

```
[
  {
    "name": "김치찌개",
    "ingredients": "김치 1/2포기,포도씨유 1큰술,깍두기국물 1/3컵,대파,두부,물(멸치육수),참치 1캔,설탕,고춧가루,다진 마늘 1큰술,멸치육수",
    "recipe": [
      "1. 일단 지금알려드리는 방법은 식사전에 준비하시기 보다 시간적인 여유가 있으실때 미리 김치볶음을 만들어 두셨다가 사용하셔야 해요.",
      "2. 냄비에 큼직하게 썰은 김치(대략 배추 1/2 포기)를 넣고 포도씨유 1큰술을 넣고 볶아주세요. 이때 김치 국물 혹은 저같은 경우는 깍두기 국물을 1/3컵 정도 넣어 주었어  
요. 김치국물이 들어가면 따로 간을 하지 않아도 되거든요. 또한 이때 설탕을 조금 넣어주  
면 김치가 더욱 빨리 무르게 익어요. 또한 고춧가루를 넣어주면 색도 이뻐지고 윤도나지요.",
      "3. 볶는 중간에 다진마늘 1큰술도 넣어주세요.",
      "4. 김치가 타려는듯 하면 중불에서 물 혹은 멸치육수를 1컵 정도 부어준후 가끔  
씩 저어가며 뚜껑을 덮고 푹~~ 익혀줍니다.",
      "5. 김치가 익으면 수분이 나오기도 하니 처음부터 너무 물이나 육수를 많이 붓  
지는 마세요. 김치를 30분 정도 푹 익혀주면 밑준비 끝!!~",
      "6. 볶아둔 김치는 식힌후에 통에담아 냉장고에서 최소 반나절이상 숙성시켜 주  
세요. 국물이 자박하게 있으면 나중에 김치찌개 끓이실때 따로 간을 하지 않아도 되요.",
      "7. 물 혹은 멸치육수를 냄비의 3/4 지점까지 부어준뒤 끓여주세요. 이때 볶은김  
치의 양이 넉넉히 들어가야 더욱 맛있는건 아시죠? 물이나 육수가 부글부글 끓으면 김치찌개  
완성! 김치찌개에는 돼지고기나 참치를 넣으면 더욱 맛이 좋지요? 돼지고기를 넣으실때는 물  
넣으실때 같이 넣어 주신후 돼지고기가 익으면 완성!~ 이번에는 돼지고기가 없어서 담백한  
네모모양의 델큐브 참치를 사용했어요.",
      "8. 두부와 대파도 조금 준비해 주셨다가 김치찌개가 보글보글 끓으면 두부와 대  
파를 살짝 얹으시고 불을 끄신후 식탁으로~"
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "김치찌개",
    "ingredients": "쌀뜨물 700ml (종이컵 5컵),대파 1/2개,청양고추 1개,돼지고기목살  
(또는삼겹살),김치 3줌,국간장 1T,고춧가루 1/2T,다진 마늘 1/2T,새우젓 1/2T,된장 1/2T",
    "recipe": [
      "1. 쌀뜨물을 이용해서 김치찌개를 만들거예요^^ 쌀뜨물은 첫번째 물이 아닌 2번  
째난 3번째를 사용하셔야 좋아요^^ 파는1/2를 준비해주세요.",
      "2. 돼지고기 목살을 한줌을 준비해 주신다음 먹기 좋은 크기로 잘라주세요 김치  
는 3줄을 준비합니다. 파는 송송 썰어주세요",
      "3. 김치찌개를 끓일 냄비에 쌀뜨물700ml(종이컵5컵)을 넣어주세요.",

```

"4. 돼지고기목살(or삼겹살)을 한줌 넣어주세요.",

"5. 된장찌개를 1/2스푼 넣어줍니다. 된장을 넣어주면 돼지고기의 잡냄새 제거와 깊은맛을 내준다고 합니다.",

"6. 김치찌개의 제일 중요포인트 김치를 넣어주세요 아무리 좋은재료들이라도, 김치자체가 없으면 김치찌개의 맛을 좌지우지 하죠^^",

"7. 김치를 넣고 끓여 오르기 시작하면 다진마늘 한스푼을 넣어줍니다.",

"8. 그리고 고춧가루를 한스푼 넣어주세요 백종원님은 고춧가루 1/2스푼, 굵은고춧가루 1/2 스푼을 넣었는데 그냥 저는 집에 있는 고춧가루 한스푼을 넣었습니다.",

"9. 그리고 국간장을 한스푼 넣어주세요.",

"10. 마지막으로 새우젓으로 간을 해주세요 백종원님은 한스푼을 넣으라고 했는데, 전 간을 보니 간간해서 반스푼만 넣어주었습니다.",

"11. 마지막으로 청양고추와 대파를 넣고 한소끔 끓이면 백종원표 김치찌개 완성! 생각보다 만드는 법도 어렵지 않아요^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치찌개",

"ingredients": "돼지고기 350g,김치 1포기,설탕 1스푼,고춧가루 2.5스푼 ,간장 2.5스푼 ,된장 1/2스푼,양파 1/2개,대파 조금,다진마늘 1스푼,청양고추 1개,새우젓 2스푼,들기름 약간",

"recipe": [

"1. 먼저, 돼지고기는 핏물을 빼주세요~~",

"2. 잘 익은 신 김치 한 포기는 적당한 크기로 잘라주세요~",

"3. 냄비에 들기름을 적당히 두르고",

"4. 김치를 볶아주세요~~",

"5. 다진마늘",

"6. 설탕1스푼 넣어주세요~",

"7. 그리고 볶아주세요~!!",

"8. 종이컵으로 물 8컵을 부어주세요~ 센 불에 팔팔 끓여주세요~",

"9. 핏물 뺀 돼지고기를 넣어주세요~",

"10. 그리고 된장 반스푼을 넣어주세요~ 고기잡내 제거에 딱입니다^^",

"11. 양파반개, 청양고추1개를 넣어주세요~",

"12. 간장2스푼반",

"13. 새우젓2스푼",

"14. 고춧가루2스푼반 넣어주세요~",

"15. 그리고 오래 끓여주세요~ 백종원 돼지고기 김치찌개는 오래 끓여야 더 맛있습니다^__^",

"16. 마지막으로 파 송송 썰어서 넣어주세요~~",

"17. 맛있는 백종원 김치찌개 완성~!!",

"18. 조미료가 들어가지 않는 몸에 좋은 김치찌개~~ 국물도 진하고~ 정말 맛있
답니다~",

"19. 오늘 저녁 메뉴로 맛있는 백종원 김치찌개 어떠세요? ^^"

```

],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "김치찌개",
    "ingredients": "배추김치420g,돼지목살300g,멸치육수3컵,대파1/4대,양파1/4개,다진마  
늘1숟갈,고추가루1숟갈,국간장2숟갈,김치국물4숟갈,참기름1숟갈,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 멸치육수를 진하게 3~4컵정도 만들어주세요~",
        "2. 돼지목살을 큼직하게 썰후 고기양념을 넣고 조물조물 버무려주세요~",
        "3. 배추김치를 큼직하게 듬성듬성 찢어주세요~~",
        "4. 냄비에 양념한 돼지목살을 넣고 달달 볶아주세요",
        "5. 김치를 넣고 김치가 나른해지는 느낌이 들도록 볶아줍니다~",
        "6. 멸치육수를 넣고 냄비 뚜껑을 덮은후 약불에서 부글부글 끓여주세요~",
        "7. 마지막으로 채썬 양파와 어슷썬 대파를 넣고. 한소끔 더 끓여내면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "김치찌개",
    "ingredients": "김치 1/4포기,두부 1/2모,대파 1개,고추장 1수저,간장 1수저,설탕 1  
수저,참기름 3수저,다진마늘 1/2수저,물 800ml (or 육수),청양고추 약간,고춧가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 김치는 먹기좋은 크기로 찢어주세요.",
        "2. 두부는 도톰하게 썰어주시고 대파는 어슷 썰어주세요. 청양고추도 송송 썰어  
줍니다. 매콤한게 싫으시면 안넣으셔도 됩니다.",
        "3. 참기름, 고추장, 간장, 설탕을 냄비에 넣고 섞어줍니다.",
        "4. 섞은 양념을 약불에서 저으며 끓여주세요.",
        "5. 양념이 바글바글 끓어오르면 썰어놓았던 김치를 넣고 중불에서 볶아주세요.",
        "6. 수분이 날아갈때까지 잘 저으며 볶아주세요.",
        "7. 수분이 없어지고 김치가 다 볶아진 모습입니다.",
        "8. 볶아진 김치에 집에서 사용하시는 육수 또는 물 800ml 넣어주시고 강불로  
끓여줍니다.",
    ]
}

```

"9. 팔팔 끓기시작하면 다진마늘을 넣어주세요. 색이 충분히 빨갛지 않으시면 고춧가루도 넣어주세요.",

"10. 찌개가 다시 끓어오르면 찢어두었던 두부, 대파, 청양고추를 넣어주세요.",

"11. 중불에서 잘 저으며 두부에 간이 베일 때까지 끓이시면 됩니다.",

"12. 5분 더 끓이고 불을 꺼주세요. 완성입니다!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치찌개",

"ingredients": "신김치 1국그릇,대파 1뿌리,참치 1캔,식용유 3스푼,고추가루 1스푼,김치국물 3스푼,물 400ml",

"recipe": [

"1. 신김치 국그릇 가득, 대파 1뿌리, 참치 1캔, 식용유 3스푼, 고추가루 1스푼, 김치국물 3스푼, 물 400ml",

"2. 김치 국그릇 가득 담은 걸 냄비에 옮겨주세요",

"3. 식용유 3스푼을 김치위에 돌돌 돌려 뿌려주신 다음 약-중 중간 불에서 달달 볶아주세요",

"4. 다음 참치 1캔을 함께 넣어 달달 볶아주세요 이 때 참치캔 기름은 버리지마시고 함께 넣어주세요",

"5. 물 400ml를 넣어 끓여주세요",

"6. 다음 김치국물 큰 국자로 3스푼 넣고 팔팔 끓여줍니다",

"7. 계속 끓이다가 대파 한뿌리 송송 찢어주신 걸 넣어주세요~ 다진 마늘 좋아하시면 다진마늘 티스푼으로 1스푼 넣어주셔도 좋아요",

"8. 마지막으로 김치찌개 색감을 더 이쁘게, 그리고 얼큰하게 해주기위해 고추가루 1스푼을 넣어준 다음 끓여주시면 끝~",

"9. 설 기간동안 기름기 많은 음식들로 느끼했던 속이 얼큰하니 정말 맛있게도 먹었네요~ 저랑 신랑은 얼큰한 국물먹다가 맛있어서 라면 사리 하나 넣어서 다시 끓여먹었습니다",

"10. 만드는 법은 정말 간단하지만 맛이 일품이라고 신랑에게 칭찬받은 참치김치찌개 레시피 다른 반찬 없이"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치찌개",

"ingredients": "물 2컵 (250ml 기준),돼지고기 찌개용 250g (또는 목살),신김치

200g,김치국물 5큰술,참기름 1작은술,양파 1/2개,청고추 2개,대파 약간,고추장 1큰술,미림 1큰술,국간장 1/2큰술,소금 1꼬집,다진마늘 1큰술,국간장 1/2큰술,후추 약간",

"recipe": [

"1. 돼지고기는 분량의 양념을 넣어 조물조물 해주신후 30분 이상 재웁니다.",

"2. 냄비에 썰어둔 김치와 밀간한 돼지고기, 김치국물 5큰술, 참기름 1작은술을 넣어 약불에서 3~5분간 충분히 볶아줍니다.",

"3. 돼지고기 자체에 지방이 붙어있으니 참기름은 많이 넣지 않으셔도 된답니다. 이렇게 충분히 볶아주세요~.",

"4. 충분히 볶아진 김치에 물 1컵을 넣어 끓여줍니다.",

"5. 물 1컵을 넣어 보글보글 끓여준후 나머지 1컵을 더 부워주도록 합니다. 물을 한꺼번에 부워서 끓이는것보다 이렇게 나눠서 끓여주면 국물맛이 더욱 좋아진답니다.",

"6. 보글보글 국물이 끓으면 여기에 양파와 두부를 넣어줍니다.",

"7. 국간장을 넣어줍니다.",

"8. 모든 재료가 한데 잘 어우러졌다면 다진마늘과 어슷 썬 고추 1개를 넣어줍니다.",

"9. 부족한 간은 소금으로 해주시고 대파와 나머지 고추 1개를 더 넣어 한소끔 더 끓이신후 마무리 합니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치찌개",

"ingredients": "묵은지 1/4포기 (종이컵으로 세컵 정도),돼지고기 150g (종이컵으로 한컵 정도),쌀뜨물 4컵 ,된장 0.5큰술,청양고추 1개 (취향껏),다진마늘 1큰술,고춧가루 2큰술, 대파 적당량,국간장 1큰술,새우젓 1큰술",

"recipe": [

"1. 먼저 속을 털어낸 묵은지 1/4포기를 잘게 썰어서 준비하구요. 돼지고기도 한 컵 준비해요. 그리고 대파와 청양고추도 송송 썰어 준비합니다. ++ 김치와 돼지고기의 비율은 3 : 1 ++",

"2. 냄비에 쌀뜨물 4컵과 돼지고기 1컵을 넣어주시구요. 김치찌개의 깊은 맛과 돼지고기의 잡내 제거를 위해 된장도 반 큰 술도 넣어줍니다. 그리고 쌀뜨물이 끓으면서 떠오르는 불순물과 거품은 모두 건져주세요.",

"3. 돼지기름이 국물에 충분히 우러나온 것 같다면 잘게 썰어둔 묵은지를 투척-",

"4. 고춧가루 2 큰 술과 다진 마늘 1 큰 술, 국간장 1 큰 술을 넣어주시구요. 간은 새우젓으로!",

"5. 맛이 2%가 부족한 것 같다면 김치 국물을 3-4 큰 술 넣어주셔도 좋아요. 어슷 썬 청양고추 1개도 넣고 - 저는 팽이버섯도 조금 넣어줬어요.",

"6. 마지막으로 대파까지 올려주면 백종원 새마을식당 7분 김치찌개 만드는 법,

끝!",

"7. 김치 국물에 돼지기름이 보이시나요? 이게 바로 7분 김치찌개의 포인트라고 하죠! ㅎㅎㅎㅎ",

"8. 아 정말 맛있게 먹었어요 ㅋㅋ 신랑도 입맛에 딱 맞았는지 김치찌개 건더기를 폭풍 흡입하더니 남은 국물에 라면사리 하나를 끓여먹더라니까요 ㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 신랑의 이런 적극적인 모습을 넘 오래간만에 봐서 저도 한 젓가락 뺏어 먹었다는 건 비밀 ㅋㅋㅋㅋㅋ 새마을식당 7분 김치찌개 그리운 분들 꼭 한 번 끓여드셔보세요! 단, 김치가 맛있어야 김치찌개도 맛있다는 거~"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "김치찌개",
    "ingredients": "김치 250g,김치국물 1/2컵,돼지고기 250g,쌀뜨물 2.5컵,설탕 1/2T,
    굵은고추가루 1T,고운고추가루 1T,건새우 1T,액젓 1T,파 2쪽",
    "recipe": [
        "1. 전체 재료예요 (복사해서 쓰세요) 김치 250g, 김치국물 1/2컵(100g), 돼지고기(삼겹살, 목살, 앞다리살) 250g, 쌀뜨물 2.5컵(500g),설탕 1/2T,굵은고추가루 1T,고운고추가루 1T,건새우 1T,액젓1T,파 2쪽",
        "2. 1. 먼저 냄비에 식용유 1T를 넣고 김치와 설탕을 5분정도 볶아주세요. 중간중간 김치 국물을 추가해서 볶아줍니다 (쇠고기다시다 1/2~1T를 같이 넣고 볶으면 식당 김치찌개 맛이 날거예요!)",
        "3. 2. 5분이 지나면 고기를 넣어 주고 5분 더 볶아줍니다",
        "4. 3. 쌀뜨물을 넣고 한번 끓여 오르면 굵은고추가루 1T, 고운고추가루 1T, 건새우 1T, 액젓 1T를 넣어준 뒤 중불에서 10분 정도 끓게 놔둡니다",
        "5. 4. 10분 후 파를 넣고 1분만 더 끓이면 완성입니다. 조금 짜게 드시는 분들은 소금을 1t 추가해도 괜찮습니다.",
        "6. 완성입니다~"
    ]
},
{
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "김치찌개",
    "ingredients": "김치 적당량,스팸 115g,대파 약간,참기름 1스푼 (또는 들기름),설탕 1/2스푼,고춧가루 1스푼,다진마늘 1스푼 ",
    "recipe": [
        "1. 먼저 김치는 먹기좋게 썰썰 썰어 냄비에 참기름 1스푼을 넣고 달달 볶아주세요
```

요.",

"2. 신김치에는 설탕을 넣어주면 덜 시다는데 저는 신김치가 아닌데도 감칠맛을 위해 설탕 반스푼을 넣어줬어요.",

"3. 그리고 김치가 적당히 볶아지면 물을 넣고 끓여주세요. 옥수나 쌀뜨물을 사용해도 좋고, 저처럼 그냥 물을 넣어도 상관없어요!",

"4. 햄은 추석때 받았던 스팸 비슷한 우리팜델리 넣어줬어요. 스팸보단 덜 짜서 좋더라고요~!",

"5. 햄은 칼로 네모모양으로 예쁘게 잘라 넣어도 좋지만 저는 그냥 손가락으로 떼서 넣어줬어요. 예전부터 엄마가 김치찌개하면 요렇게 손가락으로 스팸을 떼서 넣어주셨는데 갑자기 그생각이 나더라고요.",

"6. 적당히 끓이다가 고춧가루 1스푼과 다진마늘 1스푼 넣어줬어요. 다진마늘 사진처럼 처음엔 반스푼만 넣었는데 뭔가 2% 부족한것 같아 반스푼 더 넣어줬더니 딱 좋더라고요! ",

"7. 마지막에 대파도 송송 썰어넣어 한번더 끓여주세요."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "순두부찌개",

"ingredients": "순두부,대파 1/4개,양파 1/4개,애호박 1/4개,청양고추 1개,달걀 1개,참기름 1큰술,식용유 2큰술,고추가루 1.5큰술 ,소금 1/2큰술,설탕 1꼬집,굴소스 1큰술,간장 1큰술,다진 마늘 1큰술,멸치육수",

"recipe": [

"1. 제일 먼저 멸치 육수를 끓여주세요. 멸치외에 있으면 표고버섯 약간, 다시마 약간 넣고 끓이면 되는데 없으면 멸치만 넣고 그냥 끓여도 됩니다. 그 다음은 채소를 손질해야겠죠. 대파 1/4과 양파 1/4을 잘게 썰어주시고요.",

"2. 매콤한걸 좋아하시는분은 청양고추 하나 어슷하게 썰어주시고",

"3. 호박 1/4은 반달 모양으로 썰어주세요.",

"4. 재료손질은 벌써 끝났네요. 다음은 준비한 똑배기나 냄비에 참기름 1큰술, 식용유 2큰술을 넣어주세요.",

"5. 그리고 준비한 양파, 대파를 넣고 볶아주세요.",

"6. 그리고 고추가루 1큰술 반을 넣고 고추기름을 만들어줍니다. 매운걸 못드시는 분은 한큰술만 넣으세요.",

"7. 고추기름을 만들었으면 소금 반큰술, 설탕 한꼬집을 넣어주세요. 설탕은 안넣으셔도 되긴 한데 보통 식당에서는 넣죠.",

"8. 그 다음엔 굴소스 1큰술, 간장 1큰술을 넣고 저어서 섞어주세요.",

"9. 그 다음은 멸치육수를 부어주세요. 준비된 냄비에 반 정도를 채워주세요. 너무 많이 부으면 순두부 넣을때 넘칩니다.",

"10. 자 이제 팔팔 끓여줍니다. 끓기 시작하면 호박과 고추를 넣고, 다진마늘도

한큰술 넣어주세요~",

"11. 그 다음은 순두부를 넣어줍니다.",

"12. 마지막으로 달걀과 파를 넣어 마무리 해줍니다.",

"13. 제눈에는 엄청 맛있어 보이는데 어떠세요? 사실 순두부찌개의 맛을 좌우하는 바지락이나 돼지고기 없이 맛을 내려면 쉽지 않은데요. 제가 생각하는 포인트는 바지락이나 돼지고기가 없으면 굴소스 정도는 꼭 들어가야 하고, 멸치육수도 필요합니다. 그리고 간이 적당히 맞아야 합니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "순두부찌개",

"ingredients": "다진돼지고기 5T,순두부 1봉지,양파 1/2개,대파 1/2줄기,팽초 3개,호박 3cm ,계란노른자 1개 (생략가능),맛술 2T,참기름 1T,식용유 1T,고춧가루 3~4T,국간장 1T, 다진마늘 1T,새우젓 1T,후추 3번 ",

"recipe": [

"1. (2인분 가로18센티, 세로7센티 짜리 뚝배기 기준 입니다) 대파반줄기,양파반개는 잘게 썰어 주시고 호박 3센티랑 팽초는 먹기 좋게 썰어 주세요~",

"2. 뚝배기에 식용유한스푼, 참기름한스푼 넣고 대파를 약불로 볶아 주세요~",

"3. 돼지고기는 맛술2스푼 넣고 잡내를 없애주시고 이때같이 넣어 볶아 주세요~ (전 돼지고기 다섯스푼 넣었어요)",

"4. 그다음 마늘 한스푼, 국간장한스푼 넣고 계속 약불로 볶아 주시다가",

"5. 잘게 썰은 양파도 넣고 고기가 어느정도 익으면",

"6. 뚝배기라서 탈수 있으니 불을 끄시고 고춧가루 3~4스푼 취향껏 넣으셔서 볶아 주시다가",

"7. 다시 불을 켜서 물은 뚝배기 반만 넣어 주시구요~~^^",

"8. 새우젓 한스푼 넣고 뽀글뽀글 끓여 주시다가 (나중에 모지란간은 새우젓으로 해주심 됩니다)",

"9. 호박이랑 팽초는 취향껏 넣고~후추3번 톡톡 넣어주세요 (저는 칼칼한맛을 위해 팽초 3개랑 호박 3센티 넣었어요ㅎㅎ)",

"10. 마지막으로 순두부를 봉지채로 칼로 3등분 썰어 쓱쓱 털어 넣어 주세요ㅎ (냉장고 냉기를 빼게 해놨더니 순두부 끝이 살짝 얼었다가 녹아서 쪼글쪼글 해졌네요^^;)",

"11. 뽀글뽀글 끓이시다가 노른자 하나 톡 (생략가능)넣어 주심 끝이에요~ ^^ 열큰하고 보들보들한 순두부에 정말 흡입수준으로 먹은거 같아요~ㅎㅎ 바지락 순두부찌개 바로가기 📄"

],

"meal_time": [

"점심"

]


```

    },
    {
      "name": "순두부찌개",
      "ingredients": "순두부 1개,고추참치 1개,다진마늘 1스푼,참기름 2스푼,고춧가루 1스푼,국간장 1스푼,대파 1대,계란 1개",
      "recipe": [
        "1. 뚝배기나 냄비에 참기름 2스푼을 둘러 주세요",
        "2. 참기름을 두른 뚝배기에 고추참치를 넣고 잘게 으깨 주면서 1분정도 볶아 주세요",
        "3. 1분정도 고추참치를 볶은 뒤 다진마늘도 넣어 고추참치와 잘 섞일 정도로 볶아 주세요",
        "4. 다진 마늘이 잘 섞여 볶아 졌다면 준비 해 놓은 순두부를 먼저 넣어주세요",
        "5. 순두부가 반보다 조금더 잠기게 물을 넣어 주세요",
        "6. 물을 부은뒤 물이 보글보글 끓기 시작하면 고춧가루 1스푼과",
        "7. 국간장 1스푼을 넣어 간을 맞춰주시고",
        "8. 마지막으로 송송 썰어놓은 대파와 계란을 풍당 ~ 넣어주시고 계란 겉면이 익을 정도로만 끓여주시면 !",
        "9. 고추참치 순두부찌개 완성!!"
      ],
      "meal_time": [
        "점심"
      ]
    },
    {
      "name": "순두부찌개",
      "ingredients": "순두부 1팩,양파 1/2개,대파 1줌,물 250ml,간장 2T,굴소스 1T,고춧가루 3T,설탕 1/3T,해물,청양고추",
      "recipe": [
        "1. 먼저 양파를 칼집낸 뒤 썰어주세요.",
        "2. 대파도 쫑쫑쫑 썰어줍니다.",
        "3. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 양파, 대파를 볶아줍니다.",
        "4. 나머지 양념과 물을 넣어주세요.",
        "5. 순두부도 넣어줍니다.",
        "6. 숟가락으로 뚝뚝 대충 잘라주세요.",
        "7. 보글보글 끓여줍니다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심"
      ]
    },
    {
      {

```

```

    "name": "순두부찌개",
    "ingredients": "순두부 1봉지,양파 1/2개,대파 1대,물 1+1/4종이컵,간장 2숟가락,굴
소스 1숟가락,고춧가루 3숟가락,설탕 1/3숟가락,청양고추 1개",
    "recipe": [
        "1. 양파는 깍둑썰고 대파는 송송 썰어요. Tip) 매운맛을 좋아하시면 청양고추를
송송 썰어 넣어요.",
        "2. 볼에 양념 재료를 넣고 양념장을 만들어요.",
        "3. 냄비에 식용유를 넉넉히 두르고 양파와 대파를 넣어 약불에서 볶아요.",
        "4. 양념 재료, 물, 순두부를 넣은 후 한소끔 끓여 완성해요. Tip) 순두부는 따
로 자를 필요 없이 숟가락으로 떠서 넣어요. Tip) 취향에 따라 완성 전 달걀을 넣어 줘도 좋
아요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{

```

```

    "name": "순두부찌개",
    "ingredients": "다짐육 1컵,대파 1컵,다진양파 2컵,바지락 1컵,순두부 1봉,계란 1개,
청양고추 1개,쪽파 약간,고춧가루 1.5컵 ,식용유&참기름 섞어서 1/2컵,국간장&진간장 섞어서
1/2컵,물 2/3컵,다진마늘 1/2컵,굵은소금 1큰술,설탕 1.5큰술 ,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 재료는 분량대로 준비해주세요 ~ 모든 재료는 종이컵 분량이에요 :)",
        "2. 냄비에 식용유와 참기름을 섞어서 1/2컵 넣어주시고 썰어둔 대파를 넣어서
파기름을 만들어주세요",
        "3. 파기름을 만들어주고 나서 다짐육 1컵을 넣고 고기가 서로 들러붙지 않게 볶
아주세요",
        "4. 다짐육이 다 익으면 미리 다져서 준비해둔 양파 2컵 분량을 몽땅 넣고 양파
의 수분이 날아갈때까지 볶아주시면 되요",
        "5. 그리고 고춧가루 1컵반, 다진마늘 1/2컵, 굵은소금 1큰술, 설탕 1큰술반을
넣어주세요 고춧가루만 넣어서 퍽퍽함이 느껴질때쯤 국간장과 진간장 반씩 섞어서 1/2컵을
넣고 질퍽해질때까지 볶아주시면 양념장은 완성이에요 ~",
        "6. 질퍽한 느낌 가득한 양념장이 완성 ~ 양념장을 다 만들었으니 이제 본격적으
로 순두부찌개 만들어봐야겠쥬 ? 양념장은 만들어서 바로 드시는것보다 냉동실에 잠깐 넣어두
었다가 드시는게 더 맛있게 드실수 있는 방법이라니 참고하세요 저도 만들어서 바로 해먹을
분량만큼은 냉동실에 잠깐 넣어뒀다 해먹었어요",
        "7. 전 2인분 정도의 양이 나오는 작은 뚝배기를 사용했어요 우선 물을 넣어주시
면 되는데요 ~ 저는 종이컵으로 2/3컵 넣어주었어요 백종원님이 물은 적다 싶을 정도로 조금
만 넣어주시는게 좋다고 하셨는데요 물과 양념의 양은 본인의 입맛에 맞게 조절하시면서 넣으
시면 될것같아요~",
        "8. 그리고 해감해둔 바지락을 넣고 냉동실에 넣어두었던 양념을 2큰술 크게 떠

```

서 넣어주세요 바지락은 안넣으셔도 상관없어요 ~",

"9. 그리고 순두부를 반으로 잘라 넣어준뒤에 수저로 푹푹 찢어주세요",

"10. 보글보글 끓어오르기 시작하면서 고추기름이 둥둥 떠오를때 계란과 쪽파, 좀 더 얼큰한걸 원하시면 청양고추까지 ~ 넣어주시면 되요",

"11. 양념만드는데서 시간이 좀 들긴 했는데 만들어두면 정말 똑딱 완성되는 백종원 순두부찌개 ~ 청양고추까지 넣어줬더니 더욱 얼큰하니 좋더라구요 둘이서 한뚝배기 탈탈 털어먹었..ㅋㅋㅋ"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "순두부찌개",

"ingredients": "돼지고기다짐육 200g,양파 1/2개,애호박 1/2개,다진마늘 1스푼,파 많이,순두부 2봉지,진간장 1스푼,국간장 2스푼,새우젓 1/2스푼,고춧가루 5스푼,청양고추 1개",

"recipe": [

"1. 기름을 두르고 파를 볶아 파기름을 내준다",

"2. 파기름 향이 올라오면 양파를 넣는다",

"3. 양파가 투명하게 익을때쯤 돼지고기 다짐육 200g과 다진마늘 1스푼을 넣고 잘 볶아준 후 진간장1스푼, 국간장 2스푼을 넣고 섞는다",

"4. 멎쳐있는 다짐육은 잘 풀어주고, 고춧가루 5스푼을 넣는다",

"5. 냄비의 절반 정도만 물을 넣고 새우젓을 1/2스푼 넣는다.(생략가능)",

"6. 애호박과 순두부를 넣고 끓여준다",

"7. 개인기호에 맞춰 간이 부족하면 국간장이나 소금을 조금 추가한 후 청양고추를 넣어준다"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "순두부찌개",

"ingredients": "돼지고기 다짐육(앞다리살) 3스푼,달걀 1개,순두부 1개,느타리버섯 조금,팽이버섯 조금,양파 1스푼,대파 1스푼,다진 마늘 1스푼,고춧가루 1.5스푼,소금 조금,간장 1스푼,설탕 조금,참기름 1스푼,물 200ml",

"recipe": [

"1. 대파와 청양고추는 쫄쫄, 양파와 마늘은 다지고 버섯 등은 잘게 찢어놓는다.",

"2. 달궂진 냄비에 기름을 두르고 대파와 돼지고기 다짐육을 볶다가",

"3. 다진양파와 다진마늘을 넣고 볶아준다.",

- "4. 여기에 고춧가루 1스푼 반과",
- "5. 설탕과 소금을 조금 넣고,",
- "6. 간장 한스푼,",
- "7. 참기름 한스푼을 넣고",
- "8. 달달 볶아준다.",
- "9. 여기에 물 약 200ml 를 넣고 물이 끓으면 순두부를 툇툇 잘라 넣는다.",
- "10. 자글자글 끓으면 나머지 야채를 넣고",
- "11. 마지막에 계란 하나를 툇 까서 넣고 자글자글 끓이면 백종원 순두부찌개 완

성~~~"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "순두부찌개",
    "ingredients": "순두부 1봉,돼지고기간거 2큰술,물 1컵,고춧가루 2큰술,다진마늘 1큰
술,간장 1/2술,물 1큰술,굵은소금 1/2술,달걀 1개,참기름 2/3술,파 약간",
    "recipe": [
        "1. 우선 툇배기에 고춧기름을 만들기 위해서 고춧가루(2큰술)부터 넣어주세요.
이때 불은 약불로 올려 두시구요.",
        "2. 참기름(2/3)도 넣어주시구요. 제가 몇번 만들어 먹어 보니까 들기름을 넣어
도 맛있었어요. 취향껏 선택하시면 좋을거 같아요.",
        "3. 볶아주세요. 센불에서 볶으면 고춧가루가 타버리니깐 툇 약불에서 볶아 주
셔야 해요.",
        "4. 재빠르게 다진마늘(1큰술)을 넣어주시구요.",
        "5. 굵은소금(반술)도 넣어주세요. 만약 간이 걱정되시는 분들이 계시다면 소금
은 제일 마지막에 간을 볼때 넣으셔도 무방입니다.",
        "6. 간장(반술)도 넣어주세요. 간장을 넣은것과 넣지 않은 순두부의 맛이 확실히
차이가 나더라구요. 개인적으로 간장을 넣어야 더 맛있는 순두부찌개가 완성됐었어요.",
        "7. 물도 한큰술 넣어주세요. 물은 순두부찌개 황금레시피에는 없었지만 양념이
잘 섞이기 위해서 그냥 넣는거랍니다~",
        "8. 마지막으로 돼지고기 간거(2큰술)를 넣어 양념과 섞어 주세요. 이때까지도
계속 약불이니 주의하세요.",
        "9. 살짝 볶게 되면 요래요래 볶음 참치 모양새처럼 되지요.",
        "10. 물한컵을 볶은 양념에 그대로 부어 주세요.",
        "11. 육수를 내서 넣어주라고 되어 있지만 구지 육수를 넣지 않고 물로도 맛을
낼 수 있으니 걱정마세요^^^ 지금부터는 강불로 올려 주세요.",
        "12. 이름모를 싸다고 마트에서 사왔어육ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 알고보니 중국
산:::::::::::::::::::::::::::::::::::: 아놔아놔ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 여러분은 맛있
는 순두부로 해드셔유~",

```

"13. 파약간을 썰어서 준비해 주세요. 매번 말씀드리지만 끓는 동안 다른 재료들을 준비하시면 시간이 단축된답니다. 이제 아시쥬 아시쥬ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ",

"14. 순두부 한봉을 두동강 내어 넣었어요. 물넘침 주의요!!!!",

"15. 앗.... 참기름을 2/3 넣었어야 되는데 한큰술 넣었더니....기름이TTTTTTTTTTTTTTT 여러분들은 꼭 2/3 넣어주세요. 저처럼 말 안 들으면 요래 됩니다ㅠㅠㅋㅋㅋ 후다다담 기름을 조금 덜어 냈어요. 그리고 순두부를 손가락으로 두어번 나눠 줬어요. 너무 많이 나눠주실 필요가 없는게 팔팔 끓면서 순두부들이 많이 흩어지게 되거든요. 그러니 몇등분으로만 나눠 주세요^^",

"16. 강불에서 한번 팔팔 끓여 주시고~",

"17. 준비해둔 파약간을 넣어주세요.",

"18. 마지막으로 달걀을 하나 툇!!! 깨서 넣어주시면 순두부찌개 황금레시피 완성!!!! 쉽쥬 쉽쥬 쉽쥬~~~ 헤헤헤헥헥~~~~~"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "순두부찌개",

"ingredients": "순두부,양파,애호박,버섯,새우,멸치다시육수,국간장,소금,다진마늘",

"recipe": [

"1. 분량의 재료를 준비해주세요~",

"2. 야채들은 채를썰어주시고, 새우는 깨끗하게 씻어서 준비해주세요",

"3. 멸치다시육수를 내주세요",

"4. 멸치다시육수에 야채를넣고 끓이다가~",

"5. 순두부한팩을 넣어주세요 순두부를 넣고나면 최대한 저어주지않는게 순두부의 형태를 살리는방법이에요",

"6. 소금,국간장,다진마늘등으로 간을한뒤 바글바글 끓여준뒤 불을 꺼주시면 된답니다^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "북엇국",

"ingredients": "북어 2줌,무 적당량,달걀1개,멸치다시마육수 6컵,대파 약간,참기름 1큰술,다진마늘 0.5큰술,참치액 1큰술,새우젓 1큰술",

"recipe": [

"1. 무는 먹기 좋은 크기로 썰어주고. 대파도 송송 썰고",

"2. 북어는 물에 살짝 담가 물기를 제거하고 팬에 참기름1,참치액1 그리고 북어

를 넣고 달달 볶다~",

"3. 찢어놓은 무를 넣고 볶아주다",

"4. 멸치다시마육수6컵을 부어주고",

"5. 다진마늘 0.5",

"6. 새우젓1 넣고 바글 바글 끓여줍니다. 무와 북어에서 맛이 우러나도록 ~",

"7. 국이 거의 완성될쯤 (무가 익으면 되겠죠) 달걀1개를 풀어 빙~~돌려 부어줍니다. 이때 숟가락으로 젓지 마시고 그냥 두심 되요.",

"8. 대파 넣고 한소끔 더 끓여 마무리 달걀 넣고 오랫동안 끓이는것 보다 마지막에 넣어 살짝 끓여 마무리 하는게 달걀이 부드럽고 맛있어요. 기호에 따라 후추가루를 넣어도 좋아요 (부족한 간은 소금으로 해주세요)",

"9. 북엇국 완성 무도 넣고 달걀도 풀어주고 시원하고 뜨끈한 국 한그릇"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "북엇국",

"ingredients": "북어 1줌,대파 조금,간마늘 1스푼,다시마 조금,계란 2개,소금 1/2스푼 (기호에따라 넣으세요),다시다 1티스푼 (전 감칠맛으로 조금넣는데 안좋아하심 안넣어도 돼요), 들기름 1티스푼",

"recipe": [

"1. 먼저 북어를 물로 한번 헹구 냄비에담고 다시마와물을 500ml넣고 끓입니다",

"2. 팔팔끓으면 대파와간마늘을 넣고 5분간 더끓여줍니다.이때 위에 생긴 거품은 걷어주세요. 소금과 다시다 조금을 넣고 3분더 끓여주세요.",

"3. 계란 두개를 풀어서 넣어주세요.이때 젓지말고 그냥 불위에 놔두세요.화르륵 끓으면 다 되신거니 맛있게 드세요^^",

"4. 마지막에 들기름 조금과 후추를 넣어서 드시면 시원담백한 북엇국맛을 느끼실수있습니다^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "북엇국",

"ingredients": "항태채,계란 2개,대파 1/2뿌리,다진마늘 1큰술,새우젓 1큰술,청양고추 2개,국간장 2큰술,소금 1꼬집,참기름",

"recipe": [

"1. 우선 빠진 재료가 없는지 확인해주세요.",

"2. 청양고추와 대파는 얇게 슬라이스 해서준비해주세요.",

```

        "3. 황태포를 적당한 크기로 잘라서 물에 담궈주세요.",
        "4. 물에 담근 후에 물기를 제거 한 후에 황태포 담궈던 물은 버리지 말고 따로 준비해주세요.",
        "5. 계란은 따로 풀어서 준비해주세요.",
        "6. 팬에 참기름을 넉넉하게 둘러준 다음 물기를 제거한 황태포를 충분히 볶아주세요.",
        "7. 쌀뜨물(물) 600ml를 넣어주시고, 황태담궈던 물 300ml도 넣어주세요.",
        "8. 다진마늘 한큰술을 넣어주세요.",
        "9. 국간장 2큰술을 넣어주세요.",
        "10. 새우젓 한큰술을 넣어주세요.",
        "11. 소금 한꼬집 정도만 넣어주세요.",
        "12. 복엿국이 끓기 시작하면 준비해둔 청양고추를 넣어주세요.",
        "13. 끓어오르면 미리 풀어뒀던 계란을 뭉치지 않게 골고루 풀어주세요.",
        "14. 대파를 넣고 3분 정도만 더 끓여주시고 마무리해주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "복엿국",
    "ingredients": "황태 복어채 2줌, 대파 1/2대, 청양고추 1개, 달걀 2개, 국간장 2큰술, 마늘 2쪽, 소금, 후추, 참기름, 물",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해 주시구요...",
        "2. 복어채는 2~3cm 정도의 길이로 잘라 물에 불린 후 깨끗이 씻어 물기를 꼭 짜주세요.",
        "3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 복어채를 넣고 볶아주세요.",
        "4. 국간장을 1큰술정도 넣고 같이 볶다가",
        "5. 물을 붓고 끓여주세요.",
        "6. 달걀 2개를 풀어 대파 어슷썬것을 넣어주세요.",
        "7. 국물에 부은 후 나머지 간장, 소금, 후추로 간을 맞추고, 청양고추를 넣고 한소끔 끓여주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "복엿국",
    "ingredients": "무 1토막 (3cm두께), 대파 1/2대, 복어 1줌, 계란 1개, 다시팩(없다면 멸

```

치나다시마),물 10컵,간마늘 1/2스푼,참기름 1스푼,국간장 1스푼,소금 1/3티스푼,후추 조금",

"recipe": [

"1. 시원한~복어국 끓이는법,복엇국 만드는 방법",

"2. 재료: 무3cm정도의 토막,대파1/2대,복어 한줌,계란1개,다시팩(없다면 멸치나 다시마),물10컵 간마늘1/2스푼,참기름1스푼,국간장1스푼,소금1/3티스푼,후추조금 (2인분기준)",

"3. 복어한줄을 준비한뒤 먹기 좋은 크기로 가위를 이용해서 잘라줍니다.",

"4. 여기에 물을 넣고 불려주세요 (5분정도)",

"5. 복어를 불리는 동안 대파1/2대는 송송 썰어서 준비해주시고, 무(3cm크기)는 나박썰어서 준비해주세요.",

"6. 계란1개를 풀어주시는데~잘 풀지 마시고 ,노른자만 터트린다는 개념으로 살짝만 풀어주세요.",

"7. 이제 냄비에 물10컵을 넣고 다시팩을 넣어주세요. 다시팩이 없으신분들은 멸치나 다시마등 국물을 낼수 있는 재료를 넣어주시면 됩니다.",

"8. 5분동안 물에 불린 복어는 손으로 물기를 꼬옥 짜줍니다.",

"9. 여기에 참기름1스푼,국간장1스푼,다진마늘1/2스푼을 넣고~",

"10. 조물조물 무쳐주세요.",

"11. 기름을 두르지 않은 후라이팬에 무친 복어를 볶아주세요. 여기서 따로 복어를 볶아주는 이유는 요렇게 하면 살이 부서지지 않고 탱탱한 복어를 드실수 있습니다.",

"12. 육수를 내준뒤 육수를 내주었던 재료는 모두 뺀뒤 무를 넣어주세요. 무를 넣고~무가 익을때까지 끓여줍니다",

"13. 무가 익으면 볶은 복어를 넣고~ 계란을 한바퀴 둘러주듯이 계란을 넣어줍니다.",

"14. 중간중간 올라오는 거품은 모두 제거해주세요.",

"15. 복어를 넣고 한..3분정도 더 끓이신후 파와 소금1/3티스푼, 후추를 넣어주면~",

"16. 복어국 만들기 완성입니다. 술마신 다음날 먹어도 좋고~~~ 아침에 한그릇 밥하고 말아서 김치 하나 올려먹어도 너무나 맛있지요^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "복엇국",

"ingredients": "복어채 크게 2줄 (황태채),무 중간 사이즈 1/2개,계란 2알,양파 1개,간마늘 1/2큰술,파 1뿌리,소금 입맛에맞게,새우젓국 1큰술,두부 1/2모,후추 톡톡 ",

"recipe": [

"1. 복어(황태)채는 적당한 사이즈로 찢거나 가위로 자르고, 무는 조금 굵직하게 채 썰고, 양파도 채 썰고 , 마늘은 갈고, 파는 송송 썰고, 두부도 먹기좋게 썰어 준비해

요.",

"2. 잘 찢어놓은 복어(황태)에 계란을 넣고요.",

"3. 조물조물 복어(황태)와 버무려 놓는 거랍니다. 그러면 복어도 촉촉해지고 나중에 따로 계란을 풀어 넣지 않아도 일사천리. 맛도 더 고~소해 지네요.",

"4. 넉넉한 냄비에 굵게 채 썬 무와 물을 넣고 팔팔팔팔~ 끓여요.",

"5. 달걀에 버무려 놓았던 복어(황태)를 넣어주세요.",

"6. 복어(황태)의 맛이 나오고 국물 색깔이 뽀얀 해질 때 양파와 마늘을 넣고 새우젓국을 한 술 넣고 (젓국만) 끓이다가 소금으로 마지막 간을 합니다. 후추도 조금 뿌려 주고요.",

"7. 국물 색깔이 좀 더 진하고 뽀얀~ 해지면 두부와 파를 넣고 완성!! 합니다.",

"8. 완성샷. 맛있게 드세요^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "복엇국",

"ingredients": "황태채 1줌,대파 1/2개,달걀 1개,황태채 적신물 300ml,쌀뜨물 500ml,국간장 2스푼,다진마늘 1/2스푼,새우젓 1/2스푼,참기름 3스푼",

"recipe": [

"1. 황태채 한줌은 찬물에 담가서 살짝 불려주세요. 3분정도 지나면 말라있었던 황태채가 부풀어올라요. 이때에 바로 건져서 물기를 짹아 짜주시구요. 황태채를 적셔놔던 물은 버리지 마세요.",

"2. 대파는 송송 썰어주세요.",

"3. 계란은 맹물을 풀어 준비해주시구요.",

"4. 냄비에 참기름 3스푼을 정도 두르고 황태채를 넣고 볶아주세요. 미리 물에 적셔있었던 상태라 볶으면 타지않고 볶아져요. 그리고 이때에 참기름을 넉넉히 넣어줘야 채에 간이 잘 베인다고 해요.",

"5. 어느정도 볶아지면 이제 물을 부어줘야 하는데요. 제가 사용한 물의 양은 쌀뜨물 500ml + 황태채 적셔놓았던 물 300ml 였어요. 그냥 물보다는 쌀뜨물과 적셔놓았던 물을 넣으면 국물맛이 더 좋아요.",

"6. 간은 국간장과",

"7. 다진마늘, 그리고 새우젓으로 간을 해주시는데요. 새우젓을 넣으면 감칠맛이 더 살아요. 레시피 양은 참고해서 입맛에 맞게 가감해서 만들어주세요.",

"8. 간을 해주신 다음엔 계란물을",

"9. 휘리릭 풀어주시구요.",

"10. 마지막엔 대파넣어서 1분정도만 더 끓여주시면 복어국. 집밥백선생 복엇국 완성. 대파를 많이 넣어주시면 맛이 더 좋다고 하니 참고해서 넣으시면 될것 같아요. 칼칼하게 드실분들은 청양고추 넣어서 끓이시면 국물맛이 얼큰하겠쥬? 울 베베랑 먹을거라 깔끔하게

만들었는데, 국물 호로록 마시는 베베를 보니 힘불끈. 조리시간도 30분내외라 후딱 요리하기에 좋아요."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "북엇국",
    "ingredients": "북어채 넉넉히,두부 1모,대파 넉넉히,국간장 1스푼,다진마늘 1스푼,무 1/4개,후춧가루 약간,계란 2개",
    "recipe": [
        "1. 북엇국을 소개합니다.",
        "2. 북어채는 물로 씻어서 물기를 없애준후 들기름을 넣어서 함께 볶아주세요.",
        "3. 무는 껍질을 벗긴후 두툼하게 썰어서 준비합니다.",
        "4. 두부를 썰어서 함께 넣어주세요.",
        "5. 대파를 송송 썰어준후 계란1개와 함께 잘 섞어주세요.",
        "6. 북어국에 파를 넣어주세요.국간장을 한스푼 넣어주세요.",
        "7. 대파계란물을 넣어주세요.",
        "8. 부족하기 쉬운 간을 굵은소금을 넣어서 마무리 해주세요.",
        "9. 무 듬뿍 넣어서 시원한 북엇국이 완성이 되었습니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "북엇국",
    "ingredients": "항태채 200g,참기름 2스푼,다진마늘 1스푼,국간장 1스푼,대파 넉넉히,계란 2개,소금 약간만,후춧가루 약간만,두부 1모",
    "recipe": [
        "1. 북엇국을 소개합니다.",
        "2. 북어채는 물로 씻어서 물기를 없애준후 참기름을 넣어서 함께 볶아주세요.",
        "3. 국간장을 넣어서 풍미를 살려준후 물을 넣어서 강불로 끓여주세요. 다진마늘을 추가로 넣어서 함께 끓여주세요.",
        "4. 두부는 깍뚝썰기를 해서 북엇국에 넣어주세요.",
        "5. 대파를 송송 썰어서 계란2개와 소금,후춧가루를 넣어서 잘 섞어주세요.",
        "6. 북엇국에 대파를 넣어서 한소금 더 바글바글 끓여주세요.",
        "7. 부족한 간은 소금을 추가로 넣어서 끓여주세요.",
        "8. 북엇국이 완성이 되었습니다."
    ],
    ],
```

```

    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "북엇국",
    "ingredients": "북어포 1마리 50g,무우 200g,감자 1개,계란 2개,대파 1종이컵,마늘 1스푼,참치액젓 1스푼,멸치액젓 1스푼,맛술 1,들기름 1,마늘 1t,소금 1t",
    "recipe": [
        "1. 북어포1마리, 무우200g ,감자1개 ,계란2개, 대파1컵, 마늘1스푼 , 참치액젓 1스푼, 멸치액젓1스푼, 다시마 1쪽 (밥수저계량입니다)",
        "2. 북어는 찬물에 담가 불려주세요 불린다음 껍질과 가시들을 제거해주세요",
        "3. 대파는 쫑쫑 썰어주고 감자와 무우도 납작하게 썰어주세요",
        "4. 불린북어는 물기를 살짝만 빼고 먹기좋게 잘라서 소금반스푼 들기름1스푼 마늘반스푼 맛술1스푼 넣고 양념해주세요",
        "5. 냄비에 양념한 북어와 무우를 넣고 달달 볶아주다가 물500ml 넣고 끓여주세요",
        "6. 국물이 우러나면 감자넣고 물400ml추가해서 넣고 감자가 익을때까지 끓여주세요 다시마도 넣고 끓여주다가 나중에 빼주세요",
        "7. 감자가 익었으면 계란 넣고 참치액적 멸치액젓1스푼씩 마늘 반스푼 넣고 살살 저어주며 끓여주세요",
        "8. 마지막에 대파넣고 모자란간은 국간장이나 소금으로 해주세요",
        "9. 담백하고 깔끔하게 끓인 북엇국 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "미역국",
    "ingredients": "미역,다진마늘1T,간장1T,된장 1t,소금 간맞추기",
    "recipe": [
        "1. 미역은 물에 담궈 불려준다.",
        "2. 불려진 미역은 잘게 잘라서 냄비에 넣고, 참기름을 넉넉히 두르고 센불에 볶아준다. 센불에 미역이 물기가 거의 없어질 정도로 많이 볶아준다. 미역들이 물기가 없어 냄비에 달라 붙을 지경이 될때까지.. 이게 포인트1",
        "3. 볶아진 미역에 물을 미역이 잠기지 않을정도로만 부어주고 다진마늘을 한스푼정도 넣어주고 센불에 끓여준다. 이게 포인트 2!!!! 물을 적게 붓는 것.. 물이 적으면 그만큼 잠깐만 끓여도 미역국이 뽕얇게 나온다.",
        "4. 물이 졸아들면 다시 물을 미역이 잠길만큼 부어준다. 벌써 국물이 뽕얇게 보인다. 간은 간장 1T, 된장 1/2T, 소금(원하는 간만큼 소금을 넣어준다.)",

```

"5. 국물이 졸아들면 이제 원하는 물 높이로 물을 넣고 센불에 마지막으로 시간이 되는만큼 끓여준다.",

"6. 뽕양고 진한 미역국 완성!! 홍합미역국, 새우미역국 등등 본인이 원하는 미역국이 있을거다.. 그건 개인취향에 따라 추가 하면 됨..."

