

삼겹살 묵은지 밀피유



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 양파 1/4개
- 대파 1/2대
- 돼지고기(삼겹살) 300g
- 묵은지 400g
- 다시마(10×10cm) 1장
- 김치 국물 1/2컵
- 물 1컵
- 고춧가루 1
- 다진 마늘 1
- 국간장 1
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

삼겹살 ▶ 앞다릿살 또는
뒷다릿살

밀피유는 ‘천 개의 일사귀’
라는 뜻으로 재료를 차곡차곡
쌓은 요리법이에요. 갖가지 채소를
함께 먹을 수 있으며 버섯,
두부 등을 곁들여도 좋아요.

만들기



1. 양파와 대파는 곱게 채 썬다.



2. 삼겹살과 묵은지는 겹겹이 쌓아서 냄비 두께에 맞게 자른다.



3. 냄비에 다시마를 깔고 양파를 얹은 다음 삼겹살 묵은지를 돌려서 담는다.



4. 김치 국물과 물 1컵을 붓고 고춧가루, 다진 마늘, 국간장을 넣은 다음 대파를 얹고 뚜껑을 덮어 중간 불에 10분 정도 익힌다.

두루치기 전골



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 돼지고기(목살) 200g
- 배추김치 250g
- 두부 1/2모
- 대파 1대
- 고춧가루 1
- 다진 마늘 1
- 김치 국물 1/4컵
- 참치한스푼 1
- 물 1컵
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

참치한스푼 ▶ 국간장

만들기



1.
돼지고기는 목살로 준비하여 큼직하게 썬다. 배추김치도 큼직하게 썬다.



2.
두부는 도톰하게 썰고 대파는 채 썬다.



3.
전골팬 가장자리에 두부를 돌려 담고 가운데에 돼지고기와 배추김치를 담는다.



4.
고춧가루, 다진 마늘, 김치 국물, 참치한스푼, 대파, 물 1컵을 넣어 센 불로 7~8분 정도 끓여 소금과 후춧가루로 간을 한다.



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 피망 1/6개
- 파프리카 1/6개
- 양파 1/6개
- 미니 새송이버섯 2개
- 돼지고기(안심) 200g
- 소금·후춧가루 약간씩
- 녹말가루 1/4컵
- 식용유 적당량

소스 재료

- 돈가스 소스 4
- 토마토소스 1/2컵
- 다진 마늘 1

대체 식재료

안심 ▶ 등심

고기는 자주 뒤집으면
육즙이 빠져 질겨지니 한쪽
면을 익힌 후 다른 면을 익혀요.

만들기



1. 피망, 파프리카, 양파, 미니 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰다.



2. 돼지고기 안심은 납작하게 썰어서 소금과 후춧가루로 간을 한 다음 녹말가루를 골고루 입힌다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 채소와 버섯을 볶은 다음 돼지고기를 중간 불에 3분 정도 굽는다.



4. 팬에 분량의 소스 재료를 모두 넣어 끓여 바글바글 끓으면 돼지고기 안심과 볶은 채소를 넣어 버무린다.

채소는 아삭하게,
돼지고기는 삼삼하게

제육덮밥



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 돼지고기(목살) 200g
- 상추 4장
- 깻잎 2장
- 표고버섯 2장
- 양파 1/4개
- 밥 2공기
- 식용유 약간
- 소금·통깨 약간씩

돼지고기 양념 재료

- 고추장 2
- 고춧가루 1
- 간장 1
- 물엿 1
- 다진 파 2
- 다진 마늘 1
- 참기름 1
- 깨소금 0.5
- 후춧가루 약간

만들기

볶음고추장이나
고추장을 넣어 비벼
먹으면 맛있어요.



1.
돼지고기 목살은 먹기 좋은 크기로 잘라 분량의 양념 재료에 10분 정도 재운다.



2.
상추는 굵게 채 썰고 깻잎은 가늘게 채 썬다.



3.
표고버섯은 납작하게 썰고 양파는 채 썰어 팬에 기름을 두르고 각각 볶아서 소금으로 간을 한다.



4.
접시에 상추를 돌려 담고 표고버섯, 양파, 깻잎을 곁들인다. 밥은 따로 담고 통깨를 뿌린다.

돼지 간장 불고기



자작하게 남은
불고기 양념에 떡볶이떡을
넣어 볶아 먹어도 좋아요.

요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 돼지고기(앞다릿살 또는 뒷다릿살) 300g
- 양파 1/2개
- 대파 2대
- 떡볶이떡 50g
- 식용유 적당량

간장 양념 재료

- 간장 4
- 굴소스 0.5
- 설탕 1
- 물엿 1
- 맛술 2
- 참기름 1
- 깨소금 1
- 다진 마늘 1
- 다진 파 3
- 다진 생강·후춧가루 약간씩

만들기



1. 돼지고기는 얇게 썬 것으로 준비하여 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 양파와 대파는 채 썬다. 대파는 5분 정도 물에 담갔다 물기를 뺀다.



3. 분량의 간장 양념 재료를 섞어 돼지고기에 넣어 조물조물 버무린다.



4. 프라이팬을 달구어 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 썬 불로 볶다가 반쯤 익으면 양파와 떡볶이떡을 넣어 3분 정도 볶다가 채 썬 대파를 곁들인다.

국물 제육볶음



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 돼지고기(목살 또는 앞다릿살) 300g
- 감자 1개
- 양파 1/4개
- 대파 1/2대
- 식용유 적당량
- 물 2컵

돼지고기 양념 재료

- 고추장 3
- 고춧가루 2.5
- 다진 마늘 2
- 간장 2
- 맛술 1
- 물엿 1
- 설탕 1
- 참기름·깨소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

감자, 양파 ▶ 고구마, 양배추

만들기

부재료는 식성에 따라 준비하세요.



1. 돼지고기는 얇게 썬 것으로 준비하여 먹기 좋게 썬다. 분량의 양념 재료를 섞어 돼지고기에 버무려 5분 정도 재운다.



2. 감자와 양파는 한입 크기로 썬다. 대파는 어슷하게 썬다.



3. 냄비에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 넣어 센 불에 2분 정도 볶다가 감자를 넣어 1분 정도 더 볶는다. 물 2컵을 넣어 중간 불에 10분 정도 끓인다.



4. 돼지고기와 감자가 어느 정도 익으면 양파를 넣어 3분 정도 더 끓인 다음 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.

대패 삼겹살 숙주볶음



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 숙주 200g
- 마늘 3쪽
- 양파 1/4개
- 식용유 적당량
- 돼지고기(대패 삼겹살) 200g
- 간장 2
- 굴소스 1.5
- 맛술 1
- 소금·후춧가루 약간씩
- 가다랑어포(가츠오부시) 1줌
- 파슬리가루 적당량

가다랑어포와
파슬리가루는 없다면
빼도 돼요.

만들기



1. 숙주는 씻고 마늘은 편으로 썰고 양파는 채 썬다.



2. 팬에 식용유를 두르고 중간 불에 마늘을 넣어 1분 정도 볶다가 양파를 넣어 2분 정도 더 볶는다.



3. 대패 삼겹살을 넣어 2분 정도 볶다가 간장, 굴소스, 맛술을 넣어 볶는다.



4. 숙주를 넣어 숨이 죽을 정도로 살짝 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간을 하고 가다랑어포와 파슬리가루를 뿌린다.

재료를 준비하여
달달 볶으면 끝!

제육 고추장볶음



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 양파 1/4개
- 마늘 10쪽
- 깻잎 10장
- 대파 1/4대
- 돼지고기(앞다릿살) 300g
- 식용유 적당량
- 참기름·깨소금 적당량씩

돼지고기 양념 재료

- 고추장 2
- 고춧가루 3
- 간장 2
- 다진 마늘 1
- 물엿 1
- 맛술 1
- 설탕 0.5
- 후춧가루 약간

양념에 재운 돼지고기를 볶아서
밥에 곁들이면 제육덮밥이 되고
두부를 곁들이면 두루치기가 돼요.
또 양념한 고기는 타기 쉬우니
센 불에서 볶다가 중간 불로 줄이세요.

만들기



1.
양파는 굵게 채 썰고 마늘은 반으로 썰고 깻잎과 대파는 두껍게 채 썬다. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.



2.
분량의 양념 재료를 섞어 돼지고기에 버무려 20분 정도 재운다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르고 양파와 마늘을 넣어 볶다가 마늘향이 나면 돼지고기를 넣어 중간 불로 5분 정도 볶는다.



4.
돼지고기가 익으면 깻잎과 대파를 넣고 참기름과 깨소금을 넣는다.

돼지고기 순두부찌개



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 순두부 1봉
- 애호박 1/4개
- 양파 1/8개
- 대파 1/6대
- 고춧가루 2
- 고추기름 2
- 돼지고기(앞다릿살) 100g
- 다진 마늘 1
- 물 1/2컵
- 국간장 1
- 새우젓 0.5
- 소금 후춧가루 약간씩

대체 식재료

순두부 ▶ 연두부

만들기



1. 순두부는 가위로 반으로 잘라 그릇에 담는다. 애호박과 양파는 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 굵게 채 썬다.



2. 바닥이 두꺼운 냄비나 뚜껑 배기에 고춧가루, 고추기름, 돼지고기를 넣어 은근한 불에 2분 정도 타지 않도록 볶는다.



3. 고춧가루의 향이 우러나면 다진 마늘을 넣어 1분 정도 볶다가 물 1/2컵을 넣어 끓인다. 국물이 끓으면 애호박과 양파를 넣어 중간 불에 5분 정도 끓인다.



4. 순두부를 숟가락으로 떠 넣고 국간장과 새우젓을 넣어 5분 정도 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.

돼지고기 김치찌개



요리 시간
35분

- 재료(2인분)**
- 배추김치 300g
 - 돼지고기(목살) 200g
 - 양파 1/4개
 - 대파 1/4대
 - 풋고추·홍고추 1개씩
 - 들기름 2
 - 다시마 우린 물 4컵
 - 김치 국물 1/4컵
 - 다진 마늘 1
 - 소금·후춧가루 약간씩

- 대체 식재료**
- 다시마 우린 물 ▶ 물
 - 들기름 ▶ 식용유

다시마 우린 물을
넣으면 훨씬
깊은 맛이 나요.

만들기



1. 배추김치와 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 큼직하게 썬다. 양파는 굵게 채 썰고 대파, 풋고추, 홍고추는 어슷하게 썬다.



2. 냄비에 들기름을 두르고 배추김치와 돼지고기를 볶는다.



3. 5분 정도 지나 재료가 어느 정도 익으면 다시마 우린 물과 김치 국물을 부어 센 불에서 끓이다가 국물이 끓으면 중간 불에서 15분 정도 푹 끓인다.



4. 김치가 부드럽게 익으면 양파를 넣고 5분 정도 끓이다가 풋고추, 홍고추, 대파, 다진 마늘을 넣어 살짝 끓여 소금과 후춧가루로 간한다.

돼지고기 부추전



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 부추 1/2줌
- 청양고추 1개
- 부침가루 1/2컵
- 소금·후춧가루 약간씩
- 달걀 1개
- 물 1/4컵
- 돼지고기(다짐육) 100g
- 식용유 적당량

대체 식재료

부침가루 ▶ 밀가루

돼지고기는 소금, 후춧가루, 다진 마늘 등을 넣어 밀간을 하면 누린내를 제거할 수 있어요. 또 부침가루에는 간이 되어 있으니 소금의 양은 조절하세요.

만들기



1. 부추는 송송 썰고 청양고추는 씨째 송송 썬다.



2. 볼에 부침가루, 소금, 후춧가루, 달걀, 물 1/4컵을 넣고 명을지지 않게 잘 섞는다.



3. 반죽에 돼지고기, 부추, 청양고추를 넣어 섞는다.



4. 팬을 달구어 식용유를 두르고 반죽을 한 수저씩 떠 넣어 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.

돼지 안심 마늘장조림



요리 시간
40분

주재료(4인분)

- 돼지고기(안심) 400g
- 통후추 약간
- 물 5컵
- 마늘 6쪽
- 파리고추 10개
- 다진 마늘 1
- 후춧가루 약간

조림장 재료

- 돼지고기 삶은 물 1컵 +1/2컵
- 간장 1/2컵
- 설탕 4
- 물엿 2
- 맛술 2

대체 식재료

돼지고기 삶은 물 ▶ 물

돼지고기 삶은 물이
부족하면 물을 더 넣으세요.
또 삶은 메추리알이나 달걀을
넣어 조리면 더 맛있어요.

만들기



1.
돼지고기는 4등분하여 냄비에 통후추, 물 5컵과 함께 넣고 삶는다. 20분 정도 지나 돼지고기가 익으면 식혀서 먹기 좋게 찢는다.



2.
마늘은 씻고 파리고추는 씻어 꼭지를 떼어내고 큰 것은 반으로 썬다.



3.
냄비에 분량의 조림장 재료와 찢어 놓은 돼지고기와 마늘을 넣고 은근한 불에 10분 정도 조리다.



4.
파리고추를 넣고 2분 정도 조리 다음 다진 마늘과 후춧가루를 넣는다.

삼겹살조림



요리 시간
40분

주재료(2인분)

- 돼지고기(통삼겹살) 300g
- 대파 1/2대
- 양파 1/4개
- 마늘 4쪽
- 물 2컵
- 식용유 약간

조림장 재료

- 간장 1/4컵
- 물엿 2
- 맛술 2
- 설탕 0.5
- 마른 고추 2개
- 통후추 약간

차갑게 식혀서 먹어도
맛있어요. 또 미리 만들어
두었다가 라면에 얹어 먹고
덮밥에도 곁들이세요.

만들기



1.
돼지고기는 통삼겹살로 준비하여 팬에 식용유를 두르고 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.



2.
냄비에 구운 삼겹살을 넣고 대파, 양파, 마늘, 물 2컵을 넣는다.



3.
분량의 조림장 재료를 넣고 끓여 국물이 끓기 시작하면 중간 불로 줄여 20분 정도 조리한다.



4.
윤기나게 조리되면 불을 끄고 비닐팩을 덮어 마르지 않도록 하여 식힌 다음 먹기 좋은 크기로 썰는다.

돼지고기 깻잎말이조림



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 돼지고기(불깃살) 150g
- 청주 1
- 깻잎 10장
- 대파(흰 부분) 5대

조림장 재료

- 간장 3
- 설탕 1.5
- 청주 3
- 생강즙 0.3
- 물 3

대체 식재료

- 청주 ▶ 맛술 또는 소주
- 생강즙 ▶ 생강가루

말아놓은 돼지고기가 풀릴 수
있으니 말아둔 끝은 냄비 바닥에
두고 조리 후 어느 정도
익으면 글러가며 익히세요.

만들기



1.
돼지고기는 불깃살로 준비하여 0.1cm 두께로 넓게 썰고 청주를 뿌려서 잠시 재운다.



2.
깻잎은 씻어 물기를 빼고 대파는 돼지고기의 너비로 맞춰 썬다.



3.
돼지고기에 깻잎을 펼쳐서 얹은 다음 대파를 얹고 김밥 말듯이 돌돌 만든다.



4.
냄비에 분량의 조림장 재료를 넣고 센 불로 끓여 바글바글 끓으면 돼지고기말이를 넣고 불을 줄여 글러가면서 3분 정도 조리한다.

돼지고기 마늘종볶음



요리 시간

25분

주재료(2인분)

- 돼지고기(안심 또는 등심) 100g
- 홍고추 1/3개
- 마늘종 80g
- 소금 약간
- 식용유 적당량
- 소금·후춧가루 약간씩
- 통깨 적당량

돼지고기 양념 재료

- 간장 1
- 설탕 약간
- 다진 파 1
- 다진 마늘 0.3
- 후춧가루 약간

대체 식재료

마늘종 ▶
풋고추 또는 파리고추

만들기



1. 돼지고기는 채 썰어 분량의 양념 재료에 버무려 10분 정도 재운다.



2. 홍고추는 씨를 빼고 어슷하게 채 썰고 마늘종은 4cm 길이로 썰어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶는다.



4. 돼지고기가 익으면 마늘종을 넣어 2분 정도 더 볶다가 소금과 후춧가루로 간을 하고 홍고추와 통깨를 넣는다.



요리 시간
40분

주재료(2인분)

- 돼지고기(등심 또는 안심) 400g
- 소금·후춧가루 약간씩
- 녹말가루(감자) 1컵
- 달걀 흰자 1개분
- 식용유 2
- 튀김기름 적당량
- 오이 1/4개
- 당근 1/6개
- 목이버섯 4개

소스 재료

- 물 1컵+1/2컵
- 간장 3
- 식초 4
- 설탕 8
- 굴소스 0.5
- 생강즙 약간

감자 녹말가루로 튀겨야 바삭바삭해요. 또 튀김옷이 달라붙어도 떨어뜨리지 마세요. 익기 전에 떨어뜨리면 옷이 벗겨지니 다 튀긴 후에 젓가락으로 떨어뜨리세요.

만들기



1. 돼지고기는 등심이나 안심으로 준비하여 먹기 좋은 크기로 썰어 소금과 후춧가루로 밑간을 한 다음 녹말가루, 달걀 흰자, 식용유를 넣어 튀김옷을 입힌다.



2. 170℃의 튀김기름에 돼지고기를 하나씩 넣어 3분 정도 노릇노릇하게 튀긴다.



3. 오이와 당근은 먹기 좋은 크기로 썰고 목이버섯은 물에 불려 손으로 뜯는다.



4. 팬에 물 1컵+1/2컵을 넣고 끓여 끓으면 나머지 재료를 모두 넣는다. 끓으면 오이, 당근, 목이버섯을 넣어 30초 정도 끓여 녹말물을 넣어 튀김에 곁들인다.



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 양상추 1/4통
- 양파 1/4개
- 방울토마토 5개
- 닭고기(닭 다리살) 2조각 (200g)
- 소금·후춧가루 약간씩
- 맛술 약간
- 식용유 약간

소스 재료

- 간장 1
- 식초 2
- 설탕 1
- 다진 마늘 0.5
- 연겨자 0.3

결들임 채소는
냉장고 자투리 채소로
준비하세요.

만들기



1. 양상추는 씻어 손질하고 양파는 채 썰어 찬물에 담갔다가 체에 받쳐 물기를 뺀다. 방울토마토는 껍질째 4등분한다.



2. 닭 다리살은 소금, 후춧가루, 맛술을 넣어 간한다. 팬에 노릇노릇하게 구워 먹기 좋은 크기로 썬다.



3. 분량의 소스 재료를 골고루 섞는다.



4. 그릇에 닭 다리살, 양상추, 양파, 방울토마토를 보기 좋게 담고 소스를 곁들인다.

피자 도우 대신 활약한
구운 닭 가슴살

그릴 치킨 마르게리타



버섯 샐러드 약간을 곁들이면
메인 요리로도 손색이 없어요.
오븐이 없다면 팬에서
5분 정도 뚜껑을 덮고 굽거나
에어프라이어에 익히세요.

요리 시간
35분

재료(2인분)

- 닭고기(닭 가슴살) 2조각 (200g)
- 허브솔트 약간
- 올리브오일 적당량
- 방울토마토 8개
- 바질 약간
- 바질 페스토 2
- 피자 치즈 100g

대체 식재료

- 바질 ▶ 깻잎채
- 바질 페스토 ▶ 스테이크 소스

만들기



1. 닭 가슴살에 허브솔트와 올리브오일을 뿌려 10분 정도 재운다.



2. 방울토마토는 4등분하고 바질은 굵게 채 썬다.



3. 팬에 닭 가슴살을 넣어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.



4. 피자 치즈를 얹어 200°C로 예열한 오븐에서 7~8분 정도 굽는다. 피자 치즈가 녹으면 바질 페스토와 방울토마토를 얹고 채 썬 바질을 뿌린다.

치킨 스테이크



요리 시간

30분

재료(2인분)

- 닭 가슴살 2조각
- 소금·후춧가루 적당량씩
- 밀가루 3
- 마늘중 약간
- 마늘 3쪽
- 올리브오일 3
- 버터 2
- 화이트 와인 1/3컵
- 레몬 주스 1/4컵
- 올리브오일 약간
- 파르메산 치즈가루 1/4컵

대체 식재료

- 마늘중 ▶ 브로콜리 또는 파리고추
- 레몬 주스 ▶ 레몬

닭 가슴살은 두꺼우면 잘 익지 않으니 얇게 포를 뜨거나 잔칼집을 많이 넣어 구우세요.

만들기



1. 닭 가슴살은 잔칼집을 넣어 소금과 후춧가루를 약간씩 뿌린 다음 밀가루를 가볍게 묻힌다.



2. 마늘중은 5~6cm 길이로 썰어 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 마늘은 다진다.



3. 팬을 달구어 올리브오일 3과 버터를 두르고 마늘을 볶다가 닭 가슴살을 넣어 중간 불에 앞뒤로 지진다. 노릇노릇해지면 약한 불로 줄이고 화이트 와인과 레몬 주스를 넣고 3분 정도 익힌다.



4. 팬을 달구어 올리브오일을 약간 두르고 마늘중을 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다. 그릇에 닭 가슴살과 마늘중을 담고 팬에 남은 소스를 끼얹고 파르메산 치즈가루를 뿌린다.

진짜 어려운 것도
귀찮을 것도 없는 요리

닭고기 들깨 소스 무침



요리 시간
20분

주재료(1인분)

- 닭고기(닭 가슴살) 1조각 (100g)
- 브로콜리 1/6개
- 소금 약간

들깨 소스 재료

- 들깨가루 3
- 마요네즈 3
- 식초 1.5
- 설탕 1
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

닭 가슴살 ▶ 닭 가슴살 통조림

만들기



1.
닭 가슴살은 끓는 물에 10분 정도 삶아서 건져 식힌다. 식으면 먹기 좋게 손으로 찢는다.



2.
브로콜리는 먹기 좋은 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 2분 정도 데친다. 찬물에 2분 정도 담갔다가 물기를 뺀다.



3.
분량의 들깨 소스 재료를 잘 섞는다.



4.
불에 닭 가슴살과 브로콜리를 담고 들깨 소스를 넣어 골고루 버무린다.

닭 다리살에 견과일을 넣어
달콤하게 조림

닭 다리살 달콤구이



요리 시간

30분

주재료(1인분)

- 양파 1/6개
- 피망 1/4개
- 파프리카 1/4개
- 닭고기(닭 다리살) 2조각 (200g)
- 소금·후춧가루 약간씩
- 녹말가루 1/4컵
- 식용유 약간
- 크랜베리 2

조림장 재료

- 간장 3
- 맛술 2
- 물엿 2
- 설탕 0.5
- 생강 1톨
- 물 4

대체 식재료

크랜베리 ▶ 건포도

만들기



1. 양파, 피망, 파프리카는 길쭉길쭉하게 썬다.



2. 닭 다리살에 소금과 후춧가루로 간을 하고 녹말가루를 골고루 입힌다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 촉촉해진 닭 다리살을 넣어 중간 불에 앞뒤를 노릇노릇하게 구워 큼직하게 썬다.



