

육우 편채와 과일 겨자채

입맛 없을 때 일품요리로, 술안주로 활약하는 요리.
육우에 채소와 과일을 넉넉히 곁들여 먹으면 보약이 필요 없다.



주재료 육우(사태) 600g,
사과·배 1/2개씩, 밤 4개,
대추 3개
겨자 양념장 재료
발효겨자 1큰술, 물 1큰술,
연유 1큰술, 설탕 1큰술,
식초 2큰술, 소금 2작은술
향신채소 대파 1대, 양파
1/2개, 마늘 2쪽, 생강 1조각,
통후추 1/2큰술

만드는 편...

- 1 육우는 사태로 준비하여 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
- 2 냄비에 물을 넉넉히 붓고 분량의 향신채소와 핏물을 뺀 사태를 넣어 삶아 익으면 건져서 식힌 후 결 반대 방향으로 얇게 썬다.
- 3 사과, 배, 밤, 대추는 채썬다.
- 4 분량 재료를 한데 섞어 겨자 양념장을 만든다.
- 5 불에 사태를 돌려 담고 그 위에 채썬 사과, 배, 밤, 대추를 올리고 겨자 양념장을 뿌린다.

육우 피망잡채와 꽃빵

중국 요리집에서 꼭 시켜 먹는 메뉴인데,
집에서도 쉽게 만들 수 있으니 오늘 한번 도전해 보면 어떨까?



주재료 육우(등심) 150g,
피망 1개, 양파 1/2개,
식용유 1큰술, 다진 파·다진
마늘 1큰술씩, 청주·고추
기름 1/2큰술씩, 굴소스
1+1/2큰술, 후춧가루 약간,
꽃빵 8개
육우 밀간 재료 달걀흰자
1큰술, 녹말가루 1/2큰술,
간장 1작은술, 청주 1/2큰술

**만드는
법...**

- 1 육우는 5cm 길이로 채썬 후 분량의 육우 밀간 재료에 재운다.
- 2 피망은 5cm 길이로 채썰고, 양파도 채썬다.
- 3 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 파와 다진 마늘을 넣어 볶다가 향이 나면 밀간한 육우와 청주를 넣어 볶는다.
- 4 프라이팬에 고추기름을 두르고 양파를 넣어 볶다가 육우, 피망을 넣어 볶은 후 굴소스, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.
- 5 꽃빵은 찜통에 찐 후 피망잡채와 함께 접시에 먹음직스럽게 담아낸다.

너비아니와 채소무침

육우를 더 건강하고 맛있게 먹는 방법!
꼭 채소를 곁들여야 맛도 좋고 건강에도 좋다.



주재료 육우(등심) 300g,
겉절이용 채소(배추속대, 참나
물, 오이 등) 150g
육우 양념 재료 간장 3큰술,
설탕·물엿·참기름·맛술·
다진 마늘 1큰술씩,
다진 파·배즙 2큰술씩,
통깨 1작은술
겉절이 양념 재료 다진 파·
멸치액젓·식초 1큰술씩, 고
춧가루·설탕·물엿·다진 마
늘 1작은술씩, 깨소금·
참기름 1/2큰술씩, 소금 약간

만드는 편

- 1 육우는 납작하게 썰어 칼끝으로 두드려 부드럽게 한 다음 분량의 양념 재료에 재운다.
- 2 프라이팬에 양념한 육우를 넣고 굽는데, 너무 익히면 질기므로 약간 덜 익히는 것이 좋다.
- 3 겉절이용 채소는 깨끗이 씻은 후 한입 크기로 썬다.
- 4 분량의 겉절이 양념 재료를 모두 섞어 겉절이용 채소에 넣고 살살 버무린다.
- 5 접시에 구운 너비아니를 담고 채소 겉절이를 담아낸다.

육우 육개장

넉넉히 끓여야 더욱 맛있는 육개장.
은근한 불에 오래 끓여야 육우가 부드러워져 맛있다.