```
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "미역국",
    "ingredients": "미역,소고기 1줌,참기름 1스푼,다진마늘 1스푼,국간장 2스푼,소금",
    "recipe": [
        "1. 먼저 미역은 물에 30분정도충분히 불려줍니다. 이때 저처럼 자른 미역을 준비하셨다면 패스큰 미역을 준비하셨다면 다 불린후 먹기좋게 잘라주세요.",
        "2. 미역이 다 불리면 냄비에 참기름 1스푼 두르고 소고기를 맛있게 볶아줍니다.",
        "3. 소고기의 겉면이 익으면불린 미역을 넣어 같이 볶아줍니다.",
        "4. 그리고 다진마늘 1스푼과 국간장 2스푼 넣어주는데요. 혹시나 아이가 먹거나 다진마늘이 싫으신분은 안넣거나, 반스푼만 넣어주셔도 될듯해요. 그래도 조금은 들어가야 맛있더라고요 :)",
        "5. 이제 물을 충분히 넣고뚜껑 닫고 푹- 끓여줍니다. 이때 그냥 끓이는게 아닌 한참 20-30분정도 끓이다가 국물이 줄어들면 다시 물을 넣고 더 끓이고또 어느정도 시간이 지나 줄어들면다시 또 넣고 끓이고를 1시간이상 반복해주시는데요. 푹 1시간정도 끓였을때비로소 진한 국물맛을 내는 미역국!!!",
        "6. 앞에 1시간동안 서있을 필요는 없구요.다른일 보다가 어느정도 시간지났다면 물 넣고그런식으로 반복하다보면 금방이더라구요. ㅎㅎ 그러면 요렇게 색깔자체가 진하게 바뀐답니다. 부족한 간은 소금으로 넣어주시구요.간장으로 간을 다 맞추면 국물색이 탁해지기 때문에간장은 아까 넣은 2스푼으로 끝내고나머지는 소금으로 맞춰주시는걸 추천드려요!"
```

```
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "미역국",
    "ingredients": "시판용사골곰탕국물 1팩,미역 불린거 3줌 ,들기름 1큰술,다진마늘 1큰술,국간장 1큰술,참치액 2큰술,소금 적당히,후춧가루 조금",
    "recipe": [
        "1. 우선 미역은 불려주고요.",
```

"2. 국물은 이걸로 맛을 낼꺼예요~",
 "3. 들기름 1큰술에 다진마늘 1큰술 넣어 들들 볶아줍니다.",
 "4. 불려 놓은 미역 3줌도 물기 짜서 넣어준다음 같이 2분 정도 볶아줍니다.",
 "5. 물은 미역이 잠길만큼 부어준다음..",
 "6. 시판용 사골국물 한팩을 넣어줍니다.",
 "7. 그런다음 바글바글 끓여줍니다.",
 "8. 여기에 국간장 1큰술 정도 넣어주고요.",
 "9. 참치액 2큰술도 넣어줍니다.",
 "10. 다시다 1티스푼 넣어준다음 나머지 간은 소금으로 해주면 사골 미역국 완성
 입니다~",
 "11. 불을 끈 다음 마지막에 후춧가루 조금 갈아서 넣어주면 됩니다"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "미역국",
    "ingredients": "자른미역,참기름 1스푼,다진마늘 1/2스푼,국간장 2스푼,소금,멸치액젓 1/2~1스푼",
    "recipe": [
      "1. 먼저 미역은 자른미역으로 준비했는데요 자르지 않은걸로 준비했다면 불린후 나중예 가위로 잘라주심 됩니다 미역은 물에 30분이상 푹 담궈 불려줍니다",
      "2. 30분 정도후, 미역이 다 불려지면 냄비에 참기름 1스푼을 넣고 미역을 넣어 달달 볶아줍니다 이때 미역을 달달 물기가 없어질 정도로 오래 볶아줘야 더 맛있다고 해요 :)",
      "3. 볶아진 미역에 다진마늘 반스푼과 국간장 2스푼을 넣고 한번더 볶아준 뒤",
      "4. 간장을 이미 넣어줬기 때문에 또 넣으면 색깔이 탁해질수 있어요 나머지 간은 소금으로 해주거나 액젓을 살짝 넣어주면 더 깊은맛을 낼수 있다고 해요 이때 액젓은 멸치액젓 입니다^^"
    ]
  },
  {
    "name": "미역국",
    "ingredients": "불린미역 놀러담아 2종이컵,국간장 5큰술,멸치액젓 1큰술,다진마늘 0.5큰술,참기름 2큰술,참치액 1.5큰술",
    "recipe": [
      "1. 불린미역을 먹기 좋게 가위로 잘라 종이컵에 놀러담아 2컵 준비해주세요",

```

"2. 냄비에 넣고 국간장 5큰술 중 우선 2큰술 + 멸치액젓 1큰술 + 참기름 2큰술 + 마늘 반 큰술을 넣고 손으로 자박자박 나물 무치듯 무쳐주세요",

"3. 중불에 놓고 저어가며 2~3분간 볶아줍니다",

"4. 1. 불은 그대로 놓고 500ml 찬물을 넣고 한두번 저어주면서 팔팔 끓어오르면 1~2분정도 더 팔팔 끓이다가 2. 또 물 500ml를 붓고 반복합니다. 팔팔 끓으면 1~2분정도 팔팔 또 끓이다가 3. 마지막으로 물 500ml를 넣고 팔팔 끓여줍니다. 반복하면 냄비에 뽕얇고 진한 미역국이 저정도 차오릅니다. 마지막 간은 나머지 국간장 3큰술 + 참치액 1.5큰술 넣고 5분정도 팔팔 끓여주시고(여기까지는 뚜껑을 열고 조리해주세요) 최고 약불로 줄여 뚜껑 덮고 10분간 뜸들이듯 더 끓이면 깊고 진한 미역국이 완성!!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "미역국",

"ingredients": "미역 1/2종이컵, 물 7컵, 참기름 1.5큰술, 국간장 2큰술, 다진마늘 1큰술, 소금 1/2큰술",

"recipe": [

"1. 종이컵 기준으로 물 1/2컵(4인분기준)을 물 2.5컵에 10분정도 불려주세요.",

"2. 미역이 다 불려졌으면, 냄비에 참기름 1큰술반을 넣고 중불로 불ON!!",

"3. 불린 미역을 넣어주세요. 큰 미역은 가위로 좀 잘라주시고 볶아주세요. 이때 미역색이 연해 질때까지 달달달 볶아주세요! *기름이 너무 많거나 불이 세거나, 냄비가 얇으면 미역이 될 수 있으니 주의하세요*",

"4. 미역색이 연해졌을때, 국간장 2큰술을 넣어주시고-",

"5. 다진마늘 1/2큰술도 넣어주세요. 국간장이 졸아들면서 미역의 비린맛도 잡아주고 풍미도 살려준답니다:)",

"6. 종이컵 기준으로 물 7컵을 넣어주세요!",

"7. 소금 1/2큰술 넣어주시고, 간 봐가면서 취향껏 소금간을 더 해주시면 됩니다

'-',

"8. 한소끔 끓인뒤, 한차례 식혀주고 다시 한번 끓여주시면 더욱 더 깊은맛이 나는 미역국을 드실 수 있어요!",

"9. 짜잔! 맑은 미역국 완성이에요:) 고기없이 끓인것 치곤 너무 맛있었어요 역시 백주부님 짱짱맨!!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "미역국",

"ingredients": "소고기 180g (국거리용),미역 1줌 (20g),쌀뜨물 1.4L (혹은 물 종이컵 기준 약7컵),다진마늘 1큰술,참기름 1큰술,국간장 2큰술,소금 약간",

"recipe": [

"1. 키친타올을 이용해 소고기 핏물을 닦아주세요.",

"2. 미역은 물 500ml(약 2.5컵)에 10분간 불려주세요.",

"3. 미역은 물 500ml(약 2.5컵)에 10분간 불려주세요.",

"4. 불린 미역은 가위를 이용해 먹기 좋은 크기로 잘라주세요.",

"5. 미역은 체를 이용해 건져주세요. 이때 미역 불린 물은 버리지 않고 미역국 끓일 때 물 대신 사용해주세요.",

"6. 중불로 달군 냄비에 참기름 1큰술을 두른 뒤 다진마늘 1큰술과 소고기를 넣고 볶아주세요.",

"7. 소고기 겉면이 절반 정도 익을 때쯤 국간장 1큰술을 넣어 볶아주세요.",

"8. 미역을 넣고 푸른색을 띠 때까지 달달 볶아주세요.",

"9. 쌀뜨물 혹은 미역 불린 물 400mL(약 2컵)를 붓고 강불로 올려주세요.",

"10. 국물이 끓기 시작하면 물 1L(약 5컵)를 넣어주세요. 다시 끓어오르면 중약 불로 줄인 뒤 15분간 끓여주세요.",

"11. 국간장 1큰술을 넣고 부족한 간은 소금으로 더해주세요. 엄마 손맛 가득한 미역국 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "미역국",

"ingredients": "마른미역 80g,소고기 200g,쌀뜨물 17컵 (3.4리터),멸치액젓 2큰술,소금 1큰술,다진마늘 1/2큰술",

"recipe": [

"1. 소고기는 먹기 좋게 잘게 썰고 미역은 물에 불린 후 먹기 좋게 찢어요. ",

"2. 달달달~~센불에서 10분 볶아요. (타지 않게 쌀뜨물 조금씩 부어가면서) ",

"3. 쌀뜨물 물 16컵(3.2리터)을 붓고 20분 끓여요. ",

"4. 국물이 끓어오르면 중불로 줄이고 멸치액젓 2큰술",

"5. 소금 1큰술로 간을 맞춥니다.",

"6. 20분 끓은 후 다진마늘 1/2큰술 넣고 10분 더 끓여요. (미역국 총 끓이는 시간은 30분)",

"7. 거품은 걷어 내고요.",

"8. 미역을 담고 국물을 좌악~~~ ",

"9. 맛난 친정 엄마표 미역국 완성!",

"10. 야들야들~ 미역 식감에 시원 담백한 미역국물이 절루 감탄!!!! 연발 ",

"11. 음식보은 배달 준비 다 됐어요~~~ "

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "미역국",
    "ingredients": "소고기 양지 300g, 다진 마늘 1수저, 참기름 2수저, 국간장 2수저, 멸치액젓 2수저, 쌀뜨물 1000cc, 미역 1종이컵",
    "recipe": [
        "1. 전 미역국을 자주 끓여서 이젠 눈대중으로 양을 어느 정도 맞추는데 마른 미역은 참 양 조절하기 힘들죠~! 4인 기준 두 끼 정도 먹는다고 생각하고 종이컵 한 컵 정도의 양을 생각하시면 됩니다.",
        "2. 마른 미역은 물에 10분 이상 불려주세요.",
        "3. 달군 냄비에 참기름과 다진 마늘을 넣어주세요.",
        "4. 달군 냄비에 참기름과 다진 마늘을 넣어주세요.",
        "5. 참기름이 바르르 끓어오르면 소고기 양지를 넣어주고",
        "6. 겉면이 살짝 익을 때까지 볶아주세요.",
        "7. 소고기 겉면이 살짝 익었을 때 불린 미역도 넣어주세요. 전 자른 미역이라 따로 자르는 과정이 없는데 자른 미역이 아니라면 넣기 전 가위로 먹기 좋게 잘라주시는 게 좋아요.",
        "8. 미역국 맛있게 끓이는 법 비법 하나~ 미역과 고기를 함께 볶아주세요. 미역이 살짝 투명해지고 고기 겉면이 완전히 익을 때까지 볶아줍니다. 그러면 미역국이 훨씬 진하고 고소해져요.",
        "9. 미역국 맛있게 끓이는 법 비법 둘~ 일반 물보다는 쌀뜨물을 넣어주세요. 쌀뜨물은 미역의 비린내를 잡아주고 국물을 감칠맛 나게 해줘요. 모든 국, 찌개 베이스를 물보다 쌀뜨물을 이용하시면 훨씬 감칠맛이 난답니다.",
        "10. 바글바글 센 불에서 끓여주시다가 팔팔 끓기 시작하면 불을 줄이고",
        "11. 국간장 2수저와 멸치액젓 2수저로 간을 해주세요.",
        "12. 미역국 맛있게 끓이는 법 비법 셋~ 보통 국간장과 소금으로 간을 하시는데 소금 대신 멸치액젓을 넣어주면 담백하면서 깊은 맛이 나는 미역국을 끓일 수 있어요. 저는 소금과 국간장 넣는 요리에 멸치액젓으로 간을 하는 경우가 많아요. MSG 1도 없이도 감칠맛을 낼 수 있거든요^^ 미역국에 간을 하고 약불로 은근히 30분간 푹 끓여내면 깊은 맛의 맛있는 미역국이 완성됩니다. ",
        "13. 깊고 진한 미역국 뜨끈한 국물에 부드러운 미역이 호로록! 밥 한 공기 말아서 김장김치 올려 한입 크게 베어 물면 너무 맛있잖아요."
    ]
},
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},

```



```

{
  "name": "미역국",
  "ingredients": "건 미역 1.5줌 ,소고기 120g,참기름 1T,다진마늘 1/2T (생략가능),국
간장 4T",
  "recipe": [
    "1. 20센티 양수냄비 기준입니다 :-) 국거리소고기120g,건미역한줌반을 준비해서
미역은 미리 불려 주세요~",
    "2. 냄비에 참기름 한스푼 ,소고기, 다진마늘(생략가능) 반스푼 넣어 다글다글 볶
아 주세요~~ 마늘은 향이 강하기 때문에 많이 넣으시면 안되용^^",
    "3. 고기의 겉면이 익으면 불려 났던 미역을 두번만 물에 행궈 같이 넣어 볶아
주시다가 국간장4스푼 넣고 볶아 주셔요 :-)",
    "4. 미역이 흐물해지면 물을 냄비의 1/3만큼만 넣어서 끓여 주시다가",
    "5. 뽀얀 국물이 생기기 시작하면 물을 냄비의 1/2만큼 채워 뽀글뽀글 끓여 줘니
다~",
    "6. 10분이상 끓이시다가 물을 냄비의 8~90프로 채워 두껍뽀글고 계속 끓여 주심
끝이에요^^ 모지란간은 소금을 넣으심 되시구요~바로 드시는것보다 두껍뽀글고 15분이상 끓여
주시다가 한김식혀 다시 끓여 드시면 더더더더 맛있어용^^",
    "7. 오늘은 휴일이라고 우리가족님이 부엌에서 투탁투탁 하더니 구워 주신 크래
미계란. . 떡?! 이거 구우면서 가스렌지 전체에 소금을. . -0-;; 요즘 셰프님들이 공중에서 소
금 뿌리는걸 보고 품잡으며 따라 하드라구요ㅋㅋ 뒤편에 또 제가. . π.π 우야둥둥 잡담이 길
었네용ㅋㅋ죄송. .; 요크래미 계란전이랑 김치만 놓고 미역국에 밥말아서 아점으로 든든하게
먹었어용^^ 모두들 즐긴휴일 되셔요~~♥"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "감자국",
  "ingredients": "알감자 4개,양파 1/3개,대파 1/2개,뽕초or홍고추 1개,마늘 5쪽,멸치
다시팩 1팩,맛소금 취향껏",
  "recipe": [
    "1. 16센티 편수냄비 기준 2~3인분 정도 되는 양이에요~-) 냄비 2/3만큼 물을
넣어서 멸치육수를 내어 주세요 ^^",
    "2. 저는 알감자 4개 넣었어요^^ 일반 작은 감자는 2개정도 되는 양이에요^^ 먹
기좋게 썰어 주세요~",
    "3. 먹기좋게 썰은 감자는 국물을 맑게 하기위해 한번 행궈후 물에 잠시 담궈 놓
아요^^",
    "4. 그사이 대파반줄기,양파1/3개,마늘5쪽,뽕초(or홍고추) 하나도 먹기좋게 썰어
놓구요~",
    "5. 멸치육수가 우러나면 감자를 넣고 뽀글뽀글 끓여 주시다가~",

```

"6. 마늘과 양파를 넣어 주시구요~",

"7. 또 뽀글뽀글 끓이시다가 마지막으로 대파와 땡초 넣어서 맛소금으로 간을 맞추심 끝이에요^^ 오래 끓이실 필요없이 감자만 익으면 되셔요^^",

"8. 김이 모락모락~ 아직도 여전히 추운데 간단하면서 따뜻하게 한그릇 어떠셔요^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "감자국",

"ingredients": "감자 큰거 2개,계란 2개,대파 1/2대,들기름 3큰술,새우젓 2/3큰술,국간장 1큰술,멸치액젓 1큰술,다진마늘 1큰술",

"recipe": [

"1. 감자는 껍질을 까서 적당히 먹기 좋게 납작하게 썰어 줍니다. 끓여 주는 것이니 너무 얇게만 썰지 않으시면 되요.",

"2. 계란은 풀어주시고 대파는 송송 썰어 준비합니다.",

"3. 냄비에 들기름 3큰술을 넣고 썰어 놓은 감자를 넣고 감자 겉면이 살짝이 익을때까지 볶아 줍니다.",

"4. 감자 겉면이 익어가면 새우젓 2/3큰술을 넣고 볶아 줍니다. 백선생님은 1큰술을 넣어 주었는데 저는 살짝 줄여 넣었습니다. 집밥 백선생 감자국처럼 새우젓을 넣으니 감칠맛이 좋고 소화도 잘 되어 좋더라구요. 고소한 냄새가 폴폴 올라올때까지 볶아 주다가 물 2컵 정도를 넣어 줍니다. 육수를 끓이지 않아도 국물맛이 아주 좋더라구요.",

"5. 국간장 1큰술, 멸치액젓 1큰술, 다진마늘 1큰술을 넣고 끓여 줍니다. 간의 세기는 기호에 맞게 가감해서 넣어 주시면 되요.",

"6. 끓으면 중약불에서 끓이다가 감자가 다 익으면 풀어 놓은 계란물을 부어 줍니다.",

"7. 계란이 끓어 오르면 간을 보고 모자란 간은 국간장이나 소금으로 해주시면 되요. 송송 썬 대파도 넣어 한소끔 더 끓여 줍니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "감자국",

"ingredients": "감자 1개,양파 1/2개,대파 1/2대,다진마늘 1/2스푼,국간장 0.5-1스푼,소금 약간,후추 약간,들기름 2-3스푼,멸치다시백 (육수용)",

"recipe": [

"1. 감자는 직사각형으로 썰어주세요",

```

        "2. 물을 끓여 다시팩을 넣어 육수를 만들어줍니다",
        "3. 육수가 있으신 분들은 요 과정 생략~",
        "4. 양파도 채썰고 대파는 송송 썰어주세요",
        "5. 냄비에 들기름을 붓고 감자를 넣은뒤",
        "6. 양파도 같이 넣어 볶아주세요",
        "7. 기름이 재료에 잘 묻고 볶아지면 육수를 넣어줍니다",
        "8. 다진마늘 반스푼",
        "9. 국간장은 양에 따라 국 색이 까맣게 될수 있으니 반스푼만 넣어 소금으로 간
을 맞추셔도 될것같아요 저는 거의 한스푼 넣었더니 조금 색이 진해졌어요",
        "10. 팔팔 끓이면서 나머지 간은 소금으로 해주세요",
        "11. 대파도 넣고",
        "12. 마지막에 후추를 뿌려주면 끝!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "감자국",
    "ingredients": "감자(소) 3개,양파(소) 1개,애호박 1/3개,당근 적당량,대파 1대,청양고
추 2개,다시물 1100CC,까나리액젓 3스푼,다진마늘 1/2스푼,후추 2꼬집",
    "recipe": [
        "1. 다시팩이나 다시 재료를 넣고 센 불에서 끓이다가 물이 끓기 시작하면 중간
불로 10분정도 더 끓인 후 다시팩을 건져줍니다.",
        "2. 다시물을 내는 동안 준비된 재료 감자 작은크기3개,애호박1/3개,당근약간,양
파 작은것1개,대파1대,청양고추2개를 준비합니다",
        "3. 먹기좋게 썰어주세요",
        "4. 썰어둔 감자는 흐르는 물에 한번 헹궈서 제일 먼저 넣고 한소끔 끓여주세요",
        "5. 대파를 제외한 모든 재료를 넣고 끓여주세요",
        "6. 간을 합니다 저는 까나리액젓3스푼과 다진마늘 반스푼을 넣었어요",
        "7. 마지막에 대파를 넣고 팔팔 끓이면 완성입니다 기호에 맞게 후추도 조금 넣
어주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "감자국",
    "ingredients": "감자중 3개,계란 2개,대파 1대,물 9컵,들기름,다진마늘 1작은술,소금,
후추",

```

```

"recipe": [
    "1. 재료준비",
    "2. 감자는 굵게 채썬다.",
    "3. 파는 송송",
    "4. 계란은 대충 섞는다.",
    "5. 냄비에 들기름을 두르고 감자채를 넣어 볶다가",
    "6. 물9컵중 감자가 잠길 정도의 물만 붓고 뚜껑을 덮고 팔팔 끓인다.",
    "7. 국물이 쫘얹게 올라오면 나머지 물을 부어주고 끓인다.",
    "8. 감자가 부드럽게 익으면 파와 마늘을 넣어주고 소금으로 간한다.",
    "9. 대충 푼 계란을 둘러 주고 젓지 않고 그냥 끓인다.",
    "10. 계란이 익어 올라오면 수저로 두세번 살짝 저어주고 후추뿌려 마무리한다."
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "감자국",
    "ingredients": "감자(중) 6개,양파 1개,파 1개,소금 1숟가락,다시물 3대접",
    "recipe": [
        "1. *야채는 깨끗이 준비하고 감자국을 끓일때는 *감자는 물에 담그어두지 말고 그대로 하세요 *감자국은 감자에 전분이 있어야 맛이있어요",
        "2. *감자는 채를썰어 놓고 *양파도 채를썰어 놓고 *파는 송송송 썰어주세요",
        "3. *다시물 3대접에 감자를 먼저넣고 팔팔끓으면 *양파를 넣고 소금 한수저를 넣고 간을 보고 싱거우면 소금을 더넣어 주세요 *끓으면 떠있는 거품을 걷고",
        "4. 마지막에 대파를 넣고 마무리 합니다",
        "5. 완성입니다 만들어 맛나게 드세요^~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "감자국",
    "ingredients": "감자 2개,양파 1개,멸치다시마육수/천연조미료육수,대파 1/2뿌리,다진마늘 1큰술,다진파 1큰술,소금 1작은술",
    "recipe": [
        "1. 감자 2개와 양파 1개를 준비합니다.",
        "2. 감자는 가로로 한번 썰어 주시고 세로로 한번 썬 후에 0.5mm 두께로 썰어 주시면 됩니다. 지나치게 두껍게 썰면 잘 익지 않고 너무 얇게 썰면 쉽게 깨지니깐요.",
        "3. 썰은 감자는 일단 차가운 물에 담궜서 전분기를 날려 줍니다.",

```

"4. 감자국에 필요한 옥수를만들어 주어야겠죠. 천연조미료를 다시팩에 넣고 대 파도 한뿌리 넣어서 물 넉넉하게 넣으시고 중불에서 은근하게 끓여 주시면 구수하고 시원한 옥수를 만드실 수 있어요. 멸치나 다시마를 이용해서 옥수를 만드셔도 좋아요.",

"5. 옥수가 우리 나왔다면 이제 다진마늘을 넣어 줍니다.",

"6. 썬 파도 넣어 주시고요. 그리고 다시한번 더 진하게 옥수를 만들어 줍니다. 솔직히 감자국의 생명은 옥수맛에 있어요.",

"7. 팔팔 끓어 오르면 이제 감자와 양파를 넣어 줍니다. 칼칼한 맛을 원하시면 청양고추 하나 썰어서 넣으셔도 좋지요.",

"8. 감자국의 간은 소금으로 해주세요.",

"9. 감자와 잘 어울리는 후추도 조금 부려 줍니다. 이제 거의 마무리가 되었습니 다.",

"10. 처음에는 맑은 국물이었는데 감자가 들어가면서 뽕양국물이 되었습니다. 감 자국이 다 된 것이지요.",

"11. 감자국의 시원하고 담백한 국물이 완성되었으니 옥수로 사용하였던 다시팩 과 대파는 꺼내 주세요.",

"12. 시원하고 담백한 감자국이 완성되었습니다. 오로지 감자와 양파만 넣고 끓 인 단순하지만 시원한 감자국이지요."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "감자국",

"ingredients": "감자 3개,양파 1개,대파 10cm,팽이버섯 1줌,국물용 멸치 10마리,다시 마 1장 (5X5cm),물 5컵 (1리터),들기름 1큰술 (또는 참기름),국간장 1큰술,소금 1/4큰술,다진 마늘 1/2큰술,후춧가루 약간",

"recipe": [

"1. 마른 냄비에 멸치를 볶아 비린내 날린 뒤 다시마와 물(5컵=1리터)을 붓고 중 간 불에서 15분간 끓여 체에 거른다.",

"2. 냄비에 들기름 또는 참기름(1큰술)을 두른 뒤 납작 썬 감자를 넣고 중간 불 로 볶다가 투명해지기시작하면 양파를 넣고 살짝 더 볶은 뒤 옥수를 붓는다.",

"3. 썬 불로 끓여 감자가 완전히 투명해지면 국간장, 소금, 다진 마늘, 후춧가루, 어슷 썬 대파, 팽이버섯을 넣고 살짝만 더 끓여 마무리."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "감자국",

"ingredients": "멸치육수 5컵,감자 큰것 2개,양파 1/2개,대파 1줄,마늘 1/2큰술,소금 약간",

"recipe": [

"1. 감자가 워낙 커서 두 개 있는데도 꽤 많더라구요. 요게 썰어도 좋고 아침에 빨리 끓일려면 나무 젓가락 크기로 채를 썰면 되요.",

"2. 육수에 감자 썰은 것을 넣어요.",

"3. 양파도 반 개 정도 넣구요.",

"4. 끓이다 보면 거품이 일어요. 대접에 물 반 정도 받아서 수저로 거품을 떠내면 더 깔끔해요.",

"5. 마지막으로 마늘 반 스푼,",

"6. 대파 한 줄을 넣고 마무리리~~~ 간은 소금 살짝.",

"7. 완성된 감자국이에요. 간단하죠?",

"8. 푹 익은 감자는 수저로 으깨면 으깨질 정도예요. 감자 대충 으개 밥 말아 김치 얹어 먹으면 속 뜨끈하고 깔끔하게 먹을 수 있어요."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "감자국",

"ingredients": "감자 1개,대파 약간,다시멸치 1줄,다시마 1조각,물 800ml,액젓 1큰술,다진마늘 1/2큰술,후추 톱",

"recipe": [

"1. 다시육수 5분정도 우려 모두 건져낸다",

"2. 육수를 끓이는 동안 필터로 감자 껍질을 벗기고 먹기 좋게 썰어준다",

"3. 찬물에 행궤 전분기를 제거해 준다",

"4. 육수에 감자를 넣고 보글보글 끓여주다가",

"5. 액젓 1 큰 술~",

"6. 다진 마늘 0.5 큰 술 넣고 끓여준다 적당히 끓여준 후",

"7. 대파 썰어 넣고 후추 톱 한소끔 끓여내면 완성"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "떡국",

"ingredients": "떡국 떡 2공기,국거리 소고기 200g,대파 1/2대,계란 2개,물 800ml,다진 마늘 1큰술 ,국간장 1큰술 ,액젓 1/2큰술 ,참기름 1큰술 ,식용유 1큰술 ,소금 약간,후춧가루 약간",

"recipe": [

"1. 소고기는 흐르는 물에 가볍게 헹군 뒤 키친타올로 꺾꾹 눌러 물기를 제거해 주시고요. 떡국 떡은 흐르는 물에 가볍게 헹궈 체에 받쳐 물기를 빼줍니다. 계란 2개는 그릇에 깨서 젓가락으로 풀어주시고요. 대파는 어슷 썰어주세요.",

"2. 예열한 팬에 참기름 1 큰 술과 식용유 1 큰 술, 소고기를 넣고, 핏기가 없어 질 때까지 달달 볶아주세요.",

"3. 물 200ml와 국간장 1 큰 술을 넣고 국물이 끓어오르면,",

"4. 물 600ml를 추가로 넣고 바글바글 끓여줍니다.",

"5. 떡국 떡과 다진 마늘 1 큰 술, 액젓 1/2 큰 술을 넣어주시고요. 나머지 간은 소금으로 해주세요.",

"6. 계란과 대파, 후추를 톡톡 넣고 한소끔 끓여주면 설날 떡국 맛있게 끓이는 법, 완성!! 그런데 사진 속 떡국을 자세히 보면 레시피에는 없는 만두가 몇 개 보이죠? 다 끓여갈 때쯤 아들녀석이 만두도 넣어달라고 그래서요..... 숨긴다고 숨겼는데 만두가 커서 그런가 잘 안 숨겨지더라고요 ㅋㅋㅋㅋ",

"7. 신정에도 먹고, 오늘도 먹고, 2주 후면 또 먹게 될 떡국이지만, 언제 먹어도 맛있는 떡국 ♥",

"8. 재료도 간단, 끓이는 법도 간단하지만 깊고 진한 국물 맛을 느껴볼 수 있는 소고기 떡국 레시피~ 오늘 저녁 뭐 먹을까 고민이시라면, 소고기 듬뿍 넣은 떡국 추천드려요 :)"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "떡국",

"ingredients": "떡국떡 2컵,멸치육수 2.5컵 ,대파 1대,국간장 1큰술,계란 1개,깨가루 약간,참기름 약간,김가루 약간",

"recipe": [

"1. 떡국 떡 2컵을 씻어 건져 냄비에 담아 줍니다. ",

"2. 대파 흰부분 1/2대를 송송 썰어 함께 넣어 줍니다. ",

"3. 멸치, 다시마 끓인물 2 + 1/2컵을 부어 줍니다.",

"4. 그리고 국간장 1큰술을 넣고 함께 끓여 줍니다.",

"5. 국물이 고르게 끓으면서 떡이 떠 오르면.....",

"6. 대파 초록부분 1/2대를 송송 썰어 넣고.....",

"7. 계란 1개를 풀어 넣고 덩어리 지지않게 휘~ 저어 줍니다.",

"8. 그리고 참기름 1작은술을 넣어 주세요. 요건 취향대로 안넣어도 좋아요. ",

"9. 그리고 드실때 같은깨, 김가루 등을 취향대로 올려 드시면 되겠습니다. 잘익은 김치와 또는 아직 익지않은 생김치 김장김치와 함께 드시면 맛있어요~"

],

"meal_time": [

```

    "점심"
  ]
},
{
  "name": "떡국",
  "ingredients": "다진소고기 100g,떡국떡 2밥그릇,대파 1/3개,계란 2개,우유 100ml,
김가루 조금,만두 2개 (생략가능),국간장 2T,후추 0.5T,다진마늘 1T,소금 1T (또는 새우젓),식
용유 1T,참기름 1T",
  "recipe": [
    "1. 냉동실에 있던 떡국 떡은 한번 씻어 낸 뒤, 물에 담가 불려둡니다.",
    "2. 냄비에 식용유 1T, 참기름 1T를 넣은 뒤, 핏기가 사라질 때 까지 소고기를
볶아줍니다.",
    "3. 다진마늘 1T, 국간장 2T 를 넣고 볶아줍니다.",
    "4. 물 900g(밥그릇으로 3그릇 정도)을 넣고 끓여줍니다. 저는 국물이 넉넉한 걸
좋아해서 물을 좀 더 여유있게 넣었어요.",
    "5. 물이 끓는 동안 대파도 한 주먹 송송송 썰어주세요(전 냉동실에 있던 파를
이용했어요)",
    "6. 계란도 풀어서 준비해주세요.",
    "7. 물이 바글바글 충분히 끓으면 불려뒀던 떡을 넣어줍니다. 저는 냉동실에 있
던 만두도 두 개 넣어줬어요.",
    "8. 떡이 익으면 위로 동동 떠올라요. 이 때 준비했던 우유 반 컵을 넣고 잘 저
어줍니다. 오늘 떡국만들기의 핵심재료예요!",
    "9. 올라오는 거품은 건어내주세요. 후추를 톡톡톡 뿌려주시고, 소금으로 간을 맞
춰주세요. 소금 대신 새우젓으로 간을 해도 맛있어요.",
    "10. 썰어놓은 대파도 넣어주세요.",
    "11. 풀어놓은 계란도 휘리릭 둘러 넣어줍니다.",
    "12. 뽀얀 국물이 마치 사골육수를 넣은 것 같죠?",
    "13. 그릇에 예쁘게 담아내고 김가루를 곁으로 올려 마무리합니다. 전 파래김
으로 대신했어요!",
    "14. 진하고 고소한 국물 맛이 일품이에요. 사골 육수 없이도 진한 국물 맛을 낼
수 있는 초간단 떡국만들기. 한번 도전해보세요!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "떡국",
  "ingredients": "떡국떡 400g,소고기 100g,달걀 2개,대파 40g,참기름 1큰술,식용유 1
큰술,물 1900ml,다진마늘 1큰술,국간장 2큰술,꽃소금 1큰술,후춧가루 약간",
  "recipe": [

```



```

    "1. 떡국떡을 20~30분간 물에 담가 불리고 달걀 풀어놓기.",
    "2. 소고기는 작은 크기로 썰어주고 대파는 동그랗게 썰기",
    "3. 참기름과 식용유 각 1큰술씩 두른 후 팬을 달궈주세요.",
    "4. 소고기를 넣고 겉면이 하얗게 될때까지 볶은 후",
    "5. 물을 부어 센불에서 끓여주세요.",
    "6. 끓기시작하면 약불로 30분정도 끓이기.",
    "7. 불린 떡국떡을 넣고 센불에서 끓이다 떡이 부드러워지면",
    "8. 다진마늘과 국간장을 넣고 간은 꽃소금으로 맞춰주세요.",
    "9. 국자로 돌려가며 계란물 부어주고",
    "10. 계란물 부을 때 저어주지 않으면 바로 뭉쳐익으니 꼭 저어가며 부어주세요.",
    "11. 대파와 후춧가루 뿌리고 불끄면 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "떡국",
  "ingredients": "떡국떡 1국공기,국거리용 소고기 1종이컵,대파 1대,계란 1개,멸치다시마육수 1300ml,국간장 1~2큰술,참기름 1큰술,다진마늘 1/2큰술,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 분량대로 재료를 준비해주세요",
    "2. 떡국맛있게끓이는법 먼저 멸치육수를 만들어줄텐데요 물 1300ml를 먼저 넣어주고 국물용멸치 15마리정도 다시마 사방 7~8cm 정도 되는거 1장 사용했어요 물이 팔팔 끓어오를때 멸치랑 다시마 건져서 사용하면되구요 혹시 이과정이 귀찮으시면 그냥 물을 넣으셔도되요",
    "3. 육수 끓어오를동안 같이 넣어줄 대파는 송송 썰고 계란도 미리 풀어서 준비해주시고요",
    "4. 국거리용 소고기를 냄비에 넣어주고 다진마늘 1/2큰술, 국간장 1큰술, 참기름 1큰술 넣어서 소고기 겉면이 익도록 볶아주세요 ~",
    "5. 소고기가 어느정도 익으면 끓여둔 육수를 넣고 팔팔~ 한번 끓여주세요",
    "6. 위로 뜨는 불순물은 수저나 국자를 이용해 어느정도 건어내주시구요 약한불로 20~30분가량 더 끓여주세요",
    "7. 육수를 어느정도 끓이고 나서 미리 준비해둔 떡국떡을 넣어주세요",
    "8. 처음에 넣으면 떡이 바닥으로 가라앉는데 떡국떡이 이렇게 위로 뜨면 다 익은거니깐 이렇게 위로 뜰때까지 끓여주시면되구요",
    "9. 미리 풀어준 계란물을 뽕둘러 주시고",
    "10. 송송 썰어둔 대파도 넣고 한번 더 살짝 끓여주세요 저는 여기서 국간장 1큰술, 소금을 이용해 간을 맞춰줬어요 간은 입맛에 맞게 조절하시면 된답니다 :)",
    "11. 떡국맛있게끓이는법 어렵지 않쥬 ?^^ 계란지단도 만들어서 곁들여주

```

고 조미김을 이용해서 김가루도 뿌려줬더니 더욱 먹음직스러워 보이네요 ^^ 보통같은 대충 먹는데 사진찍으려고 일부러 고명좀 올려봤어요 ~"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "떡국",
    "ingredients": "떡국떡 300g,냉동만두 6개,인스턴트 사골곰탕 1팩,물 500ml,계란 1개,대파 15cm,국간장 1큰술,소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 사골곰탕 1팩 (간이 되있는것)과 물을 넣고 끓여주세요",
        "2. 떡국떡이 냉동제품이거나 시판제품일 경우 물에 행군 후 10~20분 담궜다 사용하면 떡이 갈라지지 않고 첨가물 향이 나지 않아요 (저는 떡집용 얼리지 않은 떡 사용)",
        "3. 육수에 냉동만두를 넣고 끓여주세요",
        "4. 육수가 끓기 시작하면 불린 떡을 넣어주세요",
        "5. 모자른 간은 기호에 따라 국간장과 소금으로 맞춰주세요 저는 국간장 1큰술과 소금 1/3큰술을 넣었어요",
        "6. 떡이 육수위로 떠오르면 계란을 풀어 넣어주세요",
        "7. 파를 썰어넣고 한소끔 끓인 후 드시면됩니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "떡국",
    "ingredients": "떡국떡 400g,소고기 100g,물 10컵,계란 2알 지단용 2알,대파 1줄,김가루 조금,다진마늘 1스푼,국간장 2스푼,참기름 1스푼,식용유 1스푼,후추 톡톡 ",
    "recipe": [
        "1. 떡국에 들어갈 재료를 준비해주세요",
        "2. 떡국떡은 충분히 물에 불려서 사용해주세요",
        "3. 달궈진 팬에 참기름과 식용유 1스푼씩 넣고 소고기를 볶아주세요 소고기는 핏물이 없어질만큼만 볶아주시면 됩니다",
        "4. 여기에 종이컵 기준으로 10컵을 넣고 육수를 만들어주세요 육수는 끓어오르면 중불로 줄이고 30분간 끓여서 충분히 고기국물이 우러나게 만들어주세요",
        "5. 국물에서 나오는 거품을 제거하셔야 훨씬 깔끔한 국물맛을 낼 수 있습니다",
        "6. 국물에 넣을 계란은 풀어서 준비해주세요",
        "7. 30분간 끓인 국물에 불려놓은 떡을 넣고 다진마늘 1스푼, 국간장 2스푼을 넣어서 간을 해주세요 맛을 보시고 간이 안맛으면 소금으로 간을 추가하시면 됩니다",
```

"8. 풀어놓은 계란을 넣고 그 다음에 준비해둔 파로 마무리해주시면 백종원 떡국 완성 기호에 따라서 후추를 가감해주시면 됩니다"

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심"  
  ]  
},  
{  
  "name": "떡국",  
  "ingredients": "떡국 떡 200g,시판사골 350ml,물 200ml,대파 1개 (10cm),소고기 100g,소금 1/3T,후추 약간,다진 마늘 1/4T,달걀 1개",  
  "recipe": [  
    "1. 소고기는 핏물을 빼고 떡국 떡은 물에 넣어 불리고 대파는 송송 썰어 준비한다.",  
    "2. 냄비에 사골 육수와 물을 넣고 핏물 뺀 고기를 넣어 한소끔 끓인다.",  
    "3. 고기가 거의 익어가면 불려놓은 떡과 소금, 후추를 넣어 한소끔 끓인다.",  
    "4. 대파와 달걀 고명을 넣어 완성한다."
```

```
  ],  
  "meal_time": [  
    "점심"  
  ]  
},  
{  
  "name": "떡국",  
  "ingredients": "떡국떡,디포리육수 (혹은 멸치육수),대파,계란,김가루,소금",  
  "recipe": [  
    "1. 요즘 제가 자주 사용하는 디포리 육수인데요~ 디포리 한번 맛보면 다시멸치에는 손이 안 가더라고요. 마시파남도 디포리 너무 좋아요^^ 디포리와 다시멸치, 다시마 넣고 끓여주면 맛있는 디포리육수가 된답니다. 떡국 육수로 사골국물,멸치육수 사용해도 좋은데요. 우리 집 아이들은 느끼한 거 싫어해서 사골육수로 끓이면 인기가 없어요 ㅠㅜ 암튼 육수에는 재료가 많이 들어가야 진하니 맛있더라고요.",  
    "2. 5리터 끓여두면 2~3일을 못 가네요~ 요즘 일주일에 한번 정도는 디포리 육수 꼭 만들고 있는데 추운 겨울이라 금세 육수가 바닥나네요.",  
    "3. 이번에는 재료를 좀 더 많이 넣었더니 디포리 육수가 더 진하게 나왔네요.",  
    "4. 떡국 떡은 씻어서 준비해뒀어요.",  
    "5. 평소에 고명 올려서 먹는 깔끔한 떡국 좋아하거든요. 계란 넉넉하게 지단만 들어줄 거랍니다. 소고기도 불고기 양념해서 볶아주면 되는데 이번에는 간단하게 계란지단만 고명으로 준비했어요.",  
    "6. 계란물 얇게 입혀서 약한 불에서 익혀줬어요.",  
    "7. 오늘 떡국 고명은 계란지단과 김가루만 준비했네요~",  
    "8. 평소에 만들어둔 디포리 육수 사용했구요. 대용량 떡국 끓일 때 실수하는 게
```

바로 너무 오래 끓여서 국물도 탁하고 떡도 너무 붙어지는 거거든요. 떡국 떡은 오래 끓일 필요 없습니다. 떡국 끓이기 전에 고명 준비 다 하셔야 해요~!",

"9. 옥수가 끓어오르면 떡 넣어주세요. 우리는 아이들이 떡국을 좋아하기도 하고 대식구라서 항상 많이 끓이거든요. (떡국 떡 1.5킬로 넣어줬어요)",

"10. 떡은 끓기 시작해서 2~3분 정도면 다 익더라고요. 소금간 아주 살짝 해줬고요. (김가루 넣는 거라 소금간 많이 할 필요 없어요)",

"11. 대파 넣어서 마무리해주면 되네요.",

"12. 계란지단 만들기 귀찮다 하면 이때 계란 넣어주세요~",

"13. 이렇게 재빨리 끓여내면 국물이 탁하지도 않고 떡도 붙지 않아서 맛있는 떡국이 된답니다~ 계란지단과 김가루 올려주면 맛있는 떡국 완성~디포리 옥수 진짜 맛있어요~ 디포리 옥수에 떡 넣어서 살짝 끓여주면 맛있는 떡국이 되거든요. 우리는 계란지단 듬뿍 올려서 먹는 떡국 좋아하거든요~ 이렇게 고명 따로 준비하면 취향 따라 골라서 넣을 수 있어서 좋아요. 설날에는 소고기 고명도 올려서 끓이려고요~"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "떡국",

"ingredients": "떡사리 1공기,계란 1개,조미김 3장,소금 1T,다시 옥수 1팩",

"recipe": [

"1. 공기밥 한공기 안되게 떡사리 준비해주세요",

"2. 떡사리는 물에 불려 놓으세요 냉동 떡사리면 1시간정도 불려주세요 냉장 떡사리는 요리할때 불려 놔도 괜찮아요",

"3. 다시 옥수는 이렇게 준비해주세요",

"4. 물을 800ml정도 붓고 옥수를 5분간 우려 내주세요",

"5. 계란은 풀어 준비해주세요",

"6. 우려낸 옥수에 불려놓은 떡사리를 넣어주세요",

"7. 1분지나 한번 휘리릭 저어주시구요 끓어 오르면 떡사리가 둥둥 뜨는게 보이실거예요",

"8. 반쯤 떡사리가 뜨면 계란을 풀어 넣어주세요 계란을 넣고 바로 저어 주지 마시고 한번 끓어오르면 그때 저어 주세요 계란이 익으면 소금간을 해주시면 끝입니다",

"9. 떡국 먹고 싶을때 간단하게 요리해보세요 맛있는 떡국 한그릇 어때요"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "콩나물국",

"ingredients": "콩나물 4줌,다진파 5T,멸치다시마육수 500ml,다진마늘 1/2T,국간장 1T,멸치액젓 1T,소금 1/3T",

"recipe": [

"1. 콩나물은 누런부분과 껍질부분 제거하고 두세번 세척후 소쿠리에 받쳐줍니다. 미리 멸치다시마육수 500ml도 준비해주세요~",

"2. 냄비에 씻은 콩나물을 넣고 멸치다시마육수 500ml를 넣은후 물 700ml를 넣고요~",

"3. 센불로 켜후 끓으면 중약불로 줄여 5분동안 끓여줍니다.",

"4. 5분경과후~ 다진마늘1/2T. 다진파5T. 국간장1T. 멸치액젓1T를 넣은후~ 한번 바글 끓인후 간을 보셔서 싱거우면 소금간을 추가하세요~ 저는 소금1/3T정도 넣었습니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "콩나물국",

"ingredients": "콩나물 1/2봉,다시마 1조각,대파 1개,청양고추 1개,마늘 3개,물 1000ml,소금 1숟가락",

"recipe": [

"1. 냄비에 다시마를 넣고 물을 끓여줍니다.",

"2. 물이 팔팔 끓으면 다시마를 건져냅니다.",

"3. 모자벗긴 콩나물을 준비 했다가 ",

"4. 다시마 뺀 육수에 콩나물을 넣어줍니다.",

"5. 콩나물을 넣고 소금을 추가합니다. ",

"6. 뚜껑을 한번도 닫지 않고 끓여줍니다. (아예 달아서 끓이거나 닫지 않고 끓여야 비린맛이 나지 않아요.)",

"7. 콩나물 겉이 투명해지면 익기 직전이니",

"8. 대파, 청양고추, 마늘을 준비해서 채썰어줍니다. 마늘은 너무 다지면 국물이 맑지 않으니 큼직하게 잘라줍니다. (마늘 편썰거나 채썰기)",

"9. 끓는 물에 청양고추, 대파, 다지거나 채썬 마늘을 넣어 끓여줍니다.",

"10. 완성된 콩나물국입니다"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "콩나물국",

"ingredients": "콩나물 300g,물 4국그릇,송송썬 파 1줌,소금 2작은술,다진마늘 1큰

술,고추가루 1큰술",

"recipe": [

"1. 콩나물은 머리 껍질 떼어내고 꼬리부분 더러우면 떼어내서 손질한 후 깨끗이 씻어 준비해 주세요.",

"2. 냄비에 물 4국그릇 부어준 후, 소금 2작은술 넣고 팔팔 끓여줍니다.",

"3. 물이 팔팔 끓어 오르면 손질해 두었던 콩나물을 넣고 뚜껑을 덮은 후, 5분동안 그대로 끓여 주세요! 중간에 뚜껑을 열면 콩나물 국이 맛이 없어져요.",

"4. 5분 후 뚜껑을 열고, 다진마늘 1큰술, 파 1줌 넉넉히 넣고 고추가루 1큰술 넣고",

"5. 조금 더 끓여 주면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "콩나물국",

"ingredients": "콩나물 1/2봉지,대파 송송,국간장 2/3T,다진마늘 1/2T,새우젓 1/2t, 소금 조금,후추 톡톡,멸치 (육수용),청양고추 입맛에맞게",

"recipe": [

"1. 먼저 냄비에 물을 끓여주세요~ 멸치를 넣고 육수 만들기!",

"2. 콩나물은 깨끗한 물에 씻고 상한 부분은 제거해주세요",

"3. 육수가 우러나면 멸치를 빼고 콩나물을 넣어주세요",

"4. 국간장을 2/3스푼 넣어요 국물이 색이 진해지는게 싫어서 국간장은 이만큼만!",

"5. 다진 마늘 반스푼",

"6. 새우젓 반 작은술",

"7. 잠시 콩나물을 끓여주세요",

"8. 펄펄 끓으면 대파를 넣고",

"9. 청양고추도 넣어주세요",

"10. 나머지 간은 소금으로 해주세요",

"11. 마지막에 후추 톡톡!!",

"12. 그릇에 먹기 좋게 담아주세요~"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "콩나물국",

"ingredients": "콩나물 1/2봉,대파 약간,홍고추 1/2개,다시마 2장,국물용멸치 10마

리,물 6컵,굵은소금 1/2T,국간장 1T,다진마늘 1/2T,새우젓 1/3T",

"recipe": [

"1. 제일 먼저 육수를 낼건데요, 맹물보다는 멸치다시마육수를 사용하는게 맛내는 더욱 좋아요. 없다면 쌀뜨물이라도 사용하시라는거~ 아님 다시*의 힘을 빌리세요.",

"2. 육수가 준비될 동안 콩나물 반봉지를 깨끗하게 씻어주세요. 한봉지 다 넣고 끓이실꺼면 재료의 양을 두배로 늘려주시면 됩니다.",

"3. 물이 끓어오른뒤 5분정도 지나면 다시마를 먼저 건져내구요, 이건 오래끓인다고 진한맛을 내기보다는 진액이 빠져나와 맛을 더 흐리게 할수 있으니 계속 우리지 말고 꺼내주시면 되고 멸치는 5~10분정도 더 우려주세요.",

"4. 그다음 깨끗히 씻은 콩나물을 넣고 뚜껑을 바로 닫던가 열던가 둘중에 하나를 선택한후 끓여주세요. 괜히 어정쩡하게 열고 닫았다간 비린내가 날수 있으니 꼭!! 기억해주세요.",

"5. 콩나물이 끓어오르면 아래위로 한번 뒤적거리려 위치를 바꿔주고 소금으로 간을 맞춰줍니다. 꽃소금보다는 굵은소금이 시원한맛을 내는데 더 좋으니 굵은걸로 넣어주세요.",

"6. 분량의 국간장도 넣어주시구요, 간장은 너무 많이 넣으면 국물이 탁해질수 있으니 간이 안맞으면 소금을 더 추가해서 맞춰주시면 되어요. 저는 마지막에 새우젓을 넣을거라 소금간은 반스푼만 하는걸로~",

"7. 그리고 다진마늘도 반스푼 넣어주세요. 제 레시피는 밥숟가락 기준으로 계량된거니 참고하시길",

"8. 간을보니 조금 심심한거 같아서 새우젓을 아주 약간만 추가해주었는데요, 확실히 감칠맛이 더 나는거 같더라고요~ 없으면 안넣으셔도 됩니다.",

"9. 마지막엔 이렇게 대파넣고 한소끔 팍 끓여내면 콩나물국 끓이는법 완성!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "콩나물국",

"ingredients": "콩나물 1봉,다진마늘 0.5스푼,대파 1뿌리,소금 0.5스푼,청양고추 1~2개",

"recipe": [

"1. 콩나물은 물에 깨끗하게 씻어 준비해주세요.",

"2. 물 1000ml을 붓고 뚜껑을 닫고 끓여주세요.",

"3. 보글보글 끓어오르면 다진마늘 반스푼을 넣어주세요.",

"4. 칼칼 속을 풀고 싶다면 청양고추 1~2개를 넣어주세요.",

"5. 대파를 넣어주세요.",

"6. 마지막으로 소금 반스푼! 싱거우면 살짝 더 추가요~"

],

"meal_time": [