4. 양파, 피망, 파프리카는 살짝 볶는다. 분량의 조림장을 끓여서 닭 다리살과 크랜베리를 넣어 중간 불에 5분 정도 조리 다음 채소를 넣어 1분 정도 더 조리한다.

닭 가슴살 채소 치즈구이



요리 시간
35분

재료(2인분)

- 닭고기(닭 가슴살) 2조각 (200g)
- 마늘가루 0.5
- 올리브오일 약간
- 노랑·빨강 파프리카 1/4개씩
- 주키니 호박 1/6개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 모차렐라 치즈 1/2컵
- 멕시코 치즈 1/4컵

대체 식재료

- 주키니 호박 ▶ 애호박 또는 브로콜리

팬에서 중간-불로 5분 정도 굽거나 에어프라이어에 구우세요.

만들기



1. 닭 가슴살은 1cm 간격으로 칼집을 내어 마늘가루와 올리브오일을 뿌려서 5분 정도 재운다.



2. 파프리카와 주키니 호박은 일정한 두께로 썬다.



3. 닭 가슴살 칼집에 파프리카와 주키니 호박을 가지런히 꽂은 다음 소금과 후춧가루를 골고루 뿌린다.



4. 모차렐라 치즈를 얹어 180°C로 예열한 오븐에 15분 정도 구워 멕시코 치즈를 뿌린다.

닭 가슴살 버섯구이



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 양송이버섯 4개
- 버터 3
- 다진 마늘 1
- 파슬리가루 약간
- 닭고기(닭 가슴살) 2조각 (200g)
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

버터 ▶ 마가린

마늘 버터는 동글게 뭉쳐 랩에 싸서 냉장고에 차게 보관하세요.
버터가 단단하게 굳으면 얇게 잘라서 사용할 수 있어요.

만들기



1.
양송이버섯은 슬라이스하고 버터는 부드럽게 풀어 다진 마늘과 파슬리가루를 넣어 섞는다.



2.
오븐용기에 닭 가슴살을 얹고 소금과 후춧가루를 뿌린 다음 양송이버섯을 얹는다.



3.
닭 가슴살에 마늘 버터를 얹는다.



4.
200℃로 예열한 오븐에서 10~13분 정도 굽는다.



요리 시간
30분

주재료(1인분)

- 양배추 1장
- 양파 1/4개
- 당근 약간
- 깻잎 3장
- 닭고기(닭 다리살) 100g
- 밥 1공기
- 소금·후춧가루 약간씩
- 식용유 약간

닭고기 양념 재료

- 고추장 1
- 고춧가루 1
- 고추기름 1
- 간장 1.5
- 맛술 1
- 설탕 0.5
- 카레가루 0.5
- 다진 마늘 0.5

만들기



1.
양배추, 양파, 당근은 곱게 다지고 깻잎은 가늘게 채 썬다.



2.
닭 다리살은 곱게 다져 분량의 양념 재료에 5분 정도 재운다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르고 닭 다리살을 넣어 센 불에 볶다가 은근한 불에 3분 정도 더 익힌다.



4.
양배추, 양파, 당근을 넣어 3분 정도 볶다가 밥을 넣어 2분 정도 더 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간을 하고 깻잎채를 뿌린다.

닭 가슴살 채소 메밀국수



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 메밀국수 2인분
- 소금 약간
- 닭고기(닭 가슴살 통조림) 1통
- 오이 1/4개
- 당근 1/4개
- 자색 양배추 2장
- 상추 3장
- 깻잎 4장
- 무순 약간

양념장 재료

- 고춧가루 2
- 간장 1
- 식초 4
- 설탕 2.5
- 다진 파·다진 마늘 약간씩
- 깨소금·참기름 약간씩
- 연겨자 0.5

대체 식재료

- 닭 가슴살 통조림 ▶ 익힌 닭 가슴살
- 자색 양배추 ▶ 양배추

연겨자는 튜브에 든 제품을 그대로 사용하고 간장이나 식초를 약간 넣어 잘 풀어 나머지 양념을 넣어야 잘 섞여요.

만들기



1. 메밀국수는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아서 물기를 뺀다.



2. 닭 가슴살은 먹기 좋게 찢는다. 오이, 당근, 자색 양배추, 상추, 깻잎은 채 썰고 무순은 먹기 좋게 손질한다.



3. 분량의 양념장 재료에 연겨자를 넣고 잘 푼다.



4. 그릇에 메밀국수를 담고 닭 가슴살을 얹고 준비한 채소를 섞어 올리고 양념장을 곁들인다.

몽골리안 치킨



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 닭고기(닭 가슴살) 3조각 (300g)
- 소금·후춧가루 약간씩
- 녹말가루 2
- 쪽파 6뿌리
- 파리고추 10개
- 대파 1/4대
- 다진 마늘 1
- 식용유 적당량
- 참기름 1

소스 재료

- 물 2
- 간장 1
- 굴소스 1
- 춘장 0.5

대체 식재료

파리고추 ▶ 풋고추

만들기



1.
닭 가슴살은 큼직하게 썰어서 소금과 후춧가루로 간을 하고 녹말가루를 골고루 입힌다.



2.
쪽파는 먹기 좋게 썰고 파리고추는 꼭지를 떼어내고 대파는 송송 썬다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르고 대파와 다진 마늘을 살짝 볶은 다음 닭 가슴살을 넣어 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다. 쪽파와 파리고추는 각각 볶는다.



4.
팬에 분량의 소스 재료를 모두 넣고 끓여 구운 닭 가슴살을 넣어 2분 정도 약한 불로 조리한다. 실파와 파리고추를 넣어 섞은 다음 참기름을 넣는다.



요리 시간

1시간

주재료(2인분)

- 닭(볶음용) 1마리(1kg)
- 감자 2개
- 당근 1/4개
- 양파 1개
- 풋고추·홍고추 1개씩
- 대파 1대
- 깻잎 8장
- 물 4컵
- 소금·후춧가루 약간씩

양념 재료

- 고춧가루 3
- 고추장 1
- 간장 2
- 설탕 0.5
- 다진 마늘 2
- 다진 생강 약간
- 청주 2
- 참기름·통깨 1씩

만들기



1. 닭은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 3분 정도 데친다. 감자, 당근, 양파는 큼직하게 썬다. 풋고추, 홍고추, 대파는 어슷하게 썰고 깻잎은 굵게 채 썬다.



2. 분량의 양념 재료를 골고루 섞는다.



3. 냄비에 데친 닭과 물 4컵을 넣고 양념을 반만 넣어 풀고 끓인다. 끓어오르면 감자와 당근을 넣고 20분 정도 끓이다가 불을 줄여 멍근히 익힌다.



4. 10분 정도 지나 국물이 반 정도로 줄어들면 나머지 양념과 양파를 넣고 끓이다가 닭이 익으면 불린 당면을 넣어 익힌다. 풋고추, 홍고추, 대파, 깻잎을 넣어 한소끔 더 끓여 소금과 후춧가루로 간한다.



요리 시간

1시간(닭 삶는 시간 제외)

주재료(4인분)

- 닭 1마리(800~900g)
- 물 10컵
- 간 녹두 1/2컵
- 찹쌀 1/2컵
- 소금 약간
- 부추 약간

닭 삶는 물 재료

- 대파 1대
- 통마늘 5쪽
- 생강 1쪽
- 통후추 약간

닭 밀간 재료

- 소금 0.5
- 다진 마늘 1
- 후춧가루 약간

육수가 부족하면 물을 더
넣으세요. 또 압력솥에 10분 정도
끓여도 돼요. 조리 시간도
단축되고 닭도 부드럽게 익어요.

만들기



1. 닭은 씻어서 냄비에 넣고 물 10컵을 붓는다. 닭 삶는 물 재료를 모두 넣어 약한 불에 30분 정도 푹 끓인다.



2. 닭은 살을 발라 먹기 좋은 크기로 손으로 찢어 분량의 밀간 재료에 밀간을 한다. 육수는 체나 면포에 거른다.



3. 간 녹두와 찹쌀은 물에 씻어 30분 정도 불린다. 부추는 3cm 길이로 썬다.



4. 닭 육수 8컵에 녹두와 찹쌀을 넣어 중간 불에 20분 정도 끓여 밀간한 닭살을 넣어 10분 정도 끓여 소금간을 하고 부추를 엮는다.

간장 닭강정



요리 시간
40분

주재료(1인분)

- 닭고기(닭 다리살) 400g
- 소금·후춧가루 약간씩
- 녹말가루 3
- 튀김가루 3
- 튀김기름 적당량
- 떡볶이떡 100g
- 호박씨·해바라기씨 약간씩

소스 재료

- 간장 3
- 굴소스 1
- 설탕 1
- 물엿 3
- 맛술 2
- 물 1
- 마른 고추 2~3개

대체 식재료

닭 다리살 ▶ 닭 날개

떡볶이떡 대신 감자,
고구마, 단호박을
기름에 튀겨 넣어도 좋아요.

만들기



1. 닭 다리살은 먹기 좋은 크기로 썰어서 소금과 후춧가루로 간을 한다.



2. 녹말가루와 튀김가루를 섞어서 닭 다리살에 넣어 버무린 다음 170℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 떡볶이떡을 넣어 노릇노릇하게 지진다.



4. 분량의 소스 재료를 모두 넣고 끓여 바글바글 끓으면 튀긴 닭고기와 떡볶이떡을 넣어 중간 불로 2분 정도 조리 다음 호박씨와 해바라기씨를 뿌린다.



육수는 닭 뼈를
삶은 국물이나 약간의
치킨파우더를 사용하세요.
없다면 물을 넣으세요.

요리 시간

40분

주재료(2인분)

- 닭고기(닭 다리살) 4조각 (400g)
- 마른 고추 2개
- 피망 1/2개
- 생강 약간
- 식용유 1/4컵
- 땅콩 1/2컵

닭고기 밑간 재료

- 소금·후춧가루 약간씩
- 달걀 1개
- 녹말가루 1/2컵

양념 재료

- 고추기름 3 · 육수 3
- 굴소스 1 · 설탕 0.5
- 간장 1 · 맛술 1
- 녹말물(녹말 1, 물 1)
- 참기름·후춧가루 약간씩

대체 식재료

- 마른 고추 ▶ 청양고추
- 땅콩 ▶ 호두 또는 캐슈너트, 마카다미아, 아몬드

만들기



1. 닭 다리살은 먹기 좋게 썰어 소금과 후춧가루로 간을 한 다음 달걀과 녹말가루를 넣어 골고루 섞는다. 마른 고추는 큼직하게 썰고 피망은 큼직하게 썰고 생강은 다진다.



2. 팬에 식용유 1/4컵을 넣고 달군 다음 닭 다리살을 넣어 튀기듯이 익힌다.



3. 팬에 고추기름을 두르고 마른 고추와 다진 생강을 넣어 중간 불로 1분 정도 볶다가 육수, 굴소스, 설탕, 간장, 맛술을 넣어 끓인다.



4. 닭 다리살, 땅콩, 피망을 넣어 2분 정도 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름과 후춧가루를 넣는다.

치즈 품은 치킨 커틀릿



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 닭고기(닭 가슴살) 2조각 (200g)
- 모차렐라 치즈 1/2컵
- 체다 치즈 2장
- 밀가루 1/4컵
- 달걀 1개
- 빵가루 1컵
- 튀김기름 적당량

닭고기 양념 재료

- 소금·후춧가루 약간씩
- 마늘가루 약간

대체 식재료

닭 가슴살 ▶ 돼지고기 등심

닭 가슴살에 카레가루, 파프리카가루 등 여러 가지 향신료를 뿌리면 다양한 맛이 나요.

만들기



1. 닭 가슴살은 얇게 포를 떠서 넓게 펼쳐 분량의 양념 재료로 양념 한다.



2. 닭 가슴살에 모차렐라 치즈와 체다 치즈를 얹어 잘 감싼다.



3. 닭 가슴살에 밀가루를 골고루 묻히고 달걀물을 입힌 다음 빵가루를 골고루 입힌다.



4. 팬에 튀김기름을 넉넉히 두르고 닭 가슴살을 넣어 앞뒤로 노릇노릇하게 2~3분 정도 굽듯이 튀긴다.

쇠고기 컵밥



요리 시간
25분

주재료(1인분)

- 밥 1공기
- 소금·참기름·깨소금 약간씩
- 당근·양파·실파 약간씩
- 달걀 1개
- 다진 쇠고기 100g

쇠고기 양념 재료

- 간장 1.5
- 설탕 0.5
- 다진 마늘 0.3
- 참기름 1
- 깨소금 0.5

쇠고기는 기름기가 적고
근막이 적은 부위인
설도, 우둔, 홍두깨,
앞다릿살 등이 적당해요.

만들기



1.
밥은 소금, 참기름, 깨소금
으로 간을 한다. 당근, 양
파, 실파는 다진다. 달걀은
잘 풀어서 스크램블 에그
를 한다.



2.
다진 쇠고기에 분량의 쇠
고기 양념 재료를 모두 넣
어 조물조물 무친다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르
고 쇠고기와 채소를 넣어
센 불에 2분 정도 볶는다.



4.
컵에 밥을 3분의 1 정도
만 담고 쇠고기 채소볶음
을 담은 다음 다시 밥을
채우고 스크램블 에그를
얹는다.

쇠고기 무밥



쇠고기 부위는 우둔이 적당해요.
또 무, 시래기, 가지, 취나물,
콩나물 등을 넣으면 다양한
쇠고기밥을 만들 수 있어요.

요리 시간
40분

주재료(2인분)

- 쌀 1컵
- 다진 쇠고기 100g
- 무(4cm 길이) 1/2토막
- 소금 약간
- 물 1컵
- 식용유 약간

쇠고기 양념 재료

- 간장 1
- 설탕 0.5
- 다진 파·다진 마늘 약간씩
- 후춧가루 약간

양념 간장 재료

- 달래 약간
- 간장 3
- 고춧가루 0.5
- 참기름 1
- 통깨 0.5

대체 식재료

달래 ▶ 쪽파

만들기



1. 쌀은 씻어서 20분 정도 불려 체에 받쳐 건진다. 쇠고기는 분량의 양념 재료에 조물조물 양념한다.



2. 무는 채 썰어 소금에 5분 정도 절인다. 쇠고기는 팬에 넣어 센 불에 2분 정도 볶는다.



3. 솥에 쌀을 담고 절인 무(절여진 물도 함께)를 얹고 물 1컵을 넣고 쇠고기를 얹어 밥을 짓는다.



4. 달래는 송송 썰어 나머지 양념 간장 재료와 골고루 섞어 쇠고기 무밥에 곁들인다.

불고기 비빔밥



쇠고기는 조물조물 손으로
양념하면 짧은 시간에
양념이 잘 스며들어요.

만들기



1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라 분량의 양념 재료에 5분 정도 재운다.



2. 가지는 반으로 갈라 어슷하게 썬다. 상추, 깻잎, 양파는 채 썰고 치커리는 먹기 좋게 손으로 뜯는다.



3. 풋고추는 송송 썰어 나머지 양념장 재료와 골고루 섞는다.



4. 팬을 달구어 쇠고기를 넣고 센 불에 2분 정도 볶다가 가지를 넣어 2분 정도 더 볶는다. 그릇에 밥을 담고 불고기, 채소, 양념장을 곁들인다.

요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 쇠고기(불고깃감) 200g
- 가지 1/2개
- 상추 4장
- 깻잎 2장
- 양파 1/6개
- 치커리 약간
- 밥 2공기

쇠고기 양념 재료

- 간장 2
- 설탕 0.5
- 맛술 1
- 굴소스 0.3
- 다진 마늘·다진 파 1씩
- 고추기름 1
- 깨소금 0.5
- 후춧가루 약간

양념장 재료

- 풋고추 1개
- 간장 2
- 참기름 1
- 통깨 1

요리할 시간이 없다면,
5분 볶음밥!

쇠고기 볶음밥



요리 시간
20분

주재료(1인분)

- 다진 쇠고기 50g
- 양파 1/4개
- 당근 약간
- 대파 1/4대
- 식용유 적당량
- 밥 1공기
- 굴소스 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩
- 통깨 약간

쇠고기 양념 재료

- 간장 1
- 설탕 0.3
- 다진 마늘 0.5
- 참기름·후춧가루 약간씩

쇠고기는 설도나 우둔이
적당하며 미리 볶아서 냉동해
두었다가 그대로 사용해도 돼요.
또 밥은 딱끈하게 준비하세요.

만들기



1.
분량의 쇠고기 양념 재료를 골고루 섞어 쇠고기에 조물조물 양념하여 센 불에 2분 정도 볶는다.



2.
양파와 당근은 굵게 다지고 대파는 송송 썬다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르고 양파와 당근을 넣어 중간 불에 1분 정도 볶다가 밥을 넣어 1분 정도 더 볶는다.



4.
굴소스, 대파, 볶은 쇠고기를 넣어 가볍게 버무리고 소금과 후춧가루로 간을 맞추고 통깨를 뿌린다.

쇠고기 국밥



요리 시간

30분

재료(2인분)

- 무(4cm 길이) 1토막
- 배추 2장
- 대파 1대
- 고추기름 2
- 쇠고기(국거리) 100g
- 고춧가루 2
- 국간장 3
- 물 4컵
- 콩나물 1줌
- 다진 마늘 1
- 소금·후춧가루 약간씩
- 밥 2공기

대체 식재료

배추 ▶ 얼갈이배추

밥은 따로
끓이거나 국물에
말아서 담으세요.

만들기



1. 무는 납작하게 썰고 배추는 길쭉하게 썰고 대파는 3cm 길이로 썬다.



2. 냄비에 고추기름을 두르고 달구어 쇠고기와 무를 넣어 중간 불에서 2분 정도 볶는다.



3. 고춧가루와 국간장을 넣어 2분 정도 볶은 다음 물 4컵을 넣고 끓인다.



4. 끓기 시작하여 10분 정도 지나 무가 익으면 배추, 콩나물, 대파를 넣고 5분 정도 더 끓여 다진 마늘, 소금, 후춧가루로 간을 한다.

쇠고기죽



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 찹쌀 1/2컵
- 다진 쇠고기 100g
- 당근(2cm 길이) 1토막
- 양송이버섯 2개
- 애호박 1/8개
- 참기름 2
- 물 4컵
- 국간장 0.3
- 소금·후춧가루 약간씩
- 깻가루 1

쇠고기 양념 재료

- 참기름 0.3
- 다진 파 0.3
- 후춧가루 약간

쇠고기는 설도나 우둔이
적당해요. 또 찹쌀 대신
멥쌀을 사용하거나
반씩 섞어서 사용해도 돼요.

만들기



1. 찹쌀은 씻어서 20분 정도 불려 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 쇠고기는 분량의 양념 재료에 밀간한다. 당근, 양송이버섯, 애호박은 다진다.



2. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣어 2분 정도 볶다가 불린 찹쌀을 넣어 중간 불에서 3분 정도 볶는다.



3. 당근, 양송이버섯, 애호박을 넣어 1분 정도 더 볶은 다음 물 4컵을 넣고 잘 저어 뚜껑을 덮고 센 불에 끓인다. 끓으면 중간 불로 줄여 중간 중간 저어가며 10~15분 정도 끓인다.



4. 쌀알이 부드러워지면 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞추고 깻가루를 넣는다.

사골 떡국



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 떡국 2컵(400g)
- 대파 1/6대
- 달걀 1개
- 다진 쇠고기 50g
- 사골국 3컵
- 소금·후춧가루 약간씩
- 김가루 약간

쇠고기 양념 재료

- 간장 0.5
- 설탕 약간
- 다진 파 0.5
- 다진 마늘
- 참기름·후춧가루 약간씩

쇠고기는 설도나 우둔이
적당해요. 또 사골국이
없다면 다시마 국물을
준비하세요.

만들기



1. 떡국은 씻어 건지고 대파는 송송 썬다.



2. 달걀은 노른자와 흰자로 나누어 얇게 지단을 부쳐 곱게 채 썬다. 쇠고기는 분량의 양념 재료에 양념하여 프라이팬에 볶는다.



3. 냄비에 사골국을 넣고 끓여 끓으면 떡국과 대파를 넣어 5분 정도 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.



4. 대접에 떡국을 담고 달걀 지단, 쇠고기, 김가루를 얹는다.

차돌박이 된장찌개



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 애호박 1/4개
- 두부 1/4모
- 청양고추 1개
- 대파 1/4대
- 쇠고기(차돌박이) 100g
- 물 2컵
- 다시마(5×5cm) 1장
- 된장 2
- 고춧가루 0.3
- 다진 마늘 1
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

애호박 ▶ 주키니 호박

만들기



1. 애호박과 두부는 도톰하게 썰고 청양고추와 대파는 송송 썬다. 차돌박이는 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 냄비에 물 2컵을 붓고 다시마를 넣어 중간 불에 5분 정도 끓이다가 된장과 고춧가루를 풀어 넣고 5분 정도 더 끓인다.



3. 애호박과 차돌박이를 넣어 끓이다가 애호박이 익으면 두부를 넣는다.



4. 청양고추와 대파를 넣어 한소금 끓인 후 다진 마늘을 넣고 소금과 후춧가루로 간을 한다.

쇠고기 강된장과 양배추쌈



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 다진 쇠고기 100g
- 표고버섯 3장
- 애호박 1/4개
- 양파 1/4개
- 풋고추 6개
- 물 1컵
- 녹말물(녹말가루 2, 물 2)
- 양배추·쌈배추 적당량씩

쇠고기 양념 재료

- 된장 1/4컵
- 고춧가루 0.5
- 다진 마늘 1
- 참기름 후춧가루 약간씩

양배추는 전자레인지에 5분 정도 익히거나 김이 오른 찜통에서 아삭아삭한 맛이 나도록 살짝 찜주세요.

만들기



1. 다진 쇠고기는 설도나 우둔으로 준비하여 분량의 양념 재료를 넣어 조물조물 무친다.



2. 표고버섯, 애호박, 양파는 굵게 다지고 풋고추는 송송 썬다.



3. 냄비에 준비한 재료를 섞어서 담고 물 1컵을 넣어 끓인다. 국물이 끓기 시작하면 은근한 불로 줄이고 10분 정도 끓인다.



4. 국물이 자작해지면 녹말물을 넣어 걸쭉하게 섞어 익힌 양배추나 쌈배추에 곁들인다.

파채 듬뿍 얹은 떡갈비



요리 시간
30분

주재료(2인분)
· 다진 쇠고기 300g
· 대파 2대
· 식용유 적당량

초고추장 재료
· 고추장 1
· 고춧가루 0.5
· 식초 1.5
· 설탕 1
· 맛술 1
· 깨소금 약간

양념 재료
· 간장 2.5
· 설탕 1
· 물엿 1
· 다진 마늘 0.5
· 다진 파 1
· 참기름 0.5
· 깨소금·후춧가루 약간씩

만들기



1. 다진 쇠고기는 키친타월로 핏물을 말끔히 제거한다.



2. 대파는 곱게 채 썰어 찬물에 담갔다 물기를 빼서 분량의 초고추장 재료를 모두 섞어 버무린다.



3. 분량의 양념 재료를 골고루 섞은 다음 다진 쇠고기에 넣고 끈기가 생길 때까지 치대어 둥글납작한 모양으로 빚는다.