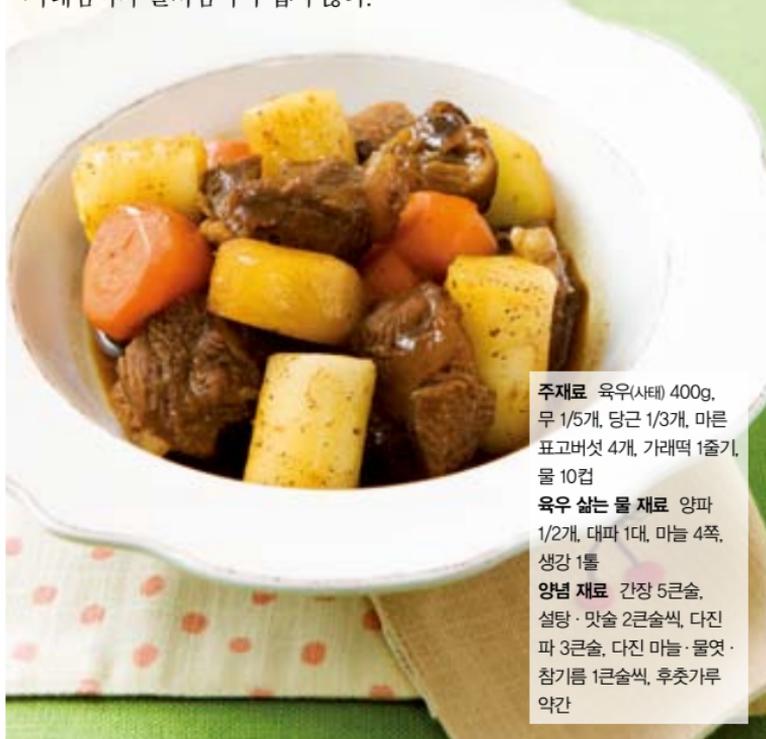
주재료 육우(양지머리) 600g, 물 5ℓ, 숙주 300g, 고사리·삶은 토란대 200g 씩, 대파 6대, 소금 적당량
육우 삶는 물 재료 양파 1개, 대파 1대, 마늘 4쪽, 생강 1톨, 통후추 1큰술
육우 양념 재료 고춧가루·식용유 3큰술씩, 다진 마늘·참기름 2큰술씩, 소금 1큰술, 국간장 2작은술, 후춧가루 약간씩

만드는
법...

- ① 육우는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 큰 냄비에 물을 끓여 육우와 분량의 육우 삶는 물 재료를 넣어 삶아 육우가 푹 익으면 꺼내어 결대로 찢고 육수는 체에 걸러둔다.
- ② 고사리, 토란대는 5cm 길이로 썰고, 대파는 7cm 길이로 길쭉하게 썬다. 고사리, 토란대, 대파, 숙주를 끓는 물에 각각 살짝 데쳐 건져놓는다.
- ③ 고춧가루에 물을 약간 넣고 섞어 눅눅한 상태로 만든 다음 프라이팬에 식용유를 두르고 달군 후 고춧가루를 넣어 볶다가 나머지 양념을 넣어 섞는다.
- ④ 불에 결대로 찢은 육우와 채소를 넣고 ③의 양념을 넣어 조물조물 무친다.
- ⑤ 육수에 양념에 무친 육우를 넣어 한소끔 더 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.

육우 떡찜

육우찜에 떡을 넣어 부드럽게 찌면 사태찜이나 갈비찜이 부럽지 않다.



