 부드러운 커스터드 크림이 잘 어울렸다.

♪ 영양비교

- 설탕량을 줄여서 일반 시중에서 파는 것에 비해 몸에 좋다.

- 시중에 파는 일반 과일이 아닌 유기농국산 과일을 사용해서 농약의 섭취량을 줄였다.

TIP

- 커스터드 크림이 시간이 지나면 멍칠 수 있어요.
- 과일은 먹기 편하게 얇게 잘라서 얹어주세요.
- 믹서기로 반죽하면 쉽게 할 수 있어요.

8월 티라미수

케이크 시트 (2호)

우리밀 박력분 90g

흰자 3개

노른자 3개

전란 30g

설탕A 88g

설탕B 55g

소금 2g

오일 18g

레몬즙 2방울 (생략가능)



1. 노른자와 전란을 소금과 설탕A를 넣고 거품을 올려준다.



2. 깨끗한 볼에 흰자와 설탕B를 나누어 넣고 머랭을 올린다.



3. 반죽(1)에 머랭의 1/3을 넣고 잘 섞어준다.



4. 반죽(3)에 체친 박력분을 넣고 잘 섞어준다.

5. 반죽(4)에 나머지 머랭을 넣고 잘 섞어준다.

6. 반죽의 일부를 오일을 넣고 잘 섞은 뒤 원래 반죽에 섞는다.

7. 레몬즙을 넣고 잘 섞어준다.

8. 170도에서 30분 정도 굽는다.

9. 커피시럽 (커피원액+설탕)을 바른 시트→무스→시트→무스 순으로 틀에

잘 부어준다.

10. 냉동실에서 3~4시간 정도 굳힌 뒤 데커레이션 한다.

무스

유기농 크림치즈 250g

마스코바도 비정제 설탕 70g

판젤라틴 2장(찬물에 불려 놓은 것)

생크림 175g

1. 부드럽게 녹은 크림치즈에 생크림, 설탕을 넣고 잘 섞어준다.
2. 젤라틴(찬물에 불린 뒤 1ts 정도에 물과 전자렌지에 1분 정도 녹인 것)을 넣고 주걱으로 골고루 섞어준다.



J 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 무스가 약간 느끼했다.

- 커피맛이 부족했다.

♪ 영양비교

- 설탕량을 줄여서 일반 시중에서 파는 것에 비해 몸에 좋다.

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

TIP

- 무스틀을 제거 할 때 따뜻한 수건을 대면 쉽게 빠져요.
- 커피시럽을 듬뿍 발라주세요.

9월 고구마 케이크

케이크 시트 (3호)

우리밀 박력분 130g

흰자 4.5개

노른자 4.5개

전란 45g

설탕A 132g

설탕B 77g

소금 2g

오일 27g

레몬즙 2방울 (생략가능)



1. 노른자와 전란을 소금과 설탕A를 넣고 거품을 올려준다.



2. 깨끗한 볼에 흰자와 설탕B를 나누어 넣고 머랭을 올린다.



3. 반죽(1)에 머랭의 1/3을 넣고 잘 섞어준다.



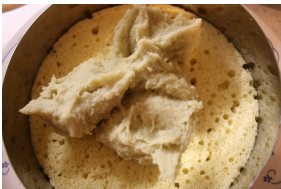
4. 반죽(3)에 체친 박력분을 넣고 잘 섞어준다.

5. 반죽(4)에 나머지 머랭을 넣고 잘 섞어준다.

6. 반죽의 일부를 오일을 넣고 잘 섞은 뒤 원래 반죽에 섞는다.

7. 레몬즙을 넣고 잘 섞어준다.

8. 170도에서 30분 정도 굽는다.



9. 시트를 3등분 한 뒤 시트→필링→시트→필링 순으로 틀에 부은 뒤 1시간

정도 냉동실에서 굳혀준다.

10. 케이크에 생크림과 시트가루로 데커레이션 한다.

필링

찐 고구마 1 : 생크림(+10%의 꿀) 1

1. 찐 고구마를 잘 으갠다.
2. 생크림에 꿀을 넣고 잘 올려준다.
3. 반죽(1)에 생크림 올린 것을 넣고 잘 섞어준다.



♪ 맛 비교

- 고구마 맛이 많이 났다.

♪ 맛 평가

- 고구마가 덜 달았다.

- 시트가 부드러웠으면 좋겠다.

♪ 영양비교

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

TIP

- 무스틀을 제거 할 때 따뜻한 수건을 대면 쉽게 빠져요.
- 살짝 얼린 상태로 먹으면 맛있어요.
- 겉에 생크림을 한번 바르고 데코레이션을 하면 더 쉬워요.