4. 철판을 달구어 식용유를 두르고 떡갈비를 얹어 센 불에서 2분 정도 구워 약한 불에 3~4분 정도 더 굽는다. 익으면 그릇에 담고 대파를 얹는다.

마트에서 판매되는 다짐육은 설도, 우둔 등이지만 집에서 다져서 만든다면 등심을 쓰면 더 부드럽고 맛있어요.



요리 시간

35분

주재료(2인분)

- 다진 쇠고기 300g
- 당근·실파 약간씩
- 소금 약간

쇠고기 양념 재료

- 간장 3
- 설탕 1
- 맛술 1
- 다진 마늘 0.5
- 참기름 1
- 후춧가루 약간

대체 식재료

당근, 실파 ▶
시금치, 파프리카

다진 쇠고기는 설도나
우둔이 적당한데,
불고깃감을 써도 좋아요.

만들기



1. 다진 쇠고기에 분량의 양념 재료를 모두 넣어 조물 조물 버무린 다음 10분 정도 재운다.



2. 당근은 얇게 채 썰고 실파는 일정한 길이로 썬다.



3. 다진 쇠고기를 반으로 나누어 얇게 펴서 당근과 실파를 얹고 돌돌 만든다.



4. 쇠고기 채소말이를 팬에 굴러 가며 익히거나 200℃로 예열한 오븐에서 10분 정도 구워 먹기 좋은 크기로 썬다.

쇠고기 장조림



요리 시간
1시간 30분

주재료(4인분)

- 쇠고기(아롱사태) 400g
- 파리고추 10개
- 삶은 메추리알 20개
- 다진 마늘 1
- 참기름 1
- 통깨 약간

쇠고기 삶는 물 재료

- 물 5컵
- 대파 1대
- 통마늘 5통
- 마른 고추 2

조림장 재료

- 간장 1/2컵
- 물엿 1/4컵
- 설탕 2
- 맛술 2

대체 식재료

- 아롱사태 ▶ 양지 또는 사태
- 메추리알 ▶ 달걀

압력솥에 10분 정도 끓이면
부드럽게 삶아져요.
또 쇠고기 육수의 양념이
적으면 물을 넣으세요.

만들기



1.
아롱사태는 덩어리로 준비하여 냄비에 물 5컵과 함께 넣고 쇠고기 삶는 물 재료를 넣어 센 불에 끓인다. 끓으면 약한 불로 1시간 정도 삶는다.



2.
아롱사태는 건져 내어 식히고 냄비째 얼음물에 담가 쇠고기의 기름이 굳어지면 건어낸다.



3.
아롱사태는 얇게 썰고 파리고추는 꼭지를 떼어낸다.



4.
육수 3컵에 아롱사태, 삶은 메추리알, 분량의 조림장 재료를 넣고 은근한 불에 20분 정도 졸여 다진 마늘과 파리고추를 넣어 1분 정도 끓인 다음 참기름과 통깨를 넣는다.

베이컨 쇠고기구이



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 양파 1/6개
- 실파 2뿌리
- 다진 쇠고기 200g
- 달걀 1/2개
- 빵가루 2
- 다진 마늘 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩
- 베이컨 10줄
- 돈가스 소스 2

얼음 틀의 폭이 좁으면
베이컨을 한 장 깔고 없으세요.
폭이 넓다면 베이컨을 1/2줄을
더 연결하여 없으세요.

만들기



1. 양파는 다지고 실파는 송송 썬다.



2. 다진 쇠고기는 설도나 우둔으로 준비하여 달걀, 빵가루, 다진 마늘, 양파, 실파를 넣고 소금과 후춧가루로 간을 한다.



3. 오븐팬에 얼음 틀을 얹고 베이컨을 얹은 다음 양념한 쇠고기를 얹고 덮어서 얼음 틀에서 썰다.



4. 200℃로 예열한 오븐에 15분 정도 구워 베이컨에 돈가스 소스를 바르고 200℃의 오븐에서 5분 정도 더 구워 먹기 좋은 크기로 썬다.



요리 시간
35분

재료(2인분)

- 다진 쇠고기 200g
- 다진 양파 2
- 소금·후춧가루 약간씩
- 달걀 1개
- 모차렐라 치즈 1/4컵
- 멕시코 치즈 2
- 다진 파슬리 약간
- 바게트(슬라이스) 6조각
- 버터 2

대체 식재료

바게트 ▶ 모닝빵 또는 식빵

쇠고기에 각종 채소와
버섯, 견과류를 다져
넣어도 좋아요.

만들기



1.
다진 쇠고기는 설도나 우
둔으로 준비하여 다진 양
파, 소금, 후춧가루를 넣어
잘 섞는다.



2.
달걀을 넣어 잘 섞은 다음
모차렐라 치즈, 멕시코 치
즈, 다진 파슬리를 넣어 섞
는다.



3.
바게트에 버터를 펴 바르고
쇠고기 반죽을 펴 바른다.



4.
오븐용기에 얹고 200℃의
오븐에서 10분 정도 굽는다.

아스파라거스 쇠고기볶음



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 아스파라거스 5대
- 쇠고기(등심) 150g
- 홍고추 1/2개
- 식용유 적당량
- 소금·후춧가루 약간씩

쇠고기 양념 재료

- 간장 2
- 설탕 0.5
- 맛술 1
- 다진 파 1
- 다진 마늘 0.5
- 참기름 1
- 후춧가루 약간

대체 식재료

쇠고기 ▶
닭 가슴살 또는 해산물

아스파라거스의 결껍질을
가볍게 벗겨내고 살짝 데쳐
살짝 볶아야 더 아삭해요.

만들기



1. 아스파라거스는 단단한 부분의 섬유질을 필러로 벗겨내고 어슷하게 먹기 좋은 크기로 썰다.



2. 끓는 물에 소금을 약간 넣고 아스파라거스를 1분 정도 데친 다음 찬물에 헹구어 건진다.



3. 쇠고기는 채 썰어 분량의 양념 재료에 버무린다. 홍고추는 반으로 갈라 어슷하게 썰다.



4. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 센 불에 1분 정도 볶다가 아스파라거스를 넣어 1분 정도 더 볶는다. 소금과 후춧가루로 간을 하고 홍고추를 넣는다.

쇠고기 숙주볶음



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 쇠고기(우둔 또는 설도) 100g
- 숙주 2줌
- 양파 1/4개
- 실파 2뿌리
- 식용유 적당량
- 굴소스 1
- 소금·후춧가루 약간씩

만들기



1. 쇠고기는 얇게 썬 것으로 준비하여 키친타월로 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 숙주는 다듬어 물에 씻어 물기를 뺀다. 양파는 채 썰고 실파는 송송 썬다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 쇠고기와 양파를 넣어 센 불에서 2분 정도 볶다가 굴소스를 넣어 1분 정도 더 볶는다.



4. 숙주를 넣어 3분 정도 아삭하게 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간을 하고 실파를 뿌린다.

숙주는 아삭아삭하게
볶아야 제 맛이니
살짝만 볶으세요.

쇠고기 핫샐러드



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 쇠고기(등심) 200g
- 소금·후춧가루 적당량씩
- 브로콜리 1/4송이
- 미니 새송이버섯 6개
- 파프리카 1/2개
- 방울토마토 6개
- 식용유 적당량

드레싱 재료

- 식초 3
- 레몬즙 1
- 올리브오일 4
- 소금 0.5
- 씨겨자 0.5

대체 식재료
브로콜리 ▶
아스파라거스 또는
콜리플라워, 껌질콩

쇠고기 대신 닭고기나
돼지고기도 잘 어울려요.
또 채소는 냉장고에 있는
어느 것이나 좋아요.

만들기



1.
쇠고기는 먹기 좋은 크기로 썰어서 소금과 후춧가루를 뿌린다.



2.
브로콜리는 작은 송이로 잘라서 끓는 물에 2분 정도 데쳐 물기를 뺀다. 미니 새송이버섯, 파프리카, 방울토마토는 먹기 좋은 크기로 썬다.



3.
분량의 드레싱 재료를 잘 섞는다.



4.
채소는 각각 볶아서 소금과 후춧가루로 간을 한다. 쇠고기는 센 불에 겉면을 구운 다음 중간 불로 줄여서 속까지 익혀 그릇에 담고 드레싱을 곁들인다.

햄버그 그라탱



요리 시간
35분

재료(1인분)

- 다진 쇠고기 300g
- 다진 양파 2
- 다진 마늘 1
- 빵가루 2
- 소금·후춧가루 약간씩
- 식용유 약간
- 새송이버섯 1개
- 토마토소스 1컵
- 모차렐라 치즈 1/2컵

대체 식재료

- 모차렐라 치즈 ▶
- 슬라이스 치즈

냉동실에 있는 육류라면
쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등
어느 것이나 좋아요.

만들기



1. 다진 쇠고기는 설도나 우둔으로 준비하여 다진 양파, 다진 마늘, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 치댄다.



2. 손바닥 크기로 둥글게 빗어 팬에 식용유를 두르고 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.



3. 오븐용기에 햄버그를 얹고 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어 담는다.



4. 토마토소스를 붓고 모차렐라 치즈를 얹은 다음 200℃의 오븐에서 10분 정도 굽는다.



기호에 맞게 양배추와 소스를 곁들이세요. 또 카레에 얹어 먹거나 버거 패티로 활용하면 좋아요.

요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 양배추 2장
- 양파 1/4개
- 다진 쇠고기(우둔 또는 설도) 200g
- 다진 돼지고기(앞다리살) 100g
- 간장 1
- 다진 파 1
- 다진 마늘 0.5
- 달걀 1개
- 빵가루 1/4컵
- 소금 0.3
- 후춧가루 약간
- 튀김기름 적당량
- 곁들임 양배추 적당량
- 돈가스 소스 적당량

튀김옷 재료

- 밀가루 1/2컵
- 달걀 1개
- 빵가루 2컵

만들기



1. 양배추와 양파는 곱게 다진다.



2. 다진 쇠고기와 다진 돼지고기에 간장, 다진 파, 다진 마늘, 달걀, 빵가루를 넣어 잘 섞은 후 소금과 후춧가루를 넣어 간을 한다.



3. 양념한 고기에 양배추와 양파를 넣고 잘 섞어서 동그랗게 빚는다.



4. 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀서 170℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 지져 그릇에 담고 양배추와 돈가스 소스를 곁들인다.

층층이 불고기 샌드위치



요리 시간
25분

주재료(2인분)

- 쇠고기(불고기감) 100g
- 상추 4장
- 자색 양파 1/4개
- 애호박 1/4개
- 당근 1/8개
- 소금·후춧가루 적당량씩
- 식빵 4장
- 머스터드 소스 적당량
- 슬라이스 치즈 2장
- 식용유 적당량

쇠고기 양념 재료

- 간장 1
- 설탕 0.5
- 다진 파 0.5
- 다진 마늘 0.3
- 참기름·깨소금·후춧가루
약간씩

만들기



1.
쇠고기는 불고기감으로 준비하여 잘게 썰어 분량의 양념 재료를 모두 섞어 넣고 5분 정도 재운다. 팬에 식용유를 두르고 센 불에서 3분 정도 볶는다.



2.
상추는 씻고 자색 양파는 슬라이스한다.



3.
애호박과 당근은 잘게 채 썰어 팬에 식용유를 두르고 소금과 후춧가루를 뿌려 각각 볶는다.



4.
식빵에 머스터드 소스를 바르고 불고기, 상추, 애호박, 당근, 자색 양파, 슬라이스 치즈를 얹고 식빵을 또 개어 샌드위치를 만든다.

무생채 비빔밥



무생채와 참기름은
아끼지 말고
듬뿍 넣으세요.

요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 무(4cm 길이) 1/2토막
- 소금 약간
- 치커리·깻잎 약간씩
- 밥 2공기
- 참기름 2
- 통깨 1
- 김가루 약간

무 양념 재료

- 고춧가루 1
- 식초 2
- 설탕 1.5
- 소금 0.3
- 다진 마늘 약간

대체 식재료

치커리, 깻잎 ▶
상추 또는 양상추

만들기



1.
무는 일정한 두께로 채 썰어 소금을 약간 뿌려 10분 정도 절인다.



2.
무에 물이 생기면 따라내고 고춧가루, 식초, 설탕, 소금으로 간을 한 다음 다진 마늘을 넣는다.



3.
치커리와 깻잎은 먹기 좋게 쪄다.



4.
밥에 채소를 얹고 무생채를 듬뿍 얹은 다음 참기름, 통깨, 김가루를 뿌린다.



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 쌀 1컵
- 퀴노아 2
- 무(4cm 길이) 1/2토막
- 국간장 1

양념장 재료

- 간장 2
- 송송 썬 실파 2
- 참기름 1
- 깨소금 0.5

대체 식재료

퀴노아 ▶ 보리 또는 조, 수수

퀴노아가 없다면
집에 있는
잡곡을 넣으세요.

만들기



1. 쌀과 퀴노아는 물에 씻어 30분 정도 불린다.



2. 무는 4cm 길이로 일정한 두께로 채 썰어 국간장을 넣고 버무려 물이 생길 때까지 10분 정도 절인다.



3. 밥솥에 쌀과 퀴노아를 넣고 무를 얹은 다음 물 1컵을 부어 밥을 짓는다.



4. 뜸이 들면 밥과 무를 가볍게 섞고 분량의 양념장 재료를 섞어 곁들인다.



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 굴 100g
- 무(4cm 길이) 1토막
- 대파 1/4대
- 양파 1/6개
- 참기름 2
- 물 3컵
- 국간장 2
- 다진 마늘 0.5
- 소금·후춧가루 적당량씩

만들기

물 2컵에 소금 0.3을
넣고 녹인 물에
굴을 씻으면 돼요.



1.
굴은 소금물에 흔들어 씻어 껍질과 불순물을 제거한 다음 체에 건진다.



2.
무, 대파, 양파는 채 썬다.



3.
냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 은근한 불에 3분 정도 볶다가 물 3컵을 넣어 센 불로 끓인다. 끓으면 국간장을 넣고 은근한 불로 줄여 10분 정도 끓인다.



4.
굴을 넣어 3분 정도 끓인 다음 대파와 양파를 넣고 다진 마늘, 소금, 후춧가루로 간을 한다.

홍합 무채국



요리 시간
25분

재료(2인분)

- 홍합 300g
- 무(4cm 길이) 1토막
- 대파 1/4대
- 참기름 약간
- 물 3컵
- 국간장 1
- 소금 약간

홍합 대신
굴이나 오징어를
넣어도 좋아요.

만들기



1.
홍합은 껍데기째 비벼 씻어서 체에 건진다.



2.
무는 젓가락 두께로 일정하게 채 썰고 대파는 어슷하게 썬다.



3.
냄비에 참기름 약간을 두르고 무를 넣어 센 불에 2분 정도 볶다가 물 3컵을 넣어 끓인다.



4.
5분 정도 지나 무가 어느 정도 익으면 홍합을 넣어 끓인다. 거품을 걷어내며 5분 정도 더 끓여 대파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.

오독오독 씹히는
그 맛이 좋아서

무말랭이무침



요리 시간
30분

주재료(2인분)
· 무말랭이 1줌(50g)
· 실파 3뿌리

밑간 재료
· 간장 2
· 매실청 1
· 맛술 1

양념 재료
· 고춧가루 1
· 고추장 1
· 까나리액젓 0.5
· 물엿 2
· 참기름 1
· 깨소금 1

대체 식재료
실파 ▶ 고춧잎

만들기



1.
무말랭이는 물에 가볍게 씻어 건져 분량의 밑간 재료에 10분 정도 밑간한다.



2.
실파는 2cm 길이로 썰고 분량의 양념 재료는 골고루 섞는다.



3.
무말랭이에 양념을 넣어 조물조물 무친 다음 실파를 넣어 가볍게 버무린다.

무말랭이는 물에 오래 불리지 말고 가볍게 씻어 무쳐야 맛있어요.

무 홍초 즉석 피클



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 무(4cm 길이) 1/2토막
- 오이 1/4개
- 당근 1/8개
- 피망 1/4개
- 소금 0.5
- 홍초 3
- 설탕 2
- 식초 1.5
- 다진 마늘 0.5

대체 식재료

홍초 ▶ 식초 또는 레몬즙

무를 얇게 썰어 만드는 무절임을 만들 때도 홍초를 넣으면 좋아요. 그 외에도 드레싱을 만들거나 식초를 사용해야 할 때 홍초를 이용하면 신맛과 단맛 내기가 쉬워요.

만들기



1. 무, 오이, 당근, 피망은 일정한 두께로 채 썬다.



2. 무에 소금을 넣고 섞어서 5분 정도 절인다.



3. 무가 절여지면 홍초, 설탕, 식초, 다진 마늘을 넣는다.



4. 오이, 당근, 피망을 넣고 섞어서 양념이 배도록 5분 정도 둔다.

무 섞박지



요리 시간
30분

주재료(8인분)
· 무 1개(1kg)
· 찹쌀가루 1

절임 양념 재료
· 물 1컵
· 굵은소금 3
· 설탕 1

양념 재료
· 고춧가루 4
· 다진 마늘 2
· 새우젓 1
· 멸치액젓 2
· 생강즙 0.3
· 소금 약간

약간의 인공 감미료를 넣으면
설렁탕집의 섞박지 맛이 나겠지만,
집에서는 맛보다 건강을 생각해
설탕을 약간 넣어 절었어요.

만들기



1.
무는 넓적하게 썬다.



2.
물 1컵에 분량의 절임 양
념 재료를 넣어 섞은 다음
무를 넣어 20분 정도 절
인다.



3.
절인 무는 건지고 절인 물
1컵에 찹쌀가루를 풀어 묽
게 쏜다.



4.
절인 무에 고춧가루를 넣어
섞고 찹쌀풀과 나머지 양념
재료를 넣어 버무린다.



요리 시간

1시간

주재료(10인분)

- 배춧잎 4~5장
- 무(3cm 길이) 1토막
- 굵은소금 2큰술
- 미나리 1/2줌
- 실파 4~5뿌리
- 마늘 2쪽
- 생강 약간

국물 재료

- 물 5컵
- 고춧가루 2
- 매실청 1
- 소금 약간

당근이나 배를 모양 틀에
찍어 넣어도 좋아요. 고춧가루
대신 홍고추를 곱게 갈아서
체에 걸러서 고춧가루와 함께
넣으면 맛이 더 시원해요.

만들기



1. 배춧잎과 무는 나박나박 썰어 굵은소금을 솔솔 뿌려 20분 정도 절인다.



2. 미나리와 실파는 다듬어 2cm 길이로 썰고 마늘과 생강은 채 썬다.



3. 불에 물 5컵을 담고 고춧가루를 면포에 싸서 빨간 물을 들이고 매실청과 소금을 넣어 섞는다.



4. 절인 배춧잎과 무에 마늘 채와 생강 채를 넣어 섞는다. ③의 국물을 붓고 매실청과 소금으로 간을 한 다음 미나리와 실파를 넣어 김치통에 넣는다.

부치면서 다 같이 먹으면
더 맛있는 전

배추전과 무전



요리 시간
30분

주재료(4인분)
· 무(6cm 길이) 1토막
· 배추속대 8장
· 밀가루 1컵
· 물 1컵
· 소금 약간
· 식용유 적당량

초고추장 재료
· 고추장 1
· 식초 1.5
· 설탕 1

기호에 따라
초고추장을 곁들이세요.

만들기



1. 무는 껍질을 벗겨 0.3cm 두께로 모양대로 썰고 배추속대는 모양을 살려 한 잎씩 떼어낸다.



2. 무는 김이 오른 찜통에 넣어 3분 정도 부드럽게 찜는다.



3. 배추속대는 굵은 줄기를 방망이로 자근자근 두드린다.



4. 밀가루에 물 1컵과 소금을 약간 넣고 반죽하여 무와 배추에 부침옷을 입힌다. 팬을 달구어 식용유를 두르고 노릇노릇하게 지진다.

요리 시간

30분

재료(4인분)

- 연배추 2통
- 풋고추 1개
- 다시마(5×5cm) 1장
- 물 1/4컵
- 된장 3
- 통깨 약간

대체 식재료

연배추 ▶ 김장배추 또는 봄동

배추에 단맛이 있으니
시판 된장보다는 집된장을
넣으세요. 시판 된장을 넣는다면
풋고추를 넣어 깔끔한 맛을 더하세요.



만들기



1. 연배추는 4등분하여 씻어 건지고 풋고추는 송송 썰다.



2. 냄비에 다시마를 넣고 연배추를 가지런히 얹은 다음 물 1/4컵을 넣고 뚜껑을 덮고 센 불로 끓인다. 끓으면 불을 줄여 10분 정도 끓인다.



3. 연배추가 부드러워지면 된장을 넣어 잘 푼다.



4. 풋고추를 넣어 국물을 끼얹어 가며 2분 정도 끓인다.



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 배춧잎 4장
- 국간장 1
- 참기름 1
- 통깨 1
- 송송 썬 실파 2
- 소금 약간

대체 식재료

배춧잎 ▶
얼갈이배추 또는 봄동, 열무

만들기



1. 배춧잎은 끓는 물에 2분 정도 데쳐서 물기를 꼭 짰다.



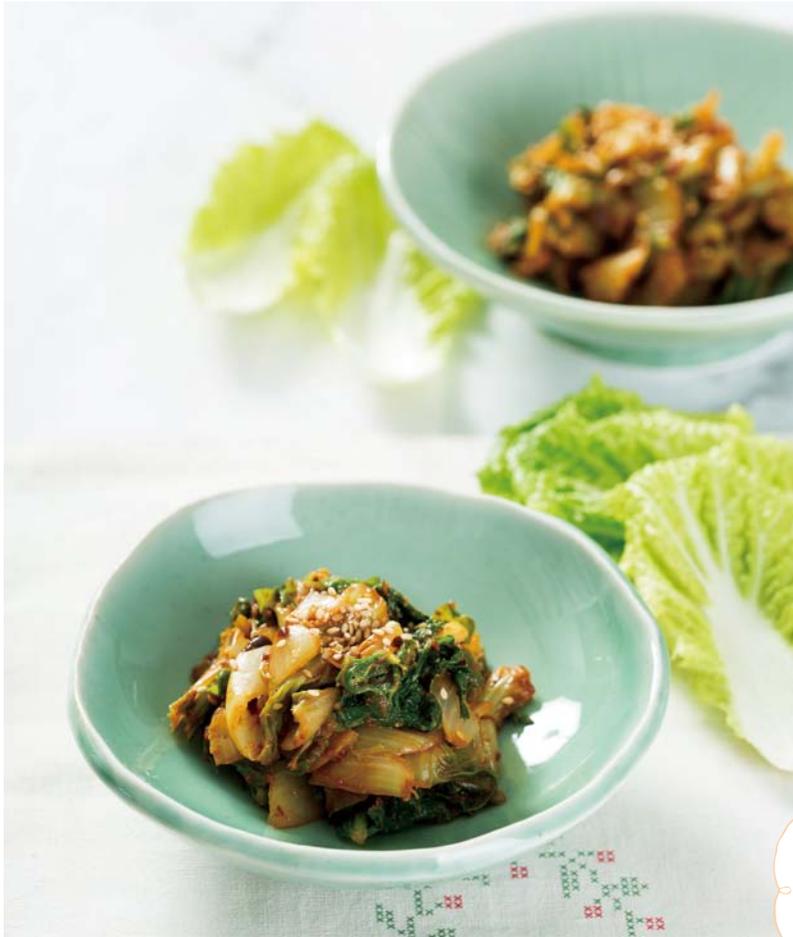
2. 데친 배춧잎은 먹기 좋게 송송 썬다.