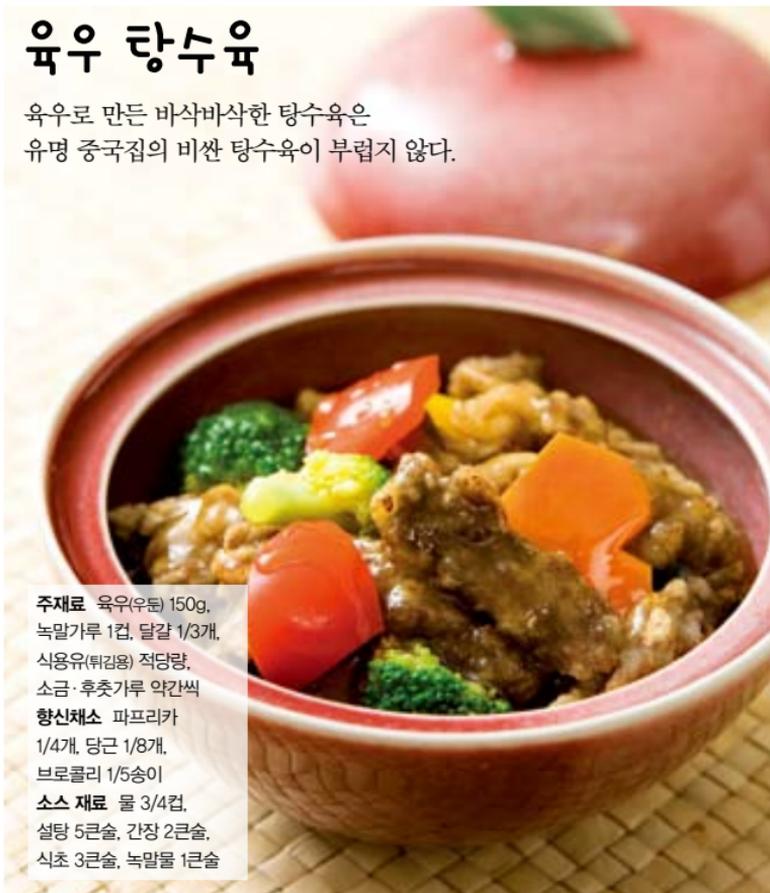
주재료 육우(사태) 400g,
 무 1/5개, 당근 1/3개, 마른
 표고버섯 4개, 가래떡 1줄기,
 물 10컵
육우 삶는 물 재료 양파
 1/2개, 대파 1대, 마늘 4쪽,
 생강 1톨
양념 재료 간장 5큰술,
 설탕·맛술 2큰술씩, 다진
 파 3큰술, 다진 마늘·물엿·
 참기름 1큰술씩, 후춧가루
 약간

편만드는

- 1 육우는 덩어리째 찬물에 담가 핏물을 빼어 냄비에 물, 육우 삶는 물 재료와 함께 넣고 1시간 이상 푹 삶아 먹기 좋은 크기로 썰고 육수는 거른다.
- 2 무, 당근은 밤통만한 크기로 잘라 모서리를 다듬고, 마른 표고버섯은 미지근한 물에 불린 후 4등분 하고 가래떡은 3cm 길이로 썬다.
- 3 냄비에 육우를 넣고 육우가 잠길 정도로 육수를 부은 후 무, 당근, 마른 표고버섯을 넣고 분량의 양념 재료를 넣고 윤기나게 조린다.
- 4 무와 당근이 거의 익으면 가래떡을 넣고 조린다.

육우 탕수육

육우로 만든 바삭바삭한 탕수육은 유명 중국집의 비싼 탕수육이 부럽지 않다.



주재료 육우(우둔) 150g,
녹말가루 1컵, 달걀 1/3개,
식용유(튀김용) 적당량,
소금·후춧가루 약간씩
향신채소 파프리카
1/4개, 당근 1/8개,
브로콜리 1/5송이
소스 재료 물 3/4컵,
설탕 5큰술, 간장 2큰술,
식초 3큰술, 녹말물 1큰술

만드는
법...

- 1 육우는 결 반대 방향으로 가로 4cm, 세로 1cm 크기로 썰어 키친타월로 물기를 제거하고 소금, 후춧가루로 밑간한다.
- 2 파프리카, 당근은 한입크기로 썰고, 브로콜리는 송이 송이 잘라 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 뺀다.
- 3 녹말가루에 물을 부어 녹말이 아래로 가라앉으면 윗물을 따라내고 녹말에 달걀을 넣어 고루 섞어 튀김옷을 만든다. 육우에 튀김옷을 입혀 170°C의 식용유에 바삭하게 두 번 튀긴다.
- 4 냄비에 분량의 소스를 붓고 끓이다가 향신채소를 넣고 익힌 다음 녹말물을 풀어 넣어 농도를 맞춘 뒤 튀긴 육우를 넣고 버무린다.