```

    "점심"
  ]
},
{
  "name": "콩나물국",
  "ingredients": "콩나물 1봉지,청양고추 1개,홍고추 1/2개,대파 1대,다진마늘 1t,국물
용 멸치 10개,다시마 1개,물 9컵,국 간장 1t,꽃 소금 2/3T",
  "recipe": [
    "1. 멸치는 머리 내장을 제거하고 다시마는 젖은 면보에 닦아 마른 팬에 살짝 볶
아 멸치에 비린내를 날려주고, 물9컵을 부어 끓으면 약불로해 약 10분간 끓여 걸러 줍니다",
    "2. 육수 끓이는 동안 재료 썰어 주세요",
    "3. 콩나물은 씻어 준비하고, 뿌리채 사용했어요~",
    "4. 냄비에 콩나물 육수를 붓고 뚜껑 덮고 약2~3분 정도 끓이고 다진마늘은 체
에 밍쳐 마늘을 우려 주세요",
    "5. 마늘향이 우려 나면 대파 고추 넣고 간장 소금으로 간을 하고 한 소끔 끓여
마무리합니다",
    "6. 따뜻하게 아님 냉장고에 두고 시원하게 드셔도 좋아요~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "콩나물국",
  "ingredients": "콩나물 300g,물 2000ml,소금 1스푼,다진마늘 1스푼,대파 약간,고춧가
루 1스푼 (선택),다진마늘 1스푼,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 콩나물을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 주세요.",
    "2. 물 2000ml에 소금 1스푼을 넣어 팔팔 끓여주세요. 소금 같은 경우는 물양에
따라 조절해주셔야 해요",
    "3. 물이 끓어오르면 씻어둔 콩나물을 넣고 뚜껑을 덮은 다음 5분간 끓여주세요.
뚜껑을 덮어서 하시는 분들은 중간에 여시면 곤란해요. 만약 요게 자신이 없으시다면 처음부
터 열어서 끓이시길 바라요. 이 과정에서 비린내가 나냐 안나냐가 달려있답니다.",
    "4. 끓인 다음 뚜껑을 열어 다진마늘과 송송 썰어둔 대파를 넣어 끓여주세요. 대
파는 마지막에 넣어도 괜찮으세요.",
    "5. 부족한 간은 소금으로 맞춰주세요. 그리고 고춧가루 1스푼 넣어주세요. 그리
고 끓여주시면 완성이에요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
}

```



```

    },
    {
      "name": "콩나물국",
      "ingredients": "콩나물(두줌) 200g ,대파 1/3개,청양고추 1개,홍고추 1/2개,다진마늘 1/2T,새우젓 1T,소금 약간,물 6밥공기",
      "recipe": [
        "1. 재료:콩나물200g(손으로 두줌정도),대파1/3개,청양고추1개,홍고추1/2개, 다진 마늘1/2스푼,새우젓1스푼,소금약간,물6공기(밥공기기준) 준비해주세요.",
        "2. 대파1/3개와,홍고추1/2개를 어슷썰어줍니다. 그리고 청양고추1개는 맛과향만 낼거니까 잘게 다져주세요.",
        "3. 밥공기 기준으로 물을 냄비에 6공기정도넣어주고 물을 끓여주세요",
        "4. 물을 끓이다가 저렇게 뽀글뽀글 올라오면 콩나물을 냉큼 넣어줍니다. 콩나물은 비린내가 나기때문에, 삶을때 처음부터 뚜껑을 열고 삶거나, 아님 처음부터 뚜껑을 닫고 삶아주세요.(참고로 뚜껑을 열고 삶았어요)",
        "5. 여기에 시원하고 맑은 콩나물국의 포인트 새우젓1스푼을 넣어줍니다.",
        "6. 새우젓을 넣고 팔팔 끓다보면 분순물이 올라와요 요건 다건어준뒤 새우젓향이 날아가도록 팔팔 끓여주세요. (2-3분정도)",
        "7. 그리고 마늘1/2스푼, 청양고추 다진걸 넣어줍니다.",
        "8. 입맛에 따라 소금으로 간을 맞춰주세요. 참고로 저는 1/2스푼넣었어요.",
        "9. 어슷썰어두었던 대파를 넣어줍니다.",
        "10. 마지막에 홍고추를 넣고 1분정도 더끓인후에 불을 꺼주면 시원하고 맑은 콩나물국이 완성됩니다!!"
      ],
      "meal_time": [
        "점심"
      ]
    },
    {
      "name": "콩나물국",
      "ingredients": "콩나물 200g,고추,대파,다진마늘 0.5T,간장 0.5T,소금 적당히,다시마,멸치 10마리,물 9컵",
      "recipe": [
        "1. 콩나물은 깨끗하게 씻어서 손질해주세요",
        "2. 잘담은 다시마와 육수용 멸치를 10마리 정도 넣고 끓여주세요 (육수용 멸치가 푹떨어져 볶음용멸치로 대체했어요 ㅎㅎ)",
        "3. 끓고나면 다시마를 건진후 약불로 줄여서 15분정도 끓여주세요",
        "4. 시간이 지나고나면 멸치를 건져주세요",
        "5. 잘 걸러진 육수에 콩나물을 넣고 끓여주세요",
        "6. 부르르 끓어오르면 다진마늘을 넣어주세요",
        "7. 간장과 소금으로 간을 맞춰주세요. 고추나 파도 함께 넣어주세요."
      ],
    },

```

```

    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "시래기국",
    "ingredients": "삶은시래기 300g,된장 3큰술,고추장 1큰술,국간장 2큰술,다진마늘 1
큰술,채 썬 양파 1/2개,다진파 1대,설탕 1작은술,후추 톡톡 ,풋고추 2개,들깨가루 6큰술,들기
름 2큰술,쌀뜨물 3L,고추 1~2개,고춧가루 1/2술",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해요. 삶은 시래기는 먹기좋은 크기 5센티 길이내외로 잘라 줘니
다. 양파는 채썰고, 파는 잘게 썰어주세요. ",
        "2. 시래기 300g과 양파, 마늘, 파, 된장 3큰술, 고추장1큰술, 국간장 2큰술, 설
탕1작은술, 들깨가루 5큰술을 넣고요,(설탕을 조금 넣으세요. 시래기의 비린내가 없어져요)",
        "3. 잘 무쳐 줍니다. 이렇게 간이 베이라고 두어도 되지만 어차피 오래동안 끓이
는 국이라서 바로 끓여도 됩니다.",
        "4. 불을 올린 냄비에 들기름 2큰술을 두르고 버무린 시래기를 넣고 육수 또는
쌀뜨물을 1컵만 붓고 달달 볶아주세요. ",
        "5. 이제 쌀뜨물이나 사골육수,또는 물을 섞은걸 전부 부어 줍니다.오래동안 끓일
거라서 넉넉히 부어야 되요.",
        "6. 냄비 가득입니다. 센불에서 끓이다가,뚜껑을 닫고 중약불에서 시래기가 완전
히 문글~해 질때까지 끓여 줍니다.",
        "7. 국물이 많이 졸아들었어요. 시래기가 흐물해지면 거의 다 된겁니다. 고추
1~2개 썰어 넣고 소금으로 마지막 간하면 완성!입니다.",
        "8. 끓인 그대로 고추만 좀 더 올려 내어도 구수~하니 너무 맛있구요.",
        "9. 고춧가루 반 술, 들깨가루 1술 더 넣어 훌훌 저어 먹어도 아주아주 맛있습니
다. "
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "시래기국",
    "ingredients": "무청시래기 2종이컵,대파 1개,청랑고추 2~3개 (취향껏),다진마늘 1T,
된장 2~3T,쌀뜨물 (집 냄비 기준),멸치 20마리",
    "recipe": [
        "1. 삶아져있는 무청시래기입니다. 흐르는 물에 잘씻어준후 물기를 짹아 짜주세
요",
        "2. 먹기좋은 크기로 잘라준후 된장과 마늘을 넣고 조물닥조물닥 해준후한 20분
정도 나뉘주세요~",

```

"3. 시래기 된장국 육수는 찹뜨물과 멸치인데요 구지 이것저것 넣지않아도 찹뜨물과 멸치만으로도 충분히 구수한 맛을 낼수있어요",

"4. 채워둔 시래기를 냄비에 넣고 찹뜨물을 적당량 넣어주세요 물은 자기집냄비기준 입니다",

"5. 전 멸치가 다시멸치가아니라서 20마리 넘게 사용한거같아요 멸치육수도냄금 20분 정도 푹 끓여줍니다.",

"6. 20분동안 끓인후 멸치는 건져내주시고",

"7. 야채는 어슷썰기로 썰어주세요",

"8. 준비해둔 야채를 넣어줍니다. 여기서 간을 보시고 된장을 2~3스푼 넣어주시고 된장맛이 진한걸 원하지 않으시면 된장을 줄이고 소금으로 간을하시면 되세요 전 신랑이 된장맛이 너무 진하게 나는걸 싫어해서 된장 1스푼반 소금약간으로 간을 했어요",

"9. 전 좀 퍼진게 좋아서 좀더 푹 끓여주었답니다. 오늘아침 진짜 춥더라구요 바람도 쐹쐹 다들 감기조심하세요:)"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "시래기국",

"ingredients": "시래기,다진마늘 1/2수저,된장 1수저,들깨가루 2수저,다진대파,들기름 3수저",

"recipe": [

"1. 불을 팬에 담아서 불을 켜지 않은 채로 양념을 넣고 조물조물 무쳐주세요~! 양념이 배게 2분 정도 조물조물 무쳤어요.",

"2. 들기름 둘러 불을 켜고 볶기 시작~!",

"3. 5분 정도 달달 볶아주면 완성~! 친정 엄마표 레시피랍니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "시래기국",

"ingredients": "시래기 400g (삶은것),멸치 육수 1200ml,마른 새우 1줌,대파 1/2대,다진마늘 1/2큰술,청주,다시마,된장 2.5큰술,소금 1큰술,설탕 1작은술,청주 1큰술",

"recipe": [

"1. 시래기는 시중에서 삶아서 판매하는 것을 구입했습니다. 집에서 무청을 삶아서 말리셔도 되구요",

"2. 흠같은 이물질이 많으므로 찬물에 세번 정도 행구어줍니다. 체에 받쳐서 물기를 제거하시구요.",

"3. 가장 중요한 키포인트입니다. 시래기의 얇은 섬유소를 제거하셔야 무침을 하든 국을 끓이든 부드럽습니다. 줄기를 꺾어서 호박잎 섬유소 제거하듯 벗기시면 됩니다.",

"4. 섬유소를 제거한 시래기를 먹기 좋게 4등분하였습니다.",

"5. 된장 2큰술반을 넣어서 시래기에 조물조물 무쳐줍니다. 이렇게 된장에 무쳐서 밑간을 해두면 더욱 깊은 맛이 난답니다.",

"6. 멸치 육수를 기본 국물로 하려고 하는데, 멸치는 기름없이 팬에 볶아주면 비린내를 없앨 수 있습니다. 그런 다음 양파- 통째로, 대파- 뿌리째 잘 세척한 후 물기 제거하고, 무-1~2cm 두께로 토막내서~ 직화로 잘 구워줍니다. 이렇게 야채를 구워서 국물을 내주면 더욱 깊은 맛이 난답니다. 모든 재료를 넣어주고~",

"7. 끓는 물을 부어줍니다. 거품 걷어내고 다시마는 끓기 시작하면 5분만 익히고 건져냅니다. 그래야 끈적한 성분이 나오지 않는답니다. 다시마를 오래 끓이면 국물이 탁해진답니다.",

"8. 30~ 40분 정도 끓여주다가 소금 1큰술, 설탕 1작은술, 청주 1큰술을 넣어 5분 정도 끓이면 완성입니다. 청주는 끓으면 알콜 성분이 날아가므로 걱정하지 않으셔도 되구요. 체에 걸러 밑국물을 준비하시면 된답니다.",

"9. 냄비에 준비한 멸치 육수를 1200ml 를 부어주고 끓기 시작하면 된장에 밑간해 놓은 시래기를 넣어줍니다.",

"10. 마른 새우를 한 줌 넣어줍니다. 마른 새우가 감칠맛을 내게 해주어서 자주 사용하는데, 없으면 멸치 육수만으로도 괜찮답니다.",

"11. 살짝 끓기 시작하면~ 뚜껑을 닫고 약불에서 40분 정도 끓여줍니다. 오래 끓여야 구수하고 부드러운 시래기국을 맛볼 수 있습니다.",

"12. 어슷썬 대파 넣어주시구요. 맵게 드시려면 고춧가루나 청양 고추 등을 넣어서 드시면 좋구요. 다진 마늘 반큰술과 대파, 소금을 넣어 완성합니다.",

"13. 부드럽고 구수한 시래기국이 완성되었습니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "시래기국",

"ingredients": "시래기 3컵,국거리용 소고기 250g,청양고추 3개,대파 1컵,물 8컵,참기름 2스푼,식용유 2스푼,고춧가루 3스푼,다진 마늘 1스푼,국간장 1/3컵,액젓 2스푼",

"recipe": [

"1. 손질된 시래기를 사용했습니다 시래기는 물에 2~3번 씻어 물을 짭 짜주고",

"2. 시래기를 먹기 좋은 크기로 짧게 썰어 종이컵 기준으로 3컵 준비하고 청양고추, 대파는 송송 썰어 주세요 소고기는 아무 부위나 상관없어요.",

"3. 깊이 감이 있는 냄비에 식용유 2, 참기름 2를 넣어 주고 .",

"4. 소고기를 넣어 볶아 줍니다",

"5. 소고기가 어느 정도 익으면 고춧가루 3을 넣고",

"6. 고춧가루가 기름을 충분히 먹을 때까지 볶아주다 바로 물을 부어 줍니다. (종

이컵으로 8컵 정도)",

"7. 고춧가루가 타지 않게 불 조절을 잘해주세요. 자신이 없다 싶으면 물을 조금씩 넣어 가며 고춧가루를 볶아 주셔도 됩니다.",

"8. 물을 부으면 빨간 기름이 떠오르는데요. 그럼 절반은 성공! 이제 썰어 놓은 시래기 3컵을 넣어주고",

"9. 다진 마늘 1.",

"10. 액젓 2, 국간장 1/3컵을 넣어 간을 하고 끓어오르면 불을 약불로 줄여 푹 끓여주세요. 드셔보시고 간이 짜다 싶으면 물로 조절해주세요. 그리고 국물이 자박할 때 간을 해야 시래기와 고기에 간이 잘 배는~",

"11. 오랫동안 푹 끓인 시래깃국에 청양고추와 대파를 넣어 한소끔 더 끓여 마무리해줍니다.",

"12. 시래깃국 장터국밥 완성"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "시래기국",

"ingredients": "무시래기 200g,멸치(중멸) 15마리,국간장 1큰술,된장 1큰술,설탕 1작은술,들기름 1큰술,올리브유 1큰술,다진마늘 2/3큰술,다진파 1큰술,고춧가루 1큰술,물 1컵",

"recipe": [

"1. 제가 주로 사먹는 무시래기입니다. 삶아져서 나온 무시래기라서...간편한것이 좋아요~ 무시래기 효능!! 겨울철 모자라기 쉬운 비타민과 미네랄 식이섬유소가 골고루 들어 있는 웰빙식품~!!",

"2. 무시래기는 이미 삶아져 있긴하지만... 물에 담궈 몇번 더 헹궈내주시고.. 물속에서 바락바락 주물러줍니다. 그럼 시래기가 좀더 부드러워 집니다.",

"3. 물기뻐 시래기는 먹기좋은 길이로 잘라주세요.",

"4. 무시래기에 고춧가루와 생수를 제외한 양념을 넣어줍니다. 국간장1큰술,된장1큰술, 설탕1작은술, 들기름1큰술, 올리브유1큰술, 다진마늘2/3큰술, 다진파1큰술 국간장과 된장의 짠기에 따라서 양은 조절해주세요.",

"5. 양념이 시래기에 잘 베이도록 조물조물 잘 버무려줍니다.",

"6. 생수 한컵을 넣고~",

"7. 멸치(중멸) 15마리 넣어주세요. 멸치는 전자렌지에 돌려서 비린맛을 날려버리세요. 약...30초~1분이면 됩니다.",

"8. 바글바글 끓어오르면 고춧가루 1큰술을 넣고 또 바글바글~",

"9. 양념이 푹~베이도록 바글바글~ 너무 졸아든다 싶으면 중간중간 물을 보충해주세요."

],

"meal_time": [

"점심"

```

    ]
  },
  {
    "name": "시래기국",
    "ingredients": "시래기 200g,대파 1뿌리,청양고추 2개,물 1컵,쌀뜨물 1컵,멸치육수 1
    컵 (or 물),된장 2스푼,국간장 1스푼,마늘 1/2스푼,고춧가루 1/2스푼,참기름 1스푼 (이나 들기
    림)",
    "recipe": [
      "1. 부드러운 시래기를 먹기위해 질긴 껍질부분을 벗겨주어야 되는데요 시작하는
      부분을 잘 잡아주면 한번에 쏙 벗겨집니다.",
      "2. 껍질이 많이 나왔어요. 이 부분은 섬유질 부분이라 벗겨내면 더 부드럽게 먹
      을 수 있어요.",
      "3. 깨끗하게 씻어서 건져줍니다.",
      "4. 먹기좋은 크기로 썰어줍니다.",
      "5. 분량의 양념을 넣고 조물조물 무쳐서 10분정도 두세요.",
      "6. 냄비에 담아 시래기를 무친 그릇에 물을 조금 넣어서 씻어낸 물과",
      "7. 쌀뜨물과 한컵과",
      "8. 끓여놓은 곰국국물을 한국자 폭 넣어주었어요. 곰국국물이 진해서 켈리형태
      로 되었네요. 보통은 멸치다시마육수로 끓이는데 오늘은 곰국 끓여놓은게 있어서 육수로 사용
      하였더니 더 구수한 맛이 나네요.",
      "9. 30분정도 약불에서 끓이다가 대파와 청양고추를 넣어서 마무리~~ 개인의 입
      맛에 따라 부족한 간은 국간장으로 해주세요",
      "10. 무청 시래기된장국이 완성되었습니다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  }
},
{
  "name": "시래기국",
  "ingredients": "소고기 300g,무청시래기 3컵,대파 2개,고추 3개,물 12컵 (먼저 5컵+7
  컵),참기름 2T,식용유 2T,고춧가루 3T,다진마늘 1T,국간장 1/3컵,액젓 2T (아무거나),소금 간
  맞추기",
  "recipe": [
    "1. 시장에서 산 삶은무청시래기를 껍질을 제거해주세요~ 그럼 질기지않더라구
    요. 쉽게 제거가 됩니다~",
    "2. 무청시래기 깨끗히 행구어 꼭 찐다음 계량컵으로 채워 3덩어리 준비했어요",
    "3. 냄비에 식용유 2큰술(밥수저)넣어주세요 불은 중약불로 맞춰놨답니다",
    "4. 바로 참기름 2큰술 넣어주세요",
    "5. 소고기(국거리용) 300g 정도 넣고 볶아주세요",
    "6. 어느정도 볶은다음 고춧가루 3큰술 넣고 살짝 볶아주세요(고춧기름 내기위한

```

거예요), 오래볶으면 고춧가루가 탈수있어요",

"7. 그다음 바로 물 12컵중 먼저 5컵을 넣어서 주세요 그리고 불은 센불로 해주
세요(고춧가루가 위로 뚱뚱하면 성공이에요)",

"8. 시래기도 3컵 바로 넣어 끓여주세요(시래기엔 간을 따로 안해도 된대요~)",

"9. 한번 끓여지면 다진마늘 1큰술 넣어주시구요",

"10. 국간장도 1/3컵 넣어서 또 한번 끓여준 후 물 7컵(쌀뜨물이 있다면 쌀뜨물
넣어주심 더 구수하대요) 을 추가로 넣어서 푹 끓여주세요",

"11. 한번 푹 끓인 후 청양고추 3개 넣고 액젓 2큰술 넣어주세요~(전 참치액젓1
큰, 멸치액젓1큰 넣었어요) 한번 더 바글바글 끓여주세요",

"12. 마지막으로 큼직큼직하게 썬 대파를 넣고 끓인 후 간을봐 싱거우면 소금을
조금 넣고 끓이면 완성이랍니다~~~",

"13. 완성~~~~~^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "시래기국",

"ingredients": "멸치 5~6마리 (육수용),배추시래기 1주먹,대파 조금,된장 2숟가락,들
깨가루 1숟가락,마늘 1/2숟가락,새우젓 1숟가락,국간장 1숟가락,참기름 1/2숟가락,고추 조금",

"recipe": [

"1. 멸치를 넣고 육수를 내주세요",

"2. 육수가 끓는동안 시래기 양념을해요",

"3. 된장2t, 들깨가루1t, 마늘1/2t, 새우젓1t 국간장1t, 참기름1/2t 를 넣고 조물
조물 해주세요",

"4. 양념이 골고루 베이도록 ~~ 음식은 역시 손맛이죠 ^^",

"5. 끓여진 멸치육수에 양념한 시래기투하",

"6. 이제 보글보글 끓여주시면 끝 !!",

"7. 어느정도 시래기 된장국이 끓게되면 대파투하 (한번더 끓여주세요)",

"8. 엄마손맛 그래도 시래기 된장국 완성 :]"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "시래기국",

"ingredients": "시래기 1줌,고등어 1마리,양파 1/2개,대파 1/2줄기,팽초 4개,쌀뜨물
1대접 (고등어비린내제거용),고춧가루 4T,양조간장 8T,된장 1T,맛술 2T (or 소주),설탕 1T,물
엿 1T,다진마늘 1.5T,다진생강 1/3T,쌀뜨물 4~5컵 (조림용)",

"recipe": [

"1. ※생무청을 보드라운 시래기로 만드는 방법~!! 말리지 않은 생무청이면 숨이 죽을만큼만 살짝쿵 데쳐 데친물이랑 같이 비닐팩에 소분해서 얼려 두셨다가 하나씩 꺼내 해동 시킨후, 냄비에 물이랑 굵은 소금 1T넣고 찬물에 처음부터 무청을 넣고 같이끓여 주세요^^ 끓어 오르면 약불로 줄여 사진처럼 노란빛이 나올때 까지 푹~끓여 주심 되구요(40분정도) 다 끓이시고 불을 끈후 20분정도 뜸들인다 생각하시고 그대로 두셨다가 찬물로 씻어 주심되셔 용^^^",

"2. 그사이 고등어도 찐뜨물에 30분 담궜 비린내를 제거 해주세요^^ (사진에는 지느러미가 있지만 가위로 꼭 제거해주세요 지느러미를 제거 하셔야지 비리지 않고 맛있어요~!!!!)",

"3. 30분 뒤에 보시면 핏물이 빠져 색깔이 허여멀건~~해져 있어요^^ 깨끗히 씻어 주시구요~",

"4. 보들보들하게 잘삶아진 시래기는 더 부드럽게 먹기위해서 껍질을 제거 했어 용^^^",

"5. 찬물에 행궜 꺾 짜면 한주먹 정도 되는 양이에요 ^^ (양손으로 감싸지는^^)",

"6. 양념장은 양조간장 8T,된장1T,다진마늘1.5T,다진생강1/3T,물엿1T,설탕1T,소주2T,고춧가루4T를 넣고 만들어 주시구요~",

"7. 야채는 양파반개,대파반줄기,땡초4개(땡초는 취향에 따라 갯수를 조절해 주세요^^)를 먹기 좋게 썰어 주시구요~",

"8. 시래기에 만들어둔 양념장을 5T먼저 넣고 1분가량 조물조물 무쳐 주시다가 찐뜨물을 2컵넣어 (종이컵기준)",

"9. 두껍뎛고 푹 끓여 주셔요~:-) 국물이 반으로 줄어 들면",

"10. 끓고 있는 상태 그대로 고등어를 올리고 양파 올려, 남은 양념장에 찐뜨물2컵(종이컵기준)넣어 양념을 알뜰하게 ঢা়아 고등어 위로 푹 뿌려 주시구요~",

"11. 대파랑 땡초 올려서~ 첨에는 뚜껑덮어서 3분 이상 끓여 주시다가~ (국물이 모지라다 싶으시면 찐뜨물을 1컵 더 넣으심 되셔용^^)",

"12. 두껍 열어서 중약불로 줄여 계속 양념을 끼얹어 가며 조리 주심 끝이에요:-) 두껍은 한번 여시면 끓이는 동안은 계속 열어 놓으셔요~ 열었다가 닫았다가 하시면 비린내가 날수 있어요^^ 저처럼 한번 끓인후 나중에 드실때는 다끓이신후에 두껍을 덮고 놔두셨다가 두껍 덮으신채로 데워도 비린내가 안나용^^",

"13. 진정 밥도둑이에요~!! 4인분으로 적었다가 먹고나서 2인분으로 급수정했네요ㅋㅋ 한끼에 순식간에 클리어~!!ㅎㅎ 미리 끓여놓고 저녁먹기전 한번 더 끓이니 양념이 쫘 베여서 더더 맛있드라고요^^ 밥두공기는 고사하고 반공기 넘게 먹으니 다없어 졌다는요~"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "오이냉국",

"ingredients": "오이 1개,물 600ml ,소금 1스푼,설탕 4스푼,식초 6스푼,깨소금 약간",


```

"recipe": [
    "1. 우선 냉국만 만들어서 냉장고에 넣어 둘거예요.. 그러면 나중에 드실 때에 오
    이에 냉국만 부어서 드시면 되신답니다. 물과 소금.그리고 설탕 식초를 6.1.4.6.으로 넣어주시
    면 되시구요. 너무나 알맞는 냉국의 간이랍니다..",
    "2. 이 재료들을 혼합해서 잘 섞이게 할려고 도깨비방망이로 믹싱해주었습니다.
    믹서기로 돌려주는 것 하고 안돌려주는 것하고는 맛이 조금 틀리더라구요.. 그리고 냉장고로
    바로 GO! GO!",
    "3. 오이를 채 썰어서 소금에 절여주시고 행주에 짰 짜준답니다. 그러면 오이가
    부드러워지고 연해지죠.. 그렇게 하시지 않으시고 바로 넣으셔도 되시구요.. 오이는 생으로 드
    셔도 좋잖아요?",
    "4. 냉장고에서 냉국을 꺼내어 드실 때에 오이에 냉국을 부어서 드시면 되시죠.",
    "5. 그리고 깨소금 약간만 넣어 주시면 오이냉국 완성되시죠.. 미역과 함께 하셔
    도 되시겠죠? 올 여름은 유난히 더운 것 같습니다. 오이냉국으로 시원한 여름 나시길~~~"
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "오이 2개,양파 1개,뽕초 4개,물 750ml,다진마늘 1.5T,맛소금 1.5T,식
    초 5T,설탕 2.5T,깨소금 1T",
    "recipe": [
        "1. 오이2개,양파1개,뽕초4개,다진마늘 한스푼반을 준비해주시구요~",
        "2. 오이는 깨끗히 씻어 감자칼로 겉만 살짝 벗겨 주세요^^^",
        "3. 먹기좋게 채썰어 주시구요~",
        "4. 양파하나 채썰어 넣고,뽕초4개 다져서 넣고,다진마늘 한스푼반 넣어서",
        "5. 맛소금 한스푼반, 설탕2.5스푼,식초5스푼 넣고 뒤척여 주세요^^^ (밥수저 기
        준입니다)",
        "6. 물은 오이가 잠길만큼만 (750ml정도)넣어주세요 이때 간을 보시면 얼음을 넣
        어서 간을 맞추꺼기 때문에 간이 엄청 짭꺼예요ㅎㅎ",
        "7. 얼음을 넣어가며 간을 맞추시고 깨소금 넣으심 끝이에요^^ (바로 만들어서
        드시는것 보다 미리 만들어 두셔서 냉장고에 20분이상 넣어 두시면 야채가 국물에 우려나서
        더맛있어요^^)",
        "8. 얼음은 한꺼번에 다넣지 마시고 두주먹 넣어 보시고 어느정도 녹으면 간이
        짜다 싶으시면 조금씩 더 넣어 주세요^^ 얼음을 너무 많이 넣으시면 얼음이 녹았을때 뽕탕(?)
        이 되거든요^^ (냉장고에 보관하시면서 드실때는 얼음은 조금만 넣고 드실때마다 덜어서 얼음
        동동 띄워 드시면 되겠죵^^)",
        "9. 새콤하면서 약간단맛도 돌아서 입맛당기는 맛이에요^^ 요거 하나만 있으면
        볶음밥,덮밥,국대용으로든 완전 굿이죵^^^ 더워지는 여름 꼭 알아두셔야할 필수메뉴 인거 같
        아용ㅎㅎ"
    ]
}

```

```

],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "오이 1개,홍고추 1개 (또는 청양고추1개),미역 15g,양파 1/2개,당근 1/4개,물 600ml,소금 1스푼,설탕 4스푼,식초 6스푼,통깨 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 재료:오이1개,홍고추1개(또는 청양고추1개),미역15g,양파1/2개,당근1/4개 물600ml,소금1스푼,설탕4스푼,식초6스푼,통깨1스푼 계량은 모두 밥숟가락 기준으로 조리했습니다.",
        "2. 우선 미역15g~20g정도를 준비한뒤 찬물에 담구어 주세요 재료손질하기 전 미역부터 불려주니까 딱 필요한 시점에서 적당하게 먹을수 있도록 불더라고요 시간은 10분정도가 적당하며 너무 오래 불리면 흐물거려서 식감이 별로이니까 체크하면됩니다^^",
        "3. 당근1/4개와,양파1/2개,오이1개를 채썰어서 준비해주세요",
        "4. 백종원레시피에는 청양고추가 들어가지만~ 저는 홍고추로 대체했어요^^ 홍고추를 넣어야 색감이 더이뽕거 같더라고요",
        "5. 백종원 오이냉국에서 기억해야할것은 비율이예요 6146 물600ml 소금1스푼 설탕4스푼 식초6스푼 이비율대로만 한다면 오이냉국 실패할 염려가 없답니다^^",
        "6. 불려두었던 미역을 찬물에 헹구어준뒤 잘게 잘라줍니다.",
        "7. 이제6146비법의 액체에 썰어두었던 야채와 미역을 넣어줍니다.",
        "8. 여기에 고소함을 줄 통깨1스푼과~",
        "9. 좀더 시원하게 먹기 위해 얼음5개와 홍고추를 올려주면~~~",
        "10. 백종원 오이냉국 완성이에요 오이냉국에는 통깨를 넣어주는게 확실히 맛있어요^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "오이 1개,양파 1/4개,당근 조금,홍고추 1/2개,통깨 적당히,식초 2숟가락,소금 0.3숟가락,설탕 1숟가락,물 6컵,식초 4숟가락,설탕 3숟가락,소금 0.7숟가락",
    "recipe": [
        "1. 미역을 불려 함께 넣어도 좋아요. 오이 1개가 필요하고요 양파는 1/4개, 홍고추 1/2개, 당근 조금 필요합니다. 색감을 위해 당근은 함께 준비했습니다. ",
        "2. 오이랑 당근은 채칼을 이용해 썰어주고",

```

"3. 양파는 채 썰고, 홍고추는 어슷하게 썰어 줍니다.",
 "4. 준비한 모든 재료를 볼에 담고 양념을 해줘야 합니다. ",
 "5. 소금(0.3), 설탕(1), 식초(2)를 한데 넣어 무쳐 주세요.",
 "6. 준비한 재료에 양념이 배도록 잠시 두고",
 "7. 육수 따윈 필요 없다며 ㅎㅎ 생수로 손쉽게 만들어 주심 된답니다. ",
 "8. 물 (6컵), 소금(0.7), 설탕(3), 식초(4)를 한데 넣어 소금이랑 설탕이 녹도록
 젓어 주세요. ",
 "9. 그리고 양념해 놓은 오이무침을 냉국에 넣어",
 "10. 고루 섞어 준 다음 통깨 적당량을 넣어주면 끝 드셔보시고 본인 입맛에 맞
 게 새콤함, 달콤함 그리고 짭맛 등을 조절해 주심 된답니다. 사람마다 입맛은 다르잖아요.
 요렇게 만들어 냉장고에 보관해 두셨다가 시원하게 먹으면 되지요. 얼음이 있다면 몇 개 넣
 어주어도 굿! ",

"11. 완성"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "오이 1개,양파 1/2개,청양고추 2개,홍고추 2개,불린 미역 20g,물 600ml,소금 1Ts,설탕 4Ts,식초 6Ts,통깨 조금",
    "recipe": [
      "1. 분량의 재료를 준비 해 주세요",
      "2. 미역은 물에 불려주세요",
      "3. 양파 반개는 채썰고 청양고추와 홍고추는 송송 썰어주세요",
      "4. 오이는 곱게 채썰어주세요",
      "5. 물 600ml를 볼에 넣고 소금 1Ts + 식초 6Ts + 설탕 4Ts을 넣고 설탕이 녹을때까지 저어주세요",
      "6. 미역은 깨끗이 씻은 다음 먹기 좋은 크기로 잘라서 넣어주세요",
      "7. 볼에 양파 + 오이를 넣어주세요 청양고추 + 홍고추를 넣어주세요",
      "8. 통깨 1Ts를 넣고 냉장고에 보관한 뒤 차갑게 해서 드시면 더 좋아요",
      "9. 얼음을 넣으면 더 시원하게 드실 수 있어요:"
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "건미역 1웁큼 ,오이 1/2개,청량고추 1개,송송썰은 파 2스푼,당근 2스
  
```

푼,소금 1스푼,설탕 2스푼,2배 식초 3스푼,통깨 1/2스푼,참기름 약간,다진마늘 1/3스푼,물 700ml",

"recipe": [

"1. 건미역은 미지근한 물에 20~30분 불립니다.",

"2. 오이와 당근은 채썰고 파와 청양고추는 송송썰어 준비합니다.",

"3. 불린 미역은 팔팔끓는물에 데쳐내서 찬물에 행군후 준비해논 야채와 양념을 넣고 조물조물 버무립니다.",

"4. 물 700ml을 붓고, 잘 저어주면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "오이냉국",

"ingredients": "미역 1줌,양파 1/2개,청양고추 1개,홍고추 1/2개,오이 1개,생수 700ml,국간장 1t,소금 0.5,설탕 2,다진마늘 0.5,식초 7t",

"recipe": [

"1. 미역은 불리고",

"2. 오이는 4cm 채썰고",

"3. 양파는 어슷썰고",

"4. 미역은 끓는물에 데쳐 잘라 꼭 짠다.",

"5. 볼에 미역.오이.양파넣고 식초",

"6. 국간장한수저",

"7. 소금반수저",

"8. 다짐마늘 반수저",

"9. 설탕두수저 넣고 물700ml붓는다.",

"10. 홍고추.청고추어슷썰고",

"11. 얼음피워 통깨넣고",

"12. 차게 보관했다 먹는다 ."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "오이냉국",

"ingredients": "오이 1개,미역 약간,물 2컵,식초 5T,설탕 2T,고추가루 1/2T,간마늘 1T,깨소금 1T,소금 1/2T,간장 1/2T",

"recipe": [

"1. 먼저 미역을 불려서 깨끗하게 씻어주세요.",

```

        "2. 오이를 먹기 좋게 채썰고, 마늘과 설탕을 넣어줍니다.",
        "3. 그리고 고추가루, 소금, 간장, 깨소금을 넣어주세요.",
        "4. 물2컵과 식초, 미역을 넣고 잘 섞어주세요.",
        "5. 마무리는 시원한 얼음으로!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "오이 1개,다진마늘 1큰술,고추 1개 (취향껏 조절가능),생수 600ml,소금 1큰술,설탕 4큰술,식초 6큰술,고추가루 1큰술,깨소금 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 오이는 깨끗하게 씻어 칼등으로 가시를 샤삭 ~ 없애주시고 적당하게 채썰어주세요.",
        "2. 소금 1큰술, 설탕 4큰술, 식초 6큰술, 다진마늘 1큰술, 깨소금 1큰술, 고추가루 1큰술을 넣어 버무려 주세요.",
        "3. 버무려진 오이에 물 600ml 넣어 잘 저어주면 끝이에요 !!",
        "4. 요렇게 얼음 동동 띄워주면 냉장고속에 넣어두지 않아도 시원함을 느낄 수 있어요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "오이냉국",
    "ingredients": "마른미역 1줌,오이 1개,양파 1/2개,당근 1/3개,물 600ml,설탕 4스푼,소금 1스푼,식초 6스푼,다진마늘 0.5스푼",
    "recipe": [
        "1. 마른미역을 한줌 잡아 찬물에 넣어 주세요.",
        "2. 미역이 불려지는 동안 오이, 양파, 당근은 채썰어 준비.",
        "3. 불린 미역은 찬물에 한번 헹궈서 먹기 좋은 크기로 잘라주고 오이, 양파, 당근을 넣어주세요.",
        "4. 밥숟가락 기준 물600, 설탕4, 소금1, 식초6, 다진마늘 0.5스푼 넣고 국물을 만들어 주세요.",
        "5. 통깨 팍팍 ♥ 잠시 냉장실에 넣어주세요. 오이냉국 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "돌솥비빔밥",
    "ingredients": "밥 2공기, 각종나물반찬들, 계란 2알, 고추장 3숟가락, 매실청 1숟가락, 올리고당 0.5숟가락, 다진마늘 0.5숟가락, 통깨 1숟가락, 참기름 1숟가락",
    "recipe": [
      "1. 돌솥 내부를 물로 한번 행군 후 따뜻한 밥을 넣어 고루 펼쳐요~ 물기가 있으면 누룽지가 더 잘 생기거든요 ^^",
      "2. 계란프라이를 취향에 맞게 구워 밥 가운데에 올려줍니다~",
      "3. 각종 나물들을 계란 주변으로 가지런히 돌려 담고 뚜껑을 덮은 다음 중강불을 켜주세요.",
      "4. 5분 정도 지나면 솥에서 딱딱딱딱 소리가 나며 누룽지가 만들어지기 시작해요~ 약불로 줄여 3분정도 두면 완성입니다 ♡",
      "5. 분량의 재료를 섞어 비빔밥 양념장을 만들어",
      "6. 기호에 따라 따로 담아내거나~ 솥 위에 올려내면 된답니다~",
      "7. 그냥 양푼에 비벼 먹어도 너무나 맛있는 비빔밥이지만 돌솥으로 만들면 식사가 끝날때까지 뜨끈하게 즐길 수 있어요. 그리고 특유의 밥 누룽향이 코를 자극한답니다.",
      "8. 바닥에 생긴 누룽지는 바삭하게 굽어 먹어도 되고 물 부어줬다 송충이로 즐겨보세요~ 맛있는 음식 드시고 힘찬 하루 보내세요 :D"
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "돌솥비빔밥",
    "ingredients": "밥 2공기, 약고추장 듬뿍 2큰술, 당근 5cm , 무 5cm , 애호박 1토막 (5센티), 콩나물 1웁큼, 건표고버섯 3개, 계란 1개, 소금 약간, 참기름 적당량, 다진 마늘 약간",
    "recipe": [
      "1. 무는 가늘게 채썰어 소금 약간 넣어 절인 후 물기 꼭 짜서 고춧가루, 소금, 다진 마늘, 참기름 넣고 무쳐 두세요.",
      "2. 애호박은 돌려깎아 얇게 채썰고 소금 약간 넣어 절인 후 물기 꼭 짜서 팬에 참기름을 약간 두르고 볶아 두세요.",
      "3. 건표고버섯은 미지근한 물에 30분 정도 불려 밑동을 자르고 채썰어 참기름, 소금 약간씩 넣어 볶고,",
      "4. 당근도 얇게 채썰어 소금간 약간해서 볶아 두세요.",
      "5. 계란지단을 부쳐 얇게 채썰어 두고, 콩나물은 삶아서 소금, 다진 마늘, 참기름 넣고 무쳐 준비하세요.",
      "6. 뚝배기 안쪽에 참기름 1큰술을 바르고 밥을 담은 후 센불에서 올려 뚝배기가 달구어지면 약불에서 10분 정도 두어 누룽지를 만들어 주세요.",

```

"7. 누룽지가 어느 정도 생기면 비빔밥 재료들을 둘러 담고 가운데 약고추장을 올려 내시면 됩니다."

