

♣ 간장소스의샐러드

다익산, 레몬즙, 식초, 식염수, 냉수에 넣어 섞어 사용하면 좋다.

A. 양상추, 적채, 치커리, 오이, 적양파 등등 → 새싹채도 같이 사용해도 좋다.

B. 간장 2T, 설탕 1/2T, 식초 1T, 레몬즙 1T, 포도씨기름 2T,

맛술 1T, 다시마물 3T, 마늘 1t, 양파 1T, 달걀 1T, 후추 + 사과살아 1T 넣어준다.

끓여다가 식힌다
→ 맛과 향도 다지마
국물도 건져낸다.

→ 강판에 곱 갈 것
→ 강판에 갈아 물 내는 것까지 다 넣음.

♣ 단호박완자조림

= 닭가슴살.

A. 닭안심 250g (1/2T, 생강즙 1t, 간장 1t, 청주 1T, 녹말 1T)

---> 밀가루 ---> 식용유 ---> 살짝 익힘.

C. 다시마국물 1C, 맛술 2T, 간장 2T, 설탕 1t

D. 통깨

B. 단호박 250g

→ 닭안심 500g만 넣어도 됨
(반크기).

→ 닭안심 익혀 기름에 튀겨 단호박즙으로 농도 조절이 가능함.

→ C에 AB 넣고 졸임. 10분 졸임. (끓으면 불 줄여서 끓임) → 졸이면 완성.
계량자작 해자까지 졸임. 상에 바래 건지에 꽂아 내도 좋다. (끓이지 마세요 X)

♣ 일본식카레

바몬드카레는 밥과 먹어도 된다.

A. 식용유 2T, 버터 2T, 양파(채) 400g ---> 마늘 1/2T 넣어준다.

B. 식용유, [감자 300g, 당근 200g] → 큼직한 깍둑썰기.

C. 식용유, 쇠고기 300g, 후추, A 넣고 잘 볶은 후

밀가루 1T, 카레 2-3T, 칠리파우더 2t, 토마토소스 1/2C, 물 7-8C, 치킨스톡 1/2개 ---> 볶아둔 B 넣고 弱火로 끓인다.

D. 바몬드카레 4조각(1/3통) → 15-20분 끓인다. 5분 더 끓임. 저어주며 끓인다.

E. 밥

냉동시켜서 줘도 되도 좋다.
(냉동시킨 것 먹으려 끓는 물에 냉동시킨 카레 넣어 푹 끓여 먹는다.)