3. 볼에 배춧잎을 넣고 국간장, 참기름, 통깨를 넣어 골고루 섞은 다음 실파를 넣고 소금으로 간을 한다.

나물은 냉장고에 한 번 들어갔다 나오면 맛이 떨어지니 한 끼 먹을 만큼만 조물조물 무쳐서 바로 맛보세요.

배추 된장무침



요리 시간
20분

주재료(2인분)
· 배추(작은 것) 1/4통
· 소금 약간

양념 재료
· 된장 2
· 고춧가루 0.5
· 다진 파 1
· 참기름 1
· 깨소금 0.5

배추 된장무침은 가을배추로
만들어야 맛있어요.
다른 계절에는 싱겨워서
맛이 없거든요.

만들기



1. 배추는 뿌리를 잘라 내고 끓는 물에 소금을 넣고 3분 정도 데친다.



2. 배추의 줄기가 부드럽게 익으면 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.



3. 분량의 양념 재료를 골고루 섞는다.



4. 배추에 양념을 넣어 조물조물 무친다.

무쳐서 반찬으로 먹고
남으면 된장국으로 먹는

얼갈이배추 된장무침



요리 시간
15분

주재료(2인분)
· 얼갈이배추 200g
· 홍고추 1/2개
· 소금 약간

양념 재료
· 된장 1
· 들깨가루 1
· 다진 마늘 약간(0.2 정도)
· 참기름 약간

얼갈이배추라는 이름은 얼면서
녹으면서 큰다고 하여 붙여졌다는
설과 이른봄 딱딱하게 언 땅을
대충 갈아심었다 하여
얼갈이배추라고 불린다고 해요

만들기



1. 얼갈이배추는 다듬어 끓는 물에 소금을 넣고 2분 정도 데쳐서 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.



2. 데친 얼갈이배추는 먹기 좋게 썰고 홍고추는 가늘게 채 썬다.



3. 볼에 얼갈이배추를 넣고 분량의 양념 재료를 모두 넣어 조물조물 무친 다음 홍고추를 넣어 가볍게 버무린다.

배추 들깨 된장국



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 배추 4장
- 대파 1/4대
- 된장 2
- 다진 마늘 0.5
- 들깨가루 3
- 소금·후춧가루 약간씩

국물 재료

- 물 4컵
- 멸치(국물용) 7~8마리

대체 식재료

배추 ▶

시금치 또는 아욱, 근대

만들기



1. 냄비에 물 4컵과 멸치를 넣고 끓인다. 끓기 시작하면 중간 불로 줄이고 5분 정도 끓인 다음 불을 끄고 10분 정도 두었다가 멸치를 건져낸다.



2. 배추는 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.



3. 멸치 국물에 된장을 풀어 넣고 센 불로 끓인다. 끓기 시작하면 배추를 넣고 다시 국물이 끓어오르면 약한 불로 줄여서 10분 정도 끓인다.



4. 배추가 부드러워지면 대파, 다진 마늘, 들깨가루를 넣어 2분 정도 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 쌀 1컵
- 감자(작은 것) 2개
- 물 1컵+1/2컵

양념장 재료

- 간장 2
- 고춧가루 0.3
- 송송 썬 실파 2
- 참기름 1
- 깨소금 0.5

만들기



1. 쌀은 물에 씻어 20분 정도 불려 체에 받쳐 물기를 뺀다.



2. 감자는 껍질을 벗겨 큼직하게 썬다.



3. 냄비에 쌀과 감자를 넣고 물 1컵+1/2컵을 넣어 밥을 짓는다.



4. 뜬이 들면 그릇에 담고 분량의 양념장 재료를 섞어 곁들인다.

감자 고기조림



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 감자 1개
- 쇠고기(불고깃감) 100g
- 피망 1/4개
- 당근 50g
- 물 1컵
- 간장 3
- 설탕 1
- 물엿 1

대체 식재료

쇠고기 ▶ 닭고기

만들기



1.
감자는 껍질을 벗기고 한 입 크기로 썬다. 쇠고기, 피망, 당근은 큼직한 크기로 썬다.



2.
냄비에 감자, 쇠고기, 당근을 넣고 물 1컵, 간장, 설탕, 물엿을 넣어 중간 불에 끓인다.



3.
국물이 끓어오르면 거품을 걷어내며 중간 불에 10분 정도 끓인다. 감자가 익으면 피망을 넣고 국물을 골고루 끼얹으면 2분 정도 조리한다.

쇠고기는 얇게 썬 불고깃감이나 우둔으로 준비하세요.
또 당근, 연근, 우엉, 고구마 등을 넣고 조리도 좋아요.

마른 새우 감자조림



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 감자(큰 것) 1개
- 마른 새우 2
- 통깨 약간

조림장 재료

- 간장 2
- 설탕 0.5
- 고춧가루 0.5
- 맛술 1
- 다진 마늘 0.3
- 물 1컵

대체 식재료

- 마른 새우 ▶
오징어 또는 잔멸치

간장을 감자에 부어 미리 절여서 조리면 감자가 덜 부스러지고 간도 맛있어요. 많은 양의 감자조림을 할 때 이용해 보세요.

만들기



1.
감자는 껍질을 벗겨 큼직하게 썰고 마른 새우는 체에 받쳐 잡티를 골라낸다.



2.
분량의 조림장 재료를 모두 섞는다.



3.
냄비에 조림장을 넣고 끓여 바글바글 끓으면 감자를 넣는다. 끓어오르면 중간 불로 줄여 감자가 부드럽게 익을 때까지 10분 정도 조리다.



4.
국물이 줄어들고 감자가 익으면 마른 새우를 넣어 2분 정도 끓여 그릇에 담고 통깨를 뿌린다.



짜글이는 양념한 돼지고기에 감자와 양파 등의 채소를 넣고 자작하게 끓인 총정도의 향토음식이예요.

요리 시간
35분

재료(2인분)

- 감자 2개
- 애호박 1/4개
- 양파 1/4개
- 돼지고기(삼겹살 또는 목살) 150g
- 풋고추·홍고추 1/2개씩
- 대파 1/2대
- 참기름 1
- 물 3컵
- 고추장 1
- 고춧가루 2
- 국간장 1
- 새우젓 1
- 다진 마늘 1
- 소금·후춧가루 약간씩

만들기



1. 감자, 애호박, 양파, 돼지고기는 한입 크기로 썬다. 풋고추, 홍고추, 대파는 어슷하게 썬다.



2. 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶다가 감자를 넣고 물 2컵, 고추장, 고춧가루를 넣고 중간 불에 10분 정도 끓인다.



3. 감자가 익으면 물 1컵을 더 넣고 애호박과 양파를 넣어 5분 정도 더 끓인다.



4. 국간장, 새우젓, 다진 마늘, 풋고추, 홍고추, 대파를 넣어 3분 정도 더 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.

감자볶음과 비슷하지만
맛은 전혀 다른 이유

감자 잡채



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 감자(큰 것) 1개
- 피망·홍피망 1/4개씩
- 양파 1/4개
- 쇠고기 80g
- 식용유 적당량
- 다진 마늘 1
- 소금 적당량
- 참기름·후춧가루 적당량씩
- 통깨 1

쇠고기 양념 재료

- 간장 1
- 설탕 0.5
- 다진 마늘 0.5
- 깨소금 약간

감자를 따로 아삭아삭하게
볶고 나머지 재료도 각각
볶은 다음에 재료를 섞어야
맛과 모양이 살아요.

만들기



1.
감자는 껍질을 벗겨 곱게 채 썰어 찬물에 담가 녹말을 완전히 없앤 다음 물기를 뺀다. 피망, 홍피망, 양파는 채 썬다.



2.
쇠고기는 우둔이나 불고기감으로 준비하여 곱게 채 썰어 분량의 양념 재료에 5분 정도 재운다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르고 채 썬 감자와 다진 마늘을 넣어 센 불에서 볶다가 감자가 부드럽게 익으면 소금으로 간하여 식힌다.



4.
쇠고기, 피망, 홍피망, 양파는 각각 볶아 소금 간하여 식힌다. 준비한 재료를 볼에 담고 참기름과 후춧가루를 적당량씩 넣어 살살 버무린 다음 통깨를 뿌린다.

베이컨 감자말이꽃



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 감자 2개
- 올리브오일 2
- 마늘가루 0.5
- 로즈메리 약간
- 소금·후춧가루 약간씩
- 베이컨 8줄
- 식용유 약간
- 파르메산 치즈가루 약간

대체 식재료

로즈메리 ▶ 바질

우리 감자는 수분이 많아
구우면 약간 눅눅하지만
베이컨의 짭짤한 맛과
잘 어울려요.

만들기



1.
감자는 씻어서 껍질째 얇게 썰어 올리브오일, 마늘가루, 로즈메리, 소금, 후춧가루를 뿌려서 섞는다.



2.
도마에 베이컨 두 줄을 겹치게 얹고 감자를 겹치면서 얹어 돌돌 만든다.



3.
머핀 틀에 기름칠을 하고 말아 놓은 감자를 얹는다.



4.
200℃의 오븐에서 15분 동안 구워 색이 나면 쿠키ング 포일을 덮고 10분 정도 더 구워 파르메산 치즈가루를 골고루 뿌린다.

아코디언 감자구이



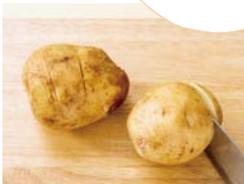
요리 시간
40분

재료(2인분)

- 감자(중간 것) 2개
- 베이컨 1줄
- 버터 1
- 올리브오일 1
- 다진 마늘 1
- 소금 약간
- 파르메산 치즈가루 적당량

감자의 끝이 잘라지지
않도록 감자 양쪽에
나무젓가락을 놓고 칼집을
넣으면 끝이 잘리지 않아요.

만들기



1. 감자는 껍질째 깨끗이 씻어 아래 0.5cm 정도를 남기고 촘촘하게 칼집을 넣고 베이컨은 다진다.
2. 버터를 녹여 올리브오일, 다진 마늘, 소금 약간을 넣어 섞는다.
3. 감자 사이사이에 ②를 골고루 뿌린 다음 다진 베이컨을 뿌린다.
4. 200°C로 예열한 오븐에서 25~30분 정도 구워 파르메산 치즈가루를 뿌린다.



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 감자 2개
- 체다 치즈 2장
- 송송 썬 실파 약간
- 크림블드 베이컨 1/4컵
- 마늘가루 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩
- 달걀 1개
- 빵가루 1컵+1/2컵
- 튀김기름 적당량

대체 식재료

감자 ▶ 고구마 또는 단호박

크림블드 베이컨이 없다면
베이컨을 노릇노릇하게
구워서 다져 넣으세요.

만들기



1.
감자는 삶아서 껍질을 벗겨 뜨거울 때 으갠다.



2.
체다 치즈는 곱게 다지고 실파는 송송 썬다.



3.
으갠 감자에 크림블드 베이컨, 체다 치즈, 마늘가루, 실파를 넣어 잘 섞은 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.



4.
감자는 적당한 크기의 볼로 빚어 달걀물과 빵가루를 입혀 180℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.

자색 감자전



요리 시간
20분

재료(2인분)
· 자색 감자 1개
· 소금 약간
· 부침가루 2
· 검은깨 1
· 식용유 적당량

대체 식재료
자색 감자 ▶ 감자

자색 감자는 종류에 따라
겉과 속이 모두 자색을 띠기도
하고 겉 부분만 자색을 띠기도 해요.
시력회복에 좋고 콜레스테롤을
억제하는 데 효과적인 안토시아닌
성분이 들어 있어요.

만들기



1.
자색 감자는 껍질째 물에
깨끗하게 씻어서 곱게 채
썬다.



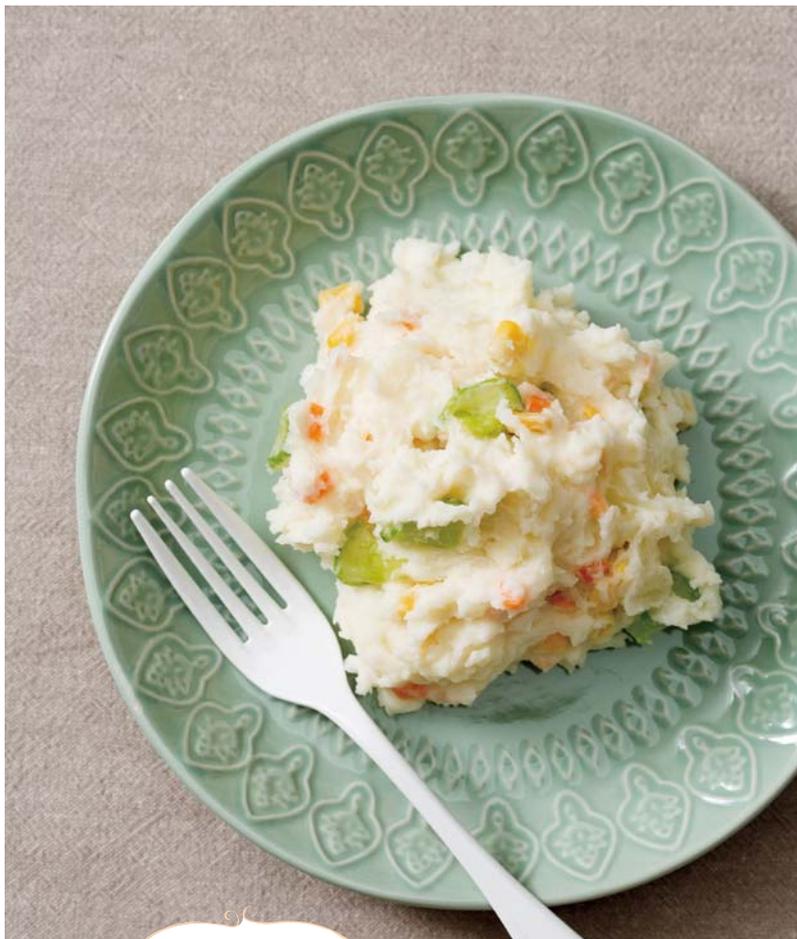
2.
채 썬 감자에 소금을 넣어
조물조물 무쳐 숨이 죽도
록 5분 정도 둔다.



3.
감자에 부침가루와 검은깨
를 넣어 섞는다.



4.
팬을 달구어 식용유를 두
르고 반죽을 한 손가락씩
떠서 노릇노릇하게 지진다.



요리 시간

20분

재료(2인분)

- 감자 2개
- 오이 1/4개
- 옥수수알(통조림) 2
- 당근 약간
- 소금 약간
- 설탕 0.5
- 마요네즈 4~5

대체 식재료

오이 ▶ 피망

물에 삶는 것 보다는
감자맛이 빠지지 않도록
찜통에 푹 쪄야 더 맛있어요.

만들기



1. 감자는 껍질을 벗기고 큼직하게 썰어서 김이 오른 찜통에서 15분 정도 찜다. 찜감자는 뜨거울 때 으갠다.



2. 오이는 얇게 썰어 소금을 약간 뿌려 10분 정도 절인 다음 물기를 찜다. 옥수수알은 물기를 빼고 당근은 다진다.



3. 감자가 식으면 설탕을 넣고 마요네즈를 넣어 섞는다.



4. 오이, 옥수수알, 당근을 넣어 가볍게 섞는다.

감자 달걀 샐러드 샌드위치



요리 시간
35분

주재료(2인분)

- 감자 1개
- 달걀 2개
- 마요네즈 3~4
- 설탕 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩
- 핫도그 빵 2개

감자 양념 재료

- 버터 1
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

핫도그빵 ▶ 모닝빵 또는 식빵

감자에 고구마, 단호박 등을 섞어도 좋아요. 감자는 뜨거울 때 으깨야 곱게 잘 으개져요.

만들기



1. 감자는 껍질을 벗기고 큼직하게 썬다. 냄비에 감자를 넣고 물을 자작하게 붓고 소금을 약간 넣고 10분 정도 삶는다. 버터를 넣어 섞고 소금과 후춧가루로 간을 한다.



2. 달걀은 끓는 물에 소금을 넣고 13분 정도 삶아서 찬 물에 식혀서 껍데기를 까서 곱게 으갠다.



3. 감자와 달걀에 마요네즈, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣어 섞는다.



4. 핫도그 빵 위쪽에 칼집을 깊게 넣어 감자 달걀 샐러드를 채워 넣는다.



요리 시간

30분(굽는 시간 제외)

재료(4인분)

- 감자(큰 것) 2개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 베이컨 3줄
- 슬라이스 햄 6장
- 슬라이스 치즈 6장
- 모차렐라 치즈 1컵
- 생크림 1컵
- 달걀 2개
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

베이컨 ▶ 크럼블드 베이컨

치즈는 고다치즈나
체다 치즈를 이용하세요.

만들기



1. 감자는 껍질을 벗기고 0.2cm 두께로 일정하게 썰어서 소금과 후춧가루로 간을 한다. 베이컨은 곱게 다져서 팬에 볶아서 기름기를 제거한다.



2. 오븐용기에 감자를 깔고 슬라이스 햄과 치즈를 얹고 다시 감자를 깔고 슬라이스 햄과 슬라이스 치즈를 얹는다. 베이컨을 뿌리고 감자를 얹은 다음 모차렐라 치즈를 뿌린다.



3. 생크림에 달걀을 풀어서 소금과 후춧가루로 간을 하여 ②에 골고루 뿌린다.



4. 180℃로 예열한 오븐에서 40분 정도 노릇노릇하게 구워 먹기 좋은 크기로 자른다.

양파 소스와 양배추구이



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 양배추 1/4개
- 양파 1/4개
- 올리브오일 적당량
- 소금·통후추 약간씩
- 버터 40g
- 마늘 0.5
- 씨겨자 2

대체 식재료

버터 ▶ 올리브오일

오븐이 없다면 팬에 올리브오일을 넉넉히 두르고 굽다가 뚜껑을 닫아 익히면 돼요.

만들기



1. 양배추는 세로로 4~5등분 하여 오븐팬에 얹는다. 양파는 다진다.



2. 양배추 양쪽에 올리브오일을 바르고 소금과 통후추를 갈아 뿌린다. 230℃로 예열한 오븐에서 10분 정도 굽는다.



3. 팬에 버터를 넣고 다진 양파, 씨겨자, 소금과 통후추를 약간씩 넣고 버터를 완전히 녹여 소스를 만든다. 양배추는 뒤집어서 5분 정도 더 익힌 다음 양파 소스를 끼얹는다.

방울양배추 레몬 피클



요리 시간
15분

주재료(4인분)
· 방울양배추 200g
· 미니 파프리카 5~6개
· 레몬 1/4개

절임물 재료
· 물 1컵
· 식초 3/4컵
· 설탕 1컵
· 소금 2
· 피클링 스파이스 1
· 월계수 잎 1~2장

대체 식재료
방울양배추 ▶ 양배추

채소의 색감을 살리려면
절임물을 식혀서 붓고
아삭한 맛을 더하려면 절임물이
뜨거울 때 부으면 돼요.

만들기



1.
방울양배추는 물에 씻어 건져 물기를 빼고 큰 것은 반으로 자른다.



2.
미니 파프리카는 물에 씻어 물기를 빼고 레몬은 슬라이스 한다.



3.
불에 준비한 채소를 모두 담는다.



4.
냄비에 분량의 절임물 재료를 모두 넣고 끓여 설탕과 소금이 녹으면 완전히 식혀 채소에 붓는다.



요리 시간
30분

재료(1인분)

- 양배추 100g
- 달걀 1개
- 부침가루 100g
- 물 1/2컵
- 피자 치즈 1/2컵
- 식용유 적당량
- 돈가스 소스 적당량
- 마요네즈 적당량
- 가다랑어포(가츠오부시) 약간

대체 식재료

부침가루 ▶ 밀가루

양배추는 채칼 중에 슬라이서로 썰면 일정한 두께로 쉽게 썰 수 있어요.

만들기



1. 양배추는 곱게 채 썰어 전자레인지에서 2분 정도 익힌다.



2. 불에 달걀을 깨어 넣고 부침가루와 물 1/2컵을 넣어 잘 푼다.



3. 달걀 반죽에 양배추를 넣어 잘 섞은 다음 팬에 식용유를 두르고 얇게 펴서 앞뒤로 익힌다.



4. 피자 치즈를 골고루 뿌려 익혀 나무젓가락으로 돌돌 만든다. 돈가스 소스와 마요네즈를 골고루 뿌리고 가다랑어포를 뿌린다.

참치 애호박 고추장찌개



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 애호박 1개
- 감자 1개
- 양파 1/4개
- 대파 1/6대
- 참치(통조림) 1통
- 고춧가루 1
- 물 3컵
- 고추장 2
- 참치한스푼 1
- 다진 마늘 1
- 소금 후춧가루 약간씩

대체 식재료

- 참치 ▶
고등어 또는 꽂치 통조림
- 참치한스푼 ▶ 국간장

만들기



1. 애호박, 감자, 양파는 큼직하게 썰고 대파는 2cm 길이로 썬다.



2. 냄비에 통조림의 참치 기름을 넣고 감자, 양파, 고춧가루를 넣어 은근한 불에 2분 정도 볶는다.



3. 물 3컵을 넣고 끓여 국물이 끓으면 참치와 애호박을 넣어 5분 정도 끓인다.



4. 고추장과 참치한스푼을 넣어 10분 정도 더 끓여 다진 마늘과 대파를 넣고 소금과 후춧가루로 간을 한다.

애호박 새우젓찌개



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 애호박 1/2개
- 양파 1/6개
- 대파 1/4대
- 풋고추 1/2개
- 순두부 1모
- 다진 마늘 1
- 새우젓 1
- 고춧가루 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩

국물 재료

- 물 2컵
- 멸치(국물용) 6마리

대체 식재료

순두부 ▶ 연두부 또는 두부

애호박은 꼭 익혀서
먹는 것이 좋아요.

만들기



1.
애호박은 송덩송덩 썰고 양파는 채 썰고 대파와 풋고추는 송송 썬다.



2.
냄비에 물 2컵과 멸치를 넣어 센 불에 5분 정도 끓여 불을 끄고 5분 정도 두었다가 멸치를 건져낸다.



3.
멸치 국물을 끓여 끓으면 애호박과 양파를 넣고 5분 정도 끓인 다음 순두부를 숟가락으로 떠 넣는다.



4.
대파, 풋고추, 다진 마늘을 넣고 새우젓으로 간을 한 다음 고춧가루, 소금, 후춧가루를 넣는다.