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심"  
    ]  
},  
{  
    "name": "돌솥비빔밥",  
    "ingredients": "당근 1/3개,애호박 1/2개,고사리 1줌,시금치 1단,콩나물 1봉,도라지 1팩 (300g),식용유,참기름,들기름,소금,간장,다진마늘,밥 1/2공기,계란,고추장",  
    "recipe": [  
        "1. 일단 돌솥비빔밥이던 비빔밥이던 나물이 주재료가 되니 나물부터 조리해요. 중간 중간 소금양이라던가 다진마늘이라던가 참기름양을 적어놓았어요. 콩나물 한 봉은 물로 씻고 다듬을 것은 다듬어줍니다. 냄비에 넣어주세요. 끓일겁니다.(삶을거예요.)",  
        "2. 물은 반정도만 채우고 소금 1ts을 넣고 끓여주세요. 저는 뚜껑 열고 끓입니다. 덮고 끓이는것 보단 열고 끓이는게 더 편해요. 덮고 끓이면 이걸 언제쯤 열까 고민하시니까 그냥 열고 끓이세요. 괜히 덮었다가 열어볼까 하고 열면 잘못하다간 콩나물 비린내가 납니다.",  
        "3. 팔팔 끓여주세요. 저는 10분 끓였어요. 콩나물이 투명해집니다.",  
        "4. 건져냅니다. 건져낸 콩나물은 잠시 식혀두세요. 냄비에 콩나물이 조금 남았죠? 저는 저걸로 콩나물 국 끓이려고요. 돌솥 비빔밥 만들면서 반찬이나 국 만들면 또 좋아요.",  
        "5. 식힌 콩나물은 반정도 덜어줍니다. 반은 빨갛게 무쳐서 반찬으로 먹으려구요. 일석삼조네요?",  
        "6. 참기름 1T와 소금 한꼬집 넣고 심심하게 무쳐주세요. 비빔밥 재료라서 간을 많이 안하셔도 됩니다.",  
        "7. 요렇게 조물 조물 무쳐주세요.",  
        "8. 팁 1. 콩나물 국. 아까 냄비에 남겨두었던 콩나물과 삶은 물 그대로 끓이세요. 여기에 저는 소금 2ts을 넣고 고추가루는 1ts을 넣었습니다. 파도 조금 송송 썰어 넣어줍니다. 보글~~~~~ 끓이면 완성. 간은 취향껏 맞추시면 됩니다. 싱겁게 드시는 분들도 있고 조금 짜게 드시는 분들도 있으니까요. 다진마늘은 안넣었습니다.",  
        "9. 팁 2. 콩나물 무침. 삶은 콩나물 반정도를 남겨두셨다면. 참기름 1ts정도와 고추가루 1ts을 넣고 소금 한꼬집 정도 넣고 무쳐주세요. 깨도 조금 넣어주시고요. 취향껏 고추가루나 참기름, 소금을 더 넣으셔도 됩니다. 맛 보시면서~~ 그리고 파도 송송 썰어 넣으셔도 되구요. 그럼 반찬 한개 국 한개가 만들어 졌네요.",  
        "10. 당근을 손질해주세요. 꼭 순서대로 하실필요 없구 먼저 조리하고 싶은 재료부터 손질하시면 됩니다. 저는 당근 1/3정도만 사용했어요. 물에 씻어 겉껍질을 깎아내고 채썰어줍니다. 그리고 식용유 조금 두르시고 소금 한꼬집 넣고 볶아주세요. 볶아요. 진한 주황색에서 밝은 주황색이 될때까지요. 그리고 팬은 씻지 마시고 어차피 양념이 된게 아니라 팬이 더럽지 않으니 키친타올로 기름만 쓱 닦아 다른 재료를 볶아줍니다.",
```

"11. 도라지는 마트가니 요렇게 팔더라구요. 300g 짜리. 그래서 요거 하나 사왔 습니다.",

"12. 간편하게 먹을 수 있다는데.",

"13. 음. 아무래도 소금으로 씻어야 겠어요.",

"14. 도라지를 볼에 넣고 굵은 소금 1T정도 넣고 주물 주물 약간 행주 빨듯 이..... 주물러 줍니다. 도라지 쓴 맛 없애주려구요. 사실 이게 하기 싫어서 저 간편한 도라 지 한 봉 사온건데.. 저것도 소금으로 쓴맛 없애주라니까..... 마구 주물러줬으면 물로 씻어 줍니다. 씻고 약 10분 정도 물에 담궈줍니다. 괜히 짭까봐.. 저희집 소금이 심각하게 짜 요.....",

"15. 물에 담궈던 도라지를 건져내서 물기를 꼭 짜줍니다. 그리고 굵은 도라지는 조금 잘라주세요. 너무 굵으면 먹을때 힘들어요. 저만 힘든가요??ㅋㅋ 길이가 긴것도 엄지손 만하게 잘라주세요. 괜히 비빌때 신경쓰이더라구요. 저만 그래요???",

"16. 식용유 조금 두르고 소금 한꼬집정도 넣고 볶아줍니다. 노릇 노릇. 꼭 눌 렸을때 느낌이 질긴느낌이 안들때가 있어요. 딱 잘라질것 같은. 느린 느낌이면 잘 익은거예요. 근데. 뭐 도라지는 생으로도 먹으니까요.",

"17. 애호박은 ½개 사용했어요. 채썰어서 소금 한꼬집 넣고 식용유 조금 넣고 볶아주세요. 노랗게 변하면 약간 애들이 숨죽은 느낌. 이면 잘 볶아진것.",

"18. 고사리는 한 줌 사용했어요. 냉동실에 있어서 물에 담궈 해동 후에 물기 꼭 짜고 칼로 먹기좋게 잘랐습니다. 고사리도 길쭉아요. 요즘은 마트나 시장 가면 다 고사리 삶 아서 파니까요. 말려서 찌서 삶고 또 말리고 찌고 그걸 언제해요. 근데 언젠가는 해 볼 수도 있지 않을까요??ㅋㅋ 건조된 고사리 불리는것도 나름 좋죠.",

"19. 고사리를 팬에 넣고 들기름 1T 넣고 다진마늘 1ts넣고 간장 2ts 넣어 볶아 줍니다. 들기름이 없으시면 식용유로! 저는 웬지 고사리는 들기름으로 볶아야 더 맛있겠다는 그런게 있어요. 자글 자글 볶아요. 삶은 고사리라 또 많이 볶지 않으셔도 됩니다. 너무 볶으면 고사리가 확 풀어짐.. 이건 경험입니다. 멍하니 고사리 볶다가 형체를 알아볼 수 없었던 적 이.. 간 보시고 음 괜찮군. 뜨겁군. 하시면 볶아진거.",

"20. 시금치는 한 단 사용했어요. 뿌리 끝은 자르고 흐르는 물에 씻어 흙을 잘 털어 씻어내줍니다.",

"21. 냄비에 물을 반정도 넣고 굵은 소금 1ts을 넣어주세요. 물이 끓으면 시금치 를 넣어 30초간 데쳐줍니다. 녹색에서 밝은 녹색이 되면 건져줍니다.",

"22. 건져낸 시금치를 찬물에 행궈주세요.",

"23. 물기를 꼭 짜고 시금치도 칼로 먹기 좋게 잘라줍니다.",

"24. 다진마늘 1ts, 소금 한꼬집, 참기름 1ts 을 넣고 조물 조물 무쳐줍니다. 요 기서 조금만 덜어내어 소금 조금 더 간 하셔서 반찬으로 드셔도 됩니다.",

"25. 이렇게 비빔밥 재료가 만들어졌습니다. 바로 만드셔도 되고. 한 김 식혀 냉 장고에 보관 후 다음날 만들어 드셔도 됩니다. 저는 다음날 신랑이랑 먹을거라서 냉장고에 보 관 후 다음날 돌솥 비빔밥 만들어 먹었습니다.",

"26. 돌솥 뚝배기를 준비해주세요. 여기에 참기름을 조금 두르고 밥은 ½공기만 넣어주세요. 다른 재료들 때문에 밥이 많으면 양이 너무 많아져서 배가 불러요.ㅠㅠ",

"27. 계란프라이를 하나 합니다. 저는 반숙. 먼저 하셔도 되고 재료 다 올리고 계란프라이 올려주셔도 됩니다.",

"28. 준비된 재료를 조금씩 빙 돌려 올려주세요.",

"29. 약불에 돌솥을 올리고 타닥 타닥 소리가 날때까지 데워주세요. 저는 누룽지가 있으면 좋겠어서 타닥 소리 나고 약 5분정도 더 데웠어요.",

"30. 고추장을 한큰술 넣고 참기름 아주 조금 더 넣고 깨도 뿌려줬어요. 먹음직스럽네요. 완성!!! 뜨거우니 조심 조심. 젓가락으로 비비면 더욱 잘 비벼져요. 맛있는 나물 돌솥 비빔밥 한그릇 드세요~!!",

"31. 그 다음날에는 혼자 점심으로 먹었어요. 제가 한 나물양이 3인분은 되었나 봐요. 같이 끓인 콩나물 국도 먹었습니다. 맛있게 드세요^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "돌솥비빔밥",

"ingredients": "상추 2장,단무지 30g,김치 30g,호박 30g,고추장 3t,참기름 1t,통깨 1t,참기름 1t,설탕 1/2t,밥 2공기",

"recipe": [

"1. 간단하게 냉파로 있는 재료로 돌솥비빔밥을 만들어 보려구요.",

"2. 다른 재료는 다 그냥 먹어도 되는 거라서 그냥 썰어서 준비해 두고요 호박만 익혀 주었어요..",

"3. 상추도 썰어 주시구요 김치도 썰어 주시구요 단무지도 썰어 주세요. 냉장고에 있는 재료만 넣었어요.",

"4. 그리고 밥을 담고 그위에 재료를 올려 주세요. 그리고 고추장과 설탕 약간 넣어 주시구요.",

"5. 그리고 밥이 살짝 누를 정도로 불에 올리셨다가 고소한 냄새가 나면 끄시고 참기름 한스푼 넣으셔서 쓱쓱 비벼 드시면 되세요."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "돌솥비빔밥",

"ingredients": "쌀 2컵,물 2컵,다시마 2조각,당근 1/4개,애호박 1/4개,콩나물 1컵,표고버섯 1개,조미김 2장,계란 1개,소금 약간,참기름 3큰술,국간장 1/2큰술,고추장 1큰술,통깨 1큰술",

"recipe": [

"1. 구수한 밥향과 부드러운 식감이 좋아서 일상적인 밥쌀, 비빔밥, 죽에 적합한 우리품종 경기미 '참드림'을 사용해서 요리했어요.",

"2. [밥짓는법] 밥과 물을 1:1로 넣고 다시마를 넣은뒤 취사버튼을 눌러주세요.",

```

    "3. 윤기나는 쌀밥 완성! 다시마는 건져준뒤 밥을 섞어주세요",
    "4. 재료들을 비슷한 양으로 준비해주세요.",
    "5. 당근, 애호박, 표고버섯을 비슷한 크기로 썰어주세요.",
    "6. 김은 부숴주거나 잘라주세요.",
    "7. 돌솥에 참기름을 넣고 밥이 들어가는 부분까지 발라준뒤, 밥을 넣어주세요.",
    "8. 계란후라이를 해주세요.",
    "9. 중불에 기름을 두르고 소금간하여 3분씩 볶아주세요. 콩나물, 애호박, 표고
버섯은 볶을때 물을 2큰술정도 넣으면 부드럽게 볶아져요.",
    "10. 밥위에 고추장 - 계란후라이 - 나물 - 국간장을 차례로 넣어주세요.",
    "11. 약불에 10분간 올려준뒤 김가루를 얹고 깨를 뿌려주면 완성이에요!",
    "12. 쓱쓱 비벼먹어요"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "돌솥비빔밥",
  "ingredients": "콩나물 1/2봉지,당근 1/4개,양파 1개,애호박 1/3개,계란 1개,밥 1/3
공기,식용유 적당량,들기름 약간,참기름 약간,고추장 1/3T",
  "recipe": [
    "1. 콩나물은 데쳐서 그릇에 식혀주세요",
    "2. 양파는 채 썰어서 볶아주세요",
    "3. 호박은 먹기 좋은 크기로 썰어서 볶아주세요",
    "4. 당근은 채 썰어서 볶아주세요",
    "5. 달구지 얇은 팬에 들기름 약간 부어주세요",
    "6. 뚝배기 안쪽을 골고루 기름 솔로 발라주세요",
    "7. 밥 1/3공기를 넣어주세요",
    "8. 볶아둔 채소들과 콩나물을 돌아가며 올려준 뒤 중약불에 올려주세요 누룽지
냄새가 나기 시작하면 누룽지 취향에 따라 불을 꺼주세요",
    "9. 비빔밥에 빠지면 섭섭한 계란후라이도 하나 올려준 다음 참기름을 약간만 넣
어주세요 고추장을 넣고 쓱쓱 비벼 먹으면 끝가지 따뜻하고 맛있게 먹을 수 있습니다!!^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "돌솥비빔밥",
  "ingredients": "애호박 1개,당근 1/2개,양파 1/2개,양송이버섯 5개,달걀 4개,밥 4인
분,고추장 적당량,참기름 적당량,깨 약간,오일 적당량,천일염 약간,통후추 약간",

```

```

"recipe": [
    "1. 비빔밥에 넣을 재료를 채썰어줍니다.",
    "2. 각각의 재료를 따로 볶아줍니다. 먼저 오일을 살짝 두르고 천일염과 통후추로 간을 해서 애호박을 넣어 볶아줍니다.",
    "3. 양파도 같은 방법으로 볶습니다.",
    "4. 당근도 같은 방법으로 볶습니다.",
    "5. 버섯도 같은 방법으로 볶습니다.",
    "6. 비빔밥에 넣을 재료 완성. 밀폐용기에 넣고 적당히 덜어서 담아주면 됩니다.",
    "7. 뚝배기에 참기름을 꼼꼼하게 발라줍니다.",
    "8. 밥을 담아줍니다.",
    "9. 비빔밥 재료를 골고루 올려줍니다.",
    "10. 달걀프라이도 만들어줍니다. 이때 조금 덜 익혀 주는 것이 좋습니다.",
    "11. 비빔밥 위에 달걀프라이를 올리고 뚜껑을 덮고 3분정도 중불~약불 사이로 올려줍니다.",
    "12. 돌솥비빔밥 완성.",
    "13. 먹기 직전에 고추장과 깨를 적당히 넣고 비벼주면 끝!"
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "돌솥비빔밥",
    "ingredients": "알배추 1장,깻잎 3장,상추 4장,콩나물 1줌,애호박 1/4개,참기름 1스푼,깨 1꼬집,김 1장,달걀 1개,고추장 1스푼,다진마늘 0.5스푼,밥 1인분",
    "recipe": [
        "1. 비빔밥에 넣을 야채를 준비해 주세요. - 알배추(1장), 깻잎(3장), 애호박(1/4개), 상추(4장), 콩나물(한줌)",
        "2. 애호박과 콩나물은 먼저 살짝 볶아 주세요. - 애호박과 콩나물은 소금(한꼬집), 참기름(0.5스푼), 깨(한꼬집), 다진마늘(0.5스푼)을 넣고 살짝 볶아 주세요.",
        "3. 뚝배기에 참기름(1스푼)을 넣고 표면에 발라 주세요. - 열을 가했을 때 타지 않도록 골고루 발라 주시면 됩니다.",
        "4. 밥을 넣어주세요.",
        "5. 볶은 야채와 나머지 야채를 넣어 주세요.",
        "6. 계란을 노른자가 살짝 덜 익게 해서 준비해 주세요. - 뚝배기에 열을 가하면 잔열이 있기에 나중에 비벼서 드시면 됩니다.",
        "7. 마지막으로 김가루를 넣어주시면 됩니다. - 양념은 간단하게 고추장만 있으면 됩니다."
    ],
    "meal_time": [

```

```

    "점심"
  ]
},
{
  "name": "돌솥비빔밥",
  "ingredients": "밥 1.5공기 ,참기름 2큰술,통깨 1큰술,도라지나물 1/2공기,고사리나물 1/2공기,시금치나물 1/2공기,무채 나물 1/2공기,콩나물 무침 1/2공기,계란 1개,고추장",
  "recipe": [
    "1. 저는 돌솥이 없어 무쇠팬을 사용했습니다. 돌솥이 없으시면 저처럼 무쇠팬을 사용하시거나 또는 뚝배기를 사용해도 좋아요. 무쇠팬에 밥 1 + 1/2공기를 담고 참기름 2큰술, 통깨 1큰술을 넣어 줍니다.",
    "2. 그리고 밥을 고루 비벼 준 후 무쇠팬에 고르게 펴 줍니다.",
    "3. 명절이나 제사에 무채, 고사리, 도라지,시금치,콩나물 다섯가지 나물을 합니다.",
    "4. 다섯가지 나물 을 밥 그릇에 1/2공기씩 준비해 가위로 잘게 잘라 줍니다.",
    "5. 그리고 나물을 밥 위에 섞이지 않게 차례대로 올려 줍니다. ",
    "6. 그리고 가운데 계란 1개를 올려 줍니다.",
    "7. 그리고 가스불에 올려 불을 최대한 약하게 켜 줍니다. ",
    "8. 뚜껑을 덮고 밥이 타지않고 노릇하게 누룽지를 만들어 줍니다. ",
    "9. 계란이 반숙으로 익으면 밥도 노릇하니 알맞게 누룽지가 되었습니다. 취향껏 고추장을 넣고 고루 비벼 드시면 되겠습니다. 저는 고추장을 넣고 가스불에 올려 비벼 주었습니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "돌솥비빔밥",
  "ingredients": "밥 1공기,시금치나물 1줌,고사리나물 1줌,배추김치 1줌,콩나물 무침 1줌,약고추장 1큰술,달걀 1개,참기름 1큰술,데친 콩나물 150g,참기름 1/2큰술,깨소금 1/2큰술,소금,고사리나물 150g,맛술 1/2큰술,다진마늘 1/2큰술,참기름 1/2큰술,깨소금 1/2큰술,국간장,데친 시금치 150g,다진마늘 1/2큰술,참기름 1/2큰술,깨소금 1/2큰술,매실액 1/2큰술,소금",
  "recipe": [
    "1. 데쳐진 고사리는 찬물에 헹궈 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.",
    "2. 양념장을 미리 만들어 놓고 하시면 편하겠죠.",
    "3. 달궈진 팬에 기름을 두르고 고사리를 넣고 양념과 볶다가 뚜껑을 닫아 3분 정도 익혀주시면 됩니다. 콩나물과 시금치 나물은 데쳐서 분량의 양념대로 넣고 무쳐 주시면 됩니다.",
    "4. 뚝배기에 참기름을 살짝 둘러주세요. 그래야 눌러붙지 않아요. 누룽지가 만들

```

어저도 잘 떼져서 먹기 좋아요.",

"5. 만들어 놓은 나물과 배추김치를 쫄쫄얼어서 올려줍니다. 배추김치 대신 무생채를 올려주셔도 좋고, 무나물을 올려주셔도 좋아요.",

"6. 약고추장과 위에 계란 노른자만 쓱 올려주시면 끝!",

"7. 요렇게 올려서 불에 밥이 자글자글 끓는 소리가 들릴 때까지 두면 고소한 냄새가 올라오지요~ 그럼 불을 꺼주시면 돼요~"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치볶음밥",

"ingredients": "김치 1컵,설탕 1스푼,진간장 1스푼,고추가루 1스푼,참기름 2스푼,마요네즈 1스푼,된장 1/3스푼,파 2큰술",

"recipe": [

"1. 김치 1컵을 잘게 썰다. 새김치는 안되지만 살짝 익은 정도의 김치면 가능. 레시피에 쓰인 김치는 마트표 종xx 표 김치~",

"2. 김치에 모든 양념을 넣고 잘 비벼준 다음 식용유 3스푼을 붓고 달군 팬에 재료를 고루 퍼서 부어준다. 그리고 뚜껑을 덮고 약 1분간 그대로 둔다. 김치말고 살짝 익은 깍두기를 잘게 다져서 해도 완전 맛있어요~ --양념무게 환산 고추가루 1스푼 (6~7g) 설탕 1스푼 (10g) 진간장 1스푼 (8g) 참기름 2스푼(12~14g) 마요네즈 1스푼 (15g) 된장 1/3스푼 (10g) 다진대파 2큰술 (5~6g)",

"3. 뚜껑을 열고 수분이 거의 남지 않는 꾸덕한 상태가 되었는지 확인하고 수분이 많이 남아 있으면 1분정도 더 볶아 주고 수분이 거의 날아간 상태라면 밥 2공기를 넣고 볶는다. 밥2공기는 햇반 한개 210g 짜리 2개 분량입니다.",

"4. 흰밥이 보이지 않을 정도로 고루 섞어 준 다음 팬에 골고루 밥을 편다음 뚜껑을 덮고 켜불에 그대로 20~30초간 둔다.",

"5. 전혀 새로운 맛의 김치 볶음밥이 완성 되었습니다~ 맛있게 드세요~ 하트하트~^^~ 레시피 페이지속 레시피 동영상 시청은 레시피 제작에 커다란 힘이 됩니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치볶음밥",

"ingredients": "밥 1공기,신김치 1/2공기,대파 1대,계란 1개,기름 2T,간장 1T,고춧가루 1T,참기름 1/2T,미림(맛술) 1/2T,소금 1꼬집",

"recipe": [

"1. 대파 1대는 송송 썰어주세요. 파는 많을수록 파기름을 내주어 맛있답니다.",

"2. 김치는 도마에서 자르면 김치국물이 베이기 때문에 그릇에 넣고 가위로 대강 잘게 잘라주세요.",

"3. 달걀은 그릇에 깨 소금 한꼬집과 비린내를 잡기 위한 미림(맛술) 1/2T를 넣고 잘 풀어 준비해주세요.",

"4. 팬에 기름 2큰술을 두르고 대파를 넣어 강불에서 볶아준 후 파기름이 올라오면 잘라둔 김치를 넣고 볶아주세요.",

"5. 김치와 대파가 잘 섞이면 고춧가루 1큰술과 간장 1큰술을 넣어 볶아주세요. 이 때 간장은 재료들을 팬의 한쪽에 밀어넣고 다른 한쪽에 넣어 파르르~끓어오른 후 재료들과 함께 섞어주세요.",

"6. 간을 마친 후 찬밥을 넣고 주걱으로 가르듯이 섞어주세요.",

"7. 마무리로 참기름 1/2큰술을 넣어주세요.",

"8. 밥공기에 밥을 꼭꼭 눌러담아 적당하 크기의 팬에 뒤집어주세요.",

"9. 다시 볶음밥을 불에 올려준 후 팬이 달궈지면 만들어둔 계란물을 빙~둘러주세요. 계란물을 얇게 부었다면 윗면까지 쉽게 익지만 두꺼워서 잘 익지 않는다면 뚜껑을 덮어 익혀주면 완성입니다.",

"10. 완성된 백종원 김치볶음밥,"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치볶음밥",

"ingredients": "밥 1공기, 다진 양파 3큰술, 다진 김치 1/2컵, 다진 햄 3큰술, 설탕 2/3큰술, 김치국물 2큰술, 고추장 2/3큰술, 부순 참깨 1큰술, 들기름 1큰술 (또는 참기름)",

"recipe": [

"1. 밥은 넓은 접시에 펼쳐 뜨거운 김을 날린다.",

"2. 양념장을 만든다.",

"3. 중간 불로 달군 팬에 식용유(2큰술)를 두른 뒤 다진 양파와 다진 김치, 다진 햄을 넣고 볶는다.",

"4. 양념장을 넣고 살짝 더 볶은 뒤 밥을 넣고 고루 간이 배도록 볶아 마무리.

Tip - 취향에 따라 달걀프라이와 김가루를 뿌려요."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치볶음밥",

"ingredients": "밥 1공기, 김치 1공기, 대파 약간, 계란 1개, 식용유 약간, 고춧가루 1/2큰술, 간장 1.5큰술, 참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 백종원 김치볶음밥위에 올라갈 계란은 마지막에 밥위에 얹어서 먹을걸로 준비했는데요 없어도 충분히 맛있으니 빼셔도 좋아요 김치는 송송 먹기 좋게 가위로 잘라서 준비했어요",

"2. 계란을 넣으실거면 맨처음 계란부터 부쳐주세요 식용유를 넉넉히 두른뒤에 튀기듯이 부쳐주시면되요 남은 기름은 파를 볶을때 또 사용할꺼예요",

"3. 계란을 다 부친다음 남아있는 기름에 대파를 넣어 파가 노릇해질정도로 볶아주세요 냉동파를 썼더니 기름이 튀고 난리가 났네요-_-;; 생각없이 넣었다가 봉변당할뻔했어요 ㅎㅎ",

"4. 백종원 김치볶음밥의 기본적인 맛을 내주는 파가 어느정도 노릇해지기 시작하면 송송썰어낸 김치를 넣고 같이 볶아주세요",

"5. 그리고 김치에 색을 입혀주기 위해 고춧가루를 1/2큰술 넣어주고 간을 맞추기 위해 간장을 1큰술반 넣어줬는데요 우선 고춧가루 먼저 넣어서 한번볶아 색을 입혀주세요",

"6. 그렇게 볶아준 김치를 한곳으로 몰아주고 남은자리에 간장을 1큰술반 넣어 간장 파르르 끓어오르면 김치와 같이 섞어서 간을 맞춰주시면되요 이 상태로 그대로 김치볶음으로 드셔도 맛있어요",

"7. 남은자리에 간장을 1큰술반 넣어 간장 파르르 끓어오르면 김치와 같이 섞어서 간을 맞춰주시면되요 이 상태로 그대로 김치볶음으로 드셔도 맛있어요",

"8. 간장까지 다 섞어준 다음에 밥 1공기를 넣고 같이 볶아주세요",

"9. 골고루 김치와 밥이 잘 어우러지도록 볶아주세요 백종원 김치볶음밥에서는 고춧가루를 사용해서 색을내는데 전 그동안 김치국물을 넣어서 사용했었거든요 김치국물을 사용하면 밥이 좀 질어지는데 요건 질어지지 않아 좋더라구요",

"10. 마무리로 참기름 1큰술 넣어 한번 더 휘리릭~ 볶아주면 맛있고도 간단한 백종원 김치볶음밥 완성이랍니다",

"11. 그릇에 담아 맨처음 부쳐둔 계란까지 올려주면 먹음직~스러운 한그릇 요리가 되지요 :) 튀기고 볶고 지지고 하는 시간이 그리 오래 걸리지 않아 좋고 맛있어서 더더욱 좋은 백종원 김치볶음밥 이에요"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치볶음밥",

"ingredients": "김치 1공기,파 50g,스팸 3조각,밥 2공기,간장 2스푼,굴소스 1스푼,고춧가루 2스푼",

"recipe": [

"1. 후라이팬에 식용류를 붓고 파를 넣어 파기름을 만든다. *정해진 양은 없음. 많을수록 더 풍부한 맛!",

"2. 파기름 향이 솔솔 올라오면 큐브모양으로 잘라놓은 스팸을 넣고 같이 볶는

다. *스팸은 2인분 기준 3조각 정도면 적당하지만 취향에 따라 조절하기",
 "3. 스팸이 적당히 노른노른 구워지면 잘게 잘라놓은 김치를 넣고 같이 볶는다.",
 "4. 이때 고춧가루 2스푼을 넣어준다.",
 "5. 김치가 잘 볶아졌으면 한쪽으로 재료를 몰아주고 빈 공간에 간장을 2스푼 넣고 끓어오르면 재료와 함께 잘 섞어준다.",
 "6. 식은밥 2공기를 넣고 골고루 섞어준다.",
 "7. 밥이 재료와 잘 섞였으면 마지막으로 굴소스 1스푼 넣고 잘 섞어준다.",
 "8. 접시에 담은 후 취향에 따라 계란 후라이나 김가루를 올려주면 끝~~"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "김치볶음밥",
    "ingredients": "김치,스팸,밥,굴소스 1.5큰술 ,올리고당 1.5큰술 ,고추장 1큰술,맛술 1작은술,참기름 1큰술,후춧가루 약간",

```

```

    "recipe": [
      "1. 양념을 분량대로 섞어주세요",
      "2. 김치도 꺼내고 스팸도 먹기 좋은 크기로 썰어주었어요.",
      "3. 달궈진 팬에 기름을 살짝만 둘러 햄을 넣고 먼저 튀겨내듯 볶아주세요.",
      "4. 그리고 기름 1작은술을 더 두른 후 김치를 넣어 중불에서 달달 볶아주세요.",
      "5. 김치가 투명해지기 시작하면 밥을 넣은 후 미리 만들어두었던 비법양념장을 넣어 골고루 섞어가며 볶아주세요."
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "김치볶음밥",
    "ingredients": "연어통조림 1 (작은사이즈),신김치 1.5컵,밥 1.5공기,대파,설탕 1,식용유,간장 1,참기름 1,통깨,달걀",

```

```

    "recipe": [
      "1. 연어캔에 기름은 빼주고,김치,대파는 송송썰어 준비하고 (참치캔이 없어 연어캔을 사용했어요)",
      "2. 썰어놓은 김치에 설탕1을 넣어 조물조물 무쳐놓고",
      "3. 팬에 식용유2~3을 두르고 대파를 볶아주고 대파양은 취향껏~",
      "4. 파향이 올라오면 연어통조림을 넣고",
      "5. 간장1을 가장자리 쪽으로 부어 눌러 붙듯이 볶아주고",
      "6. 썰어 놓은 김치를 넣고 볶다가",

```


"7. 밥 1.5공기를 넣고 모든 재료가 잘 섞이게 볶아주세요.",
"8. 마지막에 참기름1,통깨를 넣어 마무리 해주세요.",
"9. 완성된 김치볶음밥을 그릇에 담고 계란후라이 반숙으로 올려주면 됩니다.
계란 대신 조미김 올려 드셔도 좋고요. 아님 조미김,계란후라이 함께~"

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심"  
    ]  
},  
{  
    "name": "김치볶음밥",  
    "ingredients": "밥 1공기,김치 1/2공기,스팸(베이컨) 1/2개,계란 1개,대파 1/2개,설탕 1T,고춧가루 0.5T,간장 1T,참기름 1T,통깨 조금,식용유 조금",  
    "recipe": [  
        "1. 재료도 간단하고 한끼 똑딱 해결할 수 있어 백주부님 레시피 사랑할 수 밖에 없네요",  
        "2. 재료들을 준비해주세요",  
        "3. 베이컨으로 하셨는데 선물로 들어온 햄이 집에 많아서 대체 했네요 ㅎㅎ 대파를 많이 넣었더니 풍미 있고 맛있네요",  
        "4. 먼저 잘게 썰어 놓은 김치에 설탕 1T, 고춧가루 0.5T를 넣은 후 잘 섞어주세요고춧가루는 색감을 위해 넣는다고 해요!!",  
        "5. 팬에 식용유 살짝 둘러주고 대파와 스팸을 넣어서 볶아주세요",  
        "6. 여기가 포인트인데요!!!! 3분정도 볶은 다음 팬 가장자리에 간장 1큰술 둘러주세요",  
        "7. 재료 위에 간장을 넣지 않는게 중요!!!! 불향과 맛을 내주는 역할은 한다고 해요 ㅎㅎ",  
        "8. 간장과 재료가 잘 어울러지면 양념해 놓은 김치를 함께 넣어 볶아주세요",  
        "9. 김치가 투명해지도록 익혀주세요^^",  
        "10. 이제 밥을 투하!!! 골고루 섞어가며 타지 않게 약불로 볶아주세요",  
        "11. 저는 이쁘게 먹으려고 공기밥에 넣었어요",  
        "12. 접시에 뒤집어서 올려 놓으면 짜잔~~~ 깔끔하면서 보기도 좋게 완성 ^^~",  
        "13. 참기름 1큰술을 위에 뿌려주고요",  
        "14. 계란후라이 반숙하는 센스!!! 노른자가 동그란게 이쁘네요 ㅎㅎ",  
        "15. 통깨는 솔솔 뿌려주니 더 먹음직 스럽죠?"  
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심"  
    ]  
},  
{  
    "name": "김치볶음밥",
```

"ingredients": "밥 1공기,김치 200~210g,식용유 1/2큰술,고추장 1/2큰술,간장 1/2큰술,설탕 1/2큰술,참기름 1/2큰술,통깨",

"recipe": [

- "1. 밥은 미리 퍼서 식혀놓습니다. 즉석밥의 경우 데우지말고 준비하세요.",
- "2. 김치는 밥의 양과 동일하게 준비합니다. 새끼손톱 크기로 잘게 썰어주세요.",
- "3. 후라이팬에 식용유를 올려 중불에서 가열하세요.",
- "4. 열이 올라오면 약불로 불을 줄이고 고추장을 넣어 볶습니다.",
- "5. 고추장 사이로 기포가 올라오면서 볶아지면 간장을 넣습니다.",
- "6. 간장과 고추장이 잘섞여지면 설탕을 넣고 저어주세요.",
- "7. 소스가 약불에서 바글바글 끓으면 썰어냈던 김치를 넣고 볶습니다. 중불로 올려주세요.",
- "8. 배추가 같이 노릇해지기 시작하면 다 볶은 거예요.",
- "9. 불을 끄고 밥을 넣고 김치와 잘 비벼줍니다.",
- "10. 불을 다시 중불로 올려 2분간 볶아주세요.",
- "11. 2분이 지나면 밥을 전체적으로 고르게 퍼서 바닥을 눌렀다가",
- "12. 30초뒤 다시 퍼올려 볶는 과정을 2번 반복합니다.",
- "13. 볶음밥이 고슬고슬 노릇노릇 해지면 불을 끄시고 참기름 1/2큰술 넣어 섞어주세요.",

"14. 통깨를 듬뿍 뿌려 섞으면 완성입니다^^"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치볶음밥",

"ingredients": "익은 배추김치 1종이컵,대파 1/2대,통조림햄 1/3캔,밥 1공기,달걀 1개,참기름 1숟가락,굴소스 1/3숟가락,설탕 1/3숟가락,고춧가루 1/4숟가락",

"recipe": [

- "1. 대파는 송송 썰고 통조림 햄과 배추김치는 작게 썬다.",
- "2. 달걀 팬에 식용유를 두르고 달걀 프라이를 한다.",
- "3. 달걀 팬에 식용유를 두르고 대파를 넣어 중불에서 볶는다.",
- "4. 파 향이 나면 배추김치를 넣고 1~2분간 볶다가 통조림 햄을 넣어 볶는다.",
- "5. 4에 밥과 양념재료를 넣고 센불에서 2~3분간 볶은 후 불을 끄고 참기름을 넣어 섞는다.",
- "6. 그릇에 볶음밥을 담고 달걀프라이를 올려 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

```

{
  "name": "참치마요덮밥",
  "ingredients": "밥 1공기,달걀 2개,참치 1캔,마요네즈 2T,다진양파 1T,양파 1/2개,맛
술 2T,간장 2T,올리고당 2T,쪽파 2줄기,김가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 양파 1/2개는 얇게 채썰고, 다진 양파 1T도 준비해주세요.",
    "2. 다진 양파 1T, 마요네즈 2T, 참치 1캔을 넣고 골고루 섞어서 참치마요를 만
들어주세요.",
    "3. 팬에 간장 2T, 올리고당 2T, 맛술 2T를 넣고 끓인 후, 보글보글 끓어 오르
면 양파를 넣어주세요. 양파가 투명해지면 불에서 내려주세요.",
    "4. 팬에 기름을 살짝 두른 후, 달걀 2개를 넣고 젓가락을 사용해서 스크램블을
만들어주세요.",
    "5. 그릇에 밥 한 공기를 넣고 그 위에 달걀 스크램블을 올려주세요.",
    "6. 스크램블 위에 양파와 참치마요, 파를 올려주세요.",
    "7. 마요네즈도 뿌리고 김가루까지 올려서 완성했어요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "참치마요덮밥",
  "ingredients": "달걀 1개,참치캔,김,마요네즈,간장 2T,물 2T,설탕 1T",
  "recipe": [
    "1. 계란 1개를 잘 풀어서",
    "2. 지단을 만들어 썰어둡니다.",
    "3. 간장 2T, 물 2T, 설탕 1T를 냄비에 넣어 불을 올리고 가장자리가 보글보글
대면 불을 끕니다.",
    "4. 밥 한공기 퍼서 담고",
    "5. 지단 올리고",
    "6. 참치올리고",
    "7. 마요네즈 두르고",
    "8. 김가루나, 김을 잘라서 올리고",
    "9. 만들어둔 소스 뿌려주면 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "참치마요덮밥",

```

"ingredients": "참치캔 중간사이즈 1개,마요네즈 4.5큰술,후춧가루 약간,계란 4-5개, 소금 1꼬집,양파 1개,쪽파 약간,진간장 4큰술,올리고당 1큰술,설탕 1큰술,미림 2큰술",

"recipe": [

"1. 기름 뺀 참치에 마요네즈 4.5 큰 술, 후춧가루 약간 넣고 잘 비벼주세요.",

"2. 볼에 계란 4-5개와 소금 한 꼬집을 넣고 잘 섞어줍니다.",

"3. 양파는 채 썰어서, 쪽파는 송송 썰어 준비합니다. * 조미김 있으신 분들은 조미김도 얇게 썰어 준비해주세요. 저는 없어서 쪽파만 사용하기로 ~",

"4. 팬에 채 썬 양파와 진간장 4 큰 술, 올리고당 1 큰 술 ~ 취향껏, 설탕 1 큰 술, 미림 2 큰 술을 넣고 중약 불에서 소스가 자작해질 때까지 졸여줍니다.",

"5. 약불로 예열한 팬에 식용유를 약간 두른 뒤 계란물을 붓고 스크램블을 만드어요. * 부드럽고 촉촉한 에그 스크램블을 좋아하신다면 계란이 70% 정도 익었을 때 가스불을 꺼준 뒤 잔열에서 약간만 더 익혀주시면 되고요. 고슬고슬한 에그 스크램블을 좋아하신다면 끝까지 익혀주시면 되겠습당 :)",

"6. 그릇에 밥을 적당량 담아주시고요. 그 위에 에그 스크램블을 빙 둘러 올려준 뒤 가운데에 간장소스에 졸인 양파와 참치마요를 적당량 올려줍니다. 마요네즈도 살짝 뿌려주고 ~ 마지막으로 쪽파(통깨, 잘게 자른 조미김)를 올려 마무리해요.",

"7. 짜잔 ♪"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "참치마요덮밥",

"ingredients": "참치,계란 2개,양파 1/2개,밥 1공기,김 조금,마요네즈 조금,간장 1스푼,설탕 1스푼,올리고당 1.5스푼,식초 1스푼",

"recipe": [

"1. 참치기름을 빼주세요.기름을 짹!",

"2. 그런다음,양파를겉대로 썰어서 준비해주세요.",

"3. 계란 2개도 잘 풀어서 준비해주시구요.",

"4. 분량대로 양념소스를 만들어주세요.밥위에 뿌릴소스에요:)",

"5. 달궂진 팬에기름을 두르고,양파를 달달 볶아주세요.양파가 투명하게 익어갈때쯤",

"6. 계란물을 부어주세요.",

"7. 계란물이 살짝 익어갈때젓가락으로 휘휘 저어가면서스크램블을 만들어주시면 됩니다:)",

"8. 이제 그릇에 원하는 양만큼 밥을 담아주시고,양파계란스크램블을 밥위에 예쁘게 잘 얹어주세요~마구 얹으셔도 되요>_",

"9. 스크램블위에는 기름을 뺀 참치를퍼뜨리듯 올려주시구요.",

"10. 참치올린위에 준비된 간장소스를 적당량 뿌려주세요.그다음에 마요네즈를 뿌려주시면 끝!",

```

    "11. 마지막으로 김가루를 위에 조금 올려주시면참치마요덮밥이 완성되요🎵"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "참치마요덮밥",
  "ingredients": "참치캔 300g,계란 4알,양파 1/2개,마요네즈 적당량,물 2스푼,간장 3
스푼,맛술 1스푼,올리고당 1스푼,후추 약간,마요네즈 3스푼,설탕 0.5스푼,식초 0.5스푼,후추 약
간",
  "recipe": [
    "1. 참치기름을 제거해주세요 양파는 채썰어주시고, 양파조림소스는 미리 만들어
주세요.",
    "2. 기름뺀 참치에 분량의 소스를 넣고 섞어주세요",
    "3. 채썬양파는 볶아주세요",
    "4. 양파를 볶다가 양념장을 붓고 졸여주세요",
    "5. 계란스크램블을 만들어주세요 밥, 스크램블, 양파조림, 참치마요를 올려주면
완성이예요"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "참치마요덮밥",
  "ingredients": "밥 1인분,참치통조림 1캔 (100g),달걀 2개,양파 1/2개,마요네즈 약간,
식용유 약간,마요네즈 3숟가락,다진양파 1숟가락,소금 약간,후추 약간,간장 2숟가락,올리고당
2숟가락,맛술 2숟가락,송송 썬 쪽파 약간",
  "recipe": [
    "1. 양파는 채 썰고 참치통조림은 기름기를 빼 준비한다.",
    "2. 기름기를 뺀 참치에 참치양념재료를 넣어 섞는다.",
    "3. 달걀 팬에 식용유를 두른 후 달걀을 스크램블한다.",
    "4. 달걀 팬에 식용유를 두른 후 채 썬 양파를 넣고 양파가 투명해지면 양파양념
재료를 넣는다.",
    "5. 밥 위에 스크램블, 양념 양파, 참치를 올린 후 마요네즈, 송송 썬 쪽파를 뿌
려 완성한다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
}

```

```

    },
    {
      "name": "참치마요덮밥",
      "ingredients": "참치캔 1개 (250g),달걀 2개,김 1장,마요네즈 4스푼,설탕 1스푼,양파 1/2개",
      "recipe": [
        "1. 우선 양파를 다져준다. 동시에 김도 채썰어준다.",
        "2. 참치캔은 기름을 꼭 빼고 썰어두었던 양파와 섞는다. 마요네즈 4스푼과 설탕 1스푼을 넣고 같이 섞는다.",
        "3. 계란을 풀어준 뒤 팬에 기름을 두르고 강불에 휘휘 저으며 스크램블해준다.",
        "4. 그릇에 밥 - 계란 - 참치마요 - 김순으로 얹고 섞어먹는다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심"
      ]
    },
    {
      "name": "참치마요덮밥",
      "ingredients": "참치 1캔,계란 1개,마요네즈,후추,진간장 4스푼,물 4스푼,설탕 2스푼",
      "recipe": [
        "1. 그릇에 참치 한캔,마요네즈3스푼,후추조금을 넣어 섞어 준비해 주세요",
        "2. 계란 1개는 잘 풀어서 약불에서 스크램블을 만들어 준비해 줍니다",
        "3. 위 분량의 소스를 팬에 넣고 15초 정도 조리 줍니다",
        "4. 그릇에 밥한공기를 담고 계란,참치를 얹은후 소스를 부어 줍니다. 마요네즈를 예쁘게 뿌려 완성해 주세요"
      ],
      "meal_time": [
        "점심"
      ]
    },
    {
      "name": "참치마요덮밥",
      "ingredients": "참치 1캔,밥 1공기,양파 1/4개,마요네즈 3+1T,설탕 1/2 숟가락,식초 1/2 숟가락,소금 약간,통깨 약간",
      "recipe": [
        "1. 참치 한캔을 기름기를 뺀 다음 볼이나 그릇에 담아주세요",
        "2. 양파 1/4개(중)는 잘게 다져주세요 저는 이 과정에서 양파를 안볶아도 될까 싶었는데 ㅋㅋ 괜한 걱정이었더라고요~ 혹여 아이들이 먹기에 매운맛이 나지 않을까 싶었거든요 오히려 매운맛은 전혀 안나고~ 새콤하고 아삭한 식감이 더욱 맛을 더해주더라고요",
        "3. 그릇에 담아둔 참치 위에 다진 양파와 마요네즈를 넣어주세요",

```

"4. 설탕 1/2숟가락과 식초 1/2숟가락을 넣어주시고요",

"5. 넣은 재료들을 잘 섞어주시기만 하면 돼요 불이 필요한 레시피가 아니어서 더욱 간편하더라고요 이대로 샐러드나 샌드위치, 삼각김밥이나 김밥에 넣으면 완전 맛있겠더라고요 ",

"6. 저는 마요덮밥에 꼭 들어가야 한다고 생각하는 재료 중 하나가 계란인지라 ㅋㅋ 스크램블 에그도 해서 함께 먹었어요 ",

"7. 내 마음대로 그릇에 담아보기~ 밥, 계란, 참치마요, 김가루, 통깨",

"8. 설탕과 식초가 들어간게 무척 신기했는데 완전 사먹는 그맛 그대로더라고요 참치마요 삼각김밥 정말 좋아하는데 딱 그맛이에요 ㅋㅋ 집에 삼각김밥틀도 있고 김도 있는데 만들어먹어야겠어요 ㅋㅋ"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "참치마요덮밥",

"ingredients": "밥 1공기,참치캔 1/2개,후춧가루 약간,계란 2개,양파 1/4개,굴소스 1/2T,마요네즈 적당량 ,김가루 적당량 ",

"recipe": [

"1. 참치를 숟가락으로 눌러 기름을 빼 준 후 후춧가루를 톡톡 뿌려주세요",

"2. 계란을 풀어 스크램블 에그를 만들어 주세요.",

"3. 채썬 양파를 볶다가 투명해지면 굴소스를 넣고 함께 볶아주세요.",

"4. 밥위에 스크램블에그를 올려주고",

"5. 그 위에 양파 > 참치를 올려주세요.",

"6. 마요네즈를 뿌려줍니다. Tip. 지퍼백에 마요네즈를 넣은 뒤 모서리 구멍을 내 준 다음 예쁘게 뿌려주세요. 마요네즈가 골고루 뿌려져야 맛있어요.",

"7. 기호에 따라 김가루 뿌려주면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "오므라이스",

"ingredients": "햄 100g,양파(대) 1/2개,당근 1줄,감자(중) 1/2개,파 1/2대 (잎위주), 식은 밥 2인분,케찹 1T,소금 1/2T,후추 약간,계란 4개,돈가스소스 6T,케찹 3T,올리고당 3T, 굴소스 1T,물 100ml",

"recipe": [

"1. 먼저 소스만들 양념을 모두 넣고 섞어 둡니다. (꼭 미리 해야 하는건 아니지만 오므라이스를 따뜻하게 먹을 수 있도록 미리 섞어두면 좋겠쥬^^)",

"2. 들어갈 재료를 손질해주세요.",
 "3. 모두 잘게 다져줍니다.",
 "4. 기름을 두른 팬에 다진 파와 양파, 감자를 넣어 볶아줍니다.",
 "5. 파와 양파의 향이 올라오면 당근과 햄을 넣어 볶다가, 소금과 후추, 케첩을 넣어 간을 해줍니다.",
 "6. 다 섞이면 식은 밥 2인분을 넣고 불을 끈 상태에서 골고루 섞어줍니다.",
 "7. 계란을 풀어 지단을 만들어주고, 반 정도 익은 상태에서 만든 볶음밥을 올립니다.",
 "8. 넓은 접시를 그 위로 덮고 뒤집은 후 잘 다듬어 주면 모양잡기 쉽게 클리어!!",
 "9. 마지막으로 섞어둔 소스를 저어주면서 약한불로 5분정도 끓여줍니다.",
 "10. 소스 붓고 파슬리로 장식하면 완성~"

```
],
"meal_time": [
  "점심"
]
},
{
  "name": "오므라이스",
  "ingredients": "계란,당근,양파,감자,호박,밥,케첩 7큰스푼,돈까스소스 5큰스푼,올리고당 2스푼,물 130ml,후추,마요네즈",
  "recipe": [
    "1. 먼저 밥을 짓는 것도 중요해요. 볶음밥은 자고로 밥 알이 날라다녀야 맛있답니다. 평소보다 물 적게 넣어서 밥을 고슬고슬하게 지어주세요.",
    "2. 오늘 재료는 양파, 감자, 당근, 호박, 스팸이에요. 파프리카나 좋아하는 야채들은 기호에 맞게 추가해주세요. 저는 양파 반개, 감자 한개반, 호박 4/1개, 당근 3/1개, 스팸 반통을 이용했답니다.",
    "3. 야채들은 전부 다져주세요. 오므라이스는 계란 안에 재료들이 다 들어가니깐 편하게 다지기를 이용했답니다. 씹는 맛이 있는걸 좋아한다면 좀 크게 잘라서 준비해주세요.",
    "4. 스팸도 먹기 좋게 다져서 잘라주세요. 저는 아이 둘과 함께 4인분을 준비한 양이랍니다. 야채나 스팸 좋아하시는분들은 더 넉넉하게 넣으셔도 되요.",
    "5. 이제 야채들을 볶아줄건데요. 기름을 두르고 달궈진 후라이팬에 익는 순서대로 넣어주세요. 당근, 감자 - 양파, 호박 - 스팸 순으로 넣어주었답니다. 볶는 동안 소스도 만들어 줄 건데요. 오므라이스 황금레시피 소스 만드는 법 대박 중요하답니다. 케첩 듬뿍 7스푼, 돈까스소스 듬뿍 5스푼, 올리고당 2스푼, 물 130ml, 후추 톡톡톡 넣고 끓여주세요.",
    "6. 잘 볶아진 야채에 고슬고슬한 밥을 넣어주세요. 밥을 골고루 섞을때는 밑에 야채가 탈 수 있으므로 불을 끄고 섞어주는게 좋습니다.",
    "7. 잘 섞은다음 불 켜고 다시 한번 휘리릭 볶아주세요. 소스 넣어서 먹을꺼라 간은 따로 하지 않았답니다. 후추 좋아하시는 분은 여기서 후추 톡톡톡 뿌려주면 더 맛있어요.",
    "8. 이제 계란 지단을 만들건데요. 계란에 알근을 제거하고 부드러워지게 많이
```


휘저어 주세요. 체에 한번 거르면 정말 부드러운 지단을 만들 수 있습니다.",

"9. 오므라이스 황금레시피 꿀팁 하나 더 알려드려요. 달궈진 팬에 계란물을 부은다음 뒤집지 말고 바로 밥을 올려주세요. 그런다음 잘 감싸주세요. 이렇게 하셔야 계란과 밥이 분리되지 않는답니다.",

"10. 후라이팬에 접시를 뒤집어서 얹어 놓은 다음 접시에 손을 대고 후라이팬을 뒤집어 주세요. 그런 이렇게 깔끔하게 나온답니다. 밥과 계란이 하나로 찰싹 붙어있는 거 보이시죠?",

"11. 그런 다음 만들어 놓은 소스를 부어주세요. 소스가 식었다면 한번 더 끓인 다음 부어주면 좋겠죠. 넉넉하게 만들어서 접시 가득 부어주면 끝까지 맛있게 먹을 수 있습니다. 마요네즈는 아이 약병이나, 비닐장갑을 이용해서 짜주면 되는데요. 약병은 아이키우는 집이라면 하나씩 다 있으니 이걸로 이용하면 좋습니다. 약국에서는 100원에 살 수 있어요."

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심"  
  ]  
},  
{  
  "name": "오므라이스",  
  "ingredients": "식용유 4T,밀가루 2T,케찹 4T,간장 4T,물 2컵,올리고당 3T,식초 2T,  
후추 적당량,베이컨 6줄 ,양파 1개,파 1/2대,청양고추 1개,간장 2T,맛술 4T,후추 적당량,밥  
400-500g,파슬리 적당량,계란 4개",  
  "recipe": [  
    "1. 냄비에 식용유4T와 밀가루2T를 넣고 볶아주세요 (루를 만드는 과정입니다,  
소스의 농도를 조절하는 역할을 해요)",  
    "2. 이렇게 갈색으로 변하고 꾸덕꾸덕?해질때까지 볶아주시면 됩니다",  
    "3. Step2 사진만큼 색이 나왔다면 물2컵과 간장4T, 케찹4T, 올리고당3T를 넣  
어주세요",  
    "4. 소스의 색이 나오고 농도가 나왔다면 식초2T를 넣어주세요",  
    "5. 마지막으로 후추를 톡톡뿌려 소스는 마무리해주세요!",  
    "6. 이제 오므라이스 속의 밥을 만들거예요. 준비한 베이컨과 야채들을 모두 취  
향에맞는 사이즈로 잘라 기름을 두른 팬에 전부 넣고 볶아주세요",  
    "7. 내용물이 다 익었다면 간장2T, 맛술4T, 후추 톡톡 뿌려 양념을 해주세요.",  
    "8. 다음으로는 밥 400-500g정도를 넣어주세요! 햇반으로는 보통사이즈 2개쯤  
되네요.",  
    "9. 밥을 넣고 볶아주세요",  
    "10. 이제 지단을 만들어볼까요? 지단 하나 당 계란 두개를 풀어주면됩니다. 저  
는 2인분을 만든거라서 계란 총 4알을 사용했어요",  
    "11. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 계란이 익을동안 젓가락으로 막 휘저으면서 익  
혀주세요! 그럼 지단의 느낌이 아주 이뻐요,,",  
    "12. 밥그릇에 볶아놓은 밥을 담아서 접시에 뒤집어서 이쁘게 담고 그위에 지단  
을 올려주세요!",
```

