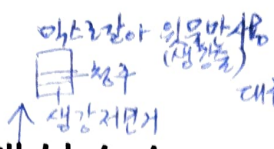


불린 녹말: 물에 지어서 하룻밤
재빨라가 빛을 빼준다



대구살 = 연어살 = 두피: 두릅하기 좋다.

♣ 흰살생선매실소스

- A. 대구살 400g (생강술 2T, 소금, 후추);
 달걀흰자 1개, 불린녹말 200g ---> 170도 기름
 B. 식용유 3T, 양파 1/3개, 표고버섯 3개, 홍고추 2개, 피망 1개
 C. (간장 2T, 식초 2T, 매실소스 4T, 매실청 1T, 청주 1T, 물 2T,
 녹말 1t), 참기름

흰자, 노른자
섞어서 잘 섞어
사용

흰자수

(불린 녹말에 기름을 2배로 많이 사용하면 사용하면)

버리게랑
해물랑

동화매실소스
냉장보관

(매실
2개)

생선 100g : 매실소스 1T

B: 식용유에 양파, 표고버섯 볶는다 + 홍고추, 피망 넣어 볶는다.
 여기에 C번 소스 붓는다.
 여기에 튀긴 생선 넣어 볶는다.

생선 100g 매실소스
1/2T 사용하면
튀김시 묽으면 녹말가루 첨가
바삭하면 감자전과 함께

♣ 피망고추잡채

- A. 돼지고기 200g(생강술 1T, 간장 1t, 식용유 1T),
 달걀 1T, 녹말 1T ---> 油通
 B. 풋고추, 홍고추, 녹.홍피망 2개씩(250g정도) ---> 熱湯
 C. 식용유 3T, 마늘 1/2T, 생강 1t, ~~콜수스 1T~~,
 양파 1/2개, 짜샤이 60g
 D. (간장 1T, 설탕 1t, 청주 1T, 물 1T, 녹말 1/2t), 참기름

재빨라가
전개반에 볶는다
불린 녹말에 양파, 표고버섯
함께 볶는다

목등심

680% 양 먹힌다

끓는물에 (물양감이 많다)
삶아준다

전체치 바르도록

다진다

5분정도 물에 삶아준다 (너무 많이 행구지 X)

해준다

마지막에 넣는다.

꽃양: 나무채반에 바르도록 넣어 볶았을때 넣어 80% 먹힌다

→ C번 먼저 볶는다 → 레볶은거 넣는다 → D번 넣어준다
 → B배야채 익혀서 바르도록 넣어 볶는다.
 (물기 빼어)

♣ 매생이국국

→ 인제 끓이지 않는다.

- A. 다식물 (다시마) 5C
 B. 굴 200g, 매생이 50g, 대파 1/2대, 소금, 물, 녹말, 참기름

제철
(12월 중순 - 1월 중순)

12월 중순

(미자란 녹말에 우려내다) → 다시마는 옆으로 끓여 사용

→ 녹말을 하룻밤 불려준다

다식물 끓일때 굴부터 넣어 끓이고 매생이 + 대파 + 녹말 + 참기름 차례로 넣는다
 (인제 끓이지 않는다)