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 애호박 1개
- 들기름 1
- 다진 마늘 1
- 물 1/4컵
- 새우젓 1
- 고춧가루 0.5
- 소금 약간
- 깨소금 1

애호박이나 연근, 고구마처럼 단맛이 있는 채소는 간을 약하게 해야 더 달게 느껴져요. 애호박볶음의 간은 소금이나 새우젓으로 삼삼하게 하세요.

만들기



1. 애호박은 반으로 갈라 큼직하게 썬다.



2. 팬에 들기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 마늘향이 나면 애호박을 넣고 중간 불에 2분 정도 볶는다.



3. 물 1/4컵과 새우젓을 넣어 뚜껑을 덮은 다음 중간 불에 5분 정도 익힌다.



4. 애호박이 무르게 익으면 고춧가루를 넣고 소금 간을 한 다음 깨소금을 뿌린다.

애호박 북어죽



요리 시간
45분

재료(2인분)
· 쌀 1/2컵
· 애호박 1/6개
· 북어포 30g
· 실파 약간
· 참기름 2
· 물 4컵
· 국간장 1
· 소금 약간
· 깨소금 약간

대체 식재료
쌀 ▶ 찹쌀

죽은 은근한 불에서 쌀이
푹 퍼지게 끓여야 부드럽고
고소한 맛이 나요.
또 버섯을 넣어도 좋아요.

만들기



1.
쌀은 씻어서 물에 20분 정도 불린다.



2.
애호박은 굵게 다지고 북어포는 잘게 찢어 찬물에 5분 정도 담갔다가 건지고 실파는 송송 썬다.



3.
냄비에 참기름을 두르고 쌀과 북어포를 중간 불에서 볶다가 쌀알이 투명해지면 물 2컵을 넣어 끓인다. 끓으면 물 2컵을 더 넣고 센 불로 끓여 끓어오르면 은근한 불로 줄인다.



4.
중간중간 저어가며 20분 정도 더 끓여 애호박과 국간장을 넣고 끓인다. 애호박이 익으면 실파를 넣고 소금으로 간을 한 다음 깨소금을 뿌린다.

오이롤



요리 시간
20분

주재료(2인분)
· 오이 1
· 노랑·빨강 파프리카
1/2개씩
· 겨자잎 5장

소스 재료
· 연겨자 1
· 설탕 0.5
· 식초 1
· 간장 0.5
· 물엿 0.5

대체 식재료
오이 ▶ 쌈무 또는 깻잎

샐러드처럼 먹어도 좋고
손님 초대상에 내놓아도 좋아요.
또 기름진 음식을 많이 먹는 명절에
곁들이면 좋은 건강식이예요.

만들기



1. 오이는 반으로 잘라 필러로 얇게 썬다.



2. 노랑 파프리카와 빨강 파프리카는 채 썰고 겨자잎은 먹기 좋게 손으로 찢는다.



3. 오이에 노랑 파프리카, 빨강 파프리카, 겨자잎을 넣어 돌돌 만든다.



4. 분량의 소스 재료를 섞어 곁들인다.

오이 부추무침



요리 시간

10분

주재료(2인분)

- 오이 1/2개
- 소금 약간
- 부추 1줌

양념 재료

- 까나리액젓 1
- 식초 1.5
- 설탕 1
- 고춧가루 1
- 통깨·소금 약간씩

대체 식재료

부추 ▶ 달래

만들기

오이에 씨가
있다면 빼주세요.



1. 오이는 껍질째 소금에 문질러 씻어 반으로 자른 다음 3cm 길이로 잘라 굵게 찌른다.



2. 부추는 다듬어 3~4cm 길이로 찌른다.



3. 분량의 양념 재료를 골고루 섞는다.



4. 볼에 오이와 부추를 담고 양념을 넣어 무친다.



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 세발나물 1줌(70g)
- 오이 1/2개
- 고춧가루 1
- 식초 2
- 설탕 1.5
- 까나리액젓 2
- 소금·통깨 약간씩

세발나물은 신안과 진도 등지의 갯벌에서 염분을 먹고 자라는 갯나물이에요. 간간한 양념에도 쉽게 숨이 죽지 않아 무침 요리와 잘 어울려요.

만들기



1.
세발나물은 물에 씻어 건지고 오이는 3cm 길이로 잘라 납작하게 썬다.



2.
오이에 고춧가루, 식초, 설탕, 까나리액젓을 넣어 조물조물 무친다.



3.
세발나물을 넣어 버무린다.



4.
소금으로 간을 하고 통깨를 뿌린다.

미나리 오이초무침



요리 시간

15분

주재료(2인분)

- 미나리 50g
- 오이 1/2개
- 소금 약간
- 통깨 약간

양념 재료

- 고추장 1
- 고춧가루 0.5
- 설탕 0.5
- 매실청 1
- 식초 1.5

대체 식재료

미나리 ▶ 셀러리

미나리는 더운 바람이
불기 시작하면 익세지면서
맛도 향도 줄어들었다가
찬 바람이 불기 시작하는
가을이면 다시 맛있어져요.

만들기



1. 미나리는 잎을 다듬어 찬 물에 여러 번 씻은 다음 4cm 길이로 썬다.



2. 오이는 소금에 문질러 씻어 반으로 잘라 어슷하게 썬다.



3. 분량의 양념 재료를 골고루 섞는다.



4. 미나리와 오이에 양념을 넣어 조물조물 무친 다음 통깨를 넣는다.

오이 미역냉국



요리 시간
25분

주재료(2인분)

- 오이 1/4개
- 사과 1/4개
- 불린 미역 80g
- 물 3컵
- 설탕·식초·소금 적당량씩

미역 양념 재료

- 국간장 1
- 설탕 1.5
- 식초 3
- 고춧가루 0.3
- 송송 썬 실파 1
- 깨소금 1

대체 식재료

사과 ▶ 배

만들기



1.
오이와 사과는 가늘게 채 썬다. 불린 미역은 먹기 좋은 크기로 썬다.



2.
끓는 물에 불린 미역을 넣고 1분 정도 데쳐서 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.



3.
미역에 분량의 양념 재료를 모두 넣어 조물조물 무친 다음 오이를 넣어 무친다. 5분 정도 두었다가 사과를 넣는다.



4.
물 3컵을 붓고 설탕, 식초, 소금으로 간을 한다.



요리 시간
25분

재료(2인분)

- 연근 1개(300g)
- 부추 1/2줌(30g)
- 녹말가루 1~2
- 소금 약간
- 식용유 적당량

부드럽고 쫄깃한 맛을
원하면 강판으로 갈고
기운이 딸리는 분은
커터에 갈아서 부치세요.

만들기



1. 연근은 껍질을 벗기고 강판에 갈거나 커터에 곱게 간다. 부추는 다듬어 물에 씻어 짧게 썰는다.



2. 연근에 녹말가루를 넣어 농도를 맞추고 소금으로 간을 한다.



3. 부추를 넣어 가볍게 섞는다.



4. 팬을 달구어 식용유를 두르고 반죽을 한 손가락씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 지진다.

부추 들깨탕



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 마른 표고버섯 2장
- 양송이버섯 2개
- 부추 1줌
- 풋고추·홍고추 1/2개씩
- 들기름 1.5
- 물 2컵
- 다진 마늘 0.5
- 들깨가루 1/2컵
- 소금·후춧가루 약간씩

들깨 국물 재료

- 들깨 1컵
- 물 1컵+1/2컵

만들기



1. 마른 표고버섯은 물에 불려 4등분하고 양송이버섯도 4등분한다. 부추는 씻어 먹기 좋게 찢고 풋고추와 홍고추는 송송 썬다.



2. 냄비에 들기름을 넣고 표고버섯을 넣어 중간 불에 1분 정도 볶다가 양송이버섯을 넣어 1분 정도 볶는다. 물 2컵을 넣어 끓인다.



3. 국물이 끓으면 다진 마늘과 들깨가루를 넣어 중간 불에 2분 정도 끓인다.



4. 한소끔 끓으면 부추, 풋고추, 홍고추를 넣어 1분 정도 살짝 끓여 소금과 후춧가루로 간을 한다.

바지락 부추탕



요리 시간
20분

재료(2인분)
· 바지락 1봉
· 소금 적당량
· 물 2컵
· 부추 1/2줌
· 두부 1/2모
· 청주 1
· 새우젓 약간

대체 식재료
청주 ▶ 맛술

만들기



1.
바지락은 열은 소금물에 담가 해감하여 깨끗이 씻는다. 냄비에 바지락과 물 2컵 넣고 끓여 끓으면 바지락을 넣는다.



2.
부추는 다듬어 씻어 2cm 크기로 썰고 두부는 납작하게 썬다.



3.
바지락이 벌어지고 국물이 뽀해지면 거품을 건져 내면서 중간 불로 3분 정도 끓이다가 청주를 넣는다.



4.
두부를 넣어 1분 정도 끓인 다음 부추를 넣고 새우젓으로 간을 한다.

깻잎 페스토와 버섯구이무침



요리 시간
25분

주재료(2인분)

- 여러 가지 버섯 200g
- 피망 1/4개
- 식용유 적당량
- 깻잎 페스토 2~3

깻잎 페스토 재료

- 깻잎 60g
- 파르메산 치즈가루 80g
- 잣 30g
- 마늘 1쪽
- 올리브오일 150g
- 소금 0.3

*남은 깻잎 페스토는 냉장
보관했다가 사용하세요.

버섯은 표고버섯, 새송이버섯,
만가닥버섯 등으로 준비하세요.
또 올리브오일을 넉넉하게
넣은 깻잎 페스토라 기름기가 적은
닭 가슴살이나 돼지고기 안심,
등심과 잘 어울려요.

만들기



1.
깻잎 페스토를 만든다. 깻잎은 씻어 물기를 제거하고 적당한 크기로 자른다. 믹서에 깻잎과 나머지 재료를 넣어 곱게 간다.



2.
여러 가지 버섯과 피망은 먹기 좋게 썬다.



3.
팬을 달구어 식용유를 두르고 모듬 버섯을 센 불에 4~5분 정도 노릇노릇하게 굽다가 피망을 넣어 중간 불에 1분 정도 볶는다.



4.
여러 가지 버섯과 피망에 깻잎 페스토를 넣어 버무린다.

갈릭 버섯 파스타



요리 시간

25분

주재료(1인분)

- 스파게티 1줌(90g)
- 양송이버섯 1개
- 애너타리버섯 1/2개
- 표고버섯 1개
- 마늘 4쪽
- 아보카도 오일 1/4컵
- 마른 고추 2개
- 소금·후춧가루 약간씩

스파게티 삶는 물 재료

- 물 1ℓ
- 소금 2

대체 식재료

아보카도 오일 ▶ 올리브오일

파스타 삶는 물은 1컵 정도
따로 담아주세요.
또 스파게티 대신 밥을 넣으면
볶음밥으로 먹을 수 있어요.

만들기



1. 냄비에 물 1ℓ와 소금 2를 넣고 끓여 끓으면 스파게티를 넣어 8분 정도 삶는다.



2. 양송이버섯, 애너타리버섯, 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 편으로 썬다.



3. 팬에 아보카도 오일을 절반만 넣고 마늘과 마른 고추를 넣어 1분 정도 중간 불에 볶는다. 버섯을 넣어 2분 정도 센 불에서 볶는다.



4. 소금과 후춧가루로 간을 하고 파스타 삶은 물을 1/4컵 정도 넣어 끓인다. 스파게티를 넣어 잘 섞고 소금과 후춧가루로 간을 하고 남은 아보카도 오일을 뿌린다.

김치 버섯전골



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 배추김치 300g
- 느타리버섯 1/2팩
- 만가닥버섯 1/2팩
- 표고버섯 3개
- 두부 1/4모
- 양파 1/4개
- 대파 1/2대
- 풋고추·홍고추 1/2개씩
- 다시마 국물 3컵
- 김치 국물 1/2컵
- 소금·후춧가루 약간씩

양념 재료

- 고춧가루 2
- 국간장 1
- 다진 마늘 1
- 맛술 1
- 후춧가루 약간

대체 식재료

맛술 ▶ 청주

만들기



1.
배추김치는 먹기 좋은 크기로 썬다. 느타리버섯, 만가닥버섯은 가다가다 떼고 표고버섯은 채 썬다.



2.
두부는 큼직하게 썬다. 양파는 굵게 채 썰고 대파, 풋고추, 홍고추는 어슷하게 썬다.



3.
전골냄비에 준비한 재료를 가지런히 담는다.



4.
분량의 양념 재료를 섞어 전골냄비 가운데에 얹는다. 다시마 국물과 김치 국물을 부어 센 불로 10분 정도 끓이다가 소금과 후춧가루로 간을 한다.

들깨 버섯전골



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 표고버섯 4개
- 새송이버섯 1개
- 느타리버섯 1/2팩
- 대파 1/2대
- 풋고추·홍고추 1/2개씩
- 새우 8마리
- 바지락 1봉
- 물 2컵
- 들깨가루 2
- 소금 약간

새우의 내장은
등 쪽에 이쑤시개를
찔러 넣어 빼내요.

만들기



1. 표고버섯은 밑동을 떼어내어 모양대로 썰고 새송이버섯은 적당한 크기로 썰고 느타리버섯은 가닥가닥 떼어낸다. 대파, 풋고추, 홍고추는 어슷하게 썬다.



2. 새우는 내장을 제거하여 깨끗하게 손질하고 바지락은 얇은 소금물에 담가 해감한다.



3. 준비한 재료를 냄비에 돌려 담고 물 2컵을 넣어 센 불로 끓인다.



4. 재료가 어느 정도 익으면 대파, 청고추, 홍고추, 들깨가루를 넣어 잘 풀고 소금으로 간하여 한소금 더 끓인다.

애호박 느타리버섯볶음



요리 시간
10분

재료(2인분)

- 애호박 1/3개
- 느타리버섯 1줌
- 파리고추 10개
- 참치한스푼 1.5
- 식용유 적당량
- 소금·후춧가루 약간씩
- 깨소금 1

대체 식재료

- 느타리버섯 ▶ 표고버섯
- 참치한스푼 ▶ 새우젓

호박 요리는 새우젓과 잘 어울리니 참치한스푼 대신 새우젓으로 간을 해도 좋아요.

만들기



1. 애호박은 반으로 잘라 납작하게 반달로 썬다.



2. 느타리버섯은 손으로 찢고 파리고추는 꼭지를 떼어내고 큰 것은 반으로 썬다.



3. 팬에 식용유를 두르고 애호박과 느타리버섯을 넣어 중간 불에 2분 정도 볶는다.



4. 파리고추를 넣어 1분 정도 볶다가 참치한스푼, 소금, 후춧가루로 간을 하고 깨소금을 뿌린다.

메추리알 버섯조림



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 삶은 메추리알 20개
- 미니 새송이버섯 10개
- 파리고추 4개
- 참기름 약간

조림장 재료

- 간장 1/4컵
- 맛술 2
- 물엿 2
- 설탕 1
- 물 1/4컵

대체 식재료

파리고추 ▶ 마늘즙

버섯은 물이 많이
생기니 너무 오래
끓이지 마세요.

만들기



1. 삶은 메추리알과 미니 새송이버섯은 그대로 준비하고 파리고추는 꼭지를 떼어낸다.



2. 냄비에 분량의 조림장 재료를 모두 넣고 끓인다.



3. 조림장이 끓으면 삶은 메추리알과 미니 새송이버섯을 넣어 센 불에 끓인다. 국물이 끓으면 은근한 불로 줄이고 양념이 골고루 배도록 뒤적이며 조리한다.



4. 10분 정도 지나 국물이 자작하게 줄어들면 파리고추를 넣어 1분 정도 조리 다음 참기름을 넣는다.

두부 콩국수



요리 시간

40분(콩 불리는 시간 제외)

재료(2인분)

- 흰콩 1컵
- 물 1컵+2컵
- 누들 두부 2팩
- 오이 1/4개
- 소금 약간
- 얼음 적당량

대체 식재료

누들 두부 ▶

우무, 곤약, 소면, 칼국수

누들 두부는 두부를
얇게 썰어서 면 모양으로
만든 제품이에요.

만들기



1. 흰콩은 벌레 먹은 것은 골라내고 물에 4시간 정도 불린다. 냄비에 콩을 넣고 물을 넉넉히 부어 비린내가 나지 않을 정도로 3~4분 정도 삶는다.



2. 믹서에 삶은 콩과 물 1컵을 함께 넣어 곱게 간 후 물 2컵과 섞어 냉장고에 넣어 차갑게 둔다.



3. 누들 두부는 체에 발쳐 물기를 빼고 오이는 채 썬다.



4. 그릇에 누들 두부를 담고 차가운 콩물을 붓는다. 오이를 얹고 얼음을 동동 띄운 다음 소금을 곁들인다.

두부 버섯탕



요리 시간

15분

재료(2인분)

- 두부 1/2모(150g)
- 백만송이버섯 1줌
- 실파 3뿌리
- 물 2컵
- 다시마(10×10cm) 1장
- 국간장 2
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

국간장 ▶ 참치한스푼

만들기



1. 두부는 먹기 좋은 크기로 썰고 백만송이버섯은 가닥가닥 떼어 놓고 실파는 2cm 길이로 썬다.



2. 냄비에 물 2컵과 다시마를 넣고 끓여 국물이 끓으면 불을 끄고 10분 정도 두었다가 다시마를 건져 채 썬다.



3. 다시마 국물을 끓여 끓으면 두부와 버섯을 넣고 중간 불에 2분 정도 끓인다.



4. 국간장으로 간을 하고 실파, 소금, 후춧가루를 넣는다.

명란 순두부찌개



기호에 따라
고춧가루를 더 넣으세요.

요리 시간
25분

재료(2인분)

- 무(2cm 길이) 1토막
- 풋고추 1
- 대파 1/6대
- 명란젓 50g
- 물 2컵
- 순두부 1봉
- 새우젓 약간
- 다진 마늘 0.3
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

순두부 ▶ 연두부

만들기



1. 무는 납작하게 썰고 풋고추와 대파는 송송 썬다. 명란젓은 큼직하게 썬다.



2. 냄비에 물 2컵과 무를 넣어 센 불에 5분 정도 끓인다.



3. 무가 익으면 명란젓과 순두부를 넣어 중간 불에 5분 정도 끓인다.



4. 새우젓으로 간을 하고 풋고추, 대파, 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.

매운 두부조림



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 대파 1대
- 마른 고추 1개
- 식용유 1.5
- 다진 생강 약간
- 청주 1
- 간장 0.5
- 다진 돼지고기 100g
- 물 1컵
- 연두부 1팩
- 녹말물(물 3+녹말가루 1)
- 후춧가루 약간
- 참기름 약간

양념 재료

- 두반장 1
- 된장 1
- 고춧가루·물엿 0.5씩
- 다진 마늘 0.3

만들기



1. 대파와 마른 고추는 곱게 다진다.



2. 팬에 식용유를 두르고 마른 고추와 다진 생강을 볶다가 청주와 간장을 넣어 볶는다.



3. 다진 돼지고기를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶다가 물 1컵을 넣고 2~3분 정도 더 끓여 분량의 양념 재료를 넣는다.



4. 양념이 고루 섞이면 연두부를 넣고 6등분하여 연두부가 뜨거워지면 한소끔 끓이다가 대파를 넣는다. 녹말물을 넣고 후춧가루와 참기름을 넣는다.

땅콩버터 두부볶음



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 두부 1모
- 식용유 적당량
- 껍질콩 4~5줄기
- 땅콩 1/4컵

양념 재료

- 땅콩버터 2
- 물엿 1
- 간장 2
- 버터 1
- 다진 마늘 0.5

대체 식재료

- 껍질콩 ▶
파리고추 또는 마늘증

만들기



1.
두부는 큼직하게 썰어 팬에 식용유를 두르고 중간 불에 노릇노릇하게 지진다.



2.
분량의 양념 재료를 모두 섞는다.



3.
팬에 양념을 넣고 끓여 끓으면 두부를 넣어 가볍게 섞는다.



4.
껍질콩을 넣어 섞고 땅콩을 뿌린다.

마요 쌈장 두부구이



요리 시간

20분

주재료(2인분)

- 두부 1/2모
- 소금·후춧가루 약간씩
- 식용유 적당량

마요 쌈장 재료

- 마요네즈 3
- 쌈장 1.5
- 물엿 1
- 참기름 0.5
- 깨소금 0.5

만들기



1. 두부는 도톰하게 썰어 소금과 후춧가루를 뿌려 밑간한다.



2. 분량의 마요 쌈장 재료를 골고루 섞는다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 두부를 넣어 중간 불에 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



4. 접시에 지진 두부를 담고 마요 쌈장을 곁들인다.

옛날식 두부구이



요리 시간
20분

주재료(2인분)
· 두부 1/2모
· 소금 약간
· 들기름 2
· 실파 4~5뿌리

양념 재료
· 간장 2
· 고춧가루 0.3
· 깨소금 1
· 맛술 0.5

대체 식재료
실파 ▶ 달래 또는 부추

두부는 너무 센 불에서
지지면 단단하고 맛이 없어요.
중간 불에 은근하게 지져야
고소하고 부드러워요.

만들기



1.
두부는 1cm 두께로 도톰하게 썰어 소금을 약간 뿌려 5분 정도 둔다.



2.
팬을 달구어 들기름을 두르고 두부를 넣어 중간 불에 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



3.
실파는 송송 썰고 분량의 양념 재료는 모두 섞는다.



4.
두부에 양념을 끼얹고 실파를 듬뿍 뿌린다.



두부장은 오래 보관해 두고 먹을 수 없으니 너무 많은 양을 준비하지 마세요. 양념장만 준비해 두었다가 그때그때 만들어 먹어도 좋아요.

요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 두부 1모
- 소금 약간
- 식용유 적당량
- 대파 1/2대
- 풋고추 1개
- 마른 고추 2개
- 통깨 1

양념장 재료

- 간장 1/2컵
- 물 1/2컵
- 설탕 1/4컵
- 물엿 1/4컵

대체 식재료

대파 ▶ 실파

만들기



1. 두부는 1cm 두께로 썰어서 소금을 뿌려 5분 정도 두었다가 키친타월로 물기를 제거한다.



2. 팬에 식용유를 두르고 두부를 넣어 중간 불에 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



3. 대파와 풋고추는 송송 썰는다. 분량의 양념장 재료를 골고루 섞는다.



4. 두부에 양념장을 붓고 마른 고추, 대파, 풋고추, 통깨를 넣는다.

고소하게 볶은
두부를 소복이

쌈채소 두부 샐러드



요리 시간
25분

주재료(2인분)

- 쌈채소 1줌
- 두부 1/2모
- 식용유 약간
- 견과류 약간

드레싱 재료

- 올리브오일 2
- 간장 1
- 매실청 1
- 식초 1
- 소금 약간

대체 식재료

매실청 ▶ 식초

만들기



1. 쌈채소는 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 두부는 칼등으로 곱게 으깨어 달군 팬에 식용유를 약간 두르고 두부를 넓게 펴 놓고 그대로 두어 노릇노릇하게 구워 식힌다.



3. 분량의 드레싱 재료를 골고루 섞는다. 그릇에 쌈채소를 담고 볶은 두부와 견과류를 뿌리고 드레싱을 곁들인다.