"13. 만들어놓은 소스를 뿌리고 후추와 파슬리를 위에 이쁘게 뿌려주면 완성입니다!"

```
],
"meal_time": [
  "점심"
],
},
{
  "name": "오므라이스",
  "ingredients": "밥 2공기,양파 1/2개,감자 1/2개,호박 1/5개,당근 1/4개,계란 3개,스팸 1/2개,표고버섯 2개,소금 약간,후추 약간,식용유 적당량,물 10스푼,굴소스 2스푼,케찹 10스푼,돈까스소스 10스푼,올리고당 2스푼",
  "recipe": [
    "1. 재료:밥2공기,양파1/2개,감자1/2개,호박1/5개,당근1/4개,계란3개,스팸1/2개,표고버섯2개,소금,후추,식용유 오므라이스 소스재료:물10스푼,굴소스2스푼,케찹10스푼,돈까스소스10스푼,올리고당2스푼 조리는 2인분기준입니다.",
    "2. 감자,햄,표고버섯,당근,호박,양파등 모두 아주잘게 다져서 준비합니다. 야채는 모두 준비하실필요 없이 양파와 햄만 있어도 가능해요 저는 냉장고에 있는 재료를 몽땅 털었어요 ㅋㅋㅋㅋ",
    "3. 당근 후라이팬에 식용유를 두른뒤 야채를 모두 넣고 볶아주세요.",
    "4. 양파의 색이 투명해지면 소금1/3스푼과 후추 톡톡 해서 간을 맞추어 주세요.",
    "5. 야채가 골고루 볶아지면 밥을 넣어주세요.",
    "6. 밥과 야채가 잘섞이도록 볶아줍니다.",
    "7. 이제 계란3개를 준비한뒤 풀어서 준비해주세요.",
    "8. 후라이팬에 식용유를 두른뒤 계란물을 반만 부어 2장을 만들어 줍니다.",
    "9. 2인분-물10스푼,굴소스2스푼,케찹10스푼,돈까스소스10스푼,올리고당2스푼 1인분-물5스푼,굴소스1스푼,케찹1스푼,돈까스소스1,올리고당1스푼 여기서 기억해야 할 건 굴소스1:케찹1:돈까스소스1비율로 생각하시면 간단해요^^",
    "10. 이제 만들어진 오므라이스 소스를 후라이팬에 옮겨 담고 한번 보글보글 끓어오르면 불을 꺼주세요. ",
    "11. 계란 지단을 오목한 접시에 담고~",
    "12. 지단 가운데 부분에 밥을 넣은 뒤 남은 계란지단을 오므려 준뒤 뒤집어 주세요.",
    "13. 그리고 오므라이스 소스를 뿌려주면 오므라이스 완성입니다!!!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ],
}
```

```

    "name": "오므라이스",
    "ingredients": "밥 1인분,햄 50g,호박 10g,당근 1토막,양파 1/4개,피망 1/4개,브로콜리 약간,달걀 1개,버터 10g,토마토케첩 1T,참기름 약간,후춧가루 약간,식용유 약간,소금 약간,돈까스소스 3T,토마토케첩 1T,물엿 1t,굴소스 1t,다진마늘 1t,후춧가루 약간,물 5T",
    "recipe": [
        "1. 재료는 깨끗이 씻어주고 냄비에 브로콜리 데칠 물 약간을 올려줍니다",
        "2. 브로콜리는 적당하게 자르고 모든재료는 굵게 다지듯 썰어준비하고 마늘 후춧가루 뽀 분량의 재료는 볼에 담아 섞어줍니다",
        "3. 소스만들기- 소스팬에 기름약간 두르고 마늘1t 넣고 마늘향을 내주고",
        "4. 섞어놓은 소스재료를 부어 약불에서 걸쭉한 농도로 약 1분정도 졸여 주다가 불끄고 후춧가루 약간을 넣고 섞어줍니다",
        "5. 물이 끓으면 소금약간을 넣고 브로콜리를 살짝만 데쳐주세요",
        "6. 바로 찬물에 행궤 준비하고",
        "7. 팬에 버터10g을 넣고 단단한 재료 당근 햄을 볶아주다가",
        "8. 나머지 재료 소금약간을 넣고 볶아주고",
        "9. 밥 넣고 볶다가",
        "10. 토마토케첩1을 넣고 볶아주세요",
        "11. 볶음밥은 고슬고슬하게 볶아주고 불끄고 참기름약간 후춧가루약간을 넣어 버무려 그릇에 담아놓고~",
        "12. 약불~팬에 기름약간을 넣고 풀어놓은 달걀물을 부어 팬을 두 세번 돌려 얇게 만들어줍니다",
        "13. 팬에 지단 만들어 바로 밥넣고 만드는데요 오늘은 쉬운 방법으로 했어요^^ 지단은 완성 접시에 올려주고 지단 반쪽에 볶음밥을 올려주고 나머지 지단으로 덮어줍니다",
        "14. 브로콜리 토마토를 올려주고",
        "15. 홈메이드소스를 부어면 완성~~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "오므라이스",
    "ingredients": "밥 1공기,감자 1개,양파 1/2개,당근 1/2개,스팸 100g,소금 약간,후추 약간,달걀 2개,케첩 3큰술,돈가스소스 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 잘게다져준 양파,감자,당근,스팸을 팬에 넣고 소금,후추로 간을 한다음 볶아주세요.",
        "2. 야채가 어느정도 익으면 케첩,돈가스소스를 넣고 볶아줍니다.",
        "3. 밥을 넣고 같이 볶아주세요.",
        "4. 그릇에 럭비공 모양으로 만들어 줍니다.",
        "5. 소금 간을 한 달걀을 부쳐줍니다.",

```

```

        "6. 밥위에 덮어주고 모양을 잡아줍니다. 위에 케첩을 뿌려줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "오므라이스",
    "ingredients": "밥 1공기,계란 2~3개,양파 1/2개,비엔나소시지,케첩,김",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비합니다.",
        "2. 우선 양파를 다져줍니다.",
        "3. 비엔나 소시지도 모양대로 썰어줍니다.",
        "4. 계란에 소금을 넣고 섞어줍니다.",
        "5. 팬에 기름을 소량만 두르고 키친타올로 닦아내줍니다.",
        "6. 지단을 부쳐줍니다.",
        "7. 밀면이 익으면 조심스럽게 뒤집어줍니다.",
        "8. 다시 기름을 넉넉하게 두르고 양파를 볶아줍니다.",
        "9. 양파가 익으면 햄을 넣고 볶아줍니다.",
        "10. 밥도 넣고 고루 볶아줍니다.",
        "11. 불을 줄이고 케첩을 섞어줍니다.",
        "12. 그릇을 이용해서 모양을 만듭니다.",
        "13. 지단,김,햄으로 얼굴과 귀를 만들어줍니다.",
        "14. 라이언 오므라이스 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "오므라이스",
    "ingredients": "밥 1공기,소스 2~3큰술,계란 3개,시판 돈가스 소스 적당량,당근 중간 크기 1개 ,양파 중간크기 1/2개 ,다진 마늘 1큰술 ,버터 30g,케첩 200ml,다진 소고기 150g, 우스터소스(종이컵 기준) 2/3컵,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 먼저 오므라이스 밥과 함께 볶을 소스를 만들어볼게요! 재료는 중간 크기 당근 1개, 중간 크기 양파 1/2개, 다진 마늘 1 큰 술, 버터 30g, 케첩 200ml, 다진 소고기 150g, 우스터소스 2/3 컵 (종이컵 기준), 후추 약간이 필요하고요. 당근과 양파는 다져줍니다 :)",
        "2. 중불로 예열한 팬에 버터 30g을 넣고 잘 녹여주신 다음, 다진 마늘 1 큰 술을 넣고 잘 볶아주세요.",
    ]
}

```

"3. 마늘의 고소한 향이 올라오면 다진 소고기 150g과 후추를 적당량 넣고 잘 볶아주세요.",

"4. 소고기가 익었다 싶으면 우스터소스 2/3 컵과 케첩 200ml를 넣고 잘 볶아주세요. ** 만약 우스터소스가 없으신 분들은 간장 7 큰 술+식초 3 큰 술을 섞어 넣어주세요. (이때 신맛이 너무 강한 것 같다 하시는 분들은 요기에 설탕 1/2-1 큰 술을 추가로 넣어주세요. 그러면 신맛이 약간 덜해진답니다.) **",

"5. 다진 양파와 당근을 넣고 한 번 더 볶아주세요.",

"6. 그러면 이렇게 소스가 완성됩니다요! 소스가 완성됐으니 이제 본격적으로 오므라이스를 만들어볼까요? ^^",

"7. 오므라이스에 들어갈 재료는 밥 1 공기, 소스 2-3 큰 술, 돈가스 소스, 계란 3개가 필요합니다.",

"8. 중불로 예열한 팬에 밥과 소스 2-3 큰 술을 넣고 오므라이스 밥을 볶아줍니다. 소스 양은 맛을 봐가며 맞춰주세요 :)",

"9. 접시에 밥을 올리고요. 이제 계란 프라이 반숙을 만들러 가 봅시다요!",

"10. 강불로 예열한 팬에 식용유를 적당량 둘러준 뒤 계란 물을 붓고 스크램블 하듯이 가운데를 젓가락으로 조심스레 저어주세요. 그리고 나서 그 상태 그대로 잠시 두었다가 계란 물이 약 2/3 정도 익었을 무렵 가스불을 끄고, 볶음밥 위에 조심스레 올려준 뒤 돈가스 소스를 적당량 뿌려 맛있게 드시면 돼요!",

"11. 좀 더 예쁘게 만들고 싶었는데, 돈가스 소스 통을 너무 세게 누르는 바람에 엉망으로 뿌려졌네요;;; 그치만 맛은 정말 최고!!! 최고!!!! +_+ 오므라이스계의 끝판왕이라고 해도 될 정도로 정말 맛있었어요!!! 특히나 요 프라이 반숙(?)이 진짜 신의 한수!!!!",

"12. 이웃님들도 꼭 한 번 만들어 드셔보세요!!! 아마 후회하지 않으실 거예요."

```
],
"meal_time": [
  "점심"
]
},
{
  "name": "오므라이스",
  "ingredients": "양파 1/8개,피망 1/8개,햄 약간,달걀 2개,우유 1큰술,밥 1공기 (200g),식용유 약간 (또는 버터),소금과 후추 약간,소금과 후추 약간,케첩 2큰술,돈가스소스 또는 스테이크소스 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 양파, 피망, 햄은 잘게 썰어준비해주세요.",
    "2. 달걀 2개에 우유 1큰술을 섞어주세요.",
    "3. 달궈진 프라이팬에 식용유를 살짝 두르고, 양파와 햄을 먼저 볶아줍니다.",
    "4. 양파가 투명하게 거의 다 익으면 피망을 넣고 살짝 볶아줍니다",
    "5. 불을 끄고 남은 열을 이용해 볶은 야채에 케첩 1큰술을 넣고 섞어줍니다.",
    "6. 밥 1공기를 넣고 골고루 꼼꼼하게 잘 섞어주세요.",
    "7. 식용유를 살짝 두르고, 후추와 소금을 약간씩 넣어준 뒤 다시 불을 켜고 골
```

고루 섞듯이 볶아줍니다.",

"8. 사용한 프라이팬을 씻어준 뒤 사용하거나 새로운 프라이팬에 버터약간을 쓰거나, 식용유를 넣고 팬을 달궈줍니다.",

"9. 우유를 섞은 달걀물을 넣고 두세번 휘저어줍니다.",

"10. 달걀이 단단해지면 휘젓지 않고 불을 꺼준 뒤에 볶음밥을 한쪽으로 잘 담아 지단으로 밥을 덮어주고 그릇에 굴리듯 담아줍니다.",

"11. 스테이크소스와 케첩은 1:1 또는 원하는 비율로 섞어서 오므라이스 위에 뿌려주면 완성!!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "오므라이스",

"ingredients": "밥 3공기,소세지 1/3개,양파 1/2개,감자 1개,브로컬리,애호박 1/3개, 계란 6알,소금 약간,우유 3,간장 2,굴소스 1,참기름 1,물 9,돈까스소스 5,케첩 3,맛술 1,버터 1,후추 톡톡",

"recipe": [

"1. 냉장고속 야채들을 준비해주시구요 전 먹다 남긴 소세지가 있어 그걸 사용했지만 햄이나 다진고기도 좋아요",

"2. 야채는 잘게 다져주세요",

"3. 소세지도 작게 다져주세요",

"4. 계란을 소금을 넣고 풀어준뒤 체에 걸러주고 우유3을 넣고 섞어주세요",

"5. 오므라이스소스를 몽땅 넣고 바글바글 끓여주세요",

"6. 기름두르고 다진재료를 넣고 볶아주세요",

"7. 밥넣고 간장,굴소스,소금으로 간해주세요 소스를 부어줄꺼라 간은 약간 싱거운게 좋아요^^ 마무리로 참기름도 휘리릭~",

"8. 계란물두르고 적당량의 밥을 올린뒤 계란을 반으로 접어주세요"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "카레라이스",

"ingredients": "돼지고기 150g,감자(중) 2개,양파(대) 1개,당근(대) 1/3개,식용유 2큰술,카레 100g,물 6~700ml",

"recipe": [

"1. 고기와 야채는 한입크기로 적당히 썰어줍니다.",

"2. 팬에 기름을 두르고 양파를 살짝 볶아주세요.",

```

    "3. 고기를 같이 볶아주다가 하얗게 변하면",
    "4. 감자와 당근을 넣고 볶아줍니다.",
    "5. 분량의 물을 넣고 야채가 익을때까지 끓여주세요",
    "6. 야채가 다 익으면 카레를 넣고 잘 저어가며 끓여줍니다.",
    "7. 눌지않게 저으면서 한소끔 끓여주시면 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "카레라이스",
  "ingredients": "카레가루 100g,양파 2개,돼지고기 2종이컵,고춧가루 1숟가락,케찹 3
숟가락,식용유 1/3종이컵,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 양파는 반으로 썰어 손가락 마디 정도의 두께로 썰어 깍둑 모양으로 썰어
요.",
    "2. 예열된 팬에 식용유를 1/3종이컵 이상 충분히 넣어 양파를 넣어 볶아요.",
    "3. 양파가 노릇노릇하게 변하면 돼지고기를 넣어 같이 볶아요.",
    "4. 돼지고기의 색이 흰색으로 변하면 후춧가루를 약 10번 정도 뿌려요.",
    "5. 양파의 색이 갈색으로 변하고 기름이 나오면 고춧가루 1숟가락, 케찹 3숟가
락을 넣어요.",
    "6. 물을 카레 봉지로 계량을 해서 1봉지 반을 넣어요(또는 4종이컵을 넣어주세
요.)",
    "7. 물이 끓어오르면 카레 100g을 넣어 잘 풀어 완성해요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "카레라이스",
  "ingredients": "카레 1봉지,돼지고기(등심) 200g,감자 1개,당근 1/2개,양파 1/2개,새
송이버섯 1개,청피망 1/4개,빨강파프리카 1/4개,노랑파프리카 1/4개,오일 3,소금 0.1,후추
0.1",
  "recipe": [
    "1. 껍질제거후에 깨끗이 세척해주세요~",
    "2. 각각의 야채는 모두 먹기좋은 사이즈로 깍둑썰기 해주세요, 전 당근 사이즈
만 좀 작게썰고 나머지는 모두다 비슷한 사이즈로 썰었어요~",
    "3. 먼저 카레에 들어갈 재료들은 오일을 넣고 볶아줄건데요~ 저는 사진처럼 감
자(2분) > 감자,당근(4분) > 양파(1분) > 양파,파프리카(1분) > 버섯(1분) > 고기(3분) 정도로

```

볶았고요, 고기 볶을때는 소금(0.1)과 후추(0.1)을 넣고 볶아주었습니다~",

"4. 이제 냄비에 물 700ml(약3컵반)와 카레가루를 넣고 잘 풀어주세요 > 그리고 덩어리 진거없이 카레가루가 잘 풀어졌담 이제 고기와 감자, 당근을 먼저넣고 약불에서 5분정도 저어가며 끓여주세요 > 그다음 나머지 야채를 넣고 약불에서 2~3분정도 끓여주신후 불을 꺼주세요~",

"5. 짜자잔,, 몸에도 좋고 맛도 좋은 카레라이스 드디어 완성했네요!! 오늘은 만반찬 신경쓸거없이 건강하고 간단하게 김치에 카레라이스 어떠세요~♡"

```
],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "카레라이스",
  "ingredients": "카레가루 3~3.5스푼 ,우유 200ml,계란 1개,양파 1/2개,햄 100g",
  "recipe": [
    "1. 양파와 햄은 먹기좋게 잘라 줍니다",
    "2. 달궈진팬에 기름을 두르고 양파와 햄을 노릇해질때까지 볶아줍니다",
    "3. 우유200ml와 물100ml를 넣고 끓여오르면 카레가루3스푼을 넣고 잘 풀어 줍니다",
    "4. 카레가 걸쭉해지면 계란 1개를 넣고 휘저어 주세요",
    "5. 계란이 익으면 완성 입니당"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "카레라이스",
  "ingredients": "소고기 150g,양파 1/2개,당근 1/2개,감자 3개 (작은거),카레가루 1봉지,들기름 1t,버터 1t,요쿠르트 1t",
  "recipe": [
    "1. 양파반개.소고기적당량 .감자3개 당근반토막 .준비 합니다 .",
    "2. 감자는 세등분해서 깍뚝썰기를 해줍니다 .",
    "3. 당근.양파도 같은 크기로 썰어주세요 .",
    "4. 고기는 들기름한수저 넣고 볶습니다 .",
    "5. 야채는 버터로 볶습니다 .",
    "6. 고기를 냄비에넣고 들기름 넣고 볶다가",
    "7. 버터 넣고 야채를 볶습니다 .",
    "8. 볶은후 물한컵넣고 저어가며 끓입니다 .",
    "9. 약간매운맛카레와 요쿠르트 작은거 한병준비 ."
```



```

"10. 카레가루를 요쿠르트 한병넣고 물한컵을 부어 저어줍니다 .",
"11. 요쿠르트는 작은거한병.",
"12. 물을부어줘야 가루가 잘풀려여",
"13. 걸쭉하게 가루를 풀어서",
"14. 냄비에 붓고",
"15. 저어가며 끓입니다 . 나무주걱으로 저으면 편해요",
"16. 카레가 식으면 요쿠르트 조금붓고 끓여드시고 다음날 다시먹을때도 우유를
부어끓여주세요 .",
"17. 접시에 밥을 담고 카레를 부어주세요 .",
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "카레라이스",
    "ingredients": "스팸 1/3캔,양파 1/4개,감자 1/2개,카레가루 1/4봉지,물 적당량,식용
유 조금",
    "recipe": [
        "1. 스팸,양파,감자를 깍두기모양으로 썰어줍니다. 저는 당근을 싫어해서 당근은
        썩 뺐네요~ 식용유 두른 팬에 감자 먼저 넣고 볶아주다가 스팸,양파도 같이 넣고 달달달 볶아
        줍니다.",
        "2. 감자가 어느정도 익었다 싶을때 물을넣고.. 재료가 찰랑찰랑 잠길정도로 넣어
        줍니다. 그리고 모든 재료가 잘 익을때 까지 팔팔 끓여준뒤..",
        "3. 4인분용 카레가루를 샀어요~ 그래서 1/4봉지만큼만 카레가루를 바로 넣어줍
        니다. 예전에는 물에 가루를 풀어서 넣었었는데.. 요즘은 이렇게 바로 넣어도 잘 풀리는 걸로
        나오더라구요~",
        "4. 약간 걸쭉해질때까지 끓여줍니다. 보글보글보글~~",
        "5. 완성! 따끈한 밥위에 올려서 쓱싹쓱싹 비벼 김치랑 같이 먹음 꿀맛이에요! 혼
        자사는 사람들~ 굶지말고 이렇게 간단히 끼니해결하세요~~ 저는 밤에 이렇게 만들어놨다가
        아침에 살짝데워 아침밥먹고 출근했네요~^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "카레라이스",
    "ingredients": "카레가루,감자 1개,양파 1/2,새송이버섯 1개,호박 1/2,당근 1/4,돼지
고기,소금,후추,마늘,맛술,들기름,물",
    "recipe": [

```

"1. 감자 1개, 양파 1/2, 새송이버섯 1개, 호박 1/2, 당근 1/4 잘라주세요. 당근 자르고 호박을 잘랐더니 너무 작게 잘랐네요. 아이가 당근을 안 먹어서 골라내기 귀찮게 일부러 작게 잘라요. 그럼 그냥 먹더라고요.",

"2. 울동네 마트에서 한돈생고기 세일을 했어요. 3근을 사 와서 구워 먹고 남은 걸로 카레라이스에 넣으려고 작게 잘라서 소금, 후추, 마늘, 맛술을 넣고 재워놓았어요.",

"3. 재워둔 고기 먼저 팬에 넣고 들기름을 넣고 볶아줍니다.",

"4. 고기가 다 익으면 준비해 둔 재료를 한 번에 다 넣어줬어요.",

"5. 그리고 들기름을 넣고 달달달~ 볶아줍니다. 어머님이 방앗간에서 내려서 주셨는데 향이 다르다네요~ ^^ 막 쓰기엔 좀 아깝지만 맛있는 카레라이스를 위해서 아낌없이 넣고 볶았어요.",

"6. 볶을 때 감자가 다 익지 않아도 돼요. 물을 넣고 끓여야 하니까요.",

"7. 네~ 알아요. 알고 있어요. 요즘은 카레가루를 굳이 개지 않고 바로 넣어도 잘 풀리죠. 근데 전 물에 풀어서 넣는 게 그냥 좋아요. 전에 그냥 넣어본 적이 있는데 잘 안 풀어져서 덩어리가 남아있던 적이 있거든요.",

"8. 개어 준 카레물을 야채에 넣어주세요.",

"9. 들기름에 볶아서 그런가 거품이 올라오더라고요.",

"10. 끓이는데 전화가 와서 통화 2번을 하고 나니 완성이 되었네요. 집안에 카레 냄새와 들기름 냄새가 진동을 하네요. 하하하~ ",

"11. 카레라이스 하는 날은 다른 반찬이 필요 없죠. 잘 익은 김치 썰어서 식탁 위에 올리면 끝이죠."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "카레라이스",

"ingredients": "돼지고기 100g,카레가루 1봉,물 700L ,양파 1개,감자 1개,당근 1/2개,식용유 2숟가락",

"recipe": [

"1. 감자를 먹기 좋게 잘라주세요. 저는 아이가 있어서 작게 잘랐습니다.",

"2. 당근도 잘라서 준비해주세요",

"3. 돼지고기도 먹기 좋게 잘라주세요.",

"4. 양파도 잘라서 준비해주세요.",

"5. 썬 식용유 2숟가락을 넣고 가열해주세요.",

"6. 고기를 먼저 넣고 볶아주세요.",

"7. 고기가 익으면 감자를 넣어주세요. *딱딱한 재료 순서로 넣습니다.",

"8. 바로 당근도 넣어서 볶아주세요.",

"9. 양파는 마지막에 넣고 볶아주세요.",

"10. 재료를 중불에서 익을때까지 볶아주세요.",

"11. 재료가 익으면 물 700리터를 부어주세요.",

"12. 물에 넣은 재료들이 끓으면 카레가루를 부어주세요.",

"13. 카레가루가 잘 풀리도록 약불에서 저어주세요. 걸죽해질때까지 저어주면서
줄여주면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "카레라이스",

"ingredients": "돼지고기 200g,감자 1개,당근 1/2개,양파 1개,카레가루 1/2봉지,후추
가루 2T,다진마늘 1T,버터 1T",

"recipe": [

"1. 돼지고기 200g 에 다진마늘1T 후추가루1T를 넣고 재워두세요.",

"2. 냄비에 버터1T을 넣어주세요. (카레맛이 부드러워져요)",

"3. 깍둑 썰은 당근과 감자를 볶아주세요.",

"4. 양파를 넣어주세요.",

"5. 재워둔 돼지고기를 넣고 함께 볶아주세요. (약한불로)",

"6. 고기가 어느정도 익으면 물 4컵을 넣어주세요.",

"7. 카레가루 반봉지와 후추가루 1T를 넣어주세요. 오투기카레를 사용했어요. 끓
으면 자주 저으며 걸죽해지면 완성!",

"8. 간편한 카레라이스 완성!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "카레라이스",

"ingredients": "돼지고기 안심 250g,당근 1개,양파 1개,감자 2개,물 600ml,고체 카레
5인분,꿀 1T,소금 1/2t,미림 1T,후추 1/2t",

"recipe": [

"1. 먼저 카레용 고기를 준비해주세요. 카레 고기 부위는 바로 안심인데요. 안심
부위가 기름기가 적고 담백하기 때문에 카레나 짜장 용으로 딱 적합해요. 하이포크몰 고기
를 활용했어요.",

"2. 고기는 살짝 밑간을 해주면 좋은데요. 일단 미림1큰술을 넣어 부드럽게 만
들어주세요. 그리고 소금 1/2작은술과 후추를 톡톡 뿌려 간단하게 간해주세요. ",

"3. 부재료들은 당근,감자,양파를 준비했어요. 모두 껍질을 깎아준 후 깍둑 썰어
주세요.",

"4. 기름을 약 2큰술 두른 팬에 중불로 고기를 먼저 볶아주세요.",

"5. 고기는 미리 바삭 볶아두는게 좋아요. 이정도로 갈색 빛이 생겼을 때 다른

부재료를 넣어 볶아주세요. 참고로 고기를 볶을 때는 강불에 볶아주어야 잡내도 날아가고 물이 많이 생기지 않아요.",

"6. 이제 준비한 당근 감자 양파를 모두 넣어서 볶아주세요.",

"7. 달달달~볶아주면 된답니다. 이 때는 중불로 또 조금 넓은 팬을 쓰는게 볶아줄 때 편리해요. 일반 끓이는 냄비에 재료를 볶아버리면 밑면이 탈 수 있으니 주의해 볶아주세요.",

"8. 양파가 투명해지고 감자를 젓가락으로 찌러보았을 때 폭 들어간다면 이제 물을 넣고 끓여주세요. 저는 고체카레 5인분 분량으로 600ml를 넣어주었어요.",

"9. 고체카레도 물이 끓기 전 풍당 해주어도 상관 없어요. 설명서를 읽고 분량에 맞추어 준비해주면 된답니다. 사실 재료들은 푸짐하게 넣어주는게 최고이니 재료 양에 너무 구애받지 않고 만들어주는게 좋아요.",

"10. 개인적으로 가루형 카레보다는 고체카레가 물에 잘 풀리고 뭉치지 않아 좋더라고요. 팔팔 끓어오를 때 까지 끓여주세요. 끓어오를 때는 카레가 이리저리 될 수 있으니 주의해 끓여주고 잘 저어주는 과정이 필요해요. ",

"11. 이제 마무리로 꿀 한큰술을 톡~넣어주는게 저만의 포인트예요. 꿀을 넣으면 좀 더 부드럽게 만들어지면서도 카레 특유의 쓴 맛이 중화된다고 할까요? 어떤 카레에도 이 꿀 한큰술이면 맛이 확 달라지는 변화를 느낄 수 있습니다."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "제육볶음",

"ingredients": "돼지고기앞다리살 1근,양파 1개,당근 1/3개,마늘 1스푼,파 약간,고추기호에맛게,간장 2스푼,물엿 1스푼,매실액 2스푼,고추장 1스푼,고춧가루 2스푼,후춧가루 약간",

"recipe": [

"1. 팬에 불을 켜지않고 핏물을 키친타월로 가볍게 제거한 돼지앞다리살1근을 넣고 마늘반스푼, 간장1스푼, 후춧가루약간을넣고 조물조물 재워주세요",

"2. 고춧가루2스푼, 진간장1스푼, 마늘반스푼, 물엿1스푼, 매실액2스푼(없으면 설탕2/3수저로대체), 고추장크게1스푼,후추톡톡해서 양념장을 만들어주시고",

"3. 파와 양파 당근등 기호에맞는 채소를 손질해서 준비해주세요",

"4. 센불에 고기를 볶다가 반정도 익을때쯤",

"5. 당근 양파등을 먼저 넣어 센불에 볶아주세요 (약한불에서하면 물이나올수있어요!)",

"6. 양파가 반투명해질때쯤 준비된 양념의 2/3을 넣어 볶아줍니다 양념이 들어간뒤로 탈수있으니 중불로 줄여주세요",

"7. 고기가 익고난뒤 간을 한번보시고 부족하면 나머지 양념장을 다 넣어주세요 (전다사용했어요!)",

"8. 불끄기3분전 나머지 고추와 파등을넣어 센불로 볶아주시면 끝!",

"9. 예쁘게 담아서 맛있게드세요 :)"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "제육볶음",
    "ingredients": "돼지고기 앞다리살 600g,양파 1/2개,청양고추 2~3개,대파 1/3개,고추장 3큰술,고춧가루 2큰술,다진마늘 1큰술,설탕 2큰술 (또는 매실액),간장 1큰술,통깨 약간,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해주세요~.",
        "2. 양념재료를 모두 넣어주세요~.",
        "3. 양념재료가 잘 섞이도록해주세요~.",
        "4. 대파와 청양고추는 어슷썰어주고 양파는 1cm 두께로 썰어주세요~.",
        "5. 돼지고기는 한입크기로 썰어주세요~.",
        "6. 만들어둔 양념장을 고기에 넣어 버무려주세요~.",
        "7. 양념 후 바로 볶아도 되지만 냉장고에 30분정도 두어 숙성시켜주면 양념이 베어 더욱 맛있답니다~!!",
        "8. 팬에 식용유 2큰술과 대파를 넣고 강불로 3분정도 볶아 파기름을 내주세요~.",
        "9. 양념한 고기를 넣어주세요~.",
        "10. 중불로 볶아 고기를 완전히 익혀주세요~. 약 8분정도면 다 익는답니다~!!",
        "11. 양파와 청양고추를 넣어주세요~.",
        "12. 강불로 2분정도 볶아준뒤 불을 꺼주세요~.",
        "13. 마지막으로 통깨를 뿌려주면 맛있는 제육볶음 완성입니다~!!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "제육볶음",
    "ingredients": "목살 600g,양파 2개,대파 1대,청양고추 2개,다진마늘 1큰술,고춧가루 1큰술,간장 1큰술,설탕 1큰술,올리고당 2큰술,고추장 4큰술",
    "recipe": [
        "1. 우선 목살의 핏물을 조금 제거해낼꺼예요. 목살이 없으면 다른 부분으로 사용하셔도 된답니다. 앞다리나 뒷다리도 좋아요~키친타올과 두루치기 제육볶음에 들어갈 목살과 썰켜이 쌓아서 깔아주시구요.",

```

"2. 핏물을 제거할 동안 양념장을 만들어 줄께요. 저의 경우 다진마늘을 다져서 얼린다음 썰어놓거든요. 큐브형태로 만들어놓는거죠. 그것을 사용하였답니다.",

"3. 올리고당에 설탕도 넣고",

"4. 고추장도 듬~뽍!",

"5. 이제 비벼주세요. 두루치기 제육볶음 만드는방법의 제일 중요한것은 역시 양념장! 양념장 중요합니다. 양념장을 만들었다가 1~2시간 숙성하셨다가 사용하시는것도 좋아요.",

"6. 어느정도 핏물이 제거된 두루치기 제육볶음을 만들 고기에",

"7. 위에서 만들어 두었던 양념장의 2/3정도를 부어서",

"8. 조물조물 주물럭거리주세요!",

"9. 이렇게 주물주물 양념을 골고루 묻혀준 다음에 잠시 10~20분 정도 두세요.",

"10. 그 사이 준비할 것은 두루치기 제육볶음 만드는방법에 곁들여질 채소들",

"11. 저의 경우 청양고추를 준비했어요 좀 더 매운맛을 원해서 말이죠~",

"12. 자~ 볶음용팬을 준비해주시고 양파를 넣고",

"13. 잠시 재워둔 고기를 넣고 볶아주세요.",

"14. 그다음 청양고추도 투하! 아주 맵고 맛있는 맛이 될 것같지요? 비주얼도 색상도 짱인듯!",

"15. 이제 어느정도 다 익어갈때쯤! 먹기 좋게 잘라주시고",

"16. 나머지 남아있는 두루치기 제육볶음 만드는방법 설명하면서 위에서 만들어진 양념장의 1/3을 넣어주시고",

"17. 파를 넣어서 볶아주세요!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "제육볶음",

"ingredients": "돼지고기(목심) 600g,양파 1/2개,대파 1/2대,식용유 적당량,통깨 적당량,설탕 1스푼,맛술 1스푼,다진 마늘 1스푼,생강가루 적당량,후춧가루 적당량,고춧가루 2스푼,고추장 2스푼,다진 마늘 1스푼,양조간장 3스푼,청주 2스푼,올리고 당 3스푼,참기름 1스푼",

"recipe": [

"1. 선도 좋은 돼지고기를 준비합니다. 목심, 앞다리, 뒷다리 등 좋아하는 부위로~",

"2. 돼지고기에 설탕 1, 다진 마늘 1, 맛술 1, 후춧가루, 생강가루 적당량을 넣고 위생 비닐장갑을 끼고 조물조물 밀간을 해주세요.",

"3. 양념장을 만들어 봐요. 고춧가루 2, 고추장 2, 양조간장 3, 다진 마늘 1, 청주 2, 올리고 당 2, 참기름 1을 넣고 고루 섞어 주세요.",

"4. 양파는 채 썰어 준비하고 대파는 송송 썰어주세요",

"5. 달군 팬에 식용유 1을 두르고 밀간해 놓은 돼지고기 목심을 넣어 달달 볶아

줍니다",

- "6. 돼지고기가 전체적으로 하얗게 익으면",
- "7. 만들어 놓은 양념장을 모두 붓고",
- "8. 양파, 대파를 넣고",
- "9. 양념이 고루 잘 배도록 달달 볶아 주세요.",
- "10. 고기에 간이 배면 통깨를 1을 넣어 볶아 마무리합니다",
- "11. 백종원 제육볶음 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "제육볶음",

"ingredients": "돼지고기 600g,양파 1개,청양고추 2개,대파 1뿌리,설탕 2스푼,고추장 2스푼,간장 2스푼,고춧가루 2스푼,다진마늘 1스푼,굴소스 1스푼,올리고당 1스푼",

"recipe": [

"1. 재료는 먹기 좋은 크기도 썰어서 준비해주세요^^",

"2. 고추장 2스푼, 간장 2스푼. 고춧가루 2스푼, 다진마늘 1스푼, 굴소스 1스푼, 올리고당 1스푼 넣어서 양념장을 이렇게 만들어주세요",

"3. 고기가 익어갈때 설탕을 넣고 더 구워주는게 백종원 제육볶음의 포인트^^ 동물성 단백질로 구성된 식재료는 설탕부터 사용해야 단맛을 제대로 낼수 있다고해요 조금부터 넣거나 다른 것부터 간을 해버리면 설탕입자는 들어가지 않아서 고기에 단맛이 안베니까 꼭 설탕부터^^ 2스푼 넣었습니다!!! 기호에 따라 가감하시길",

"4. 손질해둔 야채와 양념장을 넣고 볶아주세요",

"5. 모든 재료가 다 익으면 제육볶음 끝^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "제육볶음",

"ingredients": "돼지고기 앞다리살 1kg,양파 1개,대파 1뿌리,설탕 3Ts,간장 5Ts,고춧가루 4Ts,고추장 4Ts,매실 2Ts,다진 마늘 2Ts,참기름 조금,다진 생강 0.5Ts,후추 조금,통깨 조금",

"recipe": [

"1. 일단 돼지 앞다리살이 필요해요 전 1kg으로 만들어서 양념을 조금 더 넉넉하게 했답니다 600g 한 근을 기준으로 만드신다면 양념을 반으로 줄여서 만드시면 될 것

같아요 :)",

"2. 양파는 얇게 채 썰고 대파는 어슷썰기로 썰어주세요",

"3. 설탕 3Ts, 간장 5Ts, 고춧가루 4Ts, 고추장 4Ts, 매실 2Ts, 다진 마늘 2Ts, 다진 생강 0.5Ts, 후추 조금, 통깨 조금 참기름 조금을 넣고 양념을 만들어 주세요",

"4. 볼에 돼지고기를 넣은 뒤 양념을 넣고 버무려주세요 고기는 한 장 한 장 떼어서 양념이 골고루 잘 베이도록 해 주세요 :)",

"5. 저는 제육볶음을 먹을 때 미리 만들어 두고 살짝 숙성해서 먹는 게 더 맛있더라고요 ^^;; 그래서 야채는 미리 넣지 않아요 그리고 랩으로 덮은 뒤 김치냉장고에 잠시 놔두면 더 맛있더라고요",

"6. 그리고 예열된 팬에서 구워주면 되는데요 처음에는 센 불이 아닌 중불에서 천천히 구워주세요 양념이 탈 수도 있거든요 그리고 양파를 넣어서 볶으면 수분이 나오기 때문에 살짝 불 조절을 하셔도 될 거예요",

"7. 양파가 익는 속도가 더 늦기 때문에 양파가 거의 익어갈 즈음 썰어 놓은 파를 넣고 한 번 더 휘리릭 볶아주세요 :)",

"8. 제육볶음이 완성되었습니다 :)",

"9. 정말 이건 황금 레시피를 뛰어넘는 명품 레시피라고 말씀드리고 싶어요 ㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "제육볶음",

"ingredients": "삼겹살 300g (또는 목살),양파,대파,설탕 1.5스푼,간장 1스푼,고춧가루 1스푼,올리고당 1스푼,고추장 1스푼,맛술 1스푼,다진마늘 1/2스푼,굴소스 1/2스푼",

"recipe": [

"1. 먼저 고기는 삼겹살이나 목살이나 앞다리살이나 먹기좋은거 준비해주세요~! 저는 목살로 먹기좋게 썰어 준비했어요. 그리고 양파 대파 채소도 먹기좋게 썰어 준비합니다.",

"2. 그리고 양념장을 제조해줍니다. 간장 1스푼 / 고춧가루 1스푼 올리고당 1스푼 / 고추장 1스푼 / 맛술 1스푼 다진마늘 반스푼 / 굴소스 반스푼",

"3. 고기는 냄비에 넣고 설탕 1스푼~1스푼반 정도 넣어 자글자글 맛있게 볶아줍니다. 역시 백종원 레시피 필수과정! 먼저 설탕을 넣어 고기에 스며들도록 볶아주면 양념도 더 잘베어서 더 맛있는거 다들 아시죠^^",

"4. 그리고 고기가 70%정도 익었다 싶을때 그때 양파 먼저 넣어 같이 볶아주세요.",

"5. 만들어둔 양념장 투하~ 참 맛나게 볶아지고 있어요 ♥",

"6. 그리고 고기가 어느정도 잘 볶아지면 마지막으로 대파 넣어 한번더 휘리릭~ 해주면 끝이에요!!",


```

    "7. 통깨 팍팍 뿌려주면 비주얼각 제육볶음 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "제육볶음",
  "ingredients": "돼지고기앞다리살 1200g,대파 2대,양파 1.5개 ,고추 3개,진간장 2큰술,고추장 3큰술,물엿 3큰술,고춧가루 1큰술,마늘 2큰술,미림 2큰술,참기름 1큰술,설탕 2큰술,식용유 1큰술,통깨 솔솔",
  "recipe": [
    "1. 마늘 2큰술정도 다지고요. 대파는 2cm 정도로 자르고요. 양파는 1cm 두께로 썰어줬어요.",
    "2. 팬에 식용유 두르고 고기 올리고요. 설탕 2큰술 넣고요.",
    "3. 미림 2큰술 두르고 센불에 볶았어요. 지글지글 돼지고기가 익어가면 진간장 1큰술도 넣고요. 마늘 1큰술도 넣었어요.",
    "4. 대파 줄기 부분을 넣고 더 볶고요.",
    "5. 고추장 3큰술과 물엿 3큰술을 넣고 고춧가루 1큰술 넣어 달달 볶아줍니다.",
    "6. 지글 지글 양념이 먹음직하게 볶아지면 고기는 다 익혀야 해요.",
    "7. 양파 올리고 들들 볶아 양파 숨을 죽이고요.",
    "8. 남아있는 대파와 고추를 넣어 가볍게 볶아주고요.",
    "9. 제육볶음 달달 볶아서 후추 톡톡 뿌려주고 참기름 1큰술 돌려 꼬신 맛을 줍니다. 양파를 넉넉하게 넣어 먹음직합니다. 제육볶음이 아주 달큰한 게 고추를 넣어 매콤하기도 하고요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "제육볶음",
  "ingredients": "앞다리살 600g,설탕 1.5,미림 1,당근 1/2개,양파 1/2개,파 고추장 2,고춧가루 2,간장 2,다진 마늘 1,굴 소스 1,올리고당 1.5~2,생강가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 앞다리살 600g에 설탕 1.5, 미림 1을 넣고 볶아주세요. 설탕을 먼저 넣고 볶으면 간이 잘 베요. * 고기 부위는 삼겹살, 목살, 앞다리 모두 가능해요",
    "2. 고기의 붉은기가 없어지면 채소를 넣어주세요",
    "3. 미리 만들어둔 양념장을 처음부터 다 넣지 말고 절반 정도 넣은 후 볶아주세요"
  ]
}

```

요",

"4. 간을 보고 부족할 경우 나머지 양념장을 넣고 볶아주심돼요",

"5. 저렴한 앞다리살로 만든 맛있는 제육볶음. 불고깃감으로 썰어 왔더니 얇아서 양념도 쏘~옥 쏙 베고, 비계도 적당한게 맛있네요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "제육볶음",

"ingredients": "앞다리살 300g,양파 1/2개,대파 1대,후추 톡톡,고춧가루 3스푼,고추장 듬뿍1스푼,간장 2스푼,설탕 2스푼,굴소스 1스푼,미림 1스푼,다진마늘 1스푼,후추 톡톡,계란 2알,참기름 0.5스푼",

"recipe": [

"1. 저녁에 마트에 가면 고기 세일을 많이 해서 좋더라구요. 이중 300g 사용했습니다.",

"2. 우선 달궈진 팬에 올리브유 넣고 파 총총 썰어 파기름을 만들어주세요.",

"3. 파가 노릇노릇해지면 파기름 향이 솔솔 나요. 그럼 파기름이 만들어진거예요~",

"4. 제육볶음 만드는법 양념장 준비된 양념을 다 넣고 제육볶음 양념장 만들어 주세요~ 고춧가루3T, 고추장 듬뿍 1T, 간장 2T, 설탕 2T, 굴소스 1T, 미림 1T, 다진마늘 1T, 후추 톡톡",

"5. 만들어진 파기름위에 앞다리살 300g 넣고 후추 톡톡 뿌려 앞뒤로 살짝 구워주세요.",

"6. 고기가 어느정도 익으면 제육볶음 양념장을 넣고",

"7. 양파 1/2개 슬라이스 하여 넣고 물 300ml정도 넣어주세요. 물을 넣으면 양념이 고기에 잘 배이고 제육볶음이 타지 않아요 !",

"8. 물이 졸아들때까지 계속 볶아주시면 돼요.",

"9. 대파는 많이많이 넣어줘야 맛있더라구요. 대파 송덩송덩 설어서 넣어주시고 한번더 확확 볶아주시면 돼요.",

"10. 그럼 이렇게 진짜 제육볶음 완성이오",

"11. 제육덮밥은 반숙 후라이가 또 올라가 줘야쥬~ ㅎㅎ 계란후라이 반숙으로 만들어 주세요.",

"12. 고슬고슬 지어진 따뜻한 밥에 만들어둔 제육볶음 올리고",

"13. 반숙 후라이 올리기 !",

"14. 제육덮밥 만들기 완성 ! 참기름 한 숟가락 샤악 뿌리고 참깨 솔솔 뿌리면 제육덮밥 만들기 끝 !! 완전 먹음직스러운 제육덮밥이 완성되었습니다~",

"15. 반숙 후라이가 올라가니 더 맛있어 보이쥬~",

"16. 반숙 후라이가 올라가니 더 맛있어 보이쥬~",

"17. 고기랑 밥이랑 쓱쓱 먹으면 꿀맛 ㅋㅋ 밥도둑 제육볶음~ 제육볶음 활용요리 제육덮밥까지 만들어보세요 ♥"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소불고기",
  "ingredients": "소불고기 700g,양파 1개,대파 1대,팽이버섯 1팩,느타리버섯 1팩,설탕 4T,물엿 2T,매실액 1T,다진마늘 3T,간장 12T,후추 약간,참기름 3T",
  "recipe": [
    "1. 소고기 등심에 설탕 4스푼, 물엿 2스푼을 넣어요.",
    "2. 거기에 매실액(저는 깔라마시 꿀로 대체) 다진마늘 3스푼, 간장 12스푼 후추 약간을 넣고 주물러 양념이 배게 해줍니다.",
    "3. 여기에 참기름 1스푼을 넣고 주물러 30분 기다려줘요.",
    "4. 기다리는 동안 야채와 버섯 손질도 샤샤삭^^",
    "5. 재워 둔 고기에 야채를 모두 넣고 참기름을 2스푼 더 첨가한 뒤 섞어주고 센 불에 구우면 끝!!",
    "6. 아아, 제가 했지만 너무 맛있어요 ㅋㅋ ㅎㅎ 혹시라도 고기 냄새에 좀 민감하시면 청주나 맛술 한스푼 추가 추천해요~ 밥에 올려서 찹찹 정말 맛있게 먹었어요 :)"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "소불고기",
  "ingredients": "소고기 600g (불고기용),올리고당 1Ts,진간장 5Ts,참기름 2Ts,물엿 1Ts,맛술 2Ts,다진 마늘 1Ts,생강가루 조금,후추 조금,양파 1/2개,배 1/2개,당근 1개,대파 1뿌리",
  "recipe": [
    "1. 키친타월을 이용해서 최대한 핏물을 제거해 주세요 :) 그리고 필요하다면 한번 커팅 하셔도 좋을 것 같아요",
    "2. 핏물을 제거한 소고기에 올리고당 1Ts을 넣어서 조물조물해 주세요 올리고당이 없다면 설탕도 좋아요 20분 정도 놔두세요",
    "3. 20분 뒤 진간장 5Ts과 참기름 2Ts, 물엿 1Ts을 넣어주세요",
    "4. 맛술 2Ts을 넣어주세요",
    "5. 다진 마늘 1Ts과 생강가루를 조금 넣어주면 좋아요",
    "6. 후추까지 톡톡 뿌려주세요 :)",
  ]
}
```