불고기 키쉬

카페 브런치의 단골 메뉴인 키쉬에 육우를 넣으면 더욱 풍부한 맛을 즐길 수 있다.

주재료 육우(불고기감) 100g, 양송이버섯 4개, 양파 1/2개, 달걀 2개, 우유 120g, 생크림 120g, 소금·후춧가루 약간씩, 모차렐라 치즈 100g, 식용유 약간
파이 반죽 재료 밀가루 130g, 버터 60g, 달걀노른자 1개, 물 2큰술, 소금 약간
육우 양념 재료 간장·물엿 1큰술씩, 청주 1/2큰술, 다진 파 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 후춧가루 약간

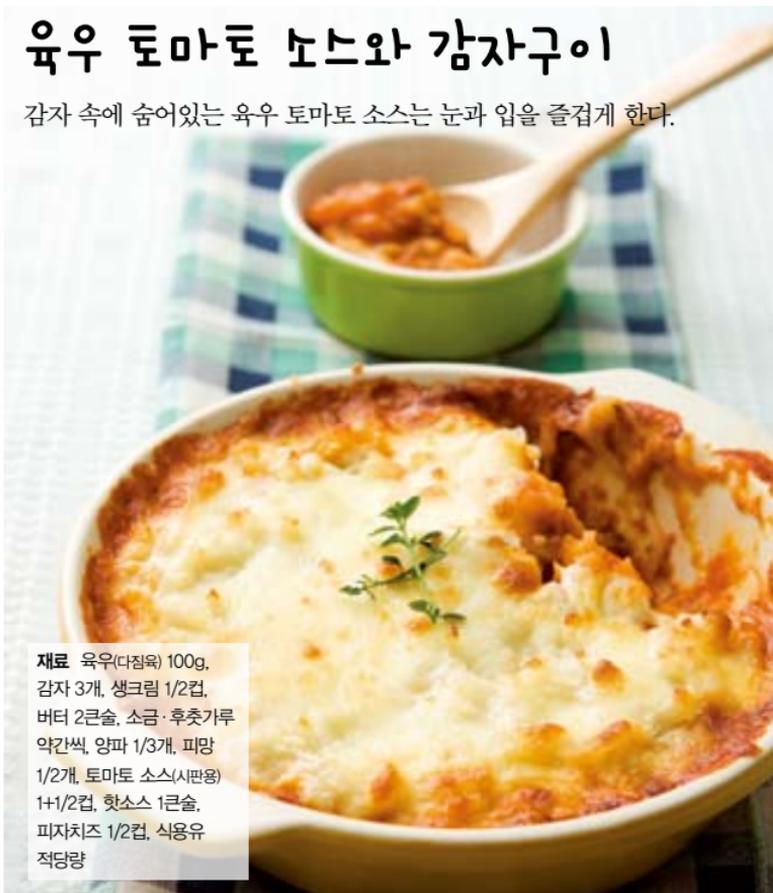


만드는 법

- 1 파이 반죽을 한다. 밀가루에 버터를 넣고 잘게 자른다. 달걀노른자와 물, 소금을 넣고 한 덩어리로 반죽하여 비닐봉지에 넣어 냉장고에 30분 정도 두었다가 0.3cm 두께로 민 후 타르트 팬에 놓고 가장자리를 자른다.
- 2 육우는 분량의 양념 재료를 넣어 조물조물 버무린 후 프라이팬에 볶는다.
- 3 양송이버섯은 4등분 하고, 양파는 곱게 채썬 다음 프라이팬에 식용유를 약간 두르고 볶아 소금, 후춧가루로 간을 한다.
- 4 볼에 달걀, 우유, 생크림, 소금, 후춧가루를 넣어 섞는다.
- 5 파이 반죽에 볶은 불고기와 양송이버섯, 양파를 넣고 ④의 달걀물을 부은 다음 모차렐라 치즈를 뿌려 170℃로 예열한 오븐에 넣고 35분간 굽는다.

