

- 해동시 물 1L에 꽃은 1T 당치 3분 (실온이름)
- 그물에 씻어 건져서 행주나 버보치기에 짜지른다. + 소금 후추 뿌림
- pan에 참기름 + 참치로얄제로 굽는다. 속살은 붉게 사이드만 익히도록, 새끼에서 굽는다.
- 익힌 다음 바글거버 열음물에 넣는다.
- 냉장실에 냉각시킨 다음에 넣고 얼음으로 30분씩 새싹 돌리고 사이에 참치 새끼 넣어 돌린다.

## ♣ 참치구이샐러드

→ (프랑스도 가지고 있는 실온이름)  
→ 해동시 물 1L 기준에 꽃은 1T에 당치 3분 ~~3분~~ 당치준다.

- A. 참치 1토막(해동), 소금, 통후추 ---> 참기름 ---> 열음물
- B. 샐러드용야채(약간작게 자름) + 새싹야채.
- C. 참깨소스, 와사비간장  
(생선맛을 위해) (생선맛을 위해)

## ♣ 찌라시스시

- A. 쌀 3C, 청주 1T, 맛술 2T, 다시마물(연화물).

배합초 ; 식초 3T, 설탕 2T, 소금 1/2T (끓이지 않고 따뜻하게 데워준다).

- B. 오이 1개 (소금물 ---> 식용유) → 물 1cup + 소금 1T → 소금물 만들어 5이 슬라이스해 얹어준다.

- C. 연근 80g, 다시마물 2T, 맛술 2T, 설탕 1T, 간장 1T → 30분정도 삶아준다.

- D. 표고(채) 5개, 다시마물 6T, 간장 1T, 맛술 1T, 설탕 1/2T → 30분정도 삶아준다.

- E. 새우 (조밥용) 10마리, 식초 1 1/2T, 설탕 1/2T, 소금 약간 → 30분정도 삶아준다.

- F. 문어 (조밥용, 자숙문어) ---> 얇게 썰어 새우와 같이 손질

- G. 달걀 2개, 소금

- H. 아보가도 1/2개 → 30분정도 삶아준다. (아보가도 삶는 법은...) → 30분정도 삶아준다. (아보가도 삶는 법은...)

## ♣ 닭고기야채조림

- A. 식용유 2T, 닭고기 150g, 단호박 150g, 연근 150g, 근약 150g, 양파 100g, 새송이 100g, (통마늘 5알), 후추.

- B. 다시마물 1/2C, (간장 5T, 맛술 1T, 청주, 설탕 2T씩, 혼다시 1t)

이후새끼 찌라시스 간 베게 준다

- pan에 기름 + 닭고기 + 통마늘 + 통후추 + 간장 + 연근 + 단호박 + 근약 + 새송이 + 양파 + 다시마물 → 중약경로로 끓인다.
- 끓어오르면 간장 + 맛술 + 청주, 설탕, 혼다시 넣는다 → 다시 끓여준다 (20분정도)

## ♣ 미소시루

- A. 다시마물 6C, 혼다시 1t, 미소된장 60g → 한번 끓이기 시작하면 걸음방에 넣어 건더기 좀 건져준다.
- B. (자른)미역, 실파, 두부 (팽이)

A 한번 끓이면 B 넣는다.