"7. 다시 한번 양념이 잘 배이도록 골고루 섞어주세요",
 "8. 양파를 1/2개 강판에 갈아서 넣으면 맛이 훨씬 좋아진답니다:)",
 "9. 배 1/2개도 강판에 갈아서 넣어주세요",
 "10. 이렇게 양념을 한 뒤 랩을 씌워 30분 정도 숙성시키면 더 맛있어요 :)",
 "11. 당근 1개를 채썰어주세요",
 "12. 파 한뿌리를 송송 썰어주세요",
 "13. 양념 된 고기만 썰이나 팬에 넣고 센 불에서 재빨리 볶아주세요 고기가 익아갈때쯤 당근이랑 파까지 넣고 숨이 죽으면 불을 꺼주세요",
 "14. 그릇에 예쁘게 담아내고 통깨로 마무리하면 소불고기가 완성된답니다:)"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "소불고기",
    "ingredients": "소고기 1400g,양파 1.5개,당근 1/2개,대파 1줄기,간장 16T,설탕 8T,물엿 8T,다진마늘 2.5T,후추 1/2T,참기름 2T,간사과 4T,양파즙 1팩",
    "recipe": [
      "1. 소불고기용 1.4키로 예요~키친타올에 핏물을 빼주세요^^",
      "2. 생생정보통의 황금비율은 밥수저기준 {간장6스푼,설탕3스푼,물엿3스푼,마늘1스푼,후추1/3스푼,참기름1스푼,사과1스푼} 이에요^^ 요비율을 지켜서 1.4키로 기준으로 만들어 볼꺼예요~ 큰볼에 핏물뺀 소고기를 넣고",
      "3. 양념장은 밥수저기준 간장16스푼,설탕8스푼,물엿8스푼,마늘2.5스푼,후추가루1/2스푼,사과4스푼등뽕,참기름2스푼 넣고 여기다가 저는 양파즙한팩(생략가능)도 넣었어요^^ ※양념 양이 고기양에 따라 틀려지니 잘모르시겠으면 비율만 지켜서 조금 넉넉하게 만들어 두셨다가 남은 양념으로 야채나 당면 넣고 잡채 양념으로 해드셔도 맛있어요^^",
      "4. 만들어둔 양념을 고기에 넣고 버무려 주세요^^",
      "5. 야채는 큰대파한줄기,양파한개반,당근1/2개를 채썰어서 준비해주시구요~",
      "6. 저는 포장해서 드릴꺼라 야채를 고기에 다섞었어요^^ 저처럼 이렇게 한꺼번에 다섞으셔도 되고 좀더 식감과 색감이 좋게 하고싶으시면 고기랑 야채랑 따로 두셨다가 구우실때 야채를 넣고 볶으셔도 됩니당^^",
      "7. 간도 딱맞고 완전 맛있어요>▽< 엄지척척~!!!! 사과는 꼭넣어 주세요~ 고기도 연해지고 골고루 간도 잘베이면서 사과가 숙성되면서 감칠맛이 난다고 하네요 ㅎㅎ"
    ]
  },
  {
    "name": "소불고기",

```

"ingredients": "불고기용 소고기 330g,양파 1/2개,배 1/2개 (또는 사과),팽이버섯,대파,간장 6큰술,다진마늘 1큰술,참기름 1큰술,설탕 2큰술,물엿 1큰술,후추 약간",

"recipe": [

"1. 키친타올로 소고기 핏물을 제거해주세요.",

"2. 설탕 2큰술, 물엿 1큰술을 넣어 버무린 후 20분 정도 재워주세요.",

"3. 양파 반개와 배 반개를 믹서기에 갈아 넣은 후 버무린 후 재워주세요.",

"4. 고기가 재워지는동안 재료손질을 해주세요.",

"5. 간장 6큰술, 참기름 1큰술, 후추 약간 톡톡 후 재료를 넣어 잘 버무려주세요.",

"6. 고기를 재워둘 시간이 없다면 용기에 잘버무린 소고기를 냉장고에 넣어 보관해주세요.",

"7. 달궈진 팬에 양념된 고기를 넣어 조리해주세요.",

"8. 식당보다 마트 포장음식보다 더 맛있는 소불고기 완성!"

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "소불고기",

"ingredients": "소불고기 650g,양파 1/2개,대파 1뿌리,팽이버섯 1봉지,통깨 약간,양조간장 3큰술,매실액 1큰술,설탕 1큰술,맛술 1.5큰술 ,다진 마늘 1큰술,후춧가루 약간,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 쇠고기는 불고기용으로 준비해서 키친타월을 이용해 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썰어줍니다. 불고기용은 육질의 결이 고운 앞다리살이나 지방이 적은 설도를 사용한다고 하지요.",

"2. 분량의 양념 재료 양조간장, 매실액, 설탕, 다진 마늘, 맛술, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 섞어줍니다. 배즙을 넣어 주면 고기가 부드러운데요. 배가 없어서 배즙은 생략했습니다. 또한 양파즙을 사용하기도 하는데요. 양파는 채 썰어서 넣어 주려고 즙은 내지 않았습니다.",

"3. 썰어 놓은 쇠고기에 양념을 넣어 간이 골고루 배도록 조물조물 버무려 냉장실에서 4시간 정도 재워둡니다.",

"4. 팽이버섯은 밑동을 제거하고 양파와 마늘은 껍질을 벗겨 씻은 후 양파는 채 썰고 대파는 어슷 썰어줍니다.",

"5. 달군 프라이팬에 재워 둔 고기를 넣고 볶아줍니다.",

"6. 쇠고기가 어느 정도 익으면 양파와 대파를 넣고 볶아줍니다.",

"7. 쇠고기가 익으면 팽이버섯을 찢어서 넣고 볶은 후 불에서 내려요. 고기가 큰 것은 주방가위를 이용해 먹기 좋게 잘라주면 됩니다.",

"8. 불고기를 접시에 담고 통깨를 조금 뿌려냅니다."

],

```

    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "소불고기",
    "ingredients": "불고기감 소고기 600g,채썬양파 1개,채썬당근 1/2개,파 1대 (중사이즈),간장 5큰술,설탕 2큰술,물엿 1큰술,맛술 1큰술,물 1/2종이컵,다진마늘 1.5큰술,참기름 1.5큰술,후추가루 톡톡 ",
    "recipe": [
        "1. 분량의 양념장을 맛있게 만듭니다.",
        "2. 고기를 재웁니다. 저는 아침에 먹을거 전날 저녁에 고기만 재웠는데 잠시만 재웠다 해도 됩니다. 볶기 전에 양파, 당근 채썰고, 파 어슷썰어 넣었어요.",
        "3. 센불 올린 팬에 양념한 고기를 넣고 익히면서 볶아 줍니다.",
        "4. 국물이 있는 불고기라서 오래 조리지 마시구요.",
        "5. 고기와 야채들이 야들야들 잘 익으면 완성이에요~ 너무 쉽죠? :)",
        "6. 통깨 좀 뿌려주고요, 보기 좋게 따뜻하게 담아 내었습니다. 맛있게 드세요~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "소불고기",
    "ingredients": "불고기감 소고기 500g,당면 1줌,양파 1개,대파 2대,느타리버섯 1/2팩,당근 약간,간장 70ml,올리고당 1큰술,참기름 2큰술,다진마늘 1큰술,양파즙 1컵,배즙 2컵,설탕 2큰술,생강소스 1큰술,맛술 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 당면은 찬물에 담궈 1시간정도 충분히 불려줍니다. ",
        "2. 분량의 소불고기양념도 만들어 주세요.",
        "3. 소고기불고기감은 키친타올로 핏물을 제거해준 후",
        "4. 고기가 겹치지 않도록 한겹한겹 떼어내어 양념에 재워두세요.",
        "5. 당근과 양파, 대파와 느타리버섯도 준비하시는데요. 느타리버섯 말고 새송이나, 표고버섯, 혹은 팽이버섯 모두 좋아요^^ 버섯의 식감이 워낙 좋아서 함께 볶아주면 더욱 맛나더라고요.",
        "6. 양념에 재워둔 고기와 함께 대파를 제외한 나머지 재료들도 함께 재워둡니다. 당면이 충분히 불려질동안 소고기와 채소들도 불고기양념에 1시간정도 충분히 불려주세요.",
        "7. 재워둔 소고기불고기양념과 채소를 팬에 넣어 바글바글 한소끔 끓여줍니다.",
        "8. 너무 오래 익히면 고기가 질겨지니 한소끔 끓인 후 부려두었던 당면을 함께 넣어 다시 한 번 끓여주세요. 당면을 넣은 후에는 약 3~4분간 익혀주시면 충분해요. 확실히

```

당면을 그냥 넣는 것보다는 이렇게 충분히 불린 후에 사용하셔야 시간도 단축되고 당면이 불지 않아 좋아요.",

"9. 당면이 익고나면 대파를 넣어 마무리해줍니다.",

"10. 바글바글~ 너무 맛나겠지요^^ 붉은색이 부족하네요..당근의 양을 늘리거나 혹은 홍고추를 썰어 넣으면 훨씬 맛나 보일듯 해요."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "소불고기",

"ingredients": "소고기 300g,양파 1개,파 1대,파프리카 약간,간장 4~5T,맛술 3T,설탕 3T,참기름 1.5T,간마늘 1T,후춧가루 약간,통깨 약간",

"recipe": [

"1. 소불고기감 300g 고기 상태 너무 신선하죠?",

"2. 분량의 양념을 모두 섞어요~*(간장은 4T만 섞어요) ",

"3. 고기에~~양념 섞은걸 몽창 부어주기~ 일단 저 비율대로 양념장을 만들면 짜다거나 달다거나 하지는 않을거예요. 과감하게 모두 부어서~~냉장고에서 좀 숙성시켜 주려구요 ^^",

"4. 요렇게 조물조물 골고루 양념을 발라서~냉장고에 쏙 넣어두었어요.",

"5. 양파는 채썰고, 파도 어슷썰기 파프리카는 다져둔게 있어서 넣어주려구요",

"6. 예열한 팬에~기름을 살짝만 두른 뒤 양파를 먼저 볶을거예요.",

"7. 고기 넣어서 골고루 섞어가며 볶아주기. 국물 불고기가 아니어서~물은 넣지 않을거구요. 볶다보면 채소에서 국물이 또 나와주니까~퍽퍽하지 않아요. 얇게 썬 불고기라도 볶을 때 뭉치면.....먹을 때 퍽퍽하고 질겨질 수 있으니 열심히 퍼가면서 볶아요.",

"8. 벌써~~육즙도 나오고~양파에서도 국물이 자작하게 생기고 있네요~*",

"9. 고기가 다 익으면~마지막, 파프리카, 버섯, 파를 넣고 휘리릭 섞어질 정도로 볶아요. ",

"10. 이때~~모자란 간을 해주면 끝~* 저는 후춧가루 약간 더 보충하고 아가베 시럽 아주 조금 더 넣었어요. 처음에 양념장 섞을 때 간장은 5T만 넣었죠?^^ 너무 짜지면 답이 없으니까요~~ 일단 그렇게 넣어보고~마지막에 살짝 손봐주는게 속편해욧."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "소불고기",

"ingredients": "불고기거리 1근,사과 1/3개 ,양파 1/3개 ,다진파 1줌,채썬양파,간장 3큰술,올리고당 1큰술,참기름 조금,통깨 조금,다진마늘 1/2큰술",

```

"recipe": [
    "1. 불고기거리 한근을 키친타올에 핏물 빼주고 볼에 담아줍니다.",
    "2. 양파와 사과를 믹서에 갈아 주고",
    "3. 사과와양파 간것과 다진마늘 반큰술, 간장 3큰술, 올리고당 1큰술, 다진파 한
    줌을 넣고 조물조물 버무려주세요.",
    "4. 냉장고에 한시간 정도 숙성 시켜준뒤 볶아줄꺼예요.",
    "5. 일단 한끼 먹을양만 팬에 넣고 채썬양파와 당근(집에 다진당근이 있어 다진
    당근으로 넣었어요) 그리고 물아주 살짝만 넣고 볶아준뒤 참기름과 통깨로 마무리 해주면
    끄~~을~~!!!"
],
"meal_time": [
    "점심"
]
},
{
    "name": "소불고기",
    "ingredients": "소불고기 600g,설탕 2스푼,갈아만든배음료 1캔,물엿 2스푼,간양파
    1/2개,간장 11스푼,후추 살짝,다진마늘 1스푼,대파 1개,팽이버섯 1봉,양파 1개,당면 4인분용
    (오푸기100g)",
    "recipe": [
        "1. 불고기용(600g) 소고기를 물에 담궈 핏물을 빼주고",
        "2. 당면 사리4인분용 준비.",
        "3. 미지근한 물에 당면을 담가 빨려주세요. 10~15분이면 되요. 찬물이면 더 오
        래걸려요~",
        "4. 갈아만든 배는 시중에 판매하니 쉽게 구할 수 있어요.",
        "5. 핏물이 제거 된 소고기에 설탕2, 갈아만든 배음료 1캔, 물엿2을 넣어 5분간
        간이베게끔 해주세요. 갈아만든배 작은 사이즈, 큰 사이즈 있는데 상관없답니다. 작은건 국물
        없는 소불고기가 되고 큰건 국물있는 소불고기가 되요.",
        "6. 다진마늘 1, 간장11숟갈, 후추 살짝, 양파반 간것을 넣어주고 시간이 되면
        20~30분 후 볶아주면 좋고 시간이 없다면 바로 야채 넣고 볶아주면 되요.",
        "7. 야채는 냉장고에 있는 걸로 해주면 되고, 전 대파 양파 팽이버섯만 넣었어
        요~",
        "8. 야채도 넣어서 같이 뉘웠다~ 20분정도! 그냥 해도되고 오래나두면 둘수록
        간이 잘베고 좋습니다.^^ 준비된 양념을 볶아주고 고기가 빨간게 없어 졌을때 당면을 넣어
        주고 5분정도 더 익히면 완성.",
        "9. 차린건 없지만 소불고기 하나로 저녁 반찬이 푸짐해졌어요~ 간단하면서 실
        패없는 소불고기 만드는 법"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
}

```



```

    },
    {
      "name": "닭갈비",
      "ingredients": "닭안심 500g,양파 1개,당근 약간,양배추 1.5줌 ,감자 1개,깻잎 10장,
      식용유 2T,간장 5T,고추장 3T,고추가루 3T,맛술 3T,설탕 2T,들기름 2T,카레가루 0.5T,다진마
      늘 1T,후추 5번 ,맛소금 1티스푼",
      "recipe": [
        "1. 닭고기를 준비 해 줍니다.",
        "2. 양파,당근,감자,깻잎,양배추를 적당한 크기로 잘라줍니다. 이때 감자는 얇게
        썰어 주세요.",
        "3. 고추장,간장,고추가루,맛술,설탕,다진마늘,후추,카레가루,들기름을 넣어 양념장
        을 만들어줍니다.",
        "4. 닭고기에 양념장을 부어 조물조물 무친뒤 30분이상 재워둡니다.",
        "5. 식용유 두른 팬에 양념닭고기와 감자,양파,양배추,당근을 넣어 모든재료가 다
        익을 때까지 중불로 익혀줍니다.",
        "6. 마지막으로 깻잎을 넣어주어 완성. 이때 간을 보아 부족한 간은 맛소금으로
        해줍니다. 저는 맛소금1티스푼 넣었습니다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    }
  ],
  {
    "name": "닭갈비",
    "ingredients": "닭다리살 800g,양파 1/2개,양배추 200g,대파 1뿌리,깻잎 1묶음,떡볶
    이용 떡 300g,고구마 1개,당근 150g,생강술 3T (또는 맛술),후추 약간,설탕 3T,고추가루 4T,
    통깨 2T,카레가루 1T,다진마늘 2T,고추장 4T,맛술 2T,간장 3T,물엿 3T,소금 2t",
    "recipe": [
      "1. 닭은 먹기좋은 크기로 잘라 생강술이나 맛술을 뿌리고, 후추를 약간만 뿌려
      재워두세요.",
      "2. 양파는 1Cm 굵기로 채썰어 주세요.",
      "3. 고구마는 껍질을 벗기고 1.5Cm 정도의 손가락 굵기로 썰어 썰어주세요.",
      "4. 당근은 1Cm 굵기 원형으로 자른뒤 폭 0.5Cm 로 채썰어주세요.",
      "5. 깻잎은 겹쳐서 2~3Cm 폭으로 썰어 뭉치지 않게 손으로 털어 주세요.",
      "6. 대파는 굵게 어슷썰거나, 반을 갈라 5Cm 길이로 썰어도 괜찮아요. 원하는
      모양으로 썰어주세요^^",
      "7. 양배추는 조금 굵게 2~3Cm 폭으로 잘라 큼직하게 썰어두세요.",
      "8. 떡도 손가락 굵기로 썰거나, 떡볶이용 떡을 이용할때는 서로 떼어서 다른 야
      채들과 함께 준비해 두세요.",
      "9. 모든 양념장을 한데 섞어주세요.",

```

"10. 팬에 기름을 살짝 두르고 닭과, 양념장은 1/3만 남기고 모두넣어 볶아주세요.",

"11. 고기의 겉면이 익으면 양파, 당근, 양배추, 고구마를 넣고 볶아주세요.",

"12. 고기가 반정도 익고 양파가 투명해질 정도로 볶았으면 물 한컵, 남은 양념을 넣고 고기가 속까지 잘익도록 해주세요.",

"13. 국물이 어느정도 졸아들면 대파와 떡을 넣고 볶아주세요.",

"14. 국물이 다 졸아들고 기름이 겉돌때까지 충분히 볶은 뒤에 깻잎을 올리고 불을 꺼주시면 완성입니다.^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "닭갈비",

"ingredients": "닭가슴살 500g, 양배추 1/2개, 양파 1/2개, 고구마 2개, 깻잎 5장, 떡볶이 떡 1인분, 대파 조금, 고춧장 3T, 고춧가루 3T, 진간장 3T, 설탕 3T, 참기름 1T, 다진마늘 2.5T, 맛술 3T (또는 소주), 후춧가루 약간, 소금 조금, 물 1컵",

"recipe": [

"1. 1. 떡볶이 떡을 미리 불려놔요. 물에 미리 불려놔야 나중에 떡을 넣고 조리할 때 빨리 익어요 !",

"2. 2. 백종원표 닭갈비 소스 만들어요. 백종원 표 닭갈비 소스도 맛있게 만들어줘요 .",

"3. 3. 준비해놓은 야채들 손질해요. 고구마 2개는 먹기 좋아라고 큼직하게 썰었고, 양파 1/2개와 양배추 1/2개와 대파 조금, 깻잎 5장 손질해서 준비해주세요 !",

"4. 4. 닭가슴살을 깍둑썰어서 양념을 버무려줘요. 나중에 먹기도 좋고 큼직하게 먹기 위해서 깍둑썰고 썬 닭가슴살에 아까 만들어놔던 백종원표 닭갈비 소스를 버무려줘요. 그리고 잘 버무려져라고 10분정도 재워놔요 !",

"5. 5. 볶기 전에 물 1컵 정도 넣고 끓여요. 미리 물을 넣고 끓인 후에 닭갈비를 넣을거예요 !",

"6. 6. 물이 끓으면 양념이 된 닭가슴살을 넣고 볶아줘요. 처음에는 닭가슴살이 뭔가 잠길 듯한 느낌이 들지만, 나중에 야채들 다 넣고 조리기 시작하면 꾸덕해지니까 걱정하지 마세요!!",

"7. 7. 닭가슴살이 어느 정도 익었다 싶을때 양배추와 깻잎을 제외한 야채들을 넣어줘요. 깻잎이랑 양배추는 빨리 숨이 죽어버리니까 나중에 넣어주시면 되구 고구마를 젓가락으로 찌렀을 때 썩 들어갈 정도로 볶아줍니다.",

"8. 8. 마지막으로 양배추와 깻잎을 넣고 볶아주면 완성♥ 정말로 너무 맛있고 어른분들께는 안주로 딱이고 아이들에게는 밥반찬으로 딱 좋아요 :)",

"9. 꼭 만드셔서 드셔보세요 !"

],

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭갈비",
    "ingredients": "닭다리살 400g,양배추 3장,양파 1/2개,대파 1/3개,고구마 1개,깻잎 12장,우유 200ml,고춧가루 2큰술,고추장 2큰술,설탕 2큰술,간장 2큰술,맛술 1큰술,다진마늘 1큰술,참기름 1큰술,후춧가루",
    "recipe": [
        "1. 먼저 닭다리살을 준비해줍니다. 저는 400g을 사용했구요. 잡내 제거를 위해 우유에 먼저 재워줍니다. 한 10분에서 20분 재워주시면 되구요 그동안 야채 손질을 해줍니다.",
        "2. 양파는 1/2개 ,양배추는 3장, 대파 1/3개 깻잎 12장, 고구마 1개 썰어줍니다.",
        "3. 닭고기는 행궤서 물기를 빼준 다음 고춧가루 2큰술, 고추장 2큰술, 설탕 2큰술, 간장 2큰술, 맛술 1큰술, 다진마늘 1큰술, 참기름 1큰술, 후춧가루를 넣고 잘 섞어주세요.",
        "4. 그 다음은 썬 야채에 식용유를 두르고 양념한 닭고기를 볶아주세요.",
        "5. 고기가 절반 정도 익었을때 고구마, 양배추, 양파를 같이 넣고 볶아주세요.",
        "6. 고구마가 다 익으면 나머지 깻잎과 대파를 넣고 마지막으로 살짝만 볶아주시면 완성입니다.",
        "7. 간이 싱겁다 하시면 굴소스 살짝 넣어서 간 맞춰주시면 됩니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭갈비",
    "ingredients": "닭 600g,양배추,감자(고구마) 2개,당근,양파 1개,대파,청양고추,깻잎,떡볶이떡,고추장 3T,고춧가루 3T,간장 3~4T,설탕 3T,참기름 1T,마늘 2~3T,맛술(소주) 3T,후춧가루,소금",
    "recipe": [
        "1. 먼저 닭갈비용 닭을 깨끗이 물에 씻어 줍니다.",
        "2. 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 마늘, 맛술 또는 소주, 후춧가루, 참기름으로 양념을 만듭니다. (백선생 왈~ 닭갈비에 짜겠다 싶을 정도로 듬뿍 넣고 양념할것! 야채가 들어가지니 닭갈비가 짜겠다 싶을 정도로 듬뿍 넣고 양념합니다. )",
        "3. 닭갈비 부재료는 작고 얇게~ 제가 준비한 야채(부재료)는 양배추, 감자

```

```

& 고구마, 양파, 당근, 대파, 고추(청양고추), 깻잎, 떡볶이 떡 입니다.",
    "4. 냄비에 물 반컵 또 는 한컵을 넣습니다.(종이컵)",
    "5. 양념한 닭을 넣고 굽지말고 졸여줍니다. (백종원씨 알~ 굽지말고 졸여라!~!!)
",
    "6. 닭이 어느정도 익으면 준비한 부재료를 넣습니다.",
    "7. 양배추, 깻잎만 빼고 다 넣습니다.",
    "8. 어느정도 볶다가 양배추를 넣고~",
    "9. 마지막에 깻잎을 넣고 살짝 더 볶아주면 끝~~"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "닭갈비",
    "ingredients": "닭 600g (닭다리살or닭가슴살),양배추 2줌,고구마 1개,대파 1대,깻잎 30장,떡볶이떡 10개,청양고추 2개,홍고추 1개,진간장 1/2컵,고추장 1/2컵,고추가루 1/2컵,맛술 1/2컵,설탕 1/2컵,다진마늘 1/2컵,참기름 1스푼,후추 3번 ",
    "recipe": [
        "1. 백종원 닭갈비 황금레시피 만드는 법,닭갈비소스",
        "2. 재료:닭(닭다리살or닭가슴살)600g,양배추2줌,고구마1개,대파1대,깻잎30장,떡볶이떡10개,청양고추2개,홍고추1개 양념장재료:진간장1/2컵,고추장1/2컵,고추가루1/2컵,맛술 1/2컵,설탕1/2컵,다진마늘1/2컵,참기름1스푼,후추조금(톡톡3번) 양념장 비율은 1:1:1:1:1:1비율 [계량은 종이컵과 밥숟가락]",
        "3. 백종원 닭갈비의 비율은 이것만 기억하시면 된답니다. 1:1:1:1:1:1 비율 진간장1/2컵,고추장1/2컵,고추가루1/2컵,맛술1/2컵,설탕1/2컵,다진마늘1/2컵 을 준비한후 큰그릇에 다 담아주세요.",
        "4. 양념장에 참기름1스푼,후추 톡톡3번을 뿌린후",
        "5. 양념장을 잘섞어 줍니다.",
        "6. 먹기 좋게 자른 닭을 양념장을 듬뿍 넣고 재워둡니다. 나중에 야채가 들어가기 때문에 좀 짜겠다.. 싶을 정도로 넣어주세요.",
        "7. 양념을 재워두는 동안 대파1대,고구마1개,깻잎30장,청양고추2개,홍고추1개,양배추2줄을 먹기 좋은 크기로 잘라서 준비해주세요.",
        "8. 이제 냄비에 물을 1컵을 넣은뒤 양념한 닭을 넣어줍니다.",
        "9. 양념한 닭을 끓여주시다가 닭이 다 익으면.",
        "10. 고구마,양배추,떡을 넣고 고구마가 익을때까지 졸여주세요.",
        "11. 이제 고구마가 다 익으면 깻잎,대파,청양고추,홍고추를 넣고~",
        "12. 2분정도만 더 끓여주면 백종원 닭갈비 만들기 완성입니다^^",
        "13. 완성!"
    ],

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭갈비",
    "ingredients": "닭고기 600g,양배추 3주먹,양파 1/2개,파 1대,깻잎 20장,당근 조금,
떡볶이떡 10개,소금 0.5T,후추 톡톡,미림 2T,고추장 4T,고춧가루 3T,간장 3T,맛술 2T,올리고
당 2T,설탕 2T,다진마늘 1T,카레가루 1T",
    "recipe": [
        "1. 양파는 도톰하게 채썰어주세요",
        "2. 당근은 얇게 편썰어주세요",
        "3. 양배추는 먹기좋은 크기로 큼직하게 잘라주세요",
        "4. 깻잎도 송덩송덩",
        "5. 파도 송덩송덩",
        "6. 껍질과 기름은 제거한후 먹기좋은 크기로 잘라 밀간을 해주세요",
        "7. 밀간한 닭고기는 양념장에 재워 숙성해주세요",
        "8. 냄비에 기름을 살짝 두르고",
        "9. 닭부터 볶아주세요 집에서 닭갈비를 할경우 고기가 큼직하니 고기를 먼저 볶
아주세요",
        "10. 닭고기 겉이 좀 단단해지면 야채도 함께 넣고 볶아주세요",
        "11. 야채 숨이 다죽고 닭고기도 거의다 익으면 파와 깻잎, 말캉한 떡을 넣어주
세요",
        "12. 야채가 모두 잘어우러지고 닭이 모두 익으면 불을 꺼주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭갈비",
    "ingredients": "닭 다리 살 800g,양배추 150g,고구마 2개 (200g),떡 1줌 (100g),양파
1/2개,대파 1/3대,깻잎 20장,고추장 4스푼,고춧가루 4스푼,카레가루 1스푼,다진 마늘 2스푼,맛
술 3스푼,청주 3스푼,간장 2스푼,올리고 당 4스푼,참기름 2스푼,통깨 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 닭고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 준비해주세요.",
        "2. 양념재료인 고추장 4, 고춧가루 4, 카레가루 1, 다진 마늘 2, 맛술 3, 청주
3, 간장 2, 올리고 당 4를 한데 넣어 양념장을 만들어주고 잘라 놓은 닭다리 살을 넣어 조
물조물 양념해 줍니다.",

```

"3. 함께 넣을 채소를 준비해 주세요. 양배추는 큼직하게 썰고, 고구마는 먹기 좋게 썰고, 대파는 어슷 썰고 양파는 굵게 채 썰고, 깻잎은 절반으로 잘라줍니다.",

"4. 넓은 팬에 준비한 모든 재료를 한데 넣고",

"5. 양념해 놓은 닭 다리 살도 함께 넣어 고루 섞어 줍니다.",

"6. 고기와 함께 넣은 채소가 잘 익도록 뚜껑을 닫고 약한 불에서 익혀주세요. 중간중간 뚜껑을 열어 뒤적뒤적 해줍니다.",

"7. 물을 넣지 않아도 채소에서 수분이 나와 국물이 생긴답니다. 바닥에 눌어붙지 않게 중간중간 주걱으로 위치를 바꿔 주심 된답니다.",

"8. 모든 재료가 익으면 마지막에 깻잎, 참기름 2, 통깨 2를 넣고 불을 높여 휘리릭 한 번 더 볶아 마무리합니다",

"9. 닭갈비 완성 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "닭갈비",

"ingredients": "닭정육 500g,양파 1/2개,양배추 2줌,당근 1/2개,감자 1개,청양고추 2개,각종 채소 적당량,고추장 3큰술 ,고춧가루 2큰술 ,진간장 3큰술 ,설탕 2큰술 ,다진 마늘 1큰술 ,맛술 3큰술 ,후춧가루 약간,소금 1꼬집,참기름 1큰술 ",

"recipe": [

"1. 맵. 단. 짭 맛있는 닭갈비 만들기 ♪♪",

"2. · 닭정육은 한 입 크기로 잘라주고",

"3. 양념장을 만들어 줍니다",

"4. ※ 닭갈비 양념 【 고추장 3 큰 술, 고춧가루 2 큰 술, 진간장 3 큰 술, 설탕 2 큰 술, 다진 마늘 1 큰 술, 맛술 3 큰 술, 후춧가루 약간, 소금 1 꼬집, 참기름 1 큰 술 】 -밥숟가락 계량",

"5. · 양념장에 닭고기를 넣어 30분 이상 재워줍니다",

"6. 양파 채 썰고",

"7. 저는 당근을 안 좋아해서 얇게 채 썰어줬어요 ㅎㅎ",

"8. 감자도 익기 쉽게 얇게 썰어주고",

"9. 양배추는 크게 두 줌 나올 양만큼만 썰어줬습니다",

"10. 기호에 따라 청양고추도 쫑쫑",

"11. 기름 두 바퀴 두른 팬에 양념된 닭고기를 넣고 볶아줍니다",

"12. 사진처럼 물이 생기기 시작하면",

"13. · 양배추를 제외한 채소들 넣고",

"14. 물 1/2컵(종이컵 기준)을 넣고 끓여줍니다",

"15. 감자가 다 익었을 때 양배추를 넣고",

"16. 원하는 만큼 익혀주면 완성!!!",

```

    "17. 단. 짬. 맵 질릴 틈 없이 맛있는 춘천식 닭갈비"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "닭갈비",
  "ingredients": "닭가슴살 500g,양배추 1/5개,양파 1개,깻잎 10장,통깨 적당량,고추장 3스푼,간장 4스푼,설탕 2스푼,다진마늘 1스푼,고춧가루 1스푼,맛술 3스푼",
  "recipe": [
    "1. 닭가슴살을 한입 크기로 먹기 좋게 썰어주세요.",
    "2. 양념 재료 고추장 3스푼, 간장 4스푼, 설탕 2스푼, 다진마늘 1스푼, 고춧가루 1스푼, 맛술 3스푼을 넣어 소스를 만들어주세요.",
    "3. 닭가슴살에 만든 양념장을 넣고 버무려주세요.",
    "4. 버무린 닭가슴살이 재워질동안 양파와 양배추, 깻잎을 먹기 좋게 썰어주세요.",
    "5. 깻잎을 제외한 채소들을 넣은 후 팬에 불을 켜고 잘 볶아주세요.",
    "6. 닭가슴살을 작게 썰었기때문에 금방 잘 익어요.",
    "7. 고기가 잘 익었다면 마지막으로 채썬 깻잎을 넣고 살짝만 볶아주세요.",
    "8. 마지막으로 통깨를 솔솔 뿌리면 최종 완성이에요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "오징어볶음",
  "ingredients": "오징어 2마리 (큰사이즈),양배추 1/4통,당근 1/2개,양파 1개,풋고추 2개,파 2뿌리,식용유 3큰술,설탕 1큰술,마늘 1큰술,고추장 1큰술,간장 5큰술,고춧가루 3큰술,물 1/2컵,참기름 1큰술,통깨 적당량",
  "recipe": [
    "1. 양배추, 당근, 양파, 파(준비량의 반)는 길쭉하고 굵게, 고추도 어슷썬크직하게 썹니다. 오징어도 깨끗하게 손질해서 먹기좋은 크기로 썹니다. ",
    "2. 팬에 식용유 3큰술과 송송썬 파를 넣은 후 불을 올려 볶아요. 파기름이 충분히 나오게, 노르스름해질때까지 볶습니다.",
    "3. 파가 노르스름하게 볶아지면 오징어를 넣고 볶다가 설탕 1큰술을 넣어 볶습니다.",
    "4. 마늘 1큰술 고추장 1큰술을 넣고 볶습니다. 볶는 시간은 최소로 하세요,

```

마늘넣고 팬들어가며 섞어주는식으로 볶고, 고추장 넣고도 마찬가지로.",

"5. 간장 5큰술, 고춧가루 3큰술을 넣고 볶습니다. 너무 뻑뻑한 느낌이 들면 물 반컵을 넣고 볶습니다.",

"6. 이제 준비한 채소를 볶던 팬에 전부 넣습니다.",

"7. 잘 섞어가며 채소의 숨이 죽지않게 단시간으로 볶다가 불에서 내리기 직전 참기름을 좌악~ 둘러주고 끝!!",

"8. 그릇이나 달군 팬에 먹음직스럽게 담고 통깨를 솔솔 뿌려 상에 냅니다. 완성! 입니다. 맛있게 드세요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "오징어볶음",

"ingredients": "오징어 2마리,양파 1/2개,땡초 4개,대파 1/2줄기,양배추 2줌,고추장 1T,간장 4T,고춧가루 3.5T,설탕 3T,물엿 1T,후추 4번 ,다진마늘 1.5T,참기름 1T",

"recipe": [

"1. 오징어 두마리를 먹기좋게 썰어 주세요~ 칼집을 넣으면 더 이쁘겠지만 귀차니즘 으로 그냥 큼직하게 썰었어요ㅎㅎ",

"2. 오징어 볶음을 국물없이 하려면 썬불에서 스피드 있게 볶아야하기때문에 미리 양념장을 만들어 주세요~ (고추장1,간장4,고춧가루3~4,설탕3,물엿1,후추4번톡톡,다진마늘 1.5,참기름1넣고 미리 섞어 주세요^~^ 달달한게 싫으시면 설탕양을 줄여 주세요~)",

"3. 야채는 저는 큰양파 반개,양배추두주먹,땡초4개,대파반줄기 준비했어요^^ (양파,땡초,대파는 꼭 넣어 주시고 나머지는 냉장고 사정에따라 야채 준비 해주시면 되셔요^~^)",

"4. 식용유를 두른후 썬불로 오징어를 볶다가 오징어가 살짝익으면 양배추,양파를 넣고 볶아주세요^^",

"5. 오징어는 너무 오래 볶으시면 탱글탱글 보드라운 식감이 없어지니 야채넣고 3번정도 저어 주시다가 바로 양념을 넣고 볶아주세요^^ 계속 썬불입니다ㅎㅎ",

"6. 마지막으로 대파,땡초 넣고 휘릭 볶다가",

"7. 사진같이 양념이 어느정도 베이면 끝이에용^~^",

"8. 매콤달콤 밥에 쓱쓱 비벼먹으면 다른 반찬이 필요 없는 밥도둑 이종 ~♥♥♥ (만들면서 배고픈맘에 급하게 해서 이쁘게 담지도 못하고 찍지도 못했지만 이대로만 하시면 진짜 맛있어용 ^~^)"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},


```

{
  "name": "오징어볶음",
  "ingredients": "오징어 2마리,대파,양파,미나리효소 (or매실효소+설탕or설탕),마늘,고추장,간장,고추가루,참기름,통깨",
  "recipe": [
    "1. 오징어를 준비해서 깨끗하게 씻고 내장을 제거해줍니다.",
    "2. 오징어는 칼집을 내서 찢어줘요.",
    "3. 또는 이렇게 동그랗게 준비해도 되겠지요~",
    "4. 양파 하나를 썰어 준비해요.",
    "5. 대파를 준비해요. 저는 대파가 냉동해놓아서 냉동대파를 꺼냈어요.",
    "6. 팬에 오일을 두르고 파를 볶는데 튀기듯이 볶아요.노릇노릇 할때까지 볶아요. 사진에 잘 안보이는데 기름을 좀 더 들렀네요.볶으면서 파향이 향긋하니 좋더라고요.",
    "7. 그리고 오징어를 넣고 양념을 차례대로 넣어줍니다. 백종원표 순서는요, 설탕 1스푼, 마늘 1스푼, 고추장 1스푼, 간장 5스푼, 고추가루 3스푼, 물반컵인데요. 제가 여기서 가감한건 저는 설탕 대신에 마나리효소를 넣었고, 마늘은 반스푼만 넣었어요. 그리고 물대신에 냉장고에 넣어둔 다시마육수를 넣었습니다.",
    "8. 너무 양념이 진한 것 같죠?그런데 채소를 넣으면 간이 잘 맞는답니다.",
    "9. 양파를 넣어서 볶아줘요.(당근,양배추등 추가로 넣을 채소가 있으면 같이 넣어줘요) 좀더 매콤하게 드시려면 청양고추 팍팍 넣어서 볶으면 아주 매콤하니 맛나죠.",
    "10. 저는 오징어 국물을 넉넉히 해달라는 1호의 요청에 다시마물 반 컵을 더 넣고 졸였습니다.",
    "11. 이렇게 오징어 볶음 완성이에요~국물을 좀더 있게 드시려면 이렇게 드셔도 좋고,국물 없이 드시려면 위에 반컵만 넣고 조리 드심 된답니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "오징어볶음",
  "ingredients": "오징어 두마리 400g,양파 1개,대파 1대,식용유 1숟가락,물 1컵,고추장 3.5숟가락,청양 고춧가루 2숟가락,고춧가루 2숟가락,간장 2숟가락,설탕 1숟가락,물엿 1.5숟가락,다진 마늘 1.5숟가락,맛술 1숟가락,후추 약간,참기름 1숟가락,통깨 1숟가락",
  "recipe": [
    "1. 제일 먼저 분량의 양념장을 만들어 숙성시켜요",
    "2. 양파는 채썰고",
    "3. 대파는 송송 찢어요",
    "4. 오징어는 몸통 안쪽에 사선으로 칼집을 넣어 주고 반 갈라 굵직하게 찢어줍니다",
    "5. 다리도 먹기 좋게 잘라요",

```

```

        "6. 중강불로 달군 팬에 식용유1을 두르고 오징어와 양파를 넣어 볶아 주세요",
        "7. 오징어 겉이 하얗게 익으면 양념과 물 한 컵을 넣어 줍니다",
        "8. 한소끔 끓으면 대파를 넣고 간을 보세요",
        "9. 싱거우면 간장 단맛은 올리고당을 추가해요 기호에 따라 물을 더 추가하셔도
됩니다~",
        "10. 간을 맞추었다면 참기름과 통깨를 넣어 한번 더 섞어주면 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "오징어볶음",
    "ingredients": "오징어 2마리,대파 1뿌리,양파 1개,양배추 적당히,당근 (생략가능),설탕 1T,다진마늘 1T,고추장 1T,고추가루 3T,간장 5T,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 오징어는 잘 씻어서 준비해주시고 채소도 적당량 준비해서 잘라서 준비해주세요",
        "2. 오징어 몸통에 다이아몬드 모양으로 칼집을 내준 후 적당한 크기로 잘라줍니다",
        "3. 팬에 기름을 적당히 두르고 대파를 넣어 파기름을 내며 볶아주고",
        "4. 파기름이 나왔을 때 잘라놓은 오징어를 넣고 설탕과 다진마늘을 넣어서 볶아주세요",
        "5. 오징어가 하얗게 익어가는게 보일정도로 볶아졌을때",
        "6. 분량의 고추장, 고추가루, 간장을 넣고 볶아주세요",
        "7. 본 레시피는 이때 물을 2/3컵 넣지만 저는 야채를 많이 넣을거라 물 넣는건 생략했어요",
        "8. 양념이 오징어와 잘 어울어졌을 때 잘라놓은 양파와 양배추를 넣고 썬불에 야채의 수분이 너무 나오지 않게 볶아주세요",
        "9. 양파와 양배추에도 양념이 베이고 마지막 참기름까지 넣어주면",
        "10. 집밥 백선생 백종원 오징어볶음이 환상의 맛으로 완성되었어요",
        "11. 양념이 너무 맛있어서 소면도 삶아 팬에 남아있는 양념을 쓱쓱 비벼서 먹었드랬죠"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```

```

    "name": "오징어볶음",
    "ingredients": "오징어 2마리,당근,양파,부추,파,고추장 1T,고춧가루 3T,간장 1T,굴소스 1T,매실액 2T,설탕 1/2T,다진 마늘1/2T,다진 생강 1/4T,들기름 1/2T,후춧가루 약간,맛술",
    "recipe": [
        "1. 당근,양파,부추를 준비해 주세요",
        "2. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만들어 주세요",
        "3. 모든 재료를 한번에 넣고",
        "4. 반정도 볶다가 파를 넣어주시고 고춧가루를 좀 더 넣어서 좀더 진하게 만들어 주세요",
        "5. 맛있는 오징어 볶음 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "오징어볶음",
    "ingredients": "오징어 3마리,양파 1/2개,대파 1대,청양고추 1개,홍고추 1개,당근 1/4개,떡볶이 떡 1줌 (생략 가능),식용유 3스푼",
    "recipe": [
        "1. 오징어볶음에 사용할 양파는 채 썰고, 대파 1대는 송송 썰어주고 홍고추, 청양고추도 썰어주세요. 그리고 당근도 적당한 크기로 썰고, 떡볶이 떡도 한 입 크기로 썰어 준비해 주세요. * 떡볶이 떡은 생략 가능해요. 저는 양배추가 없어서 떡볶이 떡을 넣었습니다. 양배추는 3장 정도 큼직하게 썰어 함께 넣어주심 돼요. ",
        "2. 오징어는 먹기 좋게 썰어 준비해주세요. *오징어가 작아서 3마리했어요 사이즈가 좀 크다면 2마리로 하셔도 됩니다. ",
        "3. 양념재료인 다진 마늘 1, 고추장 1, 고춧가루 3, 간장 5, 물 1/2컵을 한데 넣어 고루 섞어 오징어 양념장을 만들어 주세요.",
        "4. 팬에 식용유 3을 두르고 송송 썰어 놓은 대파를 넣어 파기름을 만들어 주세요. ",
        "5. 노릇노릇 파가 익으면 준비한 떡볶이 떡, 오징어를 넣고 한 번 더 볶아 줍니다. ",
        "6. 그리고 설탕 1+0.5를 넣어주세요. 분자구조가 큰 단맛의 재료를 먼저 넣어서 더 단맛을 잘 낼 수 있다고 합니다. ",
        "7. 만들어 놓은 양념장을 모두 넣고 ",
        "8. 양념과 재료를 골고루 볶아주고 ",
        "9. 이어 준비해 놓은 양파, 당근, 홍고추, 청양고추를 모두 넣어 고루 볶아 줍니다.",
        "10. 입맛에 따라 마지막에 참기름, 통깨를 넣어 마무리합니다.",
    ]
}

```

```

    "11. 백종원 오징어볶음 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "오징어볶음",
  "ingredients": "오징어(중) 2마리,양파(대) 1/2개,대파 1/2개,청양고추 2개,고추장 2스푼,고춧가루 1스푼,설탕 1/2스푼,참기름 1/2스푼,진간장 1스푼,다진마늘 1/3스푼,통깨 약간",
  "recipe": [
    "1. 손질한 오징어를 먹기좋은 크기로 썰어서 준비해놓습니다...",
    "2. 양파는 채썰고, 고추와 대파는 어슷썰기하시고, 다진마늘1/3스푼을 준비합니다...",
    "3. 준비해 놓은 오징어에 분량의 고추장, 고춧가루, 설탕, 참기름, 진간장, 다진마늘을 넣어...",
    "4. 조물조물 무쳐 10분가량 재워둡니다...",
    "5. 기름을 두르지않은 팬에 양념한 오징어를 넣고 강불에서 볶기 시작합니다...",
    "6. 오징어가 익으면... 나머지 야채들을 넣고 휘리릭~ 볶아내고 마지막에 통깨를 뿌리면 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "오징어볶음",
  "ingredients": "오징어 2마리,양배추,대파,청고추,홍고추,양파,당근,고추장 1큰술,간장 5큰술,설탕 2큰술,고춧가루 3큰술,참기름,식용유 3큰술",
  "recipe": [
    "1. 오징어 2마리는 손질해서 먹기 좋은 크기로 썰어주세요!! 백선생 레시피대로 껍질은 제거하지 않았어요~~ 칼집도 내지 않았고요!!",
    "2. 양배추, 양파, 당근, 홍고추,청고추를 큼직하게 썰어서 볶기편하도록 모두 섞어주세요!!",
    "3. 팬에 먼저 대파를 넣어주세요!!",
    "4. 그리고 숨이 살짝 죽으면 식용유 3큰술을 넣어주세요!!",
    "5. 대파가 노릇해지면 오징어를 넣어주세요!!",
    "6. 설탕 1큰술이라고 했지만, 조금 넉넉히 넣어서 달달하게 만들었어요!!",

```

```

    "7. 간장 5큰술을 넣어주세요!!",
    "8. 고추장 1큰술 넣고요~",
    "9. 고추가루 3큰술 넣었어요!!",
    "10. 살짝 양념이 타려고 할때 물 반컵을 넣어주세요!!",
    "11. 야채를 넣어주시고요.",
    "12. 마지막에 참기름을 넣으면 완성이에요!!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "오징어볶음",
  "ingredients": "오징어 2마리,양파 1개,당근 1/2개,대파 1대,설탕 1T,고추장 1T,고추
가루 3T,간장 5T,참기름 1T,다진마늘 1T",
  "recipe": [
    "1. 먼저 오징어와 야채들을 먹기좋은 사이즈로 썰어 주세요. 대파는 파기름 용
도이니 쫄쫄 잘게 썰어주심 되요",
    "2. 백주부님의 오징어 볶음 첫번째 핵심 포인트! 달궈진 후라이팬에 식용유를
넉넉히 두른 후 대파를 볶아 파기름을 내 준답니다. 이 파기름이 은근 불향도 나게 해줘요",
    "3. 파기름이 생기면 센불에서 오징어를 볶아 주는데요. 여기서 백주부님 오징어
볶음 두번째 핵심 포인트!다른 양념 넣기 전에 설탕 1스푼을 먼저 넣고 볶아준답니다. 설탕이
먼저 들어가면 다른 양념이 잘 베이게 도와줘서 맛있어 진다고 해요",
    "4. 설탕 넣고 볶다가 이제 다른 양념을 다 넣고 볶아 줍니다. 볶다 보면 약간
되직해지니 물을 반컵정도 넣어주세요. 처음에는 양념이 너무 진해서 짜지 않을까 싶지만 걱
정안하셔도 되요",
    "5. 왜냐하면 야채가 들어가니 양념 색깔도 연해지고 간도 짜지 않게 된다고 해
요. 야채는 너무 익히지 마시고 아삭한 식감이 느껴지게 볶아주세요",
    "6. 간을 한번 보신뒤 본인 기호에 맞게 조정해주신 뒤 마지막으로 참기름 1스푼
과 깨 솔솔 뿌려주시면 끝!",
    "7. 요리초보도 실패없는 백종원 오징어볶음 완성입니다.",
    "8. 빨간 양념이 식욕을 자극하는데요! 한입 먹어보니 살짝 불맛이?나는듯 하면
서 매콤하니 참 맛있어요. 뜨끈한 밥에 비벼 드시면 다른 반찬 필요없이 한그릇 푹딱 하게 되
지요^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},

```