육우 토마토 소스와 감자구이

감자 속에 숨어있는 육우 토마토 소스는 눈과 입을 즐겁게 한다.



재료 육우(다짐육) 100g,
감자 3개, 생크림 1/2컵,
버터 2큰술, 소금·후춧가루
약간씩, 양파 1/3개, 피망
1/2개, 토마토 소스(시판용)
1+1/2컵, 핫소스 1큰술,
피자치즈 1/2컵, 식용유
적당량

만드는
법...

- 1 감자는 삶아 뜨거울 때 껍질을 벗겨 곱게 으갠 후 생크림과 버터를 넣어 부드럽게 한 다음 소금, 후춧가루를 넣어 간을 한다.
- 2 양파와 피망은 굵직하게 다진다.
- 3 프라이팬에 식용유를 약간 두르고 육우를 넣어 볶다가 다진 양파, 피망을 넣어 같이 볶은 후 토마토 소스와 핫소스를 넣어 끓인다.
- 4 그라탱 용기에 ③의 육우 토마토 소스를 담은 후 으갠 감자를 평평하게 담는다.
- 5 ④에 피자치즈를 골고루 뿌리고 220℃로 예열한 오븐에 넣어 7~8분 정도 노릇노릇하게 굽는다.

가래떡을 넣은 미트로프

육우 속에 떡을 넣어 쫄깃쫄깃한 맛을 즐길 수 있는 별미 요리.
미트로프는 다진 고기를 어묵이나 식빵 모양으로 구운 요리를 말한다.



주재료 육우(다진 것) 200g,
양파 1/4개, 표고버섯 2장,
소금 약간, 빵가루 1/4컵,
가래떡 2줄, 참기름 1큰술,
녹말가루 3큰술, 식용유
적당량

육우 양념 재료 간장 1+1/2
큰술, 굴소스·맛술·설탕
1큰술씩, 다진 마늘 1/2큰술,
참기름 1큰술, 후춧가루
약간

편만드는

- 1 양파와 표고버섯은 곱게 다져 프라이팬에 볶은 후 소금으로 간을 하여 식힌다.
- 2 육우에 분량의 양념장을 넣어 섞고 ①의 볶은 채소와 빵가루를 넣어 끈기 있게 치댄다.
- 3 가래떡은 말랑말랑한 것으로 준비하여 긴 것은 2~3등분 한 다음 참기름에 넣어 버무린 후 녹말가루를 골고루 묻힌다.
- 4 오븐 팬에 쿠킹포일을 깔고 육우를 평평하게 펴 담은 후 가래떡을 올려 돌돌 말아 220℃의 예열된 오븐에 10~15분간 구워 먹기 좋은 크기로 잘라 접시에 담는다.

챗스레이크

가격이 만만치 않은 외식 메뉴를 집에서 저렴하게 즐길 수 있는데, 육우와 채소를 넉넉히 먹을 수 있는 보양식이다.



주재료 육우(등심) 400g,
소금·후춧가루 약간씩,
양송이버섯 3개, 피망·
홍피망 1/2개씩, 양파 1/3개,
올리브오일 약간, 견과류
약간
소스 재료 케첩 3큰술,
머스타드 1큰술, 칠리소스
1큰술, 설탕 1작은술

만드는
법...

- ① 육우는 한입크기로 잘라서 소금, 후춧가루를 뿌린다.
- ② 양송이버섯, 피망, 홍피망, 양파는 한입크기로 썬다.
- ③ 분량의 소스 재료를 섞는다.
- ④ 팬에 올리브오일을 두르고 육우를 넣어 센불로 볶다가 ②의 손질한 채소를 넣어 같이 볶는다. 채소의 숨이 죽으면 소스를 넣어 볶아 접시에 담고 견과류를 뿌린다.