손두부처럼 단단한 두부를 사용하면 노릇노릇 색도 쉽게 낼 수 있고 맛도 고소해요.

연두부 참나물 냉채



요리 시간

15분

주재료(2인분)

- 참나물 30g
- 홍고추 1/4개
- 연두부 1모

양념 재료

- 간장 2
- 식초 2
- 설탕 0.5
- 검은깨 1

대체 식재료

참나물 ▶ 샐러드 채소

양념 재료는 샐러드 드레싱으로
대체해도 좋아요. 오리엔탈
드레싱이나 프렌치 드레싱을
추천해요.

만들기



1. 참나물은 다듬어 씻어 먹기 좋은 크기로 썰고 홍고추는 다진다.



2. 분량의 양념 재료를 골고루 섞은 다음 참나물과 홍고추를 넣어 섞는다.



3. 연두부에 양념을 끼얹는다.



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 밥 2공기
- 오이 1/2개
- 소금 0.3
- 달걀 2개
- 설탕 0.3
- 소금 약간
- 게맛살 2줄
- 검은깨 1
- 식용유 약간

초밥초 양념 재료

- 식초 3
- 설탕 2
- 소금 0.3

초밥용 밥을 지을 때는
다시마 한 조각을 넣으세요.
너무 질게 하지 말고
고슬고슬하게 지어야 맛있어요.

만들기



1.
오이는 모양대로 얇게 슬라이스하고 소금 0.3을 뿌려 절인다. 숨이 죽으면 가볍게 물기를 짤다.



2.
불에 달걀을 깨어 넣고 설탕과 소금을 넣어 곱게 푼다. 팬에 식용유를 두르고 달구어 달걀물을 넣고 중간 불에 부드럽게 볶는다. 게맛살은 손으로 찢는다.



3.
따끈한 밥에 초밥초 양념 재료를 넣어 재빨리 버무린다.



4.
오이, 달걀, 게맛살을 넣고 섞은 다음 검은깨를 뿌린다.

달걀을 넣어
휘리릭 볶으면 끝

황금색 달걀볶음밥



요리 시간
10분

재료(1인분)
· 양파 1/4개
· 달걀 2개
· 소금·후춧가루 약간씩
· 밥 1공기
· 식용유 약간

뜨거운 밥보다는
찬밥이나 즉석밥이
조리하기 편해요.

만들기



1.
양파는 다지고 달걀은 잘 풀어서 소금과 후춧가루로 간을 한다.



2.
밥에 달걀물을 넣어 잘 섞는다.



3.
팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶는다.



4.
밥을 넣어 2분 정도 볶아 소금과 후춧가루로 간을 한다.

반찬가게 달걀찜



요리 시간

20분

재료(3인분)

- 달걀 7개
- 소금 0.5
- 친친소스 0.3
- 물 1컵
- 명란 1덩이
- 실파·당근 약간씩
- 연두부 1/3개
- 검은깨 약간

대체 식재료

친친소스 ▶

까나리액젓 또는 새우젓

만들기



1. 달걀은 잘 풀어서 소금과 친친소스를 넣어 섞은 다음 물 1컵을 넣어 섞는다.



2. 명란은 작게 썰고 실파와 당근은 다져서 달걀물에 넣어 섞는다.



3. 달걀찜 용기에 연두부와 명란을 넣는다.



4. 달걀물을 부어 스팀 오븐 100°C에서 12분 정도 익혀 검은깨를 뿌린다.

스팀 오븐이 없다면
찜통에서 15분 정도
찌세요.

연두부 뚝배기 달걀찜



요리 시간
15분

재료(2인분)

- 달걀 4개
- 소금 약간
- 참치한스푼 0.5
- 실파 4뿌리
- 다시마 육수 1컵
- 연두부 1/2모

대체 식재료

- 참치한스푼 ▶ 까나리액젓
- 연두부 ▶ 순두부

다시마 육수는 다시마에 물을 부어 끓기 시작하면 3분 정도 더 끓인 후 불을 끄고 다시마를 건져 내어 만드어요.

만들기



1.
달걀은 소금, 참치한스푼, 송송 썬 실파를 넣어 곱게 푼다.



2.
뚝배기에 다시마 육수를 넣고 끓여 끓으면 달걀물을 넣는다. 숟가락으로 천천히 저으면서 달걀이 엉길 때까지 센 불에 2분 정도 익힌다.



3.
연두부를 넣어 뚜껑을 덮고 약한 불에 2~3분 정도 익힌다.



4.
뚜껑을 덮은 채 3분 정도 뜸을 들인다.

명란 달걀말이



요리 시간

20분

재료(2인분)

- 달걀 4개
- 송송 썬 실파 약간
- 명란젓 2덩이
- 소금·후춧가루 약간씩
- 식용유 적당량

만들기

명란의 짠맛에 따라
양은 조절하세요.



1. 달걀은 잘 풀어서 실파를 넣고 잘 섞은 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.



2. 명란은 반으로 갈라 준비한다.



3. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 1/3정도 부어 명란을 얹고 돌돌 만든다.



4. 나머지 달걀물을 나누어 부어 가면서 달걀이 완전히 익기 전에 만든다.



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 불린 미역 30g
- 맛술 1
- 소금 약간
- 달걀 4개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 식용유 적당량

만들기

마른 미역 3g 정도를
불리면 30g 정도 돼요.



1.
불린 미역은 물기를 꼭 짜고 송송 썰어 맛술과 소금을 넣어 무친다.

2.
달걀은 곱게 풀어 소금과 후춧가루로 간을 한다.

3.
달걀에 미역을 넣어 잘 섞는다.

4.
팬을 달구어 식용유를 두르고 달걀물을 여러 번에 나누어 부어 가며 돌돌 만든다. 한 김 식혀 먹기 좋은 크기로 썬다.

소시지 달걀말이



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 달걀 4개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 당근 약간
- 실파 3뿌리
- 소시지 1개
- 식용유 적당량

달걀은 너무 약한 불에서는 익지 않아 비린내가 나고 센 불에서는 너무 익어 색이 나고 단단해져요. 달걀말이는 중간 불에 부쳐요.

만들기



1. 달걀은 잘 풀어 소금과 후춧가루로 간을 한다.



2. 당근과 실파는 송송 썰어 달걀물에 넣어 섞는다.



3. 소시지는 끓는 물에 살짝 데쳐 건진다.



4. 달걀 팬에 식용유를 두르고 달걀말이 달걀물을 약간 붓고 소시지를 얹은 다음 달걀물을 부어 가며 돌돌 말아 도톰하게 썬다.

연근칩 달걀 샐러드



요리 시간
20분

주재료(1인분)

- 삶은 달걀 2개
- 샐러드 채소 1줌
- 올리브 4개
- 연근 1/4개
- 소금 약간
- 튀김기름 적당량

드레싱 재료

- 간장 1
- 맛술 1
- 다진 양파 1

대체 식재료

삶은 달걀 ▶ 구운 달걀

만들기

삶은 달걀은 반으로
잘라서 3등분하세요.



1.
삶은 달걀은 껍데기를 까서 세로로 6등분한다.



2.
샐러드 채소는 찬물에 씻어 체에 받쳐 물기를 빼고 올리브는 슬라이스한다.



3.
연근은 얇게 썰어서 찬물에 씻어 키친타월에 얹어 물기를 뺀 다음 180℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.



4.
접시에 준비한 재료를 담고 드레싱 재료를 섞어서 곁들인다.

달걀 오코노미야키



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 달걀 2개
- 양배추 2장
- 베이컨 2장
- 숙주 1줌
- 모차렐라 치즈 1/4컵
- 돈가스 소스 적당량
- 마요네즈 약간
- 실파(또는 파슬리) 약간
- 김가루 약간
- 소금 적당량
- 식용유 적당량

대체 식재료

실파 ▶ 파슬리

만들기



1. 달걀은 잘 풀어서 소금으로 간을 하고 양배추는 곱게 채 썬다.



2. 베이컨은 다지고 숙주는 다듬는다. 팬에 식용유를 두르고 베이컨을 넣어 중간 불에 1분 정도 볶다가 숙주를 넣고 아삭하게 볶아 소금으로 간을 한다.



3. 팬에 달걀물을 넣어 달걀이 완전히 익기 전에 가운데에 볶은 베이컨과 숙주를 얹고 치즈를 약간 얹는다. 다음 양배추, 치즈 순으로 얹는다.



4. 달걀을 양쪽으로 접고 접힌 면을 팬 쪽으로 가도록 뒤집어 뚜껑을 덮고 치즈가 녹도록 은근한 불에 굽는다. 돈가스 소스, 마요네즈, 실파, 김가루를 뿌린다.

마카로니 달걀 케이크



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 마카로니 50g
- 토마토소스 1/3컵
- 실파 3뿌리
- 달걀 4개
- 우유 2
- 소금·후춧가루 약간씩
- 식용유 적당량

오븐 대신 에어프라이어를
사용하거나 전자레인지에
넣어 뚜껑을 덮어 익혀도 돼요.

만들기



1.
마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 5분 정도 삶아 건진 다음 토마토소스를 넣어 버무린다.



2.
실파는 송송 썬다.



3.
달걀에 우유, 실파, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 푼다.



4.
오븐용기에 식용유를 골고루 바르고 삶은 마카로니를 담고 달걀물을 부어 200℃의 오븐에 10분 정도 굽는다.

콩나물 돼지불고기



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 돼지고기(불고깃감) 200g
- 콩나물 2줌
- 양파 1/4개
- 대파 1/2대
- 풋고추·홍고추 1/2개씩
- 식용유 약간

양념 재료

- 고추장 2
- 고춧가루 3
- 간장 2
- 다진 마늘 1
- 설탕 1
- 맛술 1
- 후춧가루 약간
- 참기름 약간

돼지고기는 앞다릿살이나
뒷다릿살이 적당해요.

만들기



1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하여 분량의 양념 재료를 섞어 넣고 조물조물 버무려 20분 정도 재운다.



2. 콩나물은 다듬어 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다. 양파는 채 썰고, 대파, 풋고추, 홍고추는 어슷하게 썬다.



3. 팬을 달구어 식용유를 살짝 두르고 돼지고기를 넣어 센 불에 2분 정도 볶다가 콩나물을 넣어 볶는다.



4. 콩나물에서 수분이 자작하게 나오면 양파, 대파, 풋고추, 홍고추를 넣어 살짝 볶는다.

콩나물 파채 걸절이



요리 시간
15분

주재료(2인분)

- 콩나물 100g
- 물 1/2컵
- 소금 약간
- 대파 1대
- 깨소금 1
- 참기름 0.5

양념 재료

- 고추장 1
- 고춧가루 1
- 식초 1.5
- 설탕 1
- 다진 마늘 0.3

만들기



1.
콩나물은 씻어 냄비에 담고 물 1/2컵과 소금을 약간 넣고 뚜껑을 덮어 5분 정도 삶아 차게 식힌다.



2.
대파는 길게 채 썰어 찬물에 10분 정도 담갔다 건진다.



3.
분량의 양념 재료를 모두 섞는다.



4.
불에 콩나물과 파채를 넣고 양념을 넣어 버무린 다음 깨소금과 참기름을 넣어 가볍게 버무린다.



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 콩나물 100g
- 얼갈이배추 1포기
- 대파 1/4대
- 청양고추 1개
- 된장 2
- 다진 마늘 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩

멸치 국물 재료

- 물 3컵+1/2컵
- 멸치(국물용) 7~8마리
- 다시마(10×10cm) 1장

대체 식재료

얼갈이배추 ▶ 배추 또는 봄동

만들기



1. 냄비에 물 3컵+ 1/2컵, 멸치, 다시마를 넣고 센 불로 끓인다. 끓기 시작하면 중간 불로 줄여 5분 정도 끓여 멸치와 다시마를 건져 낸다.



2. 콩나물은 물에 씻어 체에 받쳐 물기를 빼고 얼갈이 배추는 잎을 떼어내어 먹기 좋게 찢는다. 대파와 청양고추는 송송 찢는다



3. 멸치 국물에 된장을 넣어 푼 다음 콩나물과 얼갈이 배추를 넣어 뚜껑을 덮고 센 불에 끓인다.



4. 끓기 시작하면 중간 불로 줄여서 7~8분 정도 끓인다. 대파, 청양고추, 다진 마늘을 넣고 2분 정도 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.

콩나물 국밥



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 콩나물 1줌(100g)
- 북어채 1줌(10g)
- 무(2cm 길이) 1/2토막
- 청양고추 1개
- 대파 1/2대
- 물 4컵
- 국간장 2
- 소금 약간
- 다진 마늘 0.5
- 밥 1공기+1/2공기

대체 식재료

북어채 ▶ 굴

만들기



1.
콩나물은 다듬어 물에 씻어 건진다. 북어채는 먹기 좋은 크기로 자른다.



2.
무는 나박하게 썰고 청양고추와 대파는 송송 썬다.



3.
냄비에 콩나물, 북어, 무, 물 4컵을 넣어 뚜껑을 덮고 센 불에 8분 정도 끓인다.



4.
국간장과 소금으로 간을 하고 다진 마늘, 청양고추, 대파를 넣어 2분 정도 더 끓인다. 그릇에 따끈한 밥을 넣고 국물로 두세 번 토렴하여 담는다.



요리 시간

15분

주재료(2인분)

- 밥 1공기+1/2공기
- 소금·참기름 적당량씩
- 꼬치어묵 2개
- 소시지(긴 것) 1개
- 김밥 김 2장
- 토마토케첩 적당량

어묵 조림장 재료

- 간장 2
- 맛술 1
- 설탕 0.5
- 물엿 0.3
- 고춧가루 0.3
- 물 2

만들기



1. 밥은 딱딱하게 준비하여 소금과 참기름을 넣고 잘 섞는다.



2. 냄비에 어묵 조림장 재료를 모두 넣고 끓여 바글바글 끓으면 꼬치어묵을 넣어 중간 불에 2분 정도 조리한다.



3. 소시지는 끓는 물에 30초 정도 데친다.



4. 김에 밥을 얇게 골고루 깔고 꼬치어묵과 소시지를 얹은 다음 소시지에 토마토케첩을 뿌려 돌돌 만든다.

냉장고는 비었는데,
밥상을 차려야 할 때

어묵 김치국



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 배추김치 1컵
- 어묵 2장
- 대파 1/4대
- 물 4컵
- 다시마(5×5cm) 1장
- 다진 마늘 0.5
- 국간장 1
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

- 어묵 ▶ 콩나물
- 국간장 ▶ 참치한스푼

만들기



1.
배추김치와 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.



2.
냄비에 물 4컵과 다시마를 넣고 센 불로 끓인다. 끓기 시작하면 중간 불로 줄여 5분 정도 끓여 다시마를 건져낸다.



3.
다시마 국물에 배추김치를 넣고 끓여 끓어오르면 중간 불로 줄여 10분 정도 끓인 다음 어묵을 넣고 5분 정도 더 끓인다.



4.
대파와 다진 마늘을 넣고 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 하고 다시마를 잘라 넣는다.



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 무(2cm 길이) 1토막
- 대파 1/2대
- 곤약 1/4봉
- 어묵 1봉
- 물 4컵
- 마른 고추 1개

양념 재료

- 고춧가루 1
- 국간장 2
- 맛술 1
- 소금 약간

만들기



1. 무는 큼직하게 썰고 대파는 어슷하게 썬다.



2. 곤약은 도톰하게 썰고 어묵은 먹기 좋게 썰어 꼬치에 꽂는다.



3. 냄비에 물 4컵, 무, 마른 고추를 넣고 센 불로 끓인다.



4. 국물이 끓으면 분량의 양념 재료를 모두 넣고 꼬치를 넣어 중간 불에 10분 정도 끓인다. 대파를 넣고 소금으로 간을 한다.

어묵채 채소볶음



요리 시간
20분

재료(2인분)
· 어묵(납작한 것) 2장
· 양파 1/4개
· 피망 1/4개
· 식용유 2
· 간장 2
· 설탕 0.3
· 고춧가루 0.3
· 통깨 약간

어묵은 제품에 따라
짠맛이 다르니 한 번에
간을 하지 말고 간을 보아가며
조절하는 게 좋아요.

만들기



1.
어묵은 길이로 얇게 채 썬다. 양파와 피망도 얇게 채 썬다.



2.
팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 센 불에 1분 정도 볶다가 어묵을 넣어 2분 정도 볶는다.



3.
간장, 설탕, 고춧가루를 넣어 1분 정도 더 볶는다.



4.
피망을 넣어 1분 정도 볶다가 통깨를 뿌린다.

어묵 채소 라자냐



요리 시간

25분

재료(2인분)

- 주키니 호박 1/3개
- 가지 1/2개
- 사각 어묵 3장
- 올리브오일 적당량
- 소금·후춧가루 약간씩
- 토마토소스 1컵
- 모차렐라 치즈 1컵
- 파르메산 치즈가루 적당량
- 파슬리가루 적당량

대체 식재료

주키니호박, 가지 ▶
여러 가지 버섯

재료가 다 있지
않다면 한 가지쯤은
생략해도 좋아요.

만들기



1. 주키니 호박과 가지는 도톰하게 슬라이스한다. 사각 어묵은 반으로 자른다.



2. 팬을 달구어 올리브오일을 두르고 주키니 호박과 가지를 넣는다. 소금과 후춧가루를 뿌리고 센 불에 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.



3. 오븐용기에 토마토소스, 어묵, 주키니 호박, 가지 순으로 얹은 다음 모차렐라 치즈를 골고루 뿌린다.



4. 200°C의 오븐에서 7~8분 정도 구워 파르메산 치즈가루와 파슬리가루를 뿌린다.

밥은 훌쭉하게,
소는 팽팽하게

묵은지 김밥



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 밥 1공기+1/2공기
- 묵은지 100g
- 당근 약간
- 소금 약간
- 식용유 약간
- 달걀 1개
- 김밥 김 2장
- 우영조림·시금치나물 약간씩
- 마요 참치(통조림) 1/2통

밥 양념 재료

소금·참기름·깨소금 적당량씩

대체 식재료

마요 참치 ▶ 볶음 쇠고기

만들기



1.
밥에 분량의 양념 재료를 넣어 간을 한다.



2.
묵은지는 씻어 물기를 꼭 짠다.



3.
당근은 채 썰어 팬에 볶아서 소금으로 간을 한다. 달걀은 흰자와 노른자를 섞어서 지단을 부쳐 채 썬다.



4.
김에 밥을 얇게 깔고 당근, 우영조림, 달걀, 시금치나물을 얹는다. 이어서 묵은지를 얹고 마요 참치를 얹어 돌돌 만든다.



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 밀가루 1컵
- 소금 약간
- 물 1/4컵
- 묵은지 100g
- 애호박 1/4개
- 다진 마늘 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩

멸치 국물 재료

- 물 5컵
- 멸치(국물용) 7~8마리
- 다시마(5×5cm) 1장
- 양파 1/6개

만들기



1. 밀가루에 소금을 약간 넣고 물 1/4컵을 넣어 반죽한다. 반죽을 비닐봉지에 넣어 냉장고에 10분 정도 넣어둔다.



2. 묵은지는 송송 찢고 애호박은 반달썰기한다.



3. 냄비에 물 5컵, 멸치, 다시마, 양파를 넣고 끓여 끓기 시작하면 5분 정도 중간 불에서 끓인 다음 불을 끈다. 10분 정도 그대로 두었다가 체에 거른다.



4. 멸치 국물에 묵은지를 넣어 중간 불에 5분 정도 끓여 반죽을 떼어 넣고 애호박을 넣어 3분 정도 끓인다. 다진 마늘, 소금, 후춧가루를 넣는다.



요리 시간

25분

재료(2인분)

- 달걀 4개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 우유 2
- 두부 1/6모
- 슬라이스 치즈 1장
- 묵은지 100g
- 식용유 적당량
- 토마토케첩 적당량씩

대체 식재료

우유 ▶ 마요네즈

달걀에 우유를 넣으면
훨씬 부드럽고 고소해요.

만들기



1. 달걀은 잘 풀어서 소금과 후춧가루로 간을 한 다음 우유를 넣어 골고루 섞는다.



2. 두부는 작은 주사위 모양으로 썰고 슬라이스 치즈는 굵게 다진다. 묵은지는 작게 찐다. 팬에 식용유를 두르고 달구어 묵은지를 넣어 중간 불에 살짝 볶는다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 달걀물을 넣어 스크램블 하듯 저어가며 도톰한 모양으로 익힌다.



4. 묵은지, 두부, 치즈를 넣고 오믈렛 모양으로 만들어 접시에 담고 토마토케첩을 뿌린다.



요리 시간
30분

재료(2인분)
· 두부 1/4모
· 묵은지 100g
· 깻잎 4장
· 김치 국물 1/4컵
· 밀가루 1컵
· 소금 약간
· 식용유 약간

대체 식재료
깻잎 ▶ 부추

김치 국물로 간을 맞추면 더 맛있는데, 김치 국물이 너무 짜면 양을 줄이고 물을 약간 넣어 농도를 맞추세요.

만들기



1.
두부는 곱게 으깨고 묵은지는 국물을 짜서 송송 썰고 깻잎은 채 썬다.



2.
묵은지에 김치 국물, 밀가루, 두부를 넣어 잘 섞는다.



3.
깻잎채를 넣고 소금으로 간을 하여 가볍게 섞는다.



4.
팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 손가락씩 떠서 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 감자 1개
- 고구마 1개
- 당근 1/4개
- 단호박 1/6개
- 연근 1/4개
- 아스파라거스 4개
- 브로콜리 1/6송이
- 참깨 소스 1/2컵
- 소금 약간

채소마다 맛있게 익는 시간이 달라요. 아스파라거스와 브로콜리는 5분, 연근, 단호박, 고구마는 15분, 감자와 당근은 20분 정도 찌세요.

만들기



1. 감자, 고구마, 당근, 단호박은 물에 씻어 껍질째 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 연근은 껍질을 벗기고 0.5cm 두께로 썬다. 아스파라거스와 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 썬다.



3. 준비한 재료를 찜기에 넣어 센 불에 쪄낸다.



4. 참깨 소스와 소금을 곁들인다.

쇠고기는 설도나 우둔이
적당해요. 또 준비한 재료를
각자 원하는 대로
만들어 먹어도 좋아요.



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 밥 2공기
- 소금·참기름 약간씩
- 명란젓 1덩이
- 참기름 약간
- 다진 쇠고기 80g
- 참치 마요(통조림) 1통
- 식용유 약간

쇠고기 양념 재료

- 청양고추 1/2개
- 간장 1
- 설탕 0.5
- 다진 마늘·다진 파 약간씩
- 후춧가루 약간

장식용 재료

- 통깨·검은깨 약간씩
- 실파·허브·올리브 약간씩

대체 식재료

참치 마요 ▶ 참치 통조림

만들기



1. 밥은 소금과 참기름으로 간을 하여 먹기 좋은 크기로 나누어 동글동글하게 빚어 가운데를 움푹하고 납작하게 만든다.



2. 명란젓은 곱게 다져 참기름을 넣어 섞는다.



3. 다진 쇠고기에 청양고추 1/2개를 다져 넣고 나머지 양념을 모두 넣어 섞는다. 팬에 식용유를 두르고 센 불에서 2분 정도 볶는다.