```

{
  "name": "낙지볶음",
  "ingredients": "낙지 5마리 (생물),콩나물 1줌,양파 1/2개,당근 약간,대파 1대,청양고추 2개,홍고추 1개,다진 마늘 1T,간생강 약간,깻잎 5장,소주 1T,식용유 약간,매운고춧가루 1T,고춧가루 1T,고추장 2T,설탕 1T,진간장 2T,청주 1t,물엿 1T,참기름 1T,후춧가루 약간,통깨 약간",
  "recipe": [
    "1. 콩나물은 (거두절미) 머리 뿌리 제거해 냄비에 물 반컵 넣고 2분간 삶아 찬물에 행궈주고, 양파, 당근, 대파,고추, 깻잎 썰어 준비합니다",
    "2. 냄비에 물 약간을 올려 끓이고, 생물 낙지는 씻어 큼직하게 썰어 주세요 물이 끓으면 소주 1 넣고 낙지 넣고 오그라 들면 바로 꺼내 체에 받쳐 물기제거해요",
    "3. 살짝 데친 낙지는 물에 헹구지 않아요",
    "4. 분량의 양념장을 만들어 줍니다",
    "5. 달군 (중불) 팬에 기름 약간 두르고 당근, 양파 넣고 살짝 볶다가 양념장 넣고 한 번 섞어주세요",
    "6. 다시 센불로하고 데친 낙지 대파 고추 넣고 볶아줍니다",
    "7. 콩나물 과 깻잎 넣고 섞어주세요",
    "8. 불은 센불로 유지합니다",
    "9. 휘리릭 한 번 버무리고 참기름 약간 후춧가루 약간 넣고 마무리합니다~ 낙지볶음 국물은 신김치 밥 김가루 와 참기름 한 방울 넣고 볶아드시면 맛있지요~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "낙지볶음",
  "ingredients": "국내산낙지 4마리 (수입산 2마리),대파 2뿌리,양파 1/2개,고춧가루 3T,간장 3T,다진마늘 1T,설탕 1T,물엿 1T,참기름 1T,통깨 1T",
  "recipe": [
    "1. 국내산 4마리 (수입산 2) 를 소금을 뿌려서 씻어내고 준비해 주세요.",
    "2. 대파 2뿌리를 뿌리부분을 제거하고 엄지손톱의 일정한 두께로 썰어주 준비해 주세요.",
    "3. 양파 반개도 엄지 손톱 두께로 썰어주세요.",
    "4. 양념을 만들어 줘야 합니다.",
    "5. 볶음을 하기 위해서 낙지 4마리를 데쳐 주셔야 해요.",
    "6. 숯불 맛을 내 주는 것은 바로 대파인데요. 프라이팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 썰어 놓은 대파를 넣어 볶아주세요.",
    "7. 대파를 살짝 볶는 동안에 양파도 넣어 주세요.",
    "8. 준비한 양념을 대파와 양파위에 고루잘 뿌려 섞어주세요.",

```

"9. 양념이 잘 베이도록 볶아 달라고 하시면 느낌이 안와서 추가사진으로 보여 드릴게요.",

"10. 데쳐 놓은 낙지를 한입에 먹기 좋은 사이즈로 썰어 주세요.",

"11. 썰어 놓은 낙지를 양념위로 넣어 주세요.",

"12. 살짝 비벼 주신 뒤에 참기름 1T를 넣어 주세요.",

"13. 통깨도 넣어주세요.",

"14. 살짝만 더 볶아서 드시면 돼요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "낙지볶음",

"ingredients": "낙지 4마리,양파 1/4개,쪽파 10대,식용유 약간,굵은소금 약간,고추장 2큰술,고춧가루 3큰술,간장 1큰술,설탕 1큰술,다진마늘 1큰술,맛술 1큰술,생강술 1작은술,후추 약간,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 쪽파와 양파는 썰어주세요.",

"2. 낙지는 굵은 소금 약간넣고 비벼 씻어준후 체반에 받쳐 물기를 빼주세요.(이 때 끓은물에 데쳐서 사용해도됨. 저는 데치지 않고 사용)",

"3. 낙지는 적당한 크기로 썰어주세요.",

"4. 위의 분량의 양념을 넣고(참기름은 나중에) 양념장을 만들어 주세요.",

"5. 썬에 식용유를 두르고 달군후 양파,쪽파를 넣고 살짝 볶은후(1~2분정도)",

"6. 낙지를 넣고, 양념장은 반정도 넣고 볶아준후 간을 보면서 기호에 따라 추가 해 주세요.",

"7. 센불에서 재빨리 볶아주세요.참기름을 두르고",

"8. 완성그릇에 담아주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "낙지볶음",

"ingredients": "낙지 2마리,애호박,양파,대파,청양고추,밀가루 2스푼,소금 2스푼,다진 마늘 2스푼,물 4스푼,참기름 1스푼,후추 톡톡,고춧가루 3스푼,고추장 1스푼,다진마늘 1/2스푼, 맛술 1스푼,간장 6스푼,설탕 3스푼",

"recipe": [

"1. 낙지는 먼저 볼에 담아 소금과 밀가루로 뽀득뽀득 주물러서 씻어주셔야되요.",

"2. 그리고 흐르는물에 깨끗히 씻은후 먹기좋게 썰어주면 낙지준비 끝!",

"3. 그리고 양념장을 준비해 줍니다. 고춧가루 3스푼 / 고추장 1스푼 / 다진마늘 반스푼 맛술 1스푼 / 간장 6스푼 / 설탕 3스푼",

"4. 먹기좋게 야채들도 썰어서 준비해 주시구요. 매콤하게 드시려면 청양고추는 필수!",

"5. 썰먼저 팬에 기름을 두르고 다진마늘 2스푼 넣어 고소한 마늘향이 나도록 볶아줍니다.",

"6. 그리고 마늘이 어느정도 볶아지면 물 4스푼과 만들어둔 양념장을 넣어줍니다.",

"7. 낙지는 오래볶으면 질겨지기 때문에 양념장 > 야채 > 낙지 순으로 볶으면 된다고 해요. 양념장이 끓기 시작하면 손질해둔 야채들을 먼저 넣어 야채들이 익을때까지 볶아주구요~",

"8. 야채들이 어느정도 익었다 싶으면 낙지를 넣어 볶아줍니다. 낙지는 너무오래 볶으면 질겨지기때문에 적당히 볶아주는게 중요해요~ 맛있게 볶아주다가 마지막에 참기름 1스푼과 후추 톡톡 넣어주면 끝!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "낙지볶음",

"ingredients": "낙지 6마리,양파 1/2개,대파 1개,마늘 1.5스푼 ,새송이버섯 1/2개,애호박 1/3개,청양고추 2개,고추장 1스푼,고춧가루 3스푼,설탕 1스푼,요리당 1스푼,매실청 1스푼,간장 2스푼,깨 1스푼,맛술 2스푼,후추가루,카놀라유 약간",

"recipe": [

"1. 낙지는 제가 미리 사다가 손질해서 냉동시켜 놓습니다 한두번 먹을 양만 구입합니다 손질된 낙지를 해동해서 준비합니다 야채도 함께 준비합니다",

"2. 낙지는 맛술 2스푼을 넣고 살짝만 뜨거운 물에 데쳐주세요 .찬물에 담궜다 먹기좋은 크기로 썰어놓습니다 너무 작게 썰지 마세요 . 먹을때 오히려 불편해요 젓가락으로 잘 안잡히 거든요",

"3. 야채는 먹기좋은 크기로 각기 잘라주세요 청양고추, 대파,양파, 호박, 버섯은 적당한 크기로 잘라주시고요 마늘은 다져 주세요 .매운거 잘 못드시면 청양고추는 빼셔도 돼요",

"4. 양념을 만들거예요 낙지 6마리 기준으로 딱 맞아요 야채 포함해서요 간장, 맛술, 설탕, 요리당, 고추장, 고춧가루, 매실청, 후추가루, 깨 등을 넣고 양념장을 만들어주세요 저의집 고춧가루는 약간 매워여 집집마다 고춧가루의 매운맛이 틀리니 참고 하세요",

"5. 코팅된 냄비나 후라이팬에 카놀라유 약간 두른후 (식용유가능) 야채를 다 넣

어주세요 마늘포함",

"6. 살짝만 볶은뒤에 양념장을 넣어요 센불에서 하면 고추장때문에 금방 타요 야채에서 수분이 약간 나올때까지 약한불에 볶아 주세요",

"7. 낙지를 넣고 볶아 주세요 낙지는 오래 볶지 않을거예요 이미 한번 데친거라 오래 익힐 필요가 없어요",

"8. 야채에서 수분이 좀 나오면 양념이랑 잘 어울리도록 볶는데요 후다닥 볶아주세요 너무 오래 볶으면 야채 수분이 몽땅 나와서 식감이 다 죽어요",

"9. 중간에 간을 보시고 본인들 입맛에 맞게 간을 추가해 주세요",

"10. 소면을 얼른 삶아서 찬물에 휘리릭 씻은후에 낙지와 함께 먹어요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "낙지볶음",

"ingredients": "낙지 중간크기 4마리,밀가루 2T,애호박 1/3개,당근 1/4개,양파 1/2개,청양고추 2개,대파 0.5대,다진마늘 1T,참기름 1T,고춧가루 4T,고추장 1T,설탕 3T,간장 7T,맛술 2T,다진마늘 1T",

"recipe": [

"1. 냉동된 낙지일 경우 물에 담가 해동 시켜줍니다 생물이면 깨끗이 세척을 해줍니다",

"2. 머리의 내장을 제거한뒤 밀가루를 넣습니다",

"3. 밀가루로 빨판을 문지르며 깨끗이 닦아줍니다",

"4. 물로 깨끗이 닦아낸뒤 먹기좋게 잘라줍니다",

"5. 애호박,당근은 반달 모양으로 자르고 양파는 채썰고 청양고추는 큼직하게 잘라줍니다",

"6. 양념장은 미리 만들어 섞어줍니다",

"7. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 넣고",

"8. 대파를 송송 잘라 넣습니다 (저는 냉동 대파 있어서 넣었어요)",

"9. 파 향이 나게 잘 볶아줍니다",

"10. 마늘과 파가 익어가면 양념장을 넣어줍니다",

"11. 양념이 보글보글 하려고 하면 채소를 넣어 볶아줍니다",

"12. 채소가 다 익어가면 낙지를 넣어 볶아줍니다",

"13. 양념장을 넣고 볶을때 탈것 같으면 물을 살짝씩 부어가며 볶아줍니다. 낙지가 다 익으면 참기름을 휘 둘러주면 끝!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

```

    ]
  },
  {
    "name": "낙지볶음",
    "ingredients": "낙지 2마리,양파(중) 1개,당근(소) 2개,청고추 1개,홍고추 1개,통마늘 10개,대파 1대,떡볶이떡 가래떡 250g,간마늘 1웁큼 ,참기름 (마무리용),고추가루 6T,간장 4T,설탕 4T,참기름 1T,물 2T",
    "recipe": [
      "1. 1. 먼저 낙지를 굵은 소금으로 바락바락 문지른 다음 물로 깨끗이 행궤냅니다. 그래도 더러운 게 남아있으면 밀가루를 뿌려 바락바락 문지르고 물로 여러번 행궤내줍니다. 이렇게 깨끗이 씻는 작업만 해도 낙지 다리가 오그라들더라구요. 2. 끓는 물에서 3초만 데쳐주고 3. 빨리 꺼내서 찬물에 담궤버려요.",
      "2. 티비에선 낙지 손질 자세히 안 보여줬는데 낙지는 머리 속에 내장이 들어있어서 머리를 갈라 손으로 다 끄집어내야해요. ㅠㅠ 징그럽지만 어쩔 수 없... 손질된 거 사셔도 되구요.",
      "3. 티비에서 안 보여준 부분인데, 다리를 뒤집으면 가운데 이빨이 있어요. 칼로 십자로 칼집을 내고 손으로 쥐어짜듯이 눌러주면 이빨이 빠져나온답니다.",
      "4. 먹기 좋은 크기보다 많이 크게 큼직큼직 썰어줍니다. 여기서 발견한 팁, 왜 먼저 데친 담에 손질을 하나 싶었는데 자르고나서 데치면 낙지 맛있는 물이 손실되는 부분도 있겠고 데쳐진 낙지를 빨리 건지기가 좀 번거로울 수도 있겠더라구요. 수미쌤 smart!",
      "5. 티비에선 가래떡을 사용했지만 낙지랑 비슷한 굵기인 떡볶이떡이 나올 것 같아서(집에 있는 재료가 떡볶이떡이기도 했고..) 떡볶이 떡을 사용했습니다. 결과적으로 떡볶이 떡을 사용한 건 신의 한 수 였던 듯~ 찬 물에 담궤놓아요.",
      "6. 그리고 양념장을 미리 만들어 놓습니다. 채소 손질할 동안 숙성되라고...",
      "7. 홍고추가 없어서 할라피뇨를 사용했습니다. 고추는 어슷썰고 당근은 납적하고 길쭉하게 썰고 양파도 굵직하게 채 썰어줍니다.",
      "8. 대파도 길이가 떡볶이 떡 정도 되도록 길게 썰고 통마늘은 반씩만 잘라주세요.",
      "9. 썰어놓은 낙지에 간마늘을 한웁큼 넣어요. 낙지볶음에 이렇게나 많은 마늘을 넣는 건 처음 봤는데 여경래 셰프님이 옆에서 마늘의 알싸함이 감칠맛을 준다는 얘기를 하시길래 이건 고수했어요. 역시나..먹어보시면 아시겠지만 그냥 고추 매운 맛하고는 다르더라고요.",
      "10. 그리고 만들어두었던 양념장도 낙지에 넣고",
      "11. 양파, 당근, 고추만 함께 넣어서 조물락조물락 해주어요.",
      "12. 엄청 빨강쵸? 수미쌤 표현으로는 양귀비 꽃처럼 빨강다고 하시던데 전 양귀비 꽃 본 적이 없어서 모르겠네요. ㅎㅎ",
      "13. 달궈진 후라이팬에 기름을 두르지 않고 위에 낙지랑 채소 버무린 것을 넣는데요, 이 때 수미쌤은 채소에서 물이 나오기 때문에 기름을 두를 필요 없다고 하셨지만 팬이 달궈져 있는 상태기 때문에 초반부터 채수가 나오지는 않아요. 그래서 저는 물을 1/2컵 정도 부어주었습니다.",
      "14. 물 부은 다음 몇 번 뒤적거리다가 바로 통마늘 썬 것과 떡볶이떡 넣고 여기

```

서 떡볶이 떡이 물을 또 먹어버리기 때문에 물을 1/2컵 또 부어주었어요.",

"15. 그래도 금방 물이 없어져요. 센 불에 빨리 조리하는 게 수미쌤st 낙지볶음 조리법이거든요. 그럼 바로 대파 넣고 불꺼요.",

"16. 참기름 넣고 잘 섞은 다음 통깨뿌려서 마무리합니다."

```
],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "낙지볶음",
  "ingredients": "낙지 7마리,양파 2개,당근 1개,청양고추 1개,대파 15g,오일1T,고추기름5T,다진마늘1T,물2/3C,간장 3T,고추장 3T,고춧가루 3T,설탕 3T,참기름 1T,청주 2T",
  "recipe": [
    "1. 어른손가락 기준으로 간장 3, 고추장 3, 고춧가루 3, 설탕 3, 참기름 1, 청주 2를 섞어주세요. 뽀뽀한 양념장이 준비될꺼예요.",
    "2. 이제 달군 쪼에 오일 1숟가락과 고추기름 5숟가락을 넣고 다진마늘 1숟가락을 볶아요. 탈 수 있으니 마구마구 휘휘. 그리고 여기에 당근 1개와 양파 2개를 썰어서 넣고 볶아줍니다.",
    "3. 야채를 볶아 양파의 달큰한 향이 날 때살짝 익힌 문어와 양념을 다 한꺼번에 넣어주세요. 그리고 양념 섞었던 그릇에 물 2/3컵 받아서 부어주세요.",
    "4. 야채도 익었고, 낙지도 거의 다 익은 상태니 재빨리 휘휘 오래 볶지 말고 섞어가며 완성하세요. 양념이 야채와 낙지에 잘 버물러지도록만 볶은 후에 그리고 마지막으로 청양고추 1개 썰어넣고, 대파 15g썰어 넣어 마무리합니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "낙지볶음",
  "ingredients": "낙지,고춧가루 9큰술,간장 2큰술,설탕 1큰술,참기름 1/2큰술,물 1~2큰술,다진마늘 6~7큰술,당근,양파,홍고추,풋고추,반토막넛마늘 10알,가래떡 2줄,대파 2개,참기름 1큰술,통깨 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 깨끗이 씻은 낙지를 끓는 물에 약 3초간 데친 후 건져서 찬물로 행군다.",
    "2. 낙지 머리를 잘라 내장과 눈을 제거한 뒤 다리를 10cm 정도의 길이로 자른다.",
    "3. 불에 고춧가루(4큰술), 간장(2큰술), 설탕(1큰술), 참기름(1/2큰술), 물(1~2큰
```

술)을 넣고 섞어 양념장을 만든다.",

"4. 손질한 낙지에 양념장을 넣은 뒤 다진마늘(6~7큰술)을 추가한다.",

"5. 대파를 제외한 채소(당근, 양파, 홍고추, 풋고추)를 넣고 고춧가루(4~5큰술)을 더 섞는다.",

"6. 달궈진 팬에 (물 없이) 양념된 낙지와 채소, 반토막낸 마늘(10알), 가래떡(2줄)을 넣고 센 불에서 재빠르게 볶는다.",

"7. 퍽퍽하면 물, 싱거우면 간장을 더 넣고 볶다가 대파(2개), 참기름(1큰술), 통깨(1큰술)을 넣어준다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "낙지볶음",

"ingredients": "낙지 2마리,콩나물 1봉지 (200g),고춧가루 3스푼,청양고춧가루 1스푼, 다진마늘 2스푼,맛술 2스푼,간장 2스푼,설탕 1스푼,올리고당 1스푼,참기름 1스푼,낙지데친물 4스푼,통깨 약간",

"recipe": [

"1. 양념장을 만들어 줍니다. 고춧가루3,청양고춧가루1,다진마늘2,맛술2,간장2, 설탕1,올리고당1,참기름1 그리고 낙지데친물 4 (양념장을 만들어 두었다가 낙지를 데친 다음 양념장에 낙지데친물을 넣어주심되요.)",

"2. 콩나물을 데쳐서 준비해 줍니다. 물이 끓어 오르면 소금 살짝 넣고 콩나물 넣고 데쳐주세요.",

"3. 낙지는 머리에 칼집을 내서 안에 내장을 제거하고 밀가루를 넣어 주물주물 씻어 물에 헹궈 줍니다.",

"4. 냄비에 물을 올리고 물이 펄펄 끓어오르면 씻어 놓은 낙지를 넣고 1분정도 데친후",

"5. 찬물(얼음)에 헹궈주세요. 그럼 낙지 살이 탱글탱글하니 맛나유",

"6. 적당한 크기로 썰어주고",

"7. 은근하게 달궈진 팬에 양념장을 모두 넣고 타지 않게 볶아주세요.",

"8. 양념장이 고루 볶아지면 데쳐 놓은 낙지를 모두 넣고 양념이 고루 섞이게 재빨리 볶아 줍니다. 낙지에서 물이 나와 질퍽해지면 전분가루를 물에 풀어 살짝 넣어주면 좋아요. 마지막에 통깨 솔솔 뿌려 마무리 해주세요.",

"9. 데쳐놓은 콩나물과 낙지볶음을 담아 주면 낙지볶음 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

```

    },
    {
      "name": "김치찜",
      "ingredients": "김치 1/4포기,돼지고기 200g,대파 1/2줄기,참기름 2T,설탕 1T,맛술 3T",
      "recipe": [
        "1. 김치(1/4포기)는 꼬다리(?)를 잘라 궁중팬에 넓게 펼쳐 주세요~ (2인분기준 한끼 드실 양입니다^^)",
        "2. 참기름 두스푼 넣고 중불에서 볶아 주세요용^^ (김치찜인데 볶는게 생소 하실 텐데요~진짜 자신 있게 말씀 드릴수 있어요~이대로만 하시면 완전 맛있어요~! ㅎㅎ)",
        "3. 돼지고기(200g)는 핏물을 빼서 맛술 3스푼 넣어 잠시 두셨다가 이때 같이 넣고 볶아 주세요용^^",
        "4. 설탕도 한스푼 넣어 주시구요~",
        "5. 타지않게 중약불에서 고기 겉면이 익을때 까지 볶으시다가",
        "6. 김치가 잠길정도의 물을 넣고 썬불로 끓여 주세요~",
        "7. 그사이 대파 반줄기도 썰어 주시구요~",
        "8. 요렇게 국물이 졸아 들면",
        "9. 다시 물을 넣고 끓여 주세요^^ (계속 썬불 입니다~ 잠시잠시 끓을 동안 저는 소세지도 같이 구웠어요~ ㅎㅎ 완전 편한 방법이라 다른거 하시면서 대충 물만 총3번 채워 주심 되셔요^^)",
        "10. 요렇게 또 국물이 졸아 들면",
        "11. 마지막으로 물을 넣어 대파(반줄기)올려서 끓여 주시면 끝이에요~!!",
        "12. 요렇게 국물이 자작하게 있어야 더맛나죵^^ 마지막엔 완전 졸이시지 마시고 국물을 자작하게 남겨 두셔용^^~",
        "13. 쪽쪽 찢어서 밥위에 올려먹고 고기에 싸서 먹고 밥에 돌돌 말아먹고 김치랑 고기 탕(?)으로 찰아서 먹고.. 별다른 재료 없이 초간단으로 오래 푹 끓인거 같이 깊은 맛을 느끼실수 있으실꺼예요~!!!! (너무 맛있어서 오늘도 다이어트는 물건너 갔어요ㅠ)",
        "14. 편의점표 볶음김치 만드는 방법 바로가기@6866485"
      ],
      "meal_time": [
        "점심"
      ]
    },
    {
      "name": "김치찜",
      "ingredients": "김치 1/2포기,물 1L,들기름 2T,멸치 1줌,다진마늘 1T,설탕 1T,대파 2대,깨",
      "recipe": [
        "1. 냄비에 김치를 넣고 물1L를 부어요",
        "2. 멸치,들기름을 넣고 뚜껑닫아 15분 끓여요",
        "3. 다진마늘,설탕을 넣고 20~30분 끓여요",

```

```

        "4. 굴물이 자작해지면 파를 넣고 5분 더 끓여요",
        "5. 숨이 완전히 죽으면 불 끄고 깨로 마무리~!",
        "6. 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "김치찜",
    "ingredients": "김치 1/2포기,돼지앞다리살 2 덩어리,양파 1 개,파 1주먹,다진 마늘 1큰술,참기름 2 큰술,설탕 2 큰술,간장 1 큰술,맛술 1 큰술",
    "recipe": [
        "1. 먼저 양파를 썰어주세요 저는 양파를 좋아해서 1개를 다 사용했어요",
        "2. 썰은 양파를 김치찜을 만들 냄비 밑에 깔아줍니다",
        "3. 양파 위에 수육용 고기를 올려줍니다",
        "4. 고기 위에 김치를 올려주고 김치를 덮듯이 펼쳐주세요",
        "5. 김치 국물도 국자로 1~2국자 넣어주는데 저는 작은 국자라 2국자 넣었어요 김치는 집마다 맛이 다르니 김치가 짜다 싶으면 1국자만 넣어줍니다",
        "6. 물을 재료가 잠길 정도로 넣어주세요",
        "7. 간장 1 큰 술, 설탕 2 큰 술, 맛술 1 큰 술, 참기름 2 큰 술, 다진 마늘 1 큰 술 양념을 다 넣어주세요",
        "8. 파도 썰어서 한주먹 넣어주면 김치찜 준비 완료!",
        "9. 센불에서 시작해서 보글보글 끓기 시작하면 뚜껑을 닫고 중불로 낮춰서 30분 정도 푹 삶아주세요",
        "10. 30분 뒤에 뚜껑을 열어서 잘 익고 있는지 타지는 않았는지 확인하면서 고기도 한 번 뒤집어 줬어요 뒤집은 뒤 냄비 뚜껑을 열고 10분 정도 더 끓여줍니다",
        "11. 10분 정도 더 끓였으면 고기를 먼저 꺼내서 썰어 주세요",
        "12. 준비한 그릇에 고기와 김치를 올리고",
        "13. 김치 끝부분은 가위로 잘라내 줍니다",
        "14. 냄비에 남아있는 양념과 양파도 올려주세요",
        "15. 참깨를 솔솔 뿌려서 김치찜을 마무리를 해줍니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심"
    ]
},
{
    "name": "김치찜",
    "ingredients": "포기김치 500g,목살 300g,청양고추 1개,대파 2개 (10cm),소주 1/2병 (170ml),월계수 잎 2장,생강가루 1/4T,다진 마늘 1T,고춧가루 1T,물 170ml,후추 약간",

```

```

    "recipe": [
      "1. 뚝배기나 냄비에 김치를 넣고 위에 고기를 올린다.",
      "2. 월계수 잎을 고기 위에 올리고 생강가루와 후추를 넣는다.",
      "3. 소주 반 병과 같은 양의 물을 넣는다",
      "4. 다진 마늘, 고춧가루, 청양고추, 대파를 넣고 고기가 익을 때까지 푹 끓여 완
성한다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "김치찜",
    "ingredients": "묵은지 1/2포기,돼지고기 600g,대파 1개,양파 1개,육수(쌀뜨물) 4컵,
집간장 2T,된장 1/2T,새우젓 1T,설탕 1T,다진마늘 1T,고춧가루 2T",
    "recipe": [
      "1. 묵은지는 큼직하게 썰고 돼지고기(앞다리살)도 큼직하게 썰어서 전골냄비에
얹힌다.",
      "2. 준비한 양념을 고루 섞어서 냄비의 고기위에 끼얹고 센불에서 10분 정도 끓
인다.",
      "3. 그 사이 양파 대파는 채썰기 한다.",
      "4. 찌개가 바글바글 끓으면 불을 중불로 줄이고 3의 재료를 넣는다. 이후 중불
이하에서 30분 달군다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심"
    ]
  },
  {
    "name": "김치찜",
    "ingredients": "돼지고기 600g,김치 1/4포기,양파 1/2개,청양고추 1~2개,대파 1/2
대,고춧가루 3스푼,다진 마늘 1스푼,생강가루 0.3스푼,청주 3스푼,후춧가루 약간,물 3컵,된장
0.5스푼,국간장 5스푼,설탕 2스푼",
    "recipe": [
      "1. 청주 3, 다진 마늘 1, 생강가루 0.3, 후춧가루 약간을 넣어 돼지고기 밑간을
해주세요. 김치찜에 넣을 고기는 큼지막하게 넣거나 또는 덩어리로 넣어주고 먹기 직전에 가
위로 짹짹 잘라 드심 된답니다.",
      "2. 김치 1/4포기를 준비해주세요. *오래된 묵은지는 흐르는 물에 김치소를 씻어
사용하세요. 또 너무 신 김치는 미리 설탕을 넣어 조물조물 무쳐 주셔도 되고요. 그럼 신맛이
달아난답니다",
      "3. 양파는 채 썰어 주고 대파, 청양고추는 어슷 썰어 주세요.",

```

"4. 물 3컵을 그릇에 담고 양념재료인 된장 0.5, 국간장 5, 설탕 2를 넣고 고루 섞어 주세요. 여기에 새우젓 1숟가락 정도 추가하셔도 좋아요.",

"5. 냄비에 밀간해 놓은 돼지고기를 넣고 김치도 함께 넣어주세요.",

"6. 그리고 양념해 놓은 육수를 모두 붓고",

"7. 고춧가루 3, 양파, 대파, 청양고추를 모두 넣고 1시간 30분 정도 푹 끓여주세요. 처음에는 뚜껑을 열고 센 불에서 10분 정도 끓여주다 (그래야지 고기 잡내가 날아가요) 그다음 뚜껑을 닫고 불은 약불로 줄이고 뭉근하게 익혀줍니다. 김치가 가정마다 염도, 맵기도 그렇고 신맛도 모두 다르니 이럴 땐 설탕과 고춧가루를 조절해 가며 입맛에 맞게 간을 해주세요. 김치가 짭 때는 물에 살짝 씻어주거나 김치소를 털어주거나 국물을 짜주세요. 1시간 이상 푹 끓이다 보면 고기에서 기름이 나와 김치에도 배어 윤기가 나고 고기는 야들야들하니 연해 진답니다.",

"8. 돼지고기 김치찜 완성 ^^ 김치찜 하실 땐 돼지고기에 밀간을 해주심 잡내를 없앨 수 있으니~기억해 주시고요. 무엇보다 신선한 고기 구입이 우선이겠죠."

],

"meal_time": [

"점심"

]

},

{

"name": "김치찜",

"ingredients": "김치 1/2포기,돼지고기 1근 (600g),양파 1/2개,청양고추 2개,고춧가루 3스푼,대파 1대,청주 3스푼,다진 마늘 1스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 약간,설탕 1/2컵,국간장 1/2컵,새우젓 1소주컵,된장 0.5스푼,물 600ml",

"recipe": [

"1. 돼지고기 600g을 준비해주세요. 통으로 넣어주거나 큼지막하게 썰어 주면 좋습니다. 저는 먹기 좋게 잘라진 고기를 사용했어요.",

"2. 고기 밀간인 청주 3, 다진 마늘 1, 생강가루 0.3, 후춧가루 약간을 넣어 조물조물 미리 양념해서 채워두세요. 돼지고기 부위는 목살, 삼겹살, 뒷다리살 등으로 준비하심 돼요.",

"3. 그릇에 물 600ml를 붓고 양념재료 설탕 1/2컵, 새우젓 1컵, 국간장 1/2컵 (소주컵 계량), 된장 0.5를 넣어 고루 섞어 양념장을 만들어주세요.",

"4. 대파 1대는 큼직하게 썰고, 청양고추 2개는 송송 썰고, 양파 1/2는 굵게 채 썰어 준비해주세요.",

"5. 팬에 밀간해 놓은 고기를 깔고, 그 위에 김치를 올려주세요.",

"6. 만들어 놓은 양념장을 모두 붓고",

"7. 대파, 양파, 청양고추를 한데 넣고 고춧가루 3을 넣어주세요.",

"8. 그리고 센 불에서 보글보글 끓이다 중불로 줄여 뭉근하게 끓여 줍니다.",

"9. 뚜껑을 닫고 끓여야 국물이 졸지 않아요. 혹시 국물이 졸아들면 처음 양념장을 넣었을 때 물의 양을 고려해가며 조금씩 보충해 주심 된답니다. 중간중간 뚜껑을 열어 김치와 고기가 바닥에 눌어붙지 않게 뒤적뒤적 해주세요.",

"10. 김치찜은 오랫동안 끓여줘야 맛있답니다. 1시간 30분 이상 푹 끓여주세요.",


```

    "11. 백종원 김치찜 완성 ^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "김치찜",
  "ingredients": "돼지고기 (찌개용),목은지 2쪽,고춧가루 1T,설탕 0.5T,미림 2T (생략가능)",
  "recipe": [
    "1. 냉동실에 꽂꽂 싸여있는 삼겹살이나 찌개용 돼지고기를 돌덩이 상태로 냄비에 넣어주세요(전 바닥에 양파를 채썰어 넣었지만 생략가능합니다)",
    "2. 목은지 (작은)두쪽을 김치통에서 꺼내서 그냥 바로 넣어주세요. 국물을 넣지도 않아도 되고 속을 털어 낼 필요도 없고 잘라낼 필요도 없어요",
    "3. 찹쌀물 or 맹물 아무거나 넣어주세요. 전 미리 준비해놓은 다시마우린물이 있어서 넣어주었어요.",
    "4. 김치가 반정도 잠길정도만 넣어주시고 1시간 푹- 찌면서 부족할경우 물은 보충해줄거랍니다",
    "5. 목은지의 군내를 잡아줄 설탕과 매콤함과 색감을 더해줄 고춧가루를 넣고 미림이나 맛술도 넣어주세요. 맛술이나 미림은 생략가능합니다",
    "6. 켜불에 10분정도 끓여내시고 중불로 낮춰 뚜껑을 닫고 50분정도 푹 끓여주시면 돼요",
    "7. 1시간정도 끓여주면 김치는 나른나른, 고기들은 비계까지 부들부들해진답니다. 초간단하게 만드는 밥도둑 김치찜 완성!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "김치찜",
  "ingredients": "김치 1포기,삼겹살 500g,고춧가루 5스푼,들기름 3스푼,청양고추 4개",
  "recipe": [
    "1. 냄비를 달군 후 삼겹살을 넣어 살짝 익힙니다.",
    "2. 김치를 위에 올려 볶아줍니다. 김치국물도 한 국자 정도 넣어줍니다.",
    "3. 고춧가루, 들기름, 청양고추를 넣고 섞어준 후 뚜껑을 닫아줍니다.",
    "4. 뚜껑을 열어 먹기 좋게 잘라주고, 물이 너무 부족하다 싶으면 살짝만 넣고 끓여줍니다."
  ],
  "meal_time": [

```

```

    "점심"
  ]
},
{
  "name": "김치찌침",
  "ingredients": "등갈비 1kg,배추김치 1/2포기,다진마늘 2T,고춧가루 3T,들기름 1T,
후춧가루 소량,국간장 3T,설탕 1/3T,김치국물 100ml,대파 1개,물 1000ml",
  "recipe": [
    "1. 1. 등갈비는 찬물에 30분정도 담궈 핏기를 제거해줍니다. 냄비에 등갈비가
충분히 잠길정도의 물을 끓인후.. 등갈비를 넣고 1분정도만 끓여준후... 찬물에 헹궈줍니
다.",
    "2. 2. 데친 등갈비를 냄비에 넣고 다진마늘2T. 고춧가루3T. 국간장3T,설탕
1/3T.들기름1T. 후춧가루소량.김치국물100ml를 넣고 조물조물 무쳐줍니다. 여기에 잘익은
배추김치1/2포기를 위에 올려줍니다. 배추김치가 클때는 1/4포기만 올려줍니다~",
    "3. 3. 그런후 물1000ml를 넣어준후 뚜껑을 덮고 센불로 켜후 끓으면 중약불로
줄여 35~40분정도 끓여준후~",
    "4. 4. 마지막에 대파1개 큼직하게 썰어서 한번만 더 끓여 주면 완성입니다.
김치가 너무 신김치일때는 설탕을 조금 더 넣어주시고요~ 마지막에 국물이 너무 없을때는 물
을 조금 더 넣어주세요~~!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심"
  ]
},
{
  "name": "돼지갈비찜",
  "ingredients": "돼지갈비 900g,감자 1개,양파 1개,대파 1대,진간장 7T,간마늘 2T,고
추가루 4T,고추장 4T,올리고당 1T,설탕 2T,참기름 2T,후추 1/2T,물",
  "recipe": [
    "1. 재료를 준비해주세요",
    "2. 돼지고기를 물에 담궈 핏물을 빼줍니다",
    "3. 대파,양파,청양고추를 큼직하게 썰어줍니다",
    "4. 고추장,고추가루,간장,다진마늘,설탕,올리고당,후추,참기름을 넣고 잘 섞어줍
니다",
    "5. 핏기를 뺀 돼지고기를 끓는물에 5분정도 삶아주세요",
    "6. 삶은 돼지갈비를 채에 받친 후 물로 씻어주세요",
    "7. 냄비에 삶은 돼지갈비,양념장,청양고추를 넣은 다음 돼지갈비가 푹 잠기게 물
을 넣어주세요",
    "8. 센불에서 물이 팔팔 끓을때까지 두신 후 팔팔 끓기 시작하면 뚜껑을 덮고 중
불에서 20분간 끓여주세요",
    "9. 뚜껑을 열고 감자를 넣고 10분간 삶아주세요",

```

"10. 대파와 양파를 넣고 5~10분정도 더 삶아주세요",

"11. 물이 적당히 졸아 들면 완성입니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돼지갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 600g,감자 중간거 1개,당근 작은거 1개,양파 1/2개,대파 1/2뿌리,마늘 6쪽,간장 6스푼,설탕 2스푼,매실청 2스푼,올리고당 2스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,맛술 2스푼,깨소금 1스푼,참기름 2스푼,물 1.5컵 ",

"recipe": [

"1. 돼지갈비는 누린내와 잡내를 제거하기위해 1시간정도 담가두어 핏물을 빼주세요~",

"2. 당근과 감자는 2~3cm 정도로 깍둑썰기를해준 후 모서리부분을 밤톨 모양으로 둥글게깎아 정리해주시고 양파도 비슷한크기로 잘라서 준비해주세요~",

"3. 대파와 마늘은 양념용으로 곱게 다져 주시고, 핏물을 뺀 갈비는 흐르는 물에 깨끗이 헹구어 양념이 잘 베이도록 중간중간에 칼집을 넣어주세요~",

"4. 이제 볼에 양념으로 준비해놓은 다진마늘(1), 다진파, 간장(6), 설탕(2), 매실청(2), 올리고당(2), 맛술(2), 생강가루(0.3), 후춧가루(0.3), 참기름(2)를넣어 섞은뒤 갈비에 버무려 30분간 재어놔주세요~",

"5. 이제 냄비에 재워둔 갈비와 준비해둔 감자 당근을넣고 종이컵 기준으로 한컵 반 분량의 물을부은뒤 처음 5분간은 센불로 뚜껑을 열고 끓여 주시고 >> 그 다음 5분간은 중불로 뒤적여가며 끓여 주시고 >> 그 뒤로 뚜껑을 닫고 약불에서 15분간 끓여주세요~",

"6. 마지막으로 뚜껑을 열고 준비해놓은 양파를 넣고 중불에서 5분간 더 뒤적이며 졸여주시고 불을 끈 뒤 뚜껑을 닫고 5분정도 마지막 뜸을 들여주세요~",

"7. 이제 돼지갈비를 깨끗한 접시에 먹기좋게 담은 후 깨소금을 솔솔솔 뿌려주세요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돼지갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 1.2kg,당근 1/2개,양파 1개,새송이버섯 2개,감자 2개,무 1토막 (5cm),대파 3뿌리,물 500ml ,청양고추 3개,간장 2컵,물 2컵,맛술 1컵,설탕 1컵,참기름 1/3컵,다진마늘 1/2컵,다진파 1컵,생강가루 1스푼,후추 0.5스푼,건표고 1/2컵",

```

    "recipe": [
        "1. 갈비는 한번 씻어내고 찬물에 담귀 핏물을 빼주세요 중간중간 물을 바꿔주시고요~ 반나절~한나절정도 핏물을 빼주시면 좋아요",
        "2. 양념장을 만들었어요 백종원쌤은 다진생강을 넣었는데 저는 생강가루를 넣어 주었어요",
        "3. 핏물뺀 갈비에 양념장을 갈비가 자작하게 잠길정도만 부어주세요",
        "4. 그리고 오래 끓일것을 감안하여 물 500ml도 추가하여 중불로 끓였어요 중간 중간 거품은 걷어주세요",
        "5. 갈비가 끓는동안 야채를 손질해주세요",
        "6. 당근,무,감자는 모서리를 날려 동그랗게 손질해주세요 나머지 야채들은 고기 크기 정도로 잘라주세요",
        "7. 40분정도 졸였어요 그리고 무를 먼저 넣어 무가 말캉해질정도로 졸여주세요",
        "8. 무가 익으면 감자,당근,양파,버섯을 넣고 졸여주세요 국물이 부족하면 물을 추가하여 졸여주시면 된답니다",
        "9. 당근과 감자가 익으면 대파,고추를 넣고 색이 죽지않을정도로만 졸여 마무리 해주시면 완성이에요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "돼지갈비찜",
    "ingredients": "돼지갈비 1kg,대파 3대,소주 1/2종이컵 (또는 청주),양파 1/2개,청양 고추 2개,고추장 2숟가락,고춧가루 2숟가락,맛술 1/2종이컵,간장 2숟가락,설탕 1숟가락,후추 약간,다진마늘 1숟가락,월계수잎 1장",
    "recipe": [
        "1. 돼지갈비는 찬물에 담가 약 1시간 가량 핏물을 빼고 대파는 큼직하게 썰어 준비한다.",
        "2. 불에 양념 재료를 넣어 양념장을 만든다.",
        "3. 냄비에 갈비를 넣고 갈비가 잠길 만큼의 물을 붓고 소주나 청주를 넣어 한소끔 끓인다.",
        "4. 한소끔 끓인 갈비는 찬물에 깨끗하게 헹구어 준비한다.",
        "5. 냄비에 갈비를 넣고 물을 부어 센불에 약 20분간 끓인다.",
        "6. 갈비가 푹 익으면 양념장을 넣어 자작하게 졸인다.",
        "7. 국물이 자작해 지면 대파, 양파, 청양고추를 넣어 섞어 한소끔 끓여 완성한다."
    ],
    "meal_time": [

```

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "돼지갈비찜",
    "ingredients": "돼지갈비 2근,새송이버섯 2개,양파 1/2개,무 1/6개,청양고추 2개,홍
고추 2개,당근 1/3개,대파 1대,간장 2소주컵,물 2소주컵,맛술 1소주컵,설탕 1소주컵,간 마늘
1/2소주컵,다진 생강 0.5,참기름 1/3소주컵",
    "recipe": [
        "1. 흐르는 물에 고기를 씻어주고, 고기가 잠길 정도로 콜라를 부어주세요. 콜라를
이용해 핏물을 빼면 시간을 단축할 수 있고, 고기 육질이 부드러워진답니다. 1~2시간 정도 핏물
을 빼주세요. 핏물을 잘 빼야지 누린 냄새가 나지 않고 맛있는 갈비찜을 드실 수 있습니다.
물을 이용할 시 중간중간 물을 갈아주고 3~4시간 정도 핏물을 빼주세요.",
        "2. 무, 당근, 새송이버섯, 대파, 양파,청양고추를 적당한 크기로 썰어 준비하고,
무, 당근은 동글하게 다듬어 주었어요. 손질해서 조리하면 끝부분이 으깨지지 않고 모양을 살려
깔끔하게 조림을 할 수 있거든요. 그리고 청양고추 대신 파리고추 넣어도 돼요.",
        "3. 핏물을 뺀 고기에 양념장을 넣어줍니다. 간장 2컵,맛술 2컵, 물 2컵, 참기름
1/3컵, 설탕 1컵,간 마늘 1/2컵, 다진 생강 또는 생강가루 0.5 위생장갑을 끼고 조물조물 무
쳐주세요. 그리고 잠시 둡니다. 10~15분 정도",
        "4. 냄비에 양념해 놓은 갈비를 모두 넣고 500ml를 부어주세요. 고기 2근이라고
하지만 조금씩 차이가 나니깐 혹시 간조절이 자신 없다 싶으면 물을 한 번에 다 넣지 않고 조
금씩 보충해가며 끓여도 되니깐요. 부담 갖지 마시고 응용하세요.",
        "5. 20~25분간 중불에서 끓여주다",
        "6. 준비해 놓은 무를 넣어주고",
        "7. 무가 어느 정도 익으면 새송이버섯,양파, 당근을 모두 넣고",
        "8. 약불에서 은근히 조리주세요.",
        "9. 국물이 자작 자작해지면 나머지 재료인 대파, 청양고추를 넣어 조금 더 조리
주다 마무리합니다.",
        "10. 백종원 돼지갈비찜 완성 ^^ 고기를 오랫동안 조리하면 확실히 간을 잘 베
이고 고기는 야들야들 해지는 것 같아요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "돼지갈비찜",
    "ingredients": "돼지갈비 찜용 4근,무,당근,대파,양파,진간장 2컵,설탕 1컵,맛술 1컵,
물 2컵,다진마늘 1/2컵,참기름 1/4컵,송송썰은 대파 1컵,다진생강 1/2스푼",

```

```

    "recipe": [
        "1. 고기는 핏물을 빼기위해 전날 저녁에 물에 담궜다가 다음날 오전까지. 반나  

        절에서 하루정도 담궜주었어요. (중간중간 물을 갈아주심 더 좋아요) ",
        "2. 양념소스는 레시피대로 만들어주었어요. 대파가 듬뿍듬뿍 들어가니 더 맛있  

        어 보이네요.",
        "3. 그리고 야채들도 준비. 무, 당근, 양파 준비했어요. 부서지지않게 모서리부분  

        둥글둥글하게 다듬어주었네요. ",
        "4. 핏물빠진 고기는 냄비에 담아 양념장을 부어주었는데요. 고기가 살짝 덜잠길  

        정도만 부어주면 되요. 고기가 잠길듯 말듯 ",
        "5. 그리고 물은 고기가 잠길정도로 부어주세. 레시피대로 2컵정도 부어주면 될  

        듯. 그리고 끓이다가 간보고 짜면 더 넣어주면 되요. ",
        "6. 총 1시간정도 끓여주심 되는데요. 야채는 백종원레시피 순서대로 넣으면 되  

        요. 1군 - 무 / 2군 = 당근, 버섯 / 3군 - 양파, 대파, 고추 갈비찜이 30~4-분정도 끓으면  

        무를 먼저 넣어주세요.",
        "7. 무가 익었을때 2군채소 당근을 넣고",
        "8. 당근이 익었을때쯤 마지막 양파와 고추를 넣어주면 되요. 그리고 마지막 채  

        소들을 넣고 10~15분정도 더 끓여주면 완성. ",
        "9. 넘나 맛있는 돼지갈비찜 순식간에 완성.",
        "10. 접시에 담아주면 너무 맛있어 보이죠. 양이 꽤많아 놔뒀다가 몇일동안 먹었  

        는데요. 다시 데워도 맛있구 식어도 맛있구 계속먹어도 질리지 않는 갈비찜이네요. 백종원레  

        시피라 방법도 간단하고 재료도 간단한 집들이나 생일이나 특별한날에 꼭 한번쯤 해보면 괜참  

        을것 같아요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "돼지갈비찜",
    "ingredients": "돼지갈비 1kg,무 1/4개,당근 1/2개,양파 1/2개,청양고추 2개,대파  

    1/2대,간장 1컵,맛술 1/2컵,설탕 1/2컵,물 1컵,썰은 대파 1/2컵,마늘 2T,참기름 1T,생강 조금",
    "recipe": [
        "1. 갈비는 2시간 정도 찬물에 담가 핏물을 뺀다 그 동안 1~2번 물을 갈아 준다",
        "2. 양념을 만들어 두었다가",
        "3. 핏물을 뺀 갈비는 체에 받쳐 물기를 뺀 후, 양념에 버무려서 20분 정도 재운  

        다",
        "4. 야채도 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다",
        "5. 냄비에 양념한 고기를 넣고 물을 자작하도록 부어 센불에서 끓이기 시작한다
    ]
}

```

",

"6. 한번 끓어 오르면 무를 넣고 중강불에 두어 20분 정도 익힌 후",

"7. 감자 당근 등 야채를 넣고 익힌다",

"8. 야채가 거의 익으면 중약불에 두고 양파 대파를 넣은 후 뚜껑을 닫고 10분 정도 문근하게 끓인다",

"9. 기호에 따라 폭 더 익혀도 좋다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돼지갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 1kg, 당근 1개, 양파 1/2개, 건표고버섯 슬라이스 20g, 건 홍고추 1개, 가래떡, 멸치육수 2컵, 간장 5큰술, 매콤한 굴소스 2큰술, 참기름 1큰술, 설탕 1큰술, 올리고당 2큰술, 청주 1큰술, 다진마늘 1.5큰술, 생강가루 1/2작은술, 후춧가루 1/4작은술, 깨소금 1큰술",

"recipe": [

"1. 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 빼주세요. (2시간이상) 중간중간 물은 갈아주 시구요.",

"2. 핏물을 뺀 돼지갈비는 살이 많은 부위에 칼집을 내주세요. 팔팔 끓는 물에 청주 1큰술과 함께 칼집 낸 돼지갈비를 넣고 후르르 끓여준뒤 불에서 내려 불순물을 찬물로 헹 귀내주고, 물기를 빼주세요.",

"3. 양파는 4등분으로 썰고, 당근은 한입 크기로 잘라 가장자리를 정리해주세요. 건표고버섯은 물에 불려준뒤 물기를 짜주고, 가래떡도 먹기 좋게 자르고, 마른 홍고추는 쫄쫄 썰어준뒤 씨를 제거해주세요.",

"4. 분량의 재료대로 양념을 만들어주세요.",

"5. 물기를 제거한 돼지갈비를 양념과 함께 냄비에 넣고 섞어준뒤 1시간정도 재 워두세요.",

"6. 멸치육수를 넣고 끓여주세요.",

"7. 끓으면 양파, 당근, 표고버섯, 마른홍고추를 넣고 끓이다가 끓으면 불을 낮춰 은근히 익혀주세요.",

"8. 마지막에 가래떡을 넣고 가래떡이 말랑말랑해질때까지 좀 더 끓여주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돼지갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 2근,무 1토막,당근 1/4개,마늘 5알,통후추 10알,양파 1/4개,대파 1개,간장 16큰술,설탕 8큰술,다진 마늘 4큰술,후추 1/4큰술,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 돼지고기를 찬물에 2시간 이상 담가 핏물을 제거해 주세요. 중간중간 물을 갈아주면서 핏물을 빼줘야지 고기의 누린내가 나지 않습니다.",

"2. 물을 넣고 마늘 5알, 통후추 10알, 양파 1/4개, 대파 1개와 돼지갈비를 모두 넣은 뒤 10분간만 데쳐 잡내를 제거해 주세요.",

"3. 무와 당근을 손질해 주세요. 무와 당근은 둥글게 다듬어 준비해 주세요. 재료가 부서지는 것을 막아 요리가 깔끔하게 완성됩니다.",

"4. 간장 16 큰 술, 설탕 8 큰 술, 다진 마늘 4 큰 술, 후추 1/4 큰 술, 참기름 1 큰 술을 넣고 갈비찜에 들어 갈 간장양념을 만들어주세요.",

"5. 데친 갈비는 찬물에 깨끗하게 씻어 물기를 제거해 주고 두세 번 칼집을 넣어 양념이 잘 베도록 해줍니다.",

"6. 압력솥에 돼지갈비와 야채를 넣고 물 4컵과 양념장은 2/3 정도만 넣고 잘 섞어주세요.",

"7. 압력솥 뚜껑을 닫고 센 불에서 5분 정도 끓여줍니다. 압력솥의 추가 돌아가기 시작하면",

"8. 불을 약불로 줄이고, 5분 정도만 더 조리해 주세요.",

"9. 불을 끄고 압력솥의 압력이 다 빠지기를 기다렸다가 압력이 빠진 후 뚜껑을 연 상태에서 남은 양념장을 모두 넣고 센 불에서 15~20분 졸여주세요. ",

"10. 국물이 자작해질 정도로만 졸인 후 불을 끄고, 예쁘게 접시에 담아주면 압력솥 돼지갈비찜! 완성 :)"]

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돼지갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 2kg,양파 2개,대파 1대,청양고추 5개,된장 1큰술,진간장 5큰술,설탕 2큰술,다진마늘 2큰술,매실청 2큰술,사과즙 1봉지,후추가루 약간",

"recipe": [

"1. 신선한 돼지갈비를 2kg을 준비 했구요",

"2. 기름을 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 큰 냄비에 갈비를 넣고 물은 고기가 잠길정도 넣고 냄새 제거를 위해 된장 1큰술을 넣습니다",

"3. 센불에서 우르르 끓으면 불순물이 이렇게 많이 나옵니다 찬물에 장시간 담궜서 핏물을 빼도 되지만 시간을 단축시키려면 센불에 우르르 끓여서 찬물로 씻어도 됩니다",

"4. 그동안 갈비양념장을 만들어 볼까요 진간장5큰술,사과즙1봉지, 갈은양파2개, 설탕2큰술,매실청2큰술 다진마늘2큰술,후추가루 약간 생수5큰술 섞어 주세요 (고추장1큰술 넣으면 색깔이 더 진하며 먹음직스럽고 맛 있습니다) #밥 숟가락 기준 이고요 #사과즙이 없

을때는 사과 또는 배를 강판에 갈아서 넣어도 괜찮습니다",

"5. 데쳐놓은 갈비를 냄비에 넣으시고 양념장은 2/3만 넣고 센불에서 끓으면 중불로 조절해서 조리다가 남은 양념장으로 간을 보면서 넣어준다 (돼지고기는 오래 조리하면 간도 잘 베고 야들야들 부드러워 집니다)",

"6. 대파 1대를 어슷썰기해서 넣고 조리하면 단짠하고 부드러운 돼지갈비찜 완성 됐습니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소갈비찜",