수제 불고기 햄버그

집에서 직접 만들어 먹는 건강 햄버그는 아이들 영양 간식으로 제격이다.



주재료 햄버그 빵 2장,
버터 약간, 토마토·양파 1/2
개씩, 샐러드용 채소 100g,
머스타드 약간

패티 재료 육우(다짐육)
200g, 다진 양파 1/2개,
달걀 1/2개, 빵가루 1/4컵,
우유 2큰술, 케찹 1큰술,
다진 마늘 2작은술,
너트메그·소금·후춧가루
약간씩

만드는
방법

- 1 햄버그 빵은 반으로 잘라 버터를 고루 바른다.
- 2 토마토와 양파는 링 모양으로 썰고, 샐러드용 채소는 찬물에 담갔다가 물기를 뺀다.
- 3 분량의 패티 재료를 볼에 모두 넣고 끈기가 생길 때까지 치대어 동그란 모양을 잡아 180℃로 예열된 오븐에 15분간 굽거나 프라이팬에 식용유를 두르고 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.
- 4 햄버그 빵 사이에 채소와 구운 패티를 올리고 머스타드를 골고루 뿌린다.

불고기 샌드위치

나들이 도시락 살 때 너무 먹어 물린 김밥 대신 불고기 샌드위치를 싸 가면 좋다.



주재료 육우(불고기감) 200g, 샐러드용 채소 100g, 양파 1/2개, 토마토 1/2개, 샌드위치용 곡물빵 4개, 버터 약간
불고기 양념 재료 간장 2큰술, 맛술·설탕·참기름 1큰술씩, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 청양고추 1/2개분, 후춧가루 약간

만드는
법...

- 1 육우는 분량의 불고기 양념을 넣어 재운 다음 프라이팬에 볶는다.
- 2 샐러드용 채소는 물에 씻어 물기를 꼭 빼고, 양파와 토마토는 납작하게 썬다.
- 3 곡물빵에 버터를 바른단.
- 4 버터를 바른 곡물빵에 손질한 재료를 먹음직스럽게 올린 후 남은 곡물빵 한 장을 덮는다.

메추리알 육우장조림

반찬 없을 때 비상식으로 활약하는 장조림,
냉장고에 넣어 두었다가 살짝 데워 먹으면 더 맛있다.



주재료 육우(홍두깨살) 300g,
메추리알 30개, 마른 고추
1개, 마늘 3쪽, 생강 1톨,
양파 1/4개, 파리고추 50g
양념 재료 물 4컵, 간장 1/4
컵, 설탕 2큰술, 물엿 1큰술

만드는 편...

- ❶ 끓는 물에 육우를 넣어 살짝 데쳐 이물질을 제거한다.
- ❷ 물 4컵을 끓인 후 데친 육우를 넣고 끓으면 마른 고추, 마늘, 생강, 양파를 넣어 육우가 부드러워지도록 은근한 불로 끓인다.
- ❸ 육우가 부드러워지면 먹기 좋은 크기로 찢고, 육수는 체에 발쳐 거른다.
- ❹ 메추리알은 끓는 물에 5분 정도 삶아 찬물에 담갔다가 껍질을 벗긴다.
- ❺ 냄비에 육우와 메추리알, 양념 재료를 넣고 끓여 국물이 반 정도로 줄어들면 파리고추를 넣어 한소끔 끓인다.

표고버섯 육우조림

표고버섯에 양념한 육우를 채워 조리 색다른 밑반찬이다.



주재료 육우(다짐육) 100g,
두부 50g, 풋고추 1개, 마른
표고버섯 10장, 녹말가루
1/4컵, 고추기름 1/2큰술
육우 양념 재료 다진 파
1큰술, 다진 마늘 1/2큰술,
맛술·참기름 1큰술씩,
깨소금 1/2큰술, 소금·후춧
가루 약간씩
조림장 재료 간장 2큰술,
맛술·물엿 1큰술씩, 설탕·
두반장 1작은술씩, 물 1컵

만드는
편...