4. 밥에 준비한 재료를 각각 얹고 장식용 재료로 밥 카나페를 만든다.

각두기 볶음밥



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 각두기(익은 것) 1컵
- 실파 5~6뿌리
- 들기름 2
- 설탕 약간(0.2 정도)
- 밥 2공기
- 소금·후춧가루 약간씩
- 통깨 1

찬밥은 따끈하게 데워서
볶아야 간이 골고루
잘 스며들어 잘 볶아져요.

만들기



1.
각두기는 익은 것으로 준비하여 굵게 다지고 실파는 송송 썬다.



2.
팬에 들기름을 두르고 각두기를 넣어 중간 불에 2~3분 정도 볶는다.



3.
밥을 넣어 다른 재료와 잘 어우러지도록 3분 정도 볶다가 소금과 후춧가루로 간을 한다.



4.
실파와 통깨를 뿌린다.

참치 마요 덮밥



요리 시간

20분

재료(2인분)

- 달걀 2개
- 양배추 1장
- 상추 4장
- 깻잎 2장
- 무순 적당량
- 밥 2공기
- 참치 통조림(불고기맛) 1통
- 마요네즈·돈가스 소스 적당량씩
- 통깨 약간
- 식용유 약간

대체 식재료

양배추 ▶ 양상추

만들기



1. 달걀은 잘 풀어서 소금을 약간 넣고 팬에 식용유를 두르고 스크램블한다.



2. 양배추, 상추, 깻잎은 곱게 채 썰어 무순과 섞는다.



3. 그릇에 밥을 담고 채소를 얹은 다음 달걀과 참치를 얹는다.



4. 마요네즈와 돈가스 소스를 뿌리고 통깨를 뿌린다.

오징어 버터볶음밥



요리 시간
20분

- 재료(1인분)**
- 양파 1/4개
 - 당근 약간
 - 풋고추 1개
 - 오징어 1/2마리
 - 다진 마늘 0.5
 - 밥 1공기
 - 간장 1
 - 버터 1
 - 소금·후춧가루 약간씩
 - 통깨 약간
 - 식용유 적당량

오징어는 껍질을 벗기지
말고 그대로 굵게 썰어서
사용하세요.

만들기



1.
양파와 당근은 굵게 다지고 풋고추는 송송 썰고 오징어는 굵게 다진다.



2.
팬에 식용유를 두르고 양파와 당근을 넣어 중간 불에 1분 정도 볶다가 오징어를 넣어 2분 정도 더 볶는다.



3.
간장을 넣고 살짝 더 볶다가 밥을 넣어 2분 정도 볶은 다음 풋고추를 넣어 1분 정도 볶는다.



4.
소금과 후춧가루로 간을 하고 버터를 넣어 섞은 다음 통깨를 뿌린다.

주꾸미 마늘종볶음밥



요리 시간
25분

재료(2인분)

- 마늘종 60g
- 마늘 4쪽
- 주꾸미 8마리
- 버터 1
- 고추장 1.5
- 밥 1공기+1/2공기
- 설탕 0.5
- 간장 1

대체 식재료

주꾸미 ▶ 오징어 또는 낙지

주꾸미는 오래 익히면
질겨져 맛이 없어요.
냉동 주꾸미는 더 질길 수
있으니 오래 볶지 마세요.

만들기



1. 마늘종은 1.5cm 길이로 썰고 마늘은 편으로 썬다.



2. 주꾸미는 내장을 제거하고 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.



3. 달군 팬에 버터를 두르고 버터가 녹으면 약한 불로 줄이고 마늘, 주꾸미, 고추장을 넣어 살짝 볶는다.



4. 밥, 설탕, 간장을 넣고 센 불에 2분 정도 볶은 다음 마늘종을 넣어 살짝 볶는다.

한입 소면말이



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 닭 가슴살(통조림) 1통
- 토마토 1/2개
- 무순 적당량
- 소면 200g
- 검은깨 약간
- 고추냉이·무즙 적당량씩

소스 재료

- 가쓰오 모밀 소스 1/4컵
- 물 1컵+1/2컵

가쓰오 모밀 소스는 양조간장에
가다랑어포를 넣어 만든 소스예요.
이 소스만 있으면 집에서도 맛있는
소바를 먹을 수 있어요.
구입은 www.idaewang.net

만들기



1.
닭 가슴살은 잘게 찢고 토마토는 작게 썰고 무순은 적당한 길이로 손질한다.



2.
소면은 끓는 물에 삶아 찬 물에 비벼 행군 다음 체에 받쳐 물기를 빼서 한입 크기로 돌돌 만든다.



3.
분량의 소스 재료를 골고루 섞는다.



4.
그릇에 소면을 담고 닭 가슴살, 토마토, 무순을 얹는다. 검은깨를 뿌린 다음 소스, 고추냉이, 무즙을 곁들인다.

멸치 국물 칼국수



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 애호박 1/4개
- 양파 1/4개
- 청양고추 2개
- 국간장 1
- 칼국수 면 200g
- 김가루·깨소금 적당량씩

국물 재료

- 물 5컵
- 다시마(10×10cm) 1장
- 멸치(국물용) 10마리

양념장 재료

- 간장 2
- 고춧가루 0.5
- 참기름 1
- 깨소금 1
- 송송 썬 실파 2

만들기



1. 애호박과 양파는 채 썰고 청양고추는 송송 썬다.



2. 냄비에 물 5컵, 다시마, 멸치를 넣고 끓인다. 10분 정도 끓이다가 다시마와 멸치를 건져낸다.



3. 국물에 국간장을 넣어 간을 한 다음 칼국수 면을 넣고 끓인다. 끓어오르면 살살 저어가며 3분 정도 더 끓인다.



4. 애호박, 양파, 청양고추를 넣어 중간 불에 2분 정도 끓여 그릇에 담는다. 김가루와 깨소금을 뿌린 다음 분량의 양념장 재료를 섞어 곁들인다.



요리 시간
25분

재료(1인분)

- 스파게티 100g
- 소금 3~4
- 마늘 6쪽
- 마른 고추 2~3개
- 올리브오일 1/4컵
- 파스타 삶은 물 1컵
- 소금·후춧가루 약간씩
- 파르메산 치즈가루 약간
- 다진 파슬리 약간

대체 식재료

- 파스타 삶은 물 ▶
조개 삶은 물 또는 치킨스톡

스파게티를 삶을 때
물 7~8컵에 소금 3~4숟가락이
적당해요. 또 식성껏 햄이나
베이컨을 넣으세요.

만들기



1.
냄비에 물을 넉넉히 넣고
끓여 소금 3~4와 스파게
티를 넣어 8분 정도 삶아
건진다.



2.
마늘은 편으로 썰고 마른
고추는 굵게 다진다.



3.
팬에 올리브오일을 두르
고 마늘과 마른 고추를 넣
어 타지 않게 볶다가 파스
타 삶은 물을 넣어 끓인다.



4.
소스가 바글바글 끓으면
소금과 후춧가루로 간을
하고 스파게티를 넣어 버
무린 다음 파르메산 치즈
가루와 다진 파슬리를 뿌
린다.



요리 시간
30분

재료(1인분)

- 표고버섯 1개
- 느타리버섯 1/4팩
- 통마늘 3쪽
- 실파 2뿌리
- 페투치니 90g
- 우유 1/2컵
- 된장 2
- 올리브오일 적당량
- 생크림 1컵
- 소금·후춧가루 약간씩
- 어린잎 채소

대체 식재료

페투치니 ▶ 스파게티

생크림을 넣으면 맛이 더
고소해요. 또 된장은 짠맛이
덜한 것으로 넣으세요.

만들기



1. 표고버섯은 채 썰고 느타리버섯은 가닥가닥 떼어낸다. 통마늘은 슬라이스하고 실파는 송송 썬다.



2. 페투치니는 끓는 물에 소금을 넣어 8분 정도 삶아 물기를 뺀다.



3. 우유에 된장을 넣어 잘 푼다. 팬에 올리브오일을 두르고 마늘과 버섯을 넣어 중간 불에 2분 정도 볶는다. 우유·된장과 생크림을 넣고 3분 정도 끓인다.



4. 소스가 걸쭉해지면 삶은 페투치니를 넣어 버무린다. 소금과 후춧가루로 간하고 접시에 담아 실파와 어린잎 채소를 뿌린다.



요리 시간

30분

주재료(2인분)

- 라자냐 4장
- 모차렐라 치즈 1/2컵
- 바질 약간
- 소금 약간

미트 소스 재료

- 식용유 약간
- 다진 마늘 1
- 다진 쇠고기 150g
- 토마토소스 1컵
- 토마토 1개
- 소금·후춧가루 약간씩

크림 소스 재료

- 버터 1
- 밀가루 2
- 우유 1컵
- 크림 치즈 1/4컵
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

바질 ▶ 바질가루

만들기



1. 라자냐는 끓는 물에 소금을 약간 넣고 5분 정도 삶아 건져 내어 식힌 다음 반으로 자른다.



2. 미트 소스를 만든다. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 다진 쇠고기를 넣어 중간 불에 3분 정도 볶는다. 토마토 소스를 넣어 걸쭉하게 끓이다가 토마토를 곱게 다져 넣고 소금과 후춧가루로 간을 한다.



3. 크림 소스를 만든다. 냄비에 버터를 녹인 다음 밀가루를 넣어 1분 정도 볶는다. 우유를 넣고 끓여 끓으면 크림 치즈를 넣어 걸쭉하게 끓여 소금과 후춧가루로 간을 한다.



4. 라자냐에 미트 소스를 펴 바르고 라자냐를 덮어서 돌돌말이 오븐용기에 담고 크림 소스를 듬뿍 얹는다. 모차렐라 치즈를 얹어 220℃의 오븐에서 6~7분 정도 구워 바질을 얹는다.



요리 시간
25분

재료(2인분)

- 병아리콩 1/4컵
- 양파 1/2개
- 양배추 2장
- 대파 1/4대
- 고추기름 2
- 다진 마늘 1
- 다진 돼지고기 100g
- 굴소스 0.5
- 물 2컵
- 짜장가루 3~4

대체 식재료

병아리콩 ▶ 감자

돼지고기는 앞다릿살이
적당해요. 또 병아리콩은
2~3시간 전에 미리 불리면
편한데, 시간이 없다면 삶을 때
10분 이상 더 삶으세요.

만들기



1.
병아리콩은 미리 불려 끓는 물에 5분 정도 삶아 건진다.



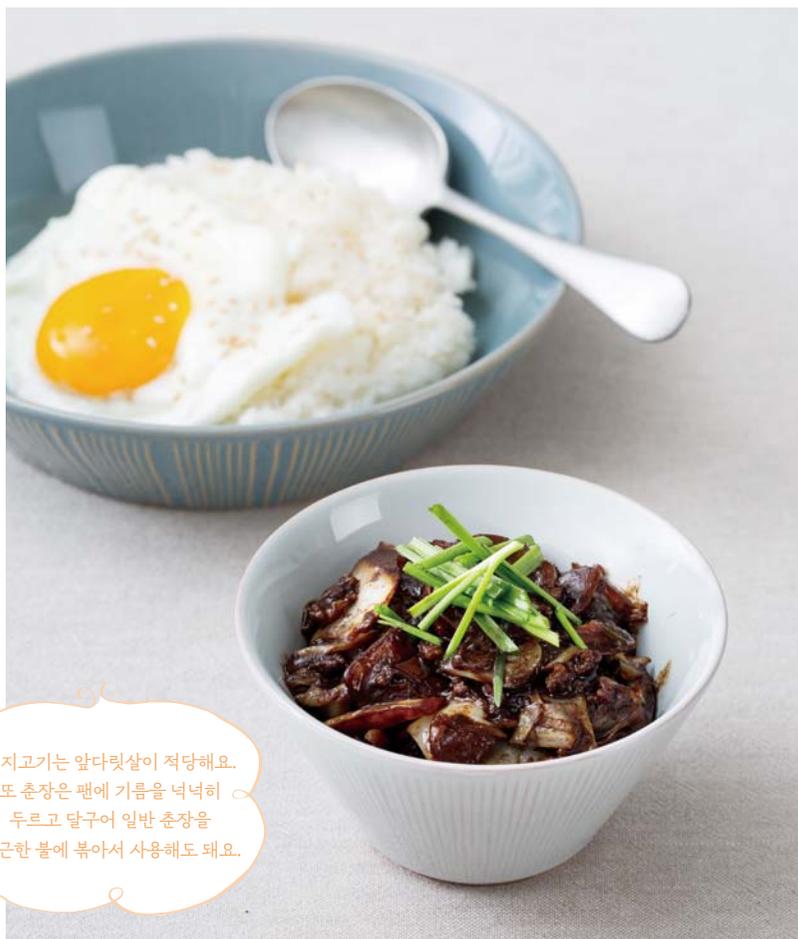
2.
양파와 양배추는 굵게 썰고 대파는 송송 썬다.



3.
팬에 고추기름을 두르고 다진 마늘과 대파를 넣어 중간 불에 1분 정도 볶다가 돼지고기를 넣어 2분 정도 볶는다.



4.
양파, 양배추, 병아리콩을 넣어 2분 정도 볶다가 굴소스를 넣어 1분 정도 더 볶는다. 물 2컵을 넣어 10분 정도 끓여 짜장가루를 넣고 3분 정도 끓인다.



요리 시간

30분

재료(2인분)

- 양파 1개
- 양배추 2장
- 대파 1/2대
- 부추 약간
- 오징어 1/2마리
- 식용유 2
- 다진 마늘 1
- 다진 돼지고기 50g
- 새우(껍질 깠 것) 1/2컵
- 볶은 춘장 3
- 굴소스 0.5
- 설탕 약간
- 고추기름 약간
- 통깨 약간
- 밥 2공기

대체 식재료

- 새우 ▶ 오징어 또는 낙지, 주꾸미
- 볶은 춘장 ▶ 분말자장

돼지고기는 앞다릿살이 적당해요.
또 춘장은 팬에 기름을 넉넉히
두르고 달구어 일반 춘장을
은근한 불에 볶아서 사용해도 돼요.

만들기



1. 양파, 양배추, 대파는 굵게 다지고 부추는 3cm 길이로 썬다. 오징어는 먹기 좋게 썬다.



2. 팬에 식용유를 두르고 달구어 다진 마늘을 볶다가 마늘향이 나면 돼지고기를 넣어 중간 불에 3분 정도 볶는다.



3. 양파, 양배추, 대파를 넣어 중간 불에 3분 정도 볶다가 새우와 오징어를 넣고 3분 정도 더 볶는다.



4. 볶은 춘장을 넣고 2분 정도 볶아 채소에서 수분이 나오면 굴소스와 설탕을 넣고 고추기름을 약간 두른다. 부추와 통깨를 뿌려 밥에 곁들인다.



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 감자 1개
- 단호박 1/8개
- 양송이버섯 2개
- 양파 1/2개
- 닭 가슴살 1조각
- 식용유 2
- 다진 마늘 1
- 토마토케첩 3
- 물 2컵
- 하이라이스 가루 1/2컵
- 소금·후춧가루 약간씩
- 밥 2공기

대체 식재료

양송이버섯 ▶ 새송이버섯

토마토케첩이나 토마토소스를 약간 넣으면 풍미가 더 살아요.

만들기



1. 감자, 단호박, 양송이버섯, 양파, 닭 가슴살은 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 냄비를 달구어 식용유를 두르고 다진 마늘과 닭 가슴살을 넣어 볶는다.



3. 양파, 감자, 단호박을 넣어 중간 불에 3분 정도 볶다가 토마토케첩을 넣어 볶는다.



4. 물 2컵을 넣어 10분 정도 끓인 다음 하이라이스 가루를 넣어 걸쭉하게 끓여 소금과 후춧가루로 간을 하여 밥에 곁들인다.



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 고구마 1개
- 당근 1/6개
- 양파 1/2개
- 식용유 2
- 다진 마늘 0.5
- 다진 돼지고기 100g
- 물 2컵
- 카레 3
- 토마토소스 2
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

다진 돼지고기 ▶ 닭고기

만들기

돼지고기는
앞다릿살이 적당해요.



1.
고구마, 당근, 양파는 껍질을 벗겨 큼직하게 썬다.



2.
냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 1분 정도 볶다가 다진 돼지고기를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶는다.



3.
고구마, 당근, 양파를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶다가 물 2컵을 넣어 10분 정도 끓인다.



4.
고구마가 익으면 카레와 토마토소스를 넣어 걸쭉하게 농도를 맞추고 소금과 후춧가루로 간을 한다.

연근 카레



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 연근 150g
- 양파 1/4개
- 피망 1/2개
- 토마토 1/2개
- 마늘 1쪽
- 돼지고기(안심) 150g
- 식용유 적당량
- 물 1컵
- 치킨 마살라 1봉

대체 식재료

- 연근 ▶ 감자
- 치킨 마살라 ▶ 카레가루

치킨 마살라는 페이스트 형태의 카레 양념으로 그린커리나 레드커리 형태예요. 없다면 일반 카레가루를 넣으세요.

만들기



1.
연근, 양파, 피망, 토마토는 작게 썰고 마늘은 다진다.



2.
돼지고기는 핏물을 제거하여 채소와 비슷한 크기로 썬다.



3.
냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘, 양파, 돼지고기, 연근을 넣어 볶는다. 양파가 투명해지면 물 1컵을 붓고 치킨 마살라를 넣어 끓인다.



4.
10분 정도 지나면 토마토와 피망을 넣고 중간 불에 5분 정도 더 끓인다.

연어 스테이크



요리 시간
35분

주재료(2인분)

- 연어 400g
- 브로콜리 1/2송이
- 소금·후춧가루 약간씩
- 달걀 1개
- 올리브오일 적당량

연어 크러스트 재료

- 빵가루 1/2컵
- 파르메산 치즈가루 2
- 파슬리 2
- 소금·후춧가루 약간씩

팬에 기름을 두르고
중간 불에서 굽거나
에어프라이어에 구워도 좋아요.

만들기



1. 연어는 스테이크 모양으로 자른다. 브로콜리는 먹기 좋게 썰어 소금과 후춧가루로 간을 한다.



2. 분량의 연어 크러스트 재료를 골고루 섞는다. 달걀은 곱게 푼다.



3. 연어를 달걀에 담갔다가 크러스트 재료를 골고루 입힌다.



4. 오븐팬에 연어와 브로콜리를 담고 올리브오일을 골고루 뿌린 다음 200℃로 예열한 오븐에서 10~12분 정도 굽는다.



요리 시간

40분

재료(2인분)

- 반세오 파우더 1컵(100g)
- 물 1/2컵
- 코코넛밀크 1/2컵
- 실파 약간
- 식용유 적당량
- 다진 돼지고기 100g
- 다진 양파 1/4개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 숙주 1줌
- 피시 소스 약간

대체 식재료

- 반세오 파우더 ▶ 부침가루+강황가루
- 피시 소스 ▶ 멸치액젓

돼지고기는 앞다릿살이 적당해요. 또 깻잎, 상추, 라이스페이퍼에 싸서 먹거나 피시 소스에 청양고추나 실파 등을 썰어 넣으세요.

만들기



1. 불에 반세오 파우더, 물 1/2컵, 코코넛밀크를 넣어 잘 푼 다음 실파를 송송 썰어 넣고 섞는다.



2. 팬을 달구어 식용유를 두르고 다진 돼지고기와 다진 양파를 넣어 중간 불에 3분 정도 볶다가 소금과 후춧가루로 간을 한다.



3. 팬을 달구어 식용유를 두르고 반죽을 한 국자 떠서 얇게 부친다.



4. 반죽이 익으면 다진 돼지고기와 양파, 숙주를 얹어 반으로 접은 다음 그릇에 담고 피시 소스를 곁들인다.

마파가지



요리 시간
25분

주재료(2인분)

- 가지 1개
- 양파 1/4개
- 홍고추·풋고추 1/2개씩
- 고추기름 3
- 식용유 1
- 다진 마늘 0.5
- 마른 고추 2개
- 다진 돼지고기(앞다릿살) 100g
- 두반장 1
- 굴소스 1
- 물 1/2컵
- 녹말물 2
- 소금·후춧가루 약간씩

밥에 없으면 덜밥으로 먹을 수 있어요. 또 고추기름과 식용유에 인색하면 부드러운 맛을 내기 힘들어요.

만들기



1. 가지는 꼭지를 떼어내고 반으로 갈라 어슷하게 썬다. 양파는 굵게 다지고 홍고추와 풋고추는 반으로 갈라 씨째 송송 썬다.



2. 팬에 고추기름과 식용유를 두르고 다진 마늘, 마른 고추, 양파를 넣어 중간 불에 1분 정도 볶다가 다진 돼지고기를 넣어 2분 정도 볶는다.



3. 가지를 넣어 볶다가 두반장과 굴소스를 넣어 2분 정도 볶은 다음 물 1/2컵을 넣어 3분 정도 끓인다.



4. 가지가 부드럽게 익으면 녹말물로 농도를 맞추고 소금과 후춧가루로 간을 한다.



요리 시간

35분

주재료(4인분)

- 순대 400g
- 양배추 4장
- 양파 1개
- 풋고추·홍고추 1개씩
- 대파 1대
- 깻잎 10장
- 식용유 적당량
- 통깨 약간

양념 재료

- 고추장 2
- 고춧가루 4
- 간장 1.5
- 설탕 2
- 물엿 1
- 맛술 2
- 들깨가루 3
- 참기름 2
- 소금·후춧가루 약간씩

만들기



1. 순대는 어슷하게 썰고 양배추와 양파는 굵게 채 썬다. 풋고추, 홍고추, 대파는 어슷하게 썰고 깻잎은 가늘게 채 썬다.



2. 분량의 양념 재료를 모두 섞는다.



3. 팬에 식용유를 두르고 양배추와 양파를 넣어 중간 불에 1분 정도 볶는다.



4. 순대와 양념장을 넣어 3분 정도 볶다가 풋고추, 홍고추, 대파를 넣어 살짝 볶은 다음 깻잎을 넣고 가볍게 섞어 통깨를 뿌린다.

된장 칼국수



요리 시간

30분

주재료(1인분)

- 얼갈이배추 2장
- 대파 1/4대
- 청양고추 1/2개
- 된장 2
- 바지락 1/2컵
- 칼국수면 1인분
- 다진 마늘 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩

국물 재료

- 물 3컵
- 멸치(국물용) 6마리
- 다시마(10×10cm) 1장

대체 식재료

바지락 ▶ 굴

만들기



1. 얼갈이배추는 물에 씻어 먹기 좋은 크기로 썰고 대파와 청양고추는 송송 썬다.



2. 냄비에 물 3컵, 멸치, 다시마를 넣어 끓인다. 국물이 끓으면 다시마를 건져내고 멸치는 3분 정도 더 끓여서 체에 거른다.



3. 국물에 된장을 넣어 끓여 끓으면 바지락을 넣고 1분 정도 끓인다. 국물이 끓어오르면 칼국수면을 넣는다.



