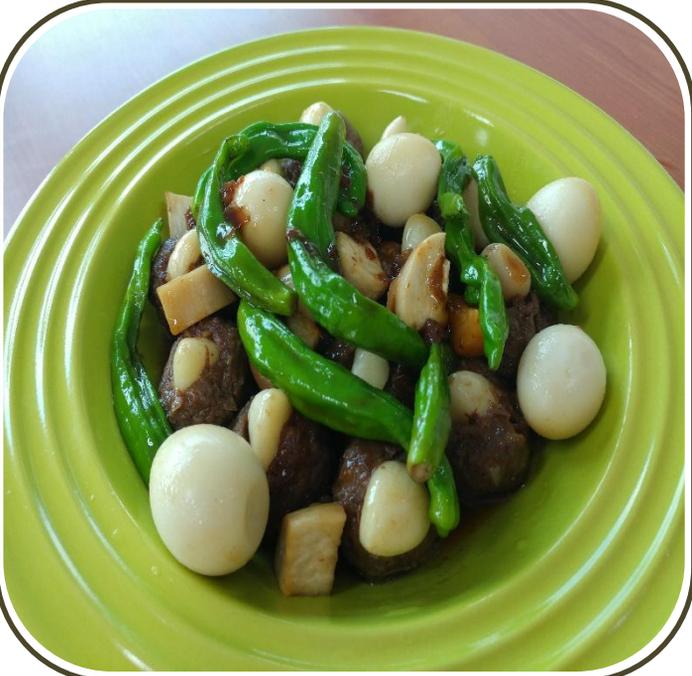


요리명

마늘 소고기 파리고추 장조림



인분		1인분
재료		필요량
1	물	100g
2	맛술	70g
3	간장	25g
4	메추리 알	5알
5	새송이 버섯	4개
6	파리고추	25g (8개)
7	참기름	5g
고기양념		
1	소고기 (간 것)	150g
2	깨 (으깬 것)	5g
3	다진 마늘	15g
4	다진 파	10g
5	감자전분	5g
6	후추가루	약간
7	참기름	5g
8	통마늘	14개



1. 간 소고기에 깨, 간마늘, 다진파, 감자전분, 후추가루, 참기름을 넣는다.

스텐볼



2. 고기에 양념이 충분히 베이고 차지도록 치대준다.



3. 양념한 소고기 반죽을 14등분으로 나눈 후 동그랗게 빚어준다.

접시



4. 통마늘의 꼭지를 자른다.
5. 3에 통마늘을 넣어 동그랗게 만들어 준다.



6. 팬에 물과 맛 술을 넣고 섞는다.
7. 5를 넣고 센 불로 끓여준다.

프라이 팬, 가스레인지



8. 고기가 어느 정도 익으면 간장을 넣고 센 불에 끓여준다.

※ 이때 메추리 알을 넣어주면 더 맛있어요!



9. 새송이 버섯을 한입 크기로 잘라 넣은 후 국물이 반정도 줄면 참기름을 넣어준다.



10. 준비해둔 파리고추를 넣고 1분간 졸여주면 완성

요리명

채소 손말이 초밥



인분		1 (6개)
원 재료명		배합량
1	즉석밥	1개
2	초밥소스	20g
3	깻잎	3장
4	파프리카 (빨강)	1/6개
5	오이	1/8개
6	무순	10g
7	단무지	40g
8	크레미 (김밥용)	1줄
9	날치 알	25g
10	김	3장

참치 마요 샐러드

1	참치 (캔)	20g
2	피망	1/8개
3	양파	1/10개
4	마요네즈	25g
5	후춧가루	적당량



1. 청피망은 채 썬 후 작은 크기로 자른다.
2. 양파는 채 썬 후 작은 크기로 자른다.

도마, 칼

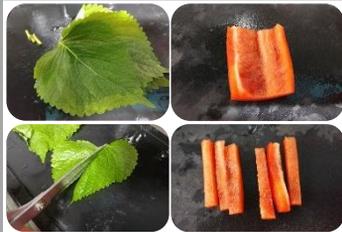


3. 볼에 작은 크기로 자른 청피망, 양파, 참치, 마요네즈, 후춧가루를 넣고 섞어 참치 마요 샐러드를 완성한다.

볼, 숟가락

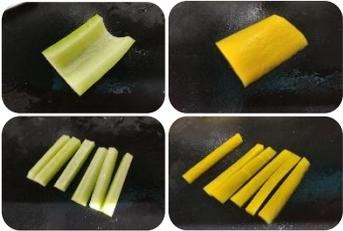


4. 즉석밥에 초밥소스를 넣고 고루 섞은 후 밥을 6등분으로 나눈다.



5. 깻잎은 꼭지를 떼낸 후 가위로 반으로 자른다.
6. 파프리카 (빨강)은 6등분으로 나누어 채 썬다.

가위



7. 오이는 6등분으로 나누어 채 썬다.
8. 단무지는 6등분으로 나누어 채 썬다.



9. 김밥용 크레미는 반으로 자른 후 껍질을 벗긴 후 6등분으로 나눈다.
10. 깻잎, 파프리카 (빨강), 오이, 단무지, 크레미, 무순을 6등분으로 재료를 나눈다.

접시



11. 유산지 위에 반으로 자른 김을 올린 후 밥 1등분을 펼쳐준다.
12. 참치 마요 샐러드를 밥 위에 올린다.
13. 10의 1등분을 12위에 올린 후 돌돌 말아준다.



14. 유산지로 포장한다.
15. 날치알을 올려준 후 포장지에 차곡 차곡 얹어 준다.

작은 숟가락, 테이프, 포장지

유산지

요리명

채소 손말이 초밥



인분		약 10인분
원 재료명		배합량
1	식초	45g
2	설탕	30g
3	소금	8g
4	레몬즙	2g
5	식초	45g
6	설탕	30g



1. 식초를
계량한다.



2. 설탕을
개량하여
식초와 섞는다.



3. 소금을
계량하여
2에 섞는다.



4. 섞어 준 후
한번 끓여
오를 때까지
끓여 준다.



5. 식힌 후
레몬즙을
넣어 섞어준다.



6. 포장하여
담는다.