- 1 두부는 물기를 제거한 후 칼등으로 으갠다.
- 2 풋고추는 깨끗이 씻은 후 다지고, 마른 표고버섯은 미지근한 물에 담가 불린 후 물기를 빼고 밑동을 자른다.
- 3 볼에 육우, 으갠 두부, 다진 풋고추를 넣고 분량의 육우 양념을 넣어 끈기 있게 치댄다.
- 4 불린 표고버섯 안쪽에 녹말가루를 묻힌 후 ③을 채운다.
- 5 냄비에 분량의 조림장을 넣어 살짝 끓인 후 ④를 넣고 조림장을 끼얹어 가며 윤기나게 조리 후 마지막에 고추기름을 살짝 뿌린다.

육우 우엉조림

몸에 좋은 뿌리채소인 우엉과 쇠고기를 함께 섭취할 수 있는 요리로 달근, 풋고추를 넣고 조리도 좋다.



주재료 육우(불고기감) 150g,
소금·후춧가루 약간씩,
우엉 1대, 녹말가루 1/4컵
조림장 재료 간장 1+1/2
큰술, 굴소스 1/2큰술, 물
엿·맛술·참기름 1큰술씩,
생강즙·후춧가루 약간씩

만드는
편...

- ① 육우는 불고기감으로 준비한 후 소금, 후춧가루를 살짝 뿌려 밑간한다.
- ② 우엉은 칼등으로 껍질을 벗긴 후 3등분 하여 끓는 물에 부드럽게 삶는다.
- ③ 삶은 우엉에 녹말가루를 골고루 묻힌 후 육우를 넓게 편 다음 감싸듯이 돌돌 만든다.
- ④ 달근 프라이팬에 육우를 넣어 돌려가며 살짝 구운 후 분량의 조림장을 넣고 윤기나게 조리 한입크기로 잘라 접시에 담는다.

육우 완자조림

밀반찬이나 아이들 간식으로도 적당한데,
간식으로 만들 때에는 케찹을 넣어 조리면 된다.

주재료 육우(다짐육) 200g,
다진 파 1큰술, 다진 마늘
1작은술, 소금·후춧가루
약간씩, 녹말가루·식용유
적당량씩, 파리고추 50g
조림장 재료 물 1/2컵,
간장 1+1/2큰술, 맛술·물엿
1큰술씩, 참기름 1/2큰술,
후춧가루 약간

만드는
법...

- 1 육우에 다진 파, 다진 마늘, 소금, 후춧가루를 넣어 반죽한 뒤 지름 1.5cm 크기의 완자를 빚는다.
- 2 완자에 녹말가루를 입힌 후 프라이팬에 식용유를 두르고 굽리면서 익힌다.
- 3 파리고추는 꼭지를 떼고 큰 것은 반으로 썬다.
- 4 냄비에 준비한 조림장 재료를 모두 넣어 끓이다가 완자와 파리고추를 넣고 살짝 조리한다.

육우 버섯전

숟가락으로 떠서 쉽게 만드는 버섯전.
버섯 외에 갖가지 채소를 넣으면 여러 가지 맛의 전이 완성된다.



주재료 육우(우둔) 50g,
느타리버섯 100g, 풋고추·
홍고추 1개씩, 밀가루 1/2컵,
물 2/3컵, 소금 1작은술,
식용유 적당량
양념 재료 굴소스 1/2큰술,
맛술 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩

만드는
법...

- ① 육우는 굵직하게 다지고, 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐 물기를 꼭 짰 후 가능하게 찢고, 풋고추와 홍고추는 굵직하게 다진다.
- ② 볼에 육우와 느타리버섯을 넣고 분량의 양념으로 조물조물 무친다.
- ③ 밀가루, 물, 소금을 넣어 반죽한 후 ②와 다진 고추를 넣어 고루 섞는다.
- ④ 프라이팬에 식용유를 넉넉히 두르고 반죽을 한 숟가락씩 떠서 동글납작한 모양을 만들어 앞뒤로 노릇하게 지진다.

