

※ 한국전. 한국음식 → 포도씨 기름 [★]
 카메라유도 [★]
 튀김 : 올리브 pure [★]

※ 애호박전 + 새송이전 + 대구전 → 삼색전
 (홍고추) 기름으로 찜
 파란고추 기름에 볶음

♣ 애호박전

→ 20개정도 (8mm) 나에 찌른다.

애호박(소금) 1개 ---> 밀가루 ---> 달걀 (흰자질은 거품기로 거품 낸 후 노른자만 사용)

쇠고기 200g, 파 2T, 마늘 1T, 참기름, 소금, 후추, 깨소금

→ 찌어 노릇하게 볶는다. 중간부분 돌려번다 → 밀가루 살짝 묻혀서 고기양념한 거 중간에 넣어 다시 밀가루 묻힌다.
 → 달걀 풀림 → pan에 기름 두루고 구워낸다.
 → 전기밥솥에, 김밥도 아삭하게 구워낸다
 → 고기돌린 면을 pan에 달걀에 먼저 구워 뒤집는다

♣ 새송이전

→ 달걀로 싸서 찌다.

새송이 4-5개, 참기름, 소금 ---> 녹말(or 밀가루) 기름에 묻힌다 → 참기름, 소금 묻힌 한면만 녹말가루 묻힌다

다져서 한꺼번에 Mix. (새우살 100g, 파 2t, 마늘, 생강술, 녹말 1t씩, 달걀 2T, 참기름, (원) 후추, 소금 약간씩)

녹말가루 묻힌 위에다가 새우살 올려서 그면부터 구워낸다

♣ 고추장삼겹살구이

→ 여러번 돌려번다

→ 달걀이 남아 푹 끓인다. 우려낸 다음 고기 넣어 한번 찜쳐서 낸다.

A. 돼지고기 600g (대파, 마늘 1쪽, 생강 2편, 된장 1/2T, 청주 1T, 후추)

고추장 3T, 고춧가루, 파, 마늘 2T씩, 생강즙 1t, 깨소금, 간장, 설탕, 꿀, 매실청, 맛술, 참기름 각 1T씩, 후추

B. 잣가루

C. 봄동, 달래, 오아, 양파 등

→ 대충 손으로 푹 찢어 놓는다

고춧가루 2T, 액젓 1 1/2T, 향신즙 1T, 설탕 1t, 식초, 참기름, 통깨

각 1T씩

- () 속은 물에 넣어 푹 끓여 우려내면 고기 넣어 한번 찜 리어서 낸다. (2대 이하지 많지)
- 전기밥솥에 익음물에 넣어 한번 주물러 씻어 건진다.
- 전기에 양념이랑 섞는다 (2차면 흰양파 채썰어 넣거나 새송이 찢어 넣어 주든 된다)
- pan에 기름 두루고 달걀 익힌다
- 고춧이 남아 위에 잣가루 뿌린다

♣ 복숭아요구르트쉐이크 : 여름엔 얼음 많이 넣고 우유양 줄인다.

황도(통조림) 3쪽, 요구르트(플레인) 1통, 우유 1/2C,

레몬즙 1t, 고엥드로 1t, 연유(또는 설탕) 1T, 얼음 100g
 (or 복숭아 요구르트쉐이크)
 (or 통조림 속 주물 넣어줘야)