4. 국물이 끓어오르면 젓가락으로 칼국수면을 저은 다음 얼갈이배추, 대파, 청양고추, 다진 마늘을 넣어 2분 정도 더 끓여 소금과 후춧가루로 간을 한다.

들깨가루 듬뿍 넣어
걸쭉하게 끓인 별미

들깨 미역 수제비



요리 시간
35분

주재료(2인분)

- 불린 미역 1/2컵
- 참기름 1
- 국간장 2
- 멸치가루 0.5
- 물 5컵
- 들깨가루 1/4컵
- 다진 마늘 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩

수제비 반죽 재료

- 밀가루 1컵
- 소금 약간
- 물 1/4컵~1/2컵

대체 식재료

멸치가루 ▶ 천연 조미료
또는 액상 조미료

만들기



1.
불린 미역은 물기를 꼭 짜고 참기름, 국간장, 멸치가루에 조물조물 무친다.



2.
불에 분량의 수제비 반죽 재료를 넣고 섞어 한 덩어리로 뭉친다. 시간이 있다면 반죽을 비닐봉지에 넣어 냉장에서 30분 정도 휴지시킨다.



3.
냄비에 미역을 넣어 2분 정도 중간 불에 볶다가 물 1컵을 넣어 끓인다. 국물이 끓으면 물 4컵을 넣고 끓어오르면 은근한 불로 줄이고 10분 정도 더 끓인다.



4.
수제비 반죽을 얇게 떼어 3분 정도 끓인 다음 들깨가루와 다진 마늘을 넣고 소금과 후춧가루로 간을 한다.

딸기 피자



요리 시간

25분

재료(2인분)

- 딸기 10개
- 토르티야 2장
- 피자 치즈 1/2컵
- 루콜라 1줌
- 리코타 치즈 1/2컵
- 발사믹 리덕션 2~3
- 플레인 요구르트 2~3

대체 식재료

- 루콜라 ▶ 어린잎 채소
- 리코타 치즈 ▶ 크림치즈

발사믹 식초를 줄인
발사믹 리덕션이 없다면
발사믹 식초에 분설탕
(슈가파우더)을 약간 넣고
결쭉하게 졸여서 쓰세요.

만들기



1. 딸기는 씻어서 꼭지를 떼어내고 먹기 좋은 크기로 썬다.



2. 토르티야 1장에 피자 치즈의 반만 얹는다. 나머지 토르티야를 얹고 피자 치즈를 얹어 200°C로 예열한 오븐에서 10분 정도 굽는다.



3. 구운 토르티야에 루콜라, 딸기, 리코타 치즈를 먹음직스럽게 얹는다.



4. 발사믹 리덕션과 플레인 요구르트를 골고루 뿌린다.

딸기 오믈렛



요리 시간
40분

주재료(12개 정도)
· 핫케이크 믹스 200g
· 달걀 2개
· 우유 2/3컵

크림 재료
· 생크림 1컵
· 크림치즈 70g
· 설탕 2
· 플레인 요구르트 2

장식용 재료
· 딸기 10개
· 민트 약간

그릴 같은 곳에 잠깐
끼우면 모양이 잘 잡혀요.
또는 방망이나 병 등에 얹어
모양을 잡아도 좋아요.

만들기



1.
핫케이크 믹스에 달걀과 우유를 넣어 멍울이 지지 않도록 잘 푼다.



2.
생크림은 거품을 올리고 딸기는 적당한 크기로 자른다.



3.
크림치즈를 부드럽게 풀어 설탕과 플레인 요구르트를 넣어 골고루 섞은 다음 생크림을 넣어 가볍게 섞는다.



4.
핫케이크를 둥그랗게 부쳐 뜨거울 때 반으로 접어 모양을 잡는다. 오믈렛에 크림을 채우고 딸기와 민트로 장식한다.

빵 찍어 먹는 치즈 덩



요리 시간

20분

주재료(2인분)

- 방울토마토 10개
- 올리브오일 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩
- 곁들임 크래커·빵 적당량씩

치즈 덩 재료

- 크림치즈 1/4컵
- 스트링 치즈 2개
- 파르메산 치즈가루 3
- 고다치즈 100g
- 다진 마늘 0.5
- 다진 바질 1
- 오레가노 약간

대체 식재료

스트링 치즈 ▶ 모차렐라 치즈

오븐이 없다면 팬에
앞뒤로 노릇하게 구우세요.
또 오레가노는 없다면
페도 돼요.

만들기



1. 방울토마토는 물에 씻어 반으로 잘라 올리브오일, 소금, 후춧가루를 뿌려서 200℃의 오븐에 20분 정도 굽는다.



2. 치즈 덩 재료 중 크림치즈는 부드럽게 풀고 스트링 치즈와 파르메산 치즈가루, 고다치즈는 곱게 다진다.



3. 크림치즈에 스트링 치즈와 고다치즈를 약간 남기고 섞어 구운 토마토, 다진 마늘, 다진 바질, 오레가노를 넣어 섞는다.



4. 오븐용기에 ③을 담고 나머지 스트링 치즈와 고다치즈를 골고루 뿌린다. 200℃의 오븐에 10~15분 정도 노릇노릇하게 구워 크래커와 빵을 곁들인다.

딸기 샌드위치



요리 시간

25분

주재료(2인분)

- 밀크 프랑스빵 2개
- 생크림 1컵
- 커스터드 크림 1/2컵
- 딸기 10개

커스터드 크림 재료

- 우유 1/2컵
- 바닐라빈 약간
- 달걀노른자 30g
- 설탕 25g
- 박력분 10g

대체 식재료

밀크 프랑스빵 ▶ 모닝빵

커스터드 크림은 우유 1/2컵에 바닐라빈 약간을 넣고 달걀노른자 30g과 설탕 25g을 넣어 잘 저은 다음 박력분 10g을 넣어 살짝 끓여 냉장고에 넣어 차게 식히세요.

만들기



1. 밀크 프랑스빵에 칼집을 길게 넣는다.



2. 생크림은 뽀뽀하게 갈고 리 모양이 생길 정도로 거품을 내어 분량의 커스터드 크림 재료와 골고루 섞는다.



3. 빵에 크림을 짜고 딸기를 얹는다.

멕시코 샌드위치



요리 시간
25분

- 재료(1인분)**
- 치아바타 1개
 - 닭 가슴살(통조림) 1통
 - 토마토소스 1/4컵
 - 할라피뇨 3~4개
 - 모차렐라 치즈 1/4컵
 - 슬라이스 치즈 1장

치아바타 대신 바게트나 샌드위치빵, 핫도그빵 등 무엇이든 잘 어울리니 있는 재료로 만드세요. 또 오븐 대신 에어프라이어에 구워도 좋아요.

만들기



1. 치아바타는 반으로 가르고 닭 가슴살 통조림은 물기를 뺀다.



2. 치아바타에 토마토소스를 바르고 닭 가슴살을 얹는다.



3. 할라피뇨, 모차렐라 치즈, 슬라이스 치즈를 얹은 다음 200℃로 예열한 오븐에서 7~8분 정도 굽는다.

치즈 스틱 샌드위치



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 식빵 2장
- 양파 1/2개
- 카망베르 60g
- 베이컨 2장
- 소금 약간

*아이스크림 막대기 2개

대체 식재료

카망베르 ▶ 모차렐라 치즈

샌드위치 메이커가 없다면 팬에 얹어 한 면을 가볍게 눌러 익혀 한쪽이 익으면 뒤집어 다른 쪽도 같은 방법으로 익혀요.

만들기



1. 식빵은 반으로 자르고 양파는 모양대로 슬라이스한다.



2. 치즈는 카망베르로 준비하여 일정한 두께로 썬다.



3. 팬을 달구어 베이컨을 굽다가 베이컨 기름에 양파를 노릇노릇하게 구워 소금으로 간을 한다.



4. 식빵에 치즈를 얹고 아이스크림 막대기, 양파, 베이컨 순으로 얹은 다음 식빵을 얹는다. 샌드위치 메이커에 식빵을 넣어 굽는다.



요리 시간
10분

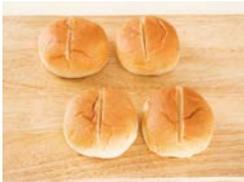
재료(2인분)

- 모닝빵 4개
- 소시지(중간 크기) 4개
- 치커리 약간
- 다진 피클 약간
- 머스터드 약간
- 칠리소스 약간

대체 식재료

모닝빵 ▶ 핫도그빵 또는 식빵

만들기



1.
모닝빵은 윗부분에 반으로 칼집을 넣는다.



2.
소시지는 칼집을 넣어 끓는 물에 2분 정도 데친다.



3.
모닝빵에 치커리를 얹고 다진 피클을 얹는다.



4.
소시지를 얹고 머스터드와 칠리소스를 곁들인다.



요리 시간
30분

재료(2인분)

- 베이컨 8장
- 버터 2
- 식빵 4장
- 달걀 4개
- 파르메산 치즈가루 2
- 소금·후춧가루 약간씩
- 실파 약간

대체 식재료

베이컨 ▶ 햄

팬에 넣어 약한 불에서
뚜껑을 덮고 굽거나
에어프라이어에 구워도 돼요.

만들기



1. 팬에 베이컨을 넣어 앞뒤로 살짝 구워 기름을 뺀다.



2. 버터는 실온에 두어 부드러워지면 식빵의 한 면에 골고루 바른다.



3. 식빵에 베이컨을 얹고 달걀을 하나씩 깨어 얹은 다음 파르메산 치즈가루를 골고루 뿌린다.



4. 200℃로 예열한 오븐에서 15분 정도 구워 실파를 송송 썰어 뿌린다.

햄 앤 치즈 브레드 볼



요리 시간
20분

재료(2인분)

- 모닝빵 4개
- 달걀 4개
- 슬라이스 햄 2장
- 모차렐라 치즈 1/2컵
- 소금·후춧가루 약간씩
- 파슬리가루 약간

대체 식재료

모닝빵 ▶ 식빵

모닝빵이 없으면 식빵을 2~3장 겹쳐 가운데를 잘라서 쓰세요. 햄이나 치즈도 냉장고에 있는 것들로 대신하세요.

만들기



1. 모닝빵은 윗부분을 잘라 내고 가운데를 파낸다.



2. 슬라이스 햄은 길게 잘라 모닝빵에 둥글게 돌린다.



3. 햄에 달걀을 하나씩 깨어 넣고 소금, 후춧가루, 파슬리가루를 뿌린다.



4. 치즈를 뿌리고 잘라낸 빵 뚜껑을 덮고 쿠킹포일로 감싸서 180℃로 예열한 오븐에서 15분 정도 굽는다.



빵에 칼집을 넣을 때 너무 촘촘하게 넣지 말고 듥성듬성 넣으세요. 칼집의 깊이도 너무 얇게 넣지 마세요.

요리 시간
30분

주재료(2인분)
· 단단한 곡물빵 1개
· 쪽파 3뿌리
· 베이컨 3줄
· 모차렐라 치즈 1/2컵

버터 소스 재료
· 버터 5
· 설탕 0.5
· 소금 약간
· 다진 마늘 1
· 파슬리가루 약간

대체 식재료
단단한 곡물빵 ▶
통바게트 또는 통식빵

만들기



1.
곡물빵에 벌집 모양으로 칼집을 넣는다.



2.
쪽파는 씻어 물기를 빼서 송송 썬다. 베이컨은 잘게 썰어 팬에 살짝 볶는다.



3.
버터를 녹인 다음 설탕, 소금, 다진 마늘, 파슬리가루를 넣고 섞어 버터 소스를 만든다.



4.
빵 칼집 사이에 모차렐라 치즈, 베이컨, 쪽파를 채우고 버터 소스를 골고루 뿌린 다음 180°C의 오븐에서 15분 정도 굽는다.



요리 시간
25분

재료(1인분)

- 곡물빵 2장
- 햄 2장
- 방울토마토 4개
- 피망 1/4개
- 옥수수알(통조림) 2
- 소금·후춧가루 약간씩
- 달걀 1개
- 올리브오일 적당량

대체 식재료

곡물빵 ▶ 식빵 또는 바게트

만들기



1.
곡물빵은 칼로 가운데를
도려낸다.



2.
햄, 방울토마토, 피망은 옥
수수 크기로 썰어 팬에 볶
아서 소금과 후춧가루로
간을 한다.



3.
팬에 올리브오일을 두르
고 곡물빵을 얹는다. 볶은
채소와 달걀물을 넣고 도
려낸 빵을 얹는다.



4.
앞뒤로 노릇노릇하게 지
진다.

갓 만들어 맛보면
더 맛있는 집피자!

미니 채소 피자



요리 시간

25분

재료(2인분)

- 주키니 호박 1/3개
- 가지 1/2개
- 소금·후춧가루 약간씩
- 베이컨 2줄
- 바질 페스토 적당량
- 토마토소스 1/2컵
- 옥수수알(통조림) 3
- 피자치즈 1/2컵
- 파르메산 치즈가루 적당량

대체 식재료

바질 페스토 ▶ 토마토소스

바질 페스토는 시판 제품이 많지만, 직접 만든다면 바질, 잣, 올리브오일, 마늘을 넣어 곱게 갈면 돼요.

만들기



1. 주키니 호박과 가지는 0.5cm 두께로 썰어 소금과 후춧가루를 뿌린다. 5분 정도 지나면 물기를 제거하고 센 불에 노릇노릇하게 지진다.



2. 베이컨은 잘게 다져 팬에 볶은 다음 키친타월에 얹어 기름기를 제거한다.



3. 구운 채소에 바질 페스토와 토마토소스를 바르고 구운 베이컨과 옥수수알을 골고루 뿌린다. 피자치즈를 얹어 200℃의 오븐에서 7~8분 정도 구워 파르메산 치즈가루를 뿌린다.

양파와 치즈를 얹은 빵



요리 시간
25분

재료(2인분)

- 양파 1개
- 버터 1
- 다진 마늘 0.5
- 설탕 0.3
- 발사믹 식초 0.3
- 소금·후춧가루 약간씩
- 빵 4장
- 모차렐라 치즈 1컵
- 고다치즈 약간
- 파슬리가루 약간

대체 식재료

고다치즈 ▶ 슬라이스 치즈

만들기

양파는 일정한 두께로
채 썰어서 볶아야 색이
골고루 나요.



1.
양파는 채 썰어 팬에 버터를 두르고 다진 마늘과 함께 넣어 중간 불에 2분 정도 볶는다.



2.
설탕을 넣고 약한 불에 10분 정도 볶다가 양파가 노릇노릇해지면 발사믹 식초를 넣어 2분 정도 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간을 한다.



3.
빵에 모차렐라 치즈를 골고루 얹고 볶은 양파를 얹어 200℃로 예열한 오븐에서 10분 정도 굽는다.



4.
고다치즈를 얇게 썰어 얹고 파슬리가루를 뿌린다.

치즈 프라이



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 냉동 감자 300g
- 튀김기름 적당량
- 다진 쇠고기 50g
- 양파 1/6개
- 방울토마토 4개
- 치즈 가루 3
- 칠리소스 2
- 다진 파슬리 약간

쇠고기 양념 재료

- 간장 1
- 스리라차 소스 1
- 다진 마늘 0.5
- 후춧가루 약간

대체 식재료

- 스리라차 소스 ▶ 칠리소스
- 냉동 감자 ▶ 생감자

생감자는 길쭉하게 썰어서
물에 씻어 녹말을 제거하여
물기를 뺀 다음 노릇노릇하게
튀겨 소금을 약간 뿌려요.

만들기



1.
냉동 감자는 180℃의 튀김기름에 노릇노릇하게 튀긴다.



2.
다진 쇠고기는 설도나 우둔으로 준비하여 분량의 양념 재료에 조물조물 양념하여 팬에 넣고 중간 불에 2분 정도 볶는다.



3.
양파는 곱게 다지고 방울토마토는 먹기 좋게 쪼른다.



4.
그릇에 튀긴 감자를 담고 쇠고기, 양파, 방울토마토를 얹은 다음 치즈 가루를 뿌린다. 칠리소스와 다진 파슬리를 뿌린다.



닭봉에 녹말가루를 입혀서
노릇노릇하게 튀겨
조림장에 조리도 맛있어요.

요리 시간
25분

주재료(2인분)

- 닭봉 12개
- 소금·후춧가루 적당량씩
- 감자 1개
- 식용유 약간
- 버터 1

조림장 재료

- 간장 3
- 물엿 1
- 다진 마늘 1
- 칠리소스 1
- 맛술 1

대체 식재료

닭봉 ▶ 닭 날개

만들기



1. 닭봉은 소금과 후춧가루를 뿌려서 팬에 노릇노릇하게 굽거나 200℃의 오븐에 12분 정도 굽는다.



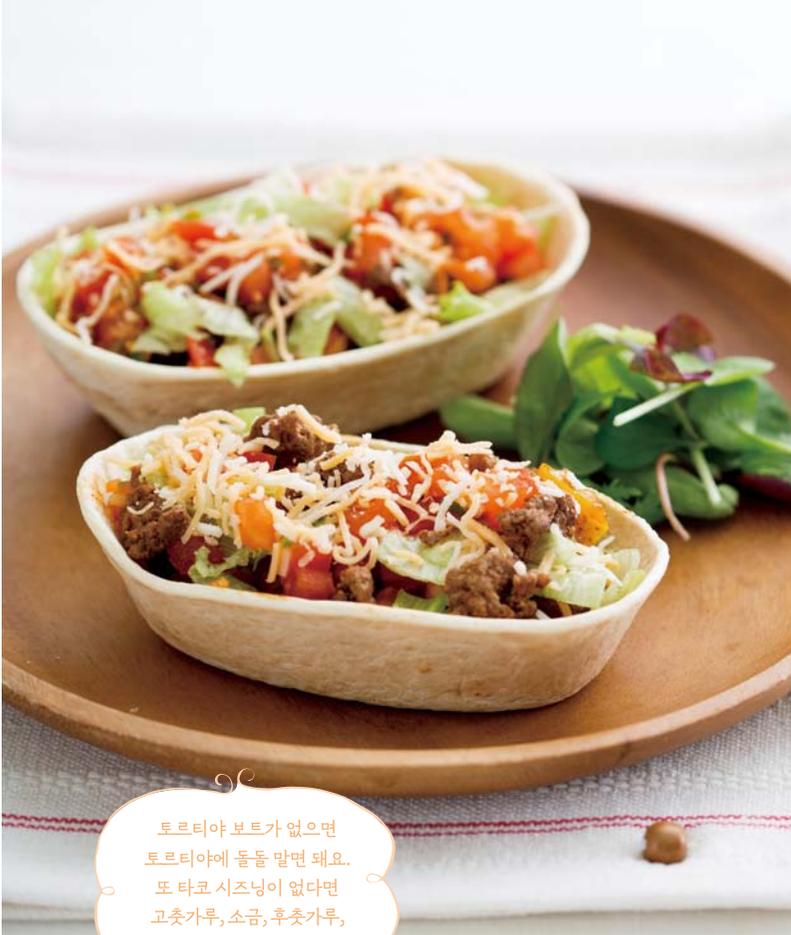
2. 감자는 깨끗하게 씻어 껍질째 웨지 모양으로 썬다. 팬에 식용유를 두르고 감자를 넣어 노릇노릇하게 구워 소금과 후춧가루로 간을 한다.



3. 팬에 분량의 조림장 재료를 모두 넣어 끓여 바글바글 끓으면 닭봉을 넣어 중간 불에 2~3분 정도 윤기나게 조리한다.



4. 그릇에 닭봉조림과 웨지 감자를 담는다.



토르티야 보트가 없으면
토르티야에 돌돌 말면 돼요.
또 타코 시즈닝이 없다면
고춧가루, 소금, 후춧가루,
카레가루를 섞어 만드세요.

요리 시간
20분

- 주재료(2인분)**
- 다진 쇠고기 200g
 - 양파 1/4개
 - 파프리카 1/3개
 - 양상추 1/8통
 - 식용유 적당량
 - 타코 시즈닝 3
 - 토르티야 보트 4개
 - 치즈 가루 적당량

- 토마토 살사 재료**
- 토마토 1/2개
 - 양파 1/4개
 - 청양고추 1개
 - 다진 마늘 1
 - 칠리소스 2
 - 레몬즙·소금·후춧가루
약간씩

- 대체 식재료**
- 타코 시즈닝 ▶
파프리카 가루 또는 칠리소스

만들기



1. 다진 쇠고기는 설도나 우둔으로 준비하여 키친타월로 가볍게 눌러 핏물을 제거한다. 양파, 파프리카, 양상추는 채 썬다.



2. 팬을 달구어 식용유를 두르고 다진 쇠고기와 양파를 넣어 센 불로 1분 정도 볶다가 파프리카와 타코 시즈닝을 넣어 1분 정도 볶는다.



3. 토마토 살사를 만든다. 토마토, 양파, 청양고추는 굵게 다져 나머지 재료와 잘 섞는다.



4. 토르티야 보트에 양상추, 볶은 쇠고기, 토마토 살사를 담고 치즈 가루를 뿌린다.

통오징어 봄 샐러드



요리 시간
30분

주재료(2인분)

- 통오징어 1마리
- 샐러드 채소 10g
- 돛나물 약간
- 자몽 1/2개
- 허브솔트 약간

드레싱 재료

- 자몽즙 3
- 올리브오일 3
- 설탕 0.5
- 식초 2
- 씨겨자 0.5
- 소금·후춧가루 약간씩

대체 식재료

- 허브솔트 ▶ 소금·마늘가루 약간씩
- 자몽즙 ▶ 레몬즙

오징어 대신 새우, 주꾸미, 닭 가슴살, 통조림 참치 등을 사용해도 좋아요. 또 오징어는 200°C로 예열한 오븐에서 10분 정도 구워도 돼요.

만들기



1. 통오징어는 내장을 빼내어 씻어 껍질에 잔칼집을 넣는다. 허브솔트를 뿌려 5분 정도 둔 다음 팬에 넣고 앞뒤로 구워 뚜껑을 덮어 2~3분 정도 익힌다.



2. 샐러드 채소와 돛나물은 씻어 물기를 뺀다. 자몽 1/2개는 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썬다.



3. 드레싱 재료인 자몽 1/2개는 즙을 짜서 나머지 양념 재료와 섞는다.



4. 준비한 재료를 그릇에 담고 드레싱을 곁들인다.



요리 시간
20분

주재료(2인분)

- 도토리묵 1모
- 오이 1/2개
- 양파 1/6개

씨겨자 드레싱 재료

- 씨겨자 0.5
- 올리브오일 2
- 식초 2
- 설탕 1.5
- 간장 0.5
- 소금 약간

대체 식재료

씨겨자 ▶ 겨자 또는 와사비

도토리묵은 냉장고에 보관하면 단단해지니 끓는 물에 데치거나 전자레인지에서 부드럽게 익혀서 조리해요.

만들기



1.
도토리묵은 채 썰고 오이는 돌려깎기 하여 채 썰고 양파는 채 썰어 찬물에 5분 정도 담갔다가 물기를 뺀다.



2.
분량의 씨겨자 드레싱 재료를 섞는다.



3.
접시에 도토리묵을 돌려 담고 오이와 양파를 얹은 다음 씨겨자 드레싱을 곁들인다.