육우 삼색전

명절이나 손님 초대상에 빠지지 않는 메뉴.
여러 가지 채소로 우리집만의 특별한 전을 만들 수 있다.



주재료 육우(다짐육) 200g, 두부 100g, 깻잎 1묶음, 마른 표고버섯 8개, 홍고추 4개, 달걀 2개, 밀가루 1/2컵, 식용유 적당량
육우 양념 재료 간장 1+1/2큰술, 설탕 1/2큰술, 맛술·깨소금 1큰술씩, 다진 마늘 2작은술, 소금·후춧가루 약간씩, 참기름 1/2큰술
초간장 재료 간장 2큰술, 식초 1/2큰술, 다진 실파 1작은술

만드는
편...

- 1 두부는 물기를 제거한 후 곱게 으깨어 육우와 함께 볼에 넣고 분량의 육우 양념 재료를 넣고 고루 섞는다.
- 2 마른 표고버섯은 미지근한 물에 불린 후 물기를 빼서 밑동을 자르고, 홍고추는 깻잎이 씻어 길쭉하게 반 갈라 씨를 빼고, 달걀은 곱게 푼다.
- 3 삼색전을 만든다. 깻잎에 ①을 고루 펴서 바른 후 반으로 접는다. 불린 표고버섯 안쪽에 밀가루를 살짝 묻힌 후 육우를 채워 넣고 눌러 평평해지도록 한다. 홍고추 안쪽에 밀가루를 살짝 바른 후 육우를 채워 넣는다.
- 4 깻잎, 표고버섯, 홍고추에 덧밀가루를 살짝 바른 후 달걀물을 묻혀 프라이팬에 식용유를 두르고 지져 초간장을 곁들인다.

육우 애호박찜

손님 초대 요리로, 별미 밑반찬으로 사랑받을 요리.
애호박 대신 가지를 활용해도 좋다.



주재료 애호박 1개,
육우(다짐육) 100g, 표고버섯
2개, 팽이버섯 1/4봉지,
잣가루 약간
양념 재료 간장 1작은술,
다진 마늘 1작은술, 참기름
1/2큰술, 소금·후춧가루
약간씩
조림장 재료 물 1컵, 간장
1+1/2큰술, 맛술 1큰술, 설탕
2작은술, 후춧가루 약간

만드는
때...

- 1 애호박은 3cm 두께로 잘라 손가락으로 속을 파내 그릇 모양으로 만들고, 표고버섯과 팽이버섯은 잘게 다진다.
- 2 볼에 육우, 표고버섯, 팽이버섯을 넣고 양념 재료를 모두 넣어 양념한다.
- 3 속을 파낸 애호박에 ②를 채워 넣는다.
- 4 냄비에 애호박과 분량의 조림장 재료를 넣고 끓인다. 중간 중간 애호박에 조림장을 끼얹어 가며 윤기나게 조리 접시에 담고 잣가루를 뿌린다.

육우 가지볶음

맛도 영양도 잘 어울리는 육우와 가지를 볶은 반찬으로, 똑딱 만들 수 있다.



주재료 육우(다짐육) 150g,
가지 1개, 깻잎 5장, 홍고추
1개, 참기름 1/2큰술, 식용유
적당량
양념장 재료 굴소스 1+1/2
큰술, 간장 1큰술, 맛술 1큰
술, 물엿 1큰술, 후춧가루
약간

만드는
법...

- 1 육우는 다짐육으로 준비한다.
- 2 가지는 반 갈라 어슷썰고, 깻잎은 굵직하게 채썰고, 홍고추는 어슷썬다.
- 3 프라이팬에 식용유를 적당히 두르고 육우를 넣어 볶아 육우가 거의 익으면 가지를 넣어 볶는다.
- 4 분량의 양념장을 한데 섞어 3에 넣어 간을 한다.
- 5 4에 깻잎과 홍고추를 넣고 참기름을 두르고 살짝 볶아 접시에 담아낸다.