10월 수플레 치즈케이크 (2호)

우리밀 박력분 32g

마스코바도 비정제 설탕A 24g

마스코바도 비정제 설탕B 24g

유정란 노른자 2.5개

유정란 흰자 2.5개

무가당 플레인 요구르트 80g

레몬즙 2s

크림치즈 200g



1. 크림치즈에 설탕A를 넣고 잘 섞어준다.



2. 반죽(1)에 노른자를 조금씩 넣고 잘 섞는다.



3. 반죽(2)에 요구르트도 조금씩 넣는다. 마지막으로 레몬즙을 넣는다.



4. 흰자와 설탕B를 넣고 올린 머랭을 3번에 나누어 반죽(3)에 넣어 머랭이 깨지지 않게 조심히 섞어준다.



5. 반죽(4)에 체친 가루를 넣고 조심히 섞어준다.

6. 160도에서 1시간 정도 굽는다.

7. 팬과 분리해서 냉동실에서 5시간 정도 굳힌다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 치즈 맛이 많이 나서 좋았다.

- 부드러웠다.

♪ 영양비교

- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

- 설탕량을 최소화 시켰다.

TIP

- 틀과 분리해서 바로 냉동실로 고고싱~.

- 살짝 얼린 상태로 먹으면 맛있어요.

11월 빼빼로 롤 케이크

유정란 노른자 5개

유정란 흰자 4개

마스코바도 비정제 설탕A 10g

마스코바도 비정제 설탕B 70g

박력분A 40g

박력분B 20g

공정무역 코코아가루 15g

생크림 100g

꿀 14g

초콜릿 50g



1. 노른자와 전란을 소금과 설탕A를 넣고 거품을 올려준다.



2. 깨끗한 볼에 흰자와 설탕B를 나누어 넣고 머랭을 올린다.



3. 반죽(1)에 머랭의 1/3을 넣고 잘 섞어준다.

4. 반죽을 1/3과 2/3으로 볼에 나누어 넣는다.



5. 반죽 1/3에 체친 박력분을 넣고 잘 섞는다.



6. 반죽 2/3에는 체친 가루(+박력분, 코코아가루)를 넣고 잘 섞는다.



7. 팬에 지름1cm 막지를 끼고 짜준다.

8. 200도에서 8분 정도 굽는다.

9. 휘핑한 생크림(생크림+꿀)에 중탕한 초콜릿을 넣고 잘섞은 뒤 시트에 바르고 잘 말아준다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 덜 달아서 좋았다.
- 케이크가 조금 덜 부드러웠다.

♪ 영양비교

- 설탕량을 줄여서 일반 시중에서 파는 것에 비해 몸에 좋다.

TIP

- 너무 식은 뒤에 말면 부서질 수 있어요.
- 뒷면으로 말면 더 깔끔한 모양이 나와요.

12월 생크림 돔 케이크

케이크 시트 (2호)

우리밀 박력분 70g

공정무역 코코아가루 20g

흰자 3개

노른자 3개

전란 30g

설탕A 88g

설탕B 55g

소금 2g

오일 18g

레몬즙 2방울 (생략가능)



1. 노른자와 전란을 소금과 설탕A를 넣고 거품을 올려준다.



2. 깨끗한 볼에 흰자와 설탕B를 나누어 넣고 머랭을 올린다.



3. 반죽(1)에 머랭의 1/3을 넣고 잘 섞어준다.



4. 반죽(3)에 체친 가루(+박력분, 코코아가루)를 넣고 잘 섞어준다.

5. 반죽(4)에 나머지 머랭을 넣고 잘 섞어준다.



6. 반죽의 일부를 오일을 넣고 잘 섞은 뒤 원래 반죽에 섞는다.

7. 레몬즙을 넣고 잘 섞어준다.

8. 170도에서 30분 정도 굽는다.

9. 시트에 생크림을 바르고 돔모양으로 자른 뒤 데커레이션 한다.



♪ 맛 비교

- 먹어본 적이 없어요.

♪ 맛 평가

- 시트가 부드러워서 좋았다.
- 생크림에서 꿀맛이 나서 설탕보다 더 부드러웠어요.

♪ 영양비교

- 설탕량을 줄여서 일반 시중에서 파는 것에 비해 몸에 좋다.
- 버터대신 오일을 사용해서 포화지방의 섭취량을 줄이고 불포화지방의 섭취량을 늘린다.

TIP

- 돔모양은 가위로 둥글게 올려주면 되요.
- 케이크 시트 사이에 과일을 넣어주면 더 맛있어요.

버터크림

버터 225g

유기농 흰자 75g

마스코바도 비정제 설탕 75g

물 25g



1. 물에 설탕을 넣고 120도 정도의 시럽을 만든다.



2. 흰자를 잘 풀고 (1)을 넣어 80%의 머랭을 만든다.



3. 부드러운 상태에 버터에 (2)를 넣어 전체가 매끈한 면이 되도록 만듭니

다.