"ingredients": "소갈비 800~900g,무 2토막 (두께 5cm 정도),당근 1/2개,대파 1대,배 1/2개,양파 1/2개,다진 마늘 2스푼,간장 10스푼,올리고 당 2스푼,굴 소스 1스푼,맛술 5스푼,청주 4스푼,설탕 2스푼,다진 생강 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,참기름 0.5스푼",

"recipe": [

"1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 담가 핏물을 빼주세요. 중간에 물을 3~4번 정도 갈아주세요. 탄산수, 콜라를 이용해 핏물을 제거하면 시간을 단축시킬 수 있습니다. 참고하세요. 그리고 저는 호주산 소갈비를 이용했어요. 살도 많고 가격도 착해서 이용하는데 맛도 괜찮더라고요 ^^",

"2. 냄비에 갈비를 삶아줄 물을 담고 끓여주세요. 팔팔 끓어오르면 핏물을 뺀 갈비를 넣고 3분 정도 데쳐주세요. 데치는 과정을 통해 기름기와 잡내를 제거할 수 있습니다.",

"3. 데친 갈비는 찬물에 헹귀 물기를 빼주세요.",

"4. 믹서기에 양파 1/2, 배 1/2를 넣고 갈아주세요. 갈아놓은 양파, 배를 그릇에 담고 나머지 양념재료 간장 10, 굴 소스 1, 맛술 5, 청주 4, 설탕 2, 올리고 당 2, 다진 마늘 2, 다진 생강 0.3, 후춧가루 0.3, 참기름 0.5를 넣고 섞어 줍니다. 배 대신 키위를 이용하셔도 좋아요",

"5. 양념소스가 완성되면 데쳐 놓은 갈비에 부어 재워주세요. 바로 다시는 것보단 하루 정도 냉장고에 넣어 숙성 시켜주심 훨씬 맛있답니다. 아님 바로 해서 드셔도 괜찮아요.",

"6. 무, 당근은 큼직하게 썰어 동글동글하게 다듬어주고, 대파는 어슷 썰어주고 그 외 대추, 밤 등 함께 넣어도 좋아요.",

"7. 하루 숙성시킨 소갈비를 그릇에 담고 여기에 물 1컵(종이컵)을 붓고 뚜껑을 닫고 고기가 푹 익을 때까지 끓여주세요. 압력솥으로 하면 고기가 더 야들하니 잘 익어요. 그리고 압력솥으로 하실 땐 물을 넣지 마세요. 물을 넣게 되면 맛있어요.",

"8. 고기가 익으면 뚜껑을 열고 기름을 숟가락으로 걷어내고 무, 당근을 넣어 주고 국물이 자 박해질 때까지 익혀주세요.",

"9. 마지막에 준비해 놓은 대파를 넣고 살짝 더 익혀 마무리해줍니다.",

"10. 소갈비찜 완성"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "소갈비찜",
    "ingredients": "소갈비 800g,무 적당량,당근 적당량,대파 적당량,배 1/2개,양파 1/2개,다진마늘 2스푼,생강즙 0.3스푼,간장 10스푼,물엿 2스푼,설탕 2스푼,굴소스 1스푼,맛술 5스푼,청주 4스푼,후추 0.3스푼,참기름 0.5스푼",
    "recipe": [
        "1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 담가 핏물을 빼주세요. 중간 중간 물을 갈아주세요",
        "2. 냄비에 물을 넣고 물이 팔팔 끓어 오르면 핏물을 뺀 갈비를 넣고 3분간 데쳐서 잡내와 기름기를 빼줍니다.",
        "3. 데친 갈비는 찬물에 깨끗하게 헹궈 물기를 제거해주세요.",
        "4. 배1/2,양파1/2를 믹서에 넣어 갈아주세요. 그리고 그릇에 담고 다진마늘2,생강즙0.3,간장10,물엿2,설탕2,굴소스1,맛술5,청주4,후추0.3,참기름0.5를 넣어 섞어주세요.",
        "5. 양념장이 완성되면",
        "6. 데쳐 놓은 갈비를 넣어주고",
        "7. 통에 담아 하루정도 숙성 시켜주세요. 미리 재워 두면 고기 맛이 훨씬 좋겠죠",
        "8. 하루 숙성시킨 소갈비를 냄비에 넣고 물1컵을 붓고 뚜껑을 닫고 고기가 푸욱 익을 때까지 익혀주세요.",
        "9. 고기가 익고 있는 동안 함께 넣을 무를 동글 동글하게 깎아 준비하고 당근은 모양틀로 찍어서 준비했어요 당근도 동글 동글 깎아 주심되요. 밤,대추가 있음 함께 넣어주세요.",
        "10. 고기가 익으면 뚜껑을 열고 뜬 기름을 손가락을 이용해 걷어내고 준비해 놓은 무,당근을 넣고 국물이 자박하게 줄때까지 졸이다",
        "11. 마지막에 대파를 넣어 한번 더 익혀 마무리 해주세요.",
        "12. 소갈비찜 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "소갈비찜",
    "ingredients": "소갈비 800g ,감자 2개,당근 1/2개,대파 1대,생수 1병 ,설탕 1/2컵,

```

맛술 1/2컵, 물 1컵, 진간장 1컵, 다진마늘 2큰술, 생강 1/2큰술, 참기름 2큰술",

"recipe": [

"1. 갈비는 일단 핏물을 빼주세요 저는 물을 번갈아가며 1시간 반정도 빼줬어요",

"2. 분량의 양념은 미리 한곳에 섞어서 준비해주세요 설탕 1/2컵, 맛술 1/2컵, 물 1컵, 진간장 1컵, 다진마늘 2큰술, 생강 1/2큰술, 참기름 2큰술 대파도 1대 송송 썰어서 같이 넣어주시고 가라앉은 설탕이 녹을 정도로 저어주세요 ~",

"3. 그리고 어느정도 핏물을 빼준 갈비위에 양념을 넣고",

"4. 바로 조리해 주시면 되는데요, 여기에 생수 한병을 같이 넣어서 센불로 팔팔 먼저 끓여주시면 된답니다 ~ 따로 재워두는 시간이 필요없기 때문에 시간이 훨씬 절약된답니다 ~",

"5. 갈비가 팔팔 끓어오를동안 같이 넣어줄 야채도 썰어서 준비해주세요 저는 감자 2개랑 당근 1/2개만 사용했는데 야채를 좀 더 푸짐하게 넣어도 좋을것 같아요 ~",

"6. 양념이 팔팔 끓어오르면 위쪽으로 뜬 거품은 국자나 수저를 이용해 살짝 걷어내 주시구요",

"7. 준비해둔 당근이랑 감자를 넣어 국물이 어느정도 졸아들때까지 푹~ 끓여주세요 ~ 오래끓여줘야 고기가 더 연하고 맛있거든요",

"8. 양념 국물이 제법 많이 줄어들면 완성이랍니다 ~~!! 오랜시간동안 푹~ 익혀줘야 고기가 질기지 않으니깐 오랜시간 익혀주시는게 포인트 !! 여기에 청양고추 송송 썰어넣으면 살짝 매콤하니 참 좋은데 아이들과 먹을꺼라 청양고추는 과감히 포기했어요 ㅎㅎ",

"9. 주말 저녁 푸짐하게 먹은 백종원소갈비찜 ! 만드는 방법도 간단했고, 오랜시간동안 푹~ 익혀줬더니 뼈에서 쫄쫄 살이 발라져서 아이들도 아주 맛있게 먹었습니다 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소갈비찜",

"ingredients": "소갈비 1.2kg, 무, 당근, 표고버섯, 밤, 양파 1개, 배 1/4개, 진간장 1컵, 설탕 1/2컵, 맛술 1/2컵, 마늘, 후추, 생강, 대파, PN풍년 압력솥 6~8인용 이상 ,샤르텐솔리도IH공중팬, 쿠노멀티미니믹서",

"recipe": [

"1. 찬물에 갈비를 넣고 물을 갈아주면서 2~3시간정도 핏물을 빼주세요. 핏물을 빼면서 기름기가 많은게 싫다면 고기에 붙어있는 기름덩어리를 가위로 제거해 주세요.",

"2. 무, 당근 등 채소류는 돌려깎기하여 준비해주세요.",

"3. 쿠노 멀티미니믹서에 배와 양파, 양념재료를 넣고 갈아 양념장을 만듭니다.",

"4. 파, 마늘, 후추 등 향신채를 넣고 팔팔 끓는 물에 손질한 갈비를 넣고 10분간 데쳐주세요.",

"5. 데친 갈비는 찬물에 헹궈 마지막으로 불순물을 제거한 뒤 한 김 식혀주고,

국물은 걸러 육수로 활용해주세요.",

"6. 갈비, 기름기를 제거한 육수 1컵, 양념장을 넣고 강불에서 가열하다 신호추가 올리면 불을 끄고 뜸들여주세요.",

"7. 김이 빠진 압력솥 뚜껑을 열어 돌려깍기한 채소류를 넣고 중강불에서 가열하다 신호추가 올리면 중약불로 줄여 7-8분간 끓인 뒤 뜸들이면 부드럽고 맛있는 소갈비찜 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소갈비찜",

"ingredients": "소갈비 800g,무 1토막,당근 1/2개,대파 1/2대,배 1/2개,양파 1/2개,간장 10큰술,다진 마늘 2큰술,생강가루 0.2큰술,올리고 당 2큰술,설탕 2큰술,굴 소스 1큰술,맛술 5큰술,청주 5큰술,후춧가루 0.2큰술,참기름 0.5큰술 ",

"recipe": [

"1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 담아 핏물을 빼주세요. 이때 중간에 물을 2~3번 갈아주세요. 이번에는 한우 대신 호주산 구입해서 만들어 봤는데요. 살도 많고 또 가격도 착해서 나쁘지 않더라고요. ",

"2. 핏물 뺀 소갈비를 건져주고, 냄비에 물을 넣어 팔팔 끓이다가 물이 끓기 시작하면 갈비를 넣어 2~3분간 데쳐 기름기와 잡내를 빼주고",

"3. 데친 갈비는 찬물에 깨끗하게 헹궈주세요",

"4. 이때 뼈 사이사이 나온 이물질도 잊지 마시고 제거해주세요.",

"5. 헹궈낸 갈비는 물기를 빼서 준비해주세요",

"6. 배 1/2개, 양파 1/2를 믹서에 넣어 갈아주고 난 뒤",

"7. 나머지 양념재료인 간장 10, 다진 마늘 2, 생강가루 0.2, 올리고 당 2, 설탕 2, 굴 소스 1, 맛술 5, 청주 4, 후춧가루 0.2, 참기름 0.5를 한데 넣어 고루 섞어 소갈비찜 양념장을 만들어 주세요. 배 대신 키위를 넣어도 괜찮아요.",

"8. 이제 고기에 만들어 놓은 양념장을 넣어 재운 다음 냉장고에 넣어 하루 정도 숙성시켜주세요. 바로 드시는 것보단 하루 재워 두면 고기 맛이 훨씬 더 좋습니다. 그러니 드시기 전날 미리 만들어 두심 되겠지요. 혹시 바쁘면 그냥 바로 해서 드셔도 괜찮아요.",

"9. 무랑 당근은 모양을 둥글게 다듬어서 준비하고 대파는 어슷하게 썰어주세요. 명절 때는 대추, 밤, 은행 등 함께 준비해서 넣어주심 훨씬 좋겠지요",

"10. 전날 양념해 놓았던 고기를 냄비에 담고 물 1컵을 붓고",

"11. 뚜껑을 닫고 고기가 무르익을 때까지 익혀주세요. 사실 압력솥을 이용하면 고기가 더 빨리 익고 연하답니다. 압력솥을 할 때는 물을 넣지 않아도 된답니다. 압력으로 인해 자연스럽게 수분이 생기거든요.",

"12. 고기가 부드럽게 익으면 뚜껑을 열고 위에 뜬 기름을 숟가락으로 걷어내고 나머지 재료인 당근, 무를 넣어 양념이 배도록 끓여주세요. 전체적으로 국물이 자박하게 졸아

들 때까지 익혀주심 된답니다. 그리고 난 뒤 마지막에 어슷하게 썬 대파를 넣어 살짝 익혀 마무리해주세요. (전 생각 없이 대파까지 몽땅 넣어 버렸네요 ㅋ) ",

"13. 소갈비찜 완성 ^^"

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "소갈비찜",
    "ingredients": "소갈비 800~900g,무 2토막,당근 1/2개,대파 1대,간장 2소주컵,물 2소주컵,맛술 1소주컵,설탕 1소주컵,다진 마늘 1/2소주컵,참기름 1/3소주컵,생강가루 0.3",
    "recipe": [
        "1. 고기가 잠길 만큼 물을 담고 중간중간 3~4번 정도 물을 갈아주며 핏물을 빼주세요. 조금 더 빠르게 핏물 제거를 하는 방법으로 콜라를 넣어 사용하면 단축시킬 수 있습니다.",
        "2. 냄비에 물을 담고 물이 팔팔 끓어오르면 핏물 뺀 갈비를 넣고 3분 정도 데쳐주세요. 이 과정을 통해 기름기와 잡내를 제거할 수 있습니다. 번거롭더라도 해주심 좋아요.",
        "3. 살짝 데친 갈비는 찬물에 헹궈주고 ",
        "4. 뼈 사이사이 이물질을 깨끗하게 씻어 물을 빼고 준비합니다.",
        "5. 양념재료인 (소주컵 계량) 간장 2컵, 맛술 2컵, 물 2컵, 설탕 1컵, 다진 마늘 1/2컵, 참기름 1/3컵, 생강가루 0.3을 한데 넣고 조물조물 무쳐 양념을 해주세요. 바로 드시는 것보단 하루 정도 냉장고에 넣어 숙성시켜 드심 훨씬 맛있답니다. 시간적 여유가 없다면 30분 정도 두었다 조리해주세요.",
        "6. 하루 숙성시킨 소갈비를 냄비에 담고",
        "7. 여기에 물 1컵(종이컵)을 붓고 뚜껑을 닫고 고기를 푹 익혀 주심 된답니다. 압력솥으로 하면 시간도 단축되고 고기는 보들하게 익겠지요. 압력솥으로 조리하실 땐 물을 넣지 마세요. 물을 넣으면 맛이 없어요",
        "8. 고기가 익는 동안 함께 넣을 채소를 준비합니다. 무, 당근은 큼직하게 썰고 동글동글하게 다듬어 주세요. 그리고 대파는 어슷 썰어 줍니다. 대추, 밤이 준비되어 있다면 함께 넣어주세요.",
        "9. 고기를 익히는 동안 중간중간 뚜껑을 열어 손가락으로 기름을 걷어내주고 30분간 중불에서 끓여주다 준비해놓은 무와 당근을 넣어주고 약불에서 은근히 조려 줍니다.",
        "10. 무에 양념이 배고 국물이 자작 자작해지면 대파를 넣고 조금 더 조려 마무리해주세요. 일반 냄비에 조리하실 때 대략 1시간 이상 걸려요. 푹 익혀줘야 갈비가 보들보들 하니 맛있답니다. ",
        "11. 백종원 소갈비찜 완성 ^^"
    ]
},
"meal_time": [
```

```

    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소갈비찜",
  "ingredients": "소갈비 2.2kg (찜용),간밤 1컵,당근 1개,무 2토막 (2센티),표고버섯 4개,배(갈음) 1/2개,양파(갈음) 1/2개,진간장 3/4컵,물 1컵,설탕 1/2컵,참기름 1/2컵,다진마늘 2.5큰술 ,대파 1개 (송송썬),생강가루 1/2큰술 (생략가능),올리고당 3큰술,후추 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 갈비는 물에 넣고 핏물을 뺍니다. 물을 갈아가며 충분히 빼면 더욱 좋아요. 저는 반나절을 뺐답니다.",
    "2. 핏물 거의 빠졌을 때 양념장을 만드는데요. 배와 양파를 갈고요, ",
    "3. 양념장의 모든 재료를 한데 넣고 잘 섞어줍니다.",
    "4. 당근, 밤, 무, 버섯등도먹기좋게 정리를 해요. 당근, 무는 모서리를 둥글려 주면 서로 부딪히지도 않고 먹기도 좋습니다.",
    "5. 핏물을 뺀 갈비는 끓는물에 넣고 불순물과 나머지 핏물을 더 뺍니다. 오래 끓이는건 아니고, 위로 이렇게 거품등 핏물이 떠오르고 칼라가 변하면 1분내로 끓이고 바로 불 끕니다.",
    "6. 그리고 찬물에 헹구면서 뼈 쪽의 불순물은 깨끗이 씻어주세요. ",
    "7. 끓일 냄비에 불을 올리고 갈비를 담고 양념장을 붓습니다.",
    "8. 뒤적여가며 잘 섞어 주세요. 보이는 파는 나중에 하나도 안보여요.",
    "9. 어느정도 익으면 이제 뚜껑을 닫고 푸욱~익혀 줍니다. 거의 1시간 이상. 중간에 뚜껑 열어 뒤적여주세요.",
    "10. 거의 완성무렵 썰어놓은 채소들 넣어 주세요.",
    "11. 잘 섞은다음 무, 당근, 밤이 익으면 맛있는 소갈비찜! 완성!!",
    "12. 압력솥에 하셔도 아주 좋습니다. 야들야들한 소갈비찜!! 맛있게 드세요~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소갈비찜",
  "ingredients": "소 찜 갈비 1kg,감자 2개,당근 1/2개,청양고추 2개,다진 대파 2큰술,설탕 2큰술,올리고당 1큰술,맛술 2큰술,매실액 1큰술,진간장 7큰술,다진 마늘 2큰술,참기름 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 한국 잔치상의 메인 음식 달콤 짭조름한 소갈비찜 만들기 ♪♪",
    "2. 2시간가량 찬물에 담가서 핏물을 제거해 줍니다",

```

"3. · 소갈비가 잠길 만큼 물을 넣고 약 10분간 삶아준 뒤",
 "4. 찬물에 깨끗이 씻어줍니다",
 "5. · 소갈비찜의 양념을 만들어 줍니다 ※ 소갈비찜 양념 【 설탕 2 큰 술, 올리고당 1 큰 술, 맛술 2 큰 술, 매실액 1 큰 술, 진간장 7 큰 술, 다진 마늘 2 큰 술, 참기름 1 큰 술 】 + 다진 대 파 2 큰 술 -밥숟가락 계량",
 "6. · 감자와 당근도 큼직하게 잘라줍니다",
 "7. · 소갈비에 물 3컵과 양념장을 넣고",
 "8. 뚜껑 닫고 푹 끓여줍니다",
 "9. · 국물이 절반쯤 줄었을 때",
 "10. 감자와 당근을 넣어서 중간불에서 졸여주면 완성",
 "11. 저는 총 1시간 정도 끓여줬습니다",
 "12. 잔칫상에 인기 메뉴 달콤 짭조름한 소갈비찜"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "소갈비찜",
 "ingredients": "소갈비 1.5kg,당근 1개,무 1/6개,밤 6개,은행 15개,팽초 8개,물 3.1L,간장 28큰술,설탕 4큰술,올리고당 4큰술,다진마늘 4큰술,맛술 3큰술,참기름 3큰술,배즙 120ml (배주스 대체가능),굴소스 1큰술,후추 적당량,생강가루 1작은술 (생략 가능)",
 "recipe": [
 "1. 해동이 된 소갈비를 물에 1시간 이상 담궈 핏물을 미리 빼주세요. (중간에 물을 한번이상 버리고, 물을 바꿔주세요)",
 "2. 당근,무를 밤 사이즈만큼 썰어주세요",
 "3. 당근, 무는 한번더 모서리 부분을 잘라 둥글게 썰어서 준비했어요 ^^ (※ 둥글게 하면 모양도 이쁘고 나중에 더 으스러지 않아요)",
 "4. 밤이랑 은행도 미리 씻어서 준비해줍니다.",
 "5. 소갈비를 끓는물에 5분정도 끓여 데쳐주세요.",
 "6. ※ 고기를 차가운물에 행궈주신후에, 뼈에붙은 근막과 지방을 모두 다 제거해주세요~!! 그리고 칼집을 고기 덩어리마다 3~4군데씩 꼭 내주세요. 그래야 양념이 골고루 스며들어요~!!",
 "7. 냄비에 2.5L 물을 먼저 넣고 데친고기를 넣은 다음, 물이 끓으면 양파 1/2개와 대파 1줄기, 월계수잎 5잎을 넣어주세요. (양파, 대파, 월계수잎은 육수만 내주고 나중에 빼줄거예요 ^^)",
 "8. 7번. 냄비에 배즙1개(120~150m정도), 설탕4큰술, 올리고당4큰술을 먼저 넣어주세요.",
 "9. 그다음 간장28큰술, 맛술3큰술, 참기름3큰술, 다진마늘4큰술, 굴소스1큰술, 후추 적당량, 생강가루1작은술을 넣고 켜켜이 40분동안 끓여주세요. (40분이 다되면 대파, 양

파, 월계수잎은 냄비에서 빼주세요!)",

"10. 9번이 끝나면 무, 당근, 밤, 팽초를 모두 넣고, 물 600ml를 추가로 더 부어주세요. 중불로 30분 더 끓여주세요. (※ 국물에 뜨는 고기 거품이랑 기름은 건어내주시면, 한층 맛이 깔끔해져요 ^^)",

"11. 10번이 끝나면 표고버섯, 은행을 넣고 약불로 20분 더 끓여 졸여주세요~! (고기가 질길 경우, 물을 조금더 넣구 좀더 졸여주시면 부드러워져요)",

"12. 그릇에 이쁘게 담아내면 완성 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 900g,감자 1개,양파 1개,대파 1대,진간장 7T,간마늘 2T,고추가루 4T,고추장 4T,올리고당 1T,설탕 2T,참기름 2T,후추 1/2T,물",

"recipe": [

"1. 재료를 준비해주세요",

"2. 돼지고기를 물에 담궈 핏물을 빼줍니다",

"3. 대파,양파,청양고추를 큼직하게 썰어줍니다",

"4. 고추장,고추가루,간장,다진마늘,설탕,올리고당,후추,참기름을 넣고 잘 섞어줍니다",

"5. 핏기를 뺀 돼지고기를 끓는물에 5분정도 삶아주세요",

"6. 삶은 돼지갈비를 채에 받친 후 물로 씻어주세요",

"7. 냄비에 삶은 돼지갈비,양념장,청양고추를 넣은 다음 돼지갈비가 푹 잠기게 물을 넣어주세요",

"8. 센불에서 물이 팔팔 끓을때까지 두신 후 팔팔 끓기 시작하면 뚜껑을 덮고 중불에서 20분간 끓여주세요",

"9. 뚜껑을 열고 감자를 넣고 10분간 삶아주세요",

"10. 대파와 양파를 넣고 5~10분정도 더 삶아주세요",

"11. 물이 적당히 졸아 들면 완성입니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고등어조림",

"ingredients": "고등어 2마리,무,양파,대파,청양고추,설탕 1큰술,다진마늘 1.5큰술 ,다

진생강 1/3큰술,된장 1/2~1큰술,진간장 1/3컵,들기름 2큰술,고추가루 3큰술",

"recipe": [

"1. 고등어는 내장을 제거하시고 핏물이 남지 않도록 깨끗이 씻어 준비합니다~",

"2. 냄비의 바닥에 무를 잘라 깔아주시고 그 위에 깨끗이 씻은 고등어를 올려주세요~",

"3. 양파는 굵게 채썰고 대파는 길이로 썰어 줍니다~ 어슷 썬 청양고추와 함께 고등어가 덮힐 정도로 듬뿍 올려주세요~",

"4. 고등어가 반쯤 잠길정도의 물을 붓고 설탕 1큰술을 넣어주시는 다음 다진마늘 1+1/2큰술, 다진생강 1/3큰술을 넣어줍니다~",

"5. 된장 1/2큰술 또는 1큰술을 넣어주시고요~",

"6. 진간장 1/3컵을 넣어줍니다~",

"7. 들기름 2큰술을 넣어주시는 것이 백종원 고등어조림의 비린내잡는 포인트중 하나이네요^^",

"8. 고추가루 2~3큰술을 듬뿍 올려 색을 내줍니다~",

"9. 무를 얇파하게 썰어 고등어조림 위에 올려 뚜껑을 대신해주세요~ 팔팔 끓기 시작하면 불을 줄이시고 무가 푹 무를수 있도록 20여분 정도 더 졸여줍니다~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고등어조림",

"ingredients": "고등어 1마리 (크기 작음),무 1/3개,양파 1/2개,대파 1뿌리,청양고추 2개,다진마늘 1T,간장 3T,고춧가루 2T,올리고당 1T,청주 1T",

"recipe": [

"1. 고등어는 깨끗히 씻어서 준비해주세요",

"2. 고등어 조림에 필요한 나머지 재료들을 손질해 주세요양파는 2~3mm 정도 굵기로 슬라이스 해주세요무는 2~3cm 두께로 잘라주세요 (저는 4등분 해주었어요)청양고추 2개 어슷하게 썰어주시고대파 1뿌리 어슷하게 썰어주세요다진 마늘 1T 준비해 주세요",

"3. 양념을 만들어 주세요 다진 마늘 1T 넣어주세요생강도 있으면 조금 넣어주시면 좋은데저는 생강이 없어서 다진 마늘만 넣었요",

"4. 고춧가루 2T 넣어주시고요",

"5. 간장 3T 넣어주세요",

"6. 올리고당은 1T만 넣으셔도 될 것 같아요",

"7. 마지막으로 비린내 제거를 위해 청주 1T 넣어주세요",

"8. 냄비에 무를 깔아주세요",

"9. 무 위에 토실토실 고등어를 가지런히 놓아주세요",

"10. 고등어 위에 양파, 대파, 청양고추를 얹어주세요",

"11. 무가 잠길 정도로 물을 자박하게 넣어주고준비해두었던 양념도 골고루 넣어주세요",

"12. 무와 고등어가 양념이 잘 베이도록처음에는 약간 센 불로 해주시고바글바글 끓으면 불을 약하게 줄여 주세요무가 완전히 푹 익을 때까지 끓여주시면 끝이에요",

"13. 청양고추를 넣어 매콤한 고등어 조림이 완성되었어요생강은 못넣었지만 청주를 넣어 비린내도 없고"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고등어조림",

"ingredients": "생물 고등어 2마리,무 조금,청양고추 2개,대파 1/4대,진간장 3큰술 , 국간장 1큰술,고춧가루 2큰술,고추장 1작은술,다진마늘 1큰술,설탕 1큰술,생강가루 조금,후춧가루 조금",

"recipe": [

"1. 싱싱한 생물 고등어는 깨끗한 물에 씻어서 준비 하시고",

"2. 무는 큼지막하게 썰고",

"3. 냄비에 무를 깔고 무가 잠길 정도로 물을 부어 끓이세요",

"4. 진간장3큰술,국간장1큰술,고춧가루2큰술,고추장1작은술,다진마늘1큰술,설탕1큰술,생강가루 조금,후춧가루 조금을 넣고 양념장을 만들고",

"5. 무가 반쯤 익었을때 고등어를 올리고 양념장을 부어 강불에서 10분정도 끓이다가 고등어 위로 양념을 끼얹으며 중불에서 5분정도 끓이고",

"6. 청양고추와 대파를 썰어 넣고 약불에서 적당히 졸이면 완성~~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고등어조림",

"ingredients": "고등어 2마리,무 1/4개,양파 1/2개,청양고추 1개,홍고추 1개,대파 1/2대,물,간장 1/2컵,고춧가루 3,다진 마늘 1,된장 0.5,설탕 1,다진 생강 0.2,들기름 2 ",

"recipe": [

"1. 고등어 2마리를 준비하고 지느러미, 내장 등을 제거하고 물에 씻어주세요. 그리고 조리 전 쌀뜨물에 담가 놓았다 조리해주면 특유의 향을 없애 수 있습니다. 쌀뜨물이 없다면 청주 2숟가락 정도 넣어 미리 재워 두셔도 좋아요",

"2. 고등어조림에 넣을 채소를 준비해주세요. 무는 도톰하게 반으로 썰어 주고

모서리 부분은 돌려 깎아 주세요. 그래야지 부서지지 않고 깔끔하게 조릴 수 있습니다. 양파는 큼직하게 썰고, 청양고추, 홍고추는 어슷 썰고 대파는 큼직하게 썰어 주세요.",

"3. 재료가 준비되면 조릴 냄비에 무를 먼저 깔고 그 위에 손질한 고등어 그리고 양파를 올려주세요.",

"4. 물은 생선이 반 정도 잠길 만큼 넣어 주심 됩니다.",

"5. 생선위에 설탕 1을 고루 뿌려주고 청양고추, 홍고추, 대파를 모두 넣고 센 불에서 바글바글 끓여주세요. ",

"6. 물이 바글바글 끓어오르면 다진 마늘 0.5, 다진 생강 0.2, 된장 0.5, 들기름 2를 넣어줍니다. * 들기름을 넣으면 생선 특유의 비린내를 잡아준답니다.",

"7. 여기에 고춧가루 3을 고루 넣어주고 양념재료가 잘 풀어지도록 국물을 끼얹어주세요. 그리고 간장 1/2컵을 붓고 센 불에서 바글바글 끓이다가",

"8. 뚜껑을 덮고 중약 불로 줄여 20분간 조리주세요. * 처음부터 뚜껑을 덮지 마시고 바글바글 3분 정도 끓이다 뚜껑을 덮어야 비린내가 덜나요. ",

"9. 중간중간 뚜껑을 열어 손가락으로 양념장을 고등어에 끼얹어주세요.",

"10. 국물이 자작해지도록 5분간 뜸 들여 마무리합니다",

"11. 백종원 고등어조림 완성 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고등어조림",

"ingredients": "중간크기 고등어 2마리,대파,양파 1/2개,홍고추 1개,청고추 1개,고춧가루 2큰술,고추장 2큰술,간장 3큰술,다진마늘 1큰술,미림 2큰술,후추 약간,매실청 1큰술,설탕 1큰술",

"recipe": [

"1. 우선 무를 반달 모양으로 잘라서 잠길만큼 물을 붓고 먼저 익혀주세요 (완전히 익히지 말고 1/3 정도만..) 무없이 조리도 되지만 무가 들어가면 더 시원하고 깔끔해지더라구요. 또 양념에 적당히 조리진 무가 별미기도 하구요. 무가 1/3 익으면 물을 아주 조금만 남기고 모두 따라 냅니다.",

"2. 조림에 들어갈 파 한뿌리 어슷썰기, 청홍고추 각 1개씩 어슷썰기, 양파 반개 적당한 굵기로 손질해둡니다.",

"3. 무위에 깨끗하게 씻어둔 고등어를 올려주고",

"4. 양념장(양념 참고)을 만들어 주세요.",

"5. 양념장을 고등어위에 뿌려주고 중간불로 익혀주세요. 무를 먼저 익히고 나서 물을 아주 조금만 남기고 따라 버리셔야 해요 안그럼 국물 한강됩니다.",

"6. 비린내 없는 고등어조림 완성이에요!!"

],

"meal_time": [

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고등어조림",
    "ingredients": "고등어,양파,무,고추,대파,물,간장 3숟갈,고춧가루 2숟갈,고추장 3숟갈,다진마늘 1숟갈,물엿 1숟갈,청주 2숟갈,매실액 1숟갈,참기름 조금,생강가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 손질된 고등어는 흐르는물에 씻어 주세요. 그리고 함께 넣을 양파와 무는 적당한 크기로 잘라 준비해 주심 된답니다.",
        "2. 고등어 양념장을 만들어주세요. 간장3,고춧가루2,고추장3,다진마늘1,물엿1,청주2,매실액1,참기름조금,생강가루도 조금 넣어 주세요. 모든 재료가 잘 어우러지게 섞어주심 고등어 양념장 완성",
        "3. 고등어조림 할 그릇에 무와 양파를 먼저 깔아주세요. 야채에 먼저 양념장을 두른후 그리고 고등어를 올려주세요.",
        "4. 참엔 고등어 한마리만 조리려고 했는데 왠지 부족할것 같다면서 한토막 더 넣었습니다.",
        "5. 물을 부어주세요. 그리고 중불에서 지글 지글 조리주심 된답니다.",
        "6. 중간 중간 숟가락으로 양념장을 고등어에 끼얹어 줍니다. 그래야지 고등어에 양념이 쏘~옥 베어 맛있어요.",
        "7. 거의 완성될쯤 대파와 청양고추추를 썰어 넣어주세요. 그리고 한소끔 더 끓여주심 완성이 되요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고등어조림",
    "ingredients": "손질한 고등어 조리용 2마리,쌀뜨물 4C,무 1/4개,양파 1개,대파 15cm,청고추 1개,홍고추 1개,다시마 1장 (5x5cm),물 1.5C (300ml),굵은소금 약간,설탕 2T,고춧가루 2.5T ,간장 3T,청주 1.5T ,다진마늘 1.5T ,다진 생강 1/3T,고추장 2T,후춧가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 고등어는 쌀뜨물에 30분간 담가 비린내를 제거한다.",
        "2. 양념장을 만든다.",
        "3. 냄비에 납작 썬 무(1/2분량), 양파(1/2분량)을 담고 양념장(1/3분량)을 고루 뿌린 뒤 고등어를 올리고 양념장(1/3분량)을 한 번 더 올린다.",
        "4. 남은 양파와 무를 한 번 더 올린 뒤 나머지 양념장을 뿌리고 다시마 육수를 부어 센 불로 끓인다."
    ]
}

```

"5. 끓어오르면 뚜껑을 덮고 중간 불로 줄여 15분 정도 끓인다.",
 "6. 뚜껑을 열고 대파와 고추를 얹은 뒤 국물을 끼얹어가며 3분 정도 더 끓여
 마무리."

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "고등어조림",
    "ingredients": "고등어통조림 1캔,무 280g,고추가루 1T,설탕 1T,간장 3T,고등어통조  

    림 1/2컵 (국물),마늘 1/3t,고추가루 1/2t,설탕 1/2t,간장 1T,맛술 1T",
    "recipe": [
      "1. 무를 나박하게 썰어놓습니다",
      "2. 무양념장을 만듭니다",
      "3. 팬에 무를 넣고 양념장을 올립니다",
      "4. 무를 익힙니다",
      "5. 통조림을 준비합니다",
      "6. 무가 거의 익으면 고등어를 올립니다",
      "7. 고등어 위에 생선양념장을 올립니다",
      "8. 빨리 조린후 파를 올리고 불을 끕니다",
      "9. 그릇에 담아냅니다"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "고등어조림",
    "ingredients": "고등어 2마리,감자 2개,양파 1개,고추장 1큰술,조청 1큰술,간장 3큰  

    술,참기름 1/2큰술,고춧가루 3큰술,생강가루 1/2티스푼,다진마늘 1큰술,대파 1줄",
    "recipe": [
      "1. 재료를 준비합니다.",
      "2. 먼저 감자 껍질을 벗기고 썬 부분을 도려내준 후 먹기 좋게 썰어줍니다.",
      "3. 대파를 가위로 싹둑싹둑 잘라주세요. 대파는 두꺼울수록 좋아요.",
      "4. 양파도 썰어서 냄비 밑바닥을 채워줍니다.",
      "5. 그 위에 썰어놓은 감자를 올려주세요.",
      "6. 양념장은 고추장 1큰술, 조청 1큰술, 간장 3큰술, 참기름 1/2큰술, 고춧가루  

      3큰술, 생강가루 1/2티스푼, 다진마늘 1큰술, 대파 한줄 썰어서 섞어주세요.",

```

```

        "7. 고등어를 냄비 안에 넣고 양념장을 위에 뿌려줍니다.",
        "8. 물을 200ml 넣어주세요.",
        "9. 어느정도 시간이 지나면 맛있게 졸인 고등어조림 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고등어조림",
    "ingredients": "고등어 2마리,양파 1/2개,무 1/4개,청양고추 2개,홍고추 1개,대파 송송,물 1컵 (이나 다시육수),간장 5큰술,고춧가루 3큰술,올리고당 2큰술 (또는 설탕),맛술 1큰술,마늘 0.5큰술,생강가루 약간,후추 톡톡",
    "recipe": [
        "1. 고등어 2마리가 엄청 실하고 살이 딱차서 양념을 조금 더 넉넉하게 만들었다 재료의 크기나 양에 따라 양념의 양을 조절하면 된다",
        "2. 양념을 조금 넉넉하게 만드니 조림 국물도 넘 맛나다",
        "3. 고등어조림 황금레시피는 싱싱한 고등어와 맛있는 양념 그리고 무!!!",
        "4. 냄비에 무를 깔고 고등어를 올린다",
        "5. 코스트코에서 사온 생물 자반이 어쩔 살도 도톰하고 너무 맛있다~ 냉동으로 사 올까 하다가 딸아이가 꼭 생물로 사가야 한다가에... 진짜 잘 사 온 듯 남편과 딸은 코스트코 고등어에 반했다~ 코스트코에서 만 육천 원에 사온 한 팩으로 여러 날 아주 잘 먹고 있다",
        "6. 양념을 올리고 양파와 육수도 넣어준다 그냥 물을 넣어도 좋는데 끓여놓은 육수가 있어서 넣었다 다시 육수로 만들면 맛은 훨 맛있겠지~",
        "7. 물에 양은 조금씩 보충해주고",
        "8. 생선요리를 할 때는 여러 번 뒤집지 않는다 푹 익혀서 딱 한 번만 뒤집어야 생선 살이 부서지지 않고 더 맛도 있다",
        "9. 뚜껑을 닫고 조리를 하면 국물이 끓어올라 골고루 간도 잘 베고 맛있다 조리가 끝났을 때쯤 대파와 고추를 넣어 한 번 더 끓여준다 무가 잘 조려서 너무 맛있네~ 양념이 쏙 베어서 맛이 아주 예술이다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부조림",
    "ingredients": "두부 1모,양파 1/2개,파 1/2대,식용유 1/2큰술,들기름 1큰술,물

```

100ml,간장 4큰술,고춧가루 2큰술,굴소스 1/2큰술,다진 마늘 1큰술,설탕 1큰술,깨 1큰술,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 두부는 체에 반쳐 물기를 빼주세요",

"2. 양파는 얇게 썰어주시고 파는 송송 썰어둡니다",

"3. 양념장도 만들어주세요",

"4. 두부도 먹기 좋게 썰어주세요",

"5. 식용유 1/2 큰 술, 들기름 1 큰 술을 두른 팬에 두부를 구워주세요 양면을 다 구워주시면 됩니다 1분정도씩 부들부들하게 구워요",

"6. 두부가 구워졌다면 야채와 양념장을 올리고 5분더 끓여주세요",

"7. 이제 뚜껑을 덮고 1분 더 끓여줍니다",

"8. 너무 간단하게 완성이죠~^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "두부조림",

"ingredients": "두부 1모,물 1/4컵,소금 약간,고춧가루 1스푼,간장 3스푼,맛술 1스푼,다진 마늘 0.5스푼,다진 대파 3스푼 ,설탕 0.5스푼,참기름 1스푼",

"recipe": [

"1. 먹기 좋게 한 입 크기로 도톰하게 썰어주고 키친타월을 이용해 물기를 제거하고 그 위에 소금을 뿌려 밑간을 해주세요. 물기를 제거하고 소금으로 밑간을 해주면 두부가 단단해진답니다. 그리고 나중에 조리할 때 양념이 걸돌지 않고 앉아요.",

"2. 양념장을 만들어주세요. 다진 대 파3,다진 마늘 0.5를 넣어주고 이때 대파를 넉넉하게 넣어주면 양념 맛도 순해지고 감칠맛도 좋습니다.",

"3. 나머지 양념재료인 고춧가루 1, 간장 3, 맛술 1, 설탕 0.5, 참기름 1을 모두 한데 넣고 고루 섞어주세요.",

"4. 달군 팬에 식용유 평소 보다 조금 넉넉하게 두르고 물기를 빼놓은 두부를 넣어 앞, 뒤로 노릇노릇하게 부쳐주세요.",

"5. 두부가 전체적으로 노릇하게 부쳐지면 준비해 놓은 양념장을 숟가락을 이용해 조금씩 떠 두부 위에 고루 얹어 주세요.",

"6. 그리고 양념장 담은 볼에 물(종이컵 기준) 1/4을 담아 전체적으로 조금씩 끼얹어 주세요",

"7. 불은 중불로 해주시고 국물을 숟가락으로 떠 두부 위에 끼얹고 두부를 한 번씩 뒤집어 가며 자박자박하게 조리 마무리합니다.",

"8. 두부조림 완성 ^^"

],

"meal_time": [

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부조림",
    "ingredients": "두부 1.5모 ,물 1/3컵,굴소스 2T,간장 2T,꿀 2T,고추가루 1T,마늘 1t,참기름 1T,파 약간,통깨 약간,포도씨유 적당량",
    "recipe": [
        "1. 두부를 도톰하게 썰어놓습니다",
        "2. 전자렌지에 두부를 돌려 수분이 나오면 따라 버립니다",
        "3. 예열된 팬에 오일 두부를 넣고 약불로 굽습니다",
        "4. 그사이 양념장을 만듭니다",
        "5. 두부기 구워지면 위에 두부를 옮기고 양념장을 붓고 조립니다",
        "6. 나머지 양념을 합니다",
        "7. 접시에 담아냅니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부조림",
    "ingredients": "두부 1모,식용유 약간,진간장 5스푼,설탕 1/2스푼,고춧가루 1스푼,통깨 1/2스푼,송송 썰은파 2스푼,다진마늘 1/2스푼",
    "recipe": [
        "1. 두부는 도톰한 두께로 얹적하게 썰어줍니다.",
        "2. 식용유 약간을 두른팬에 노릇하게 부쳐냅니다.",
        "3. 파는 송송썰어서 2스푼정도 준비하고, 다진마늘은 1/2스푼 준비합니다.",
        "4. 분량의 진간장, 설탕, 고춧가루, 통깨, 파, 다진마늘을 넣고 섞어 양념장을 만듭니다.",
        "5. 노릇하게 부쳐낸 두부를 한켜깔고 양념장을 올려 줍니다.",
        "6. 그 위에 다시 두부깔고 양념장을 올려줍니다.",
        "7. 양념장 그릇에 물100ml정도를 넣어 양념을 행군물을 냄비에 부어줍니다.",
        "8. 중간불에서 5분정도 끓이며 중간중간 국물을 끼얹어 주며 조리주면 완성."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```



```

    },
    {
      "name": "두부조림",
      "ingredients": "두부 290g,진간장 7스푼,송송썰은파 3스푼,다진마늘 1/3스푼,참기름 1/2스푼,통깨 1/3스푼,고춧가루 1/2스푼,설탕 1/2스푼,물 50ml,식용유 1스푼",
      "recipe": [
        "1. 두부를 도톰한 두께로 썰어 주세요.",
        "2. 식용유 1스푼을 두른 팬에 노릇하게 부쳐서 준비합니다.",
        "3. 분량의 진간장, 파, 다진마늘, 참기름, 통깨, 고춧가루, 설탕을 넣고 양념장을 만들어 줍니다.",
        "4. 냄비에 사진처럼 노릇하게 부쳐낸 두부를 한켜갈고, 양념장을 올려줍니다.",
        "5. 물 50ml를 넣고, 강불에서 국물이 자작해질때까지 졸여줍니다.",
        "6. 끓이는 중간중간에 수저로 국물을 떠서 두부에 얹어주면 양념이 좀더 잘 베
인답니다. 두부조림 완성."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "두부조림",
      "ingredients": "두부 1모,진간장 4스푼,다진마늘 1스푼,고춧가루 1스푼,매실액 1스푼,올리고당 1.5스푼,참기름 1스푼,물 1/2컵,통깨",
      "recipe": [
        "1. 먼저 두부 1모는 먹기좋게 썰어주고 키친타올로 물기를 닦아줍니다 그릇에 두부를 펴놓고 소금을 살짝 뿌려 밑간을 해주고요",
        "2. 양념장을 만들어줍니다 양념은 진간장 4스푼 / 다진마늘 1스푼 고춧가루 1스푼 / 매실액 1스푼 올리고당 1.5스푼 / 참기름 1스푼 / 물 반컵 으로 만들고요 ",
        "3. 양념장까지 완성됐으면 이제 본격적으로 요리 시작! 두부를 양념장에 간단하게 조려주기만 하면되는데요 팬에 기름을 두르고 두부를 앞뒤로 노릇하게 구워줍니다",
        "4. 두부가 노릇하게 구워지면 만들어둔 양념장을 부어 맛있게 조려줍니다 중간중간 양념이 두부에 잘 베이도록 양념장을 끼얹어 주기도 하구요 간간히 두부를 뒤집어 주기도 합니다 어느정도 양념이 조려질때까지 쭉- 반복해주세요",
        "5. 양념이 두부에 잘 베였다 싶으면 불을 끄고 그릇에 담아 통깨를 뿌려주었어
요 "
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    }
  ]
}

```

```

    },
    {
      "name": "두부조림",
      "ingredients": "두부 1모,양파 1/4개,간장 3T,설탕 2T (혹은 올리고당),고추가루 3T,
새우젓 1/2T,참기름 1/2T,깨소금 1/2T,다진대파 1T,다진마늘 1/2T,물 1/2컵",
      "recipe": [
        "1. 두부는 약간 도톰하면서 큼지막하게 썰어서 앞뒤로 노릇노릇 구워주세요",
        "2. 그사이 양념장을 준비합니다. 물을 제외한 양념을 모두 넣어주구요",
        "3. 냄비에 두부를 넣고 양파를 올리고 한켜한켜 양념장을 뿌려줍니다.",
        "4. 양념그릇에 물 반컵을 넣어 남은 양념과 함께 부어줍니다.",
        "5. 꼭 약한 불에 뚜껑을 닫고 익히면서 옆에서 가끔 뚜껑을 열고 냄비를 기울여
서 아래 양념국물을 위로 꺼엎어주세요.",
        "6. 두부에 촉촉하게 양념이 베이면 두부조림이 완성!!"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "두부조림",
      "ingredients": "두부 1/2모,양파 1/2개 (40g),대파 1/4개,달걀 1개,다진마늘 1/2큰
술,고추가루 1큰술,설탕 1/2큰술,간장 1.5큰술 ,물 7큰술,참기름 약간,후추 약간",
      "recipe": [
        "1. 두부 1/2모는 원하는 두께로 잘라주세요.",
        "2. 자른 두부에 소금을 살짝 뿌리고 체에 받쳐 물기를 빼줍니다.",
        "3. 양파 40g은 잘게 썰어줍니다.",
        "4. 대파 1/4개도 잘게 썰어주세요.",
        "5. 잘게썬 대파와 양파, 다진마늘 1/2큰술, 고추가루 1큰술, 설탕 1/2큰술, 간
장 1½큰술, 참기름 약간, 후추약간, 물 7큰술을 섞어 양념장을 만들어 주세요.",
        "6. 물기 뺀 두부는 달궈진 프라이팬에 기름을 두르고 앞뒤로 노릇노릇하게 부쳐
줍니다.",
        "7. 부쳐진 두부는 냄비에 층층히 쌓아줍니다.",
        "8. 만들어둔 양념장을 붓고, 에서 중간중간 국물을 끼얹어가며 조리줍니다.",
        "9. 국물이 줄어들면, 달걀을 깨서 위에 넣고 뚜껑을 덮어 잠깐 익혀주면 완성!"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
  ],
}

```

```

{
  "name": "두부조림",
  "ingredients": "두부 300g,양파 1개,당근 1/4개 ,청양고추 2개,홍고추 1개,맛간장 7
스푼,고춧가루 3스푼,올리고당 2스푼,다진마늘 1스푼,매실청 1스푼,참기름 1스푼,맛술 1스푼,
후추 톡톡,설탕 0.5스푼,물 150cc",
  "recipe": [
    "1. 준비한 재료는 두부 한팩300g,당근 적당량,청양고추2,홍고추1,양파1개입니다",
    "2. 분량의 양념을 모두 넣고 양념장을 만들어요",
    "3. 야채들을 먹기좋게 썰어요",
    "4. 뚝배기에 먼저 양파를 깔고 당근,고추도 올려요",
    "5. 두부도 적당히 썰어서 올려요",
    "6. 만들어둔 양념장을 모두 넣고",
    "7. 물 150cc를 양념 위에 부어요",
    "8. 뚜껑을 덮고 중약불에서 5분간 끓입니다",
    "9. 밑에있는 양념을 두부위로 골고루 끼얹어주세요 타지않게 약한불에서 적당
히 졸여지면 불을끄니다"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "두부조림",
  "ingredients": "두부 1/2모,대파 1/4뿌리,포도씨유 약간,간장 2큰술,고춧가루 1큰술,
올리고당 1/2큰술,다진파 1/2큰술,다진마늘 1/2큰술,참기름 1/2큰술,설탕 1/2작은술,통깨
1/2작은술,물 1/3컵",
  "recipe": [
    "1. 두부는 1cm 두께로 도톰하게 썰어 달군 팬에 포도씨유를 두르고 앞뒤로 노
릇하게 지져주세요.",
    "2. 대파는 송송 썰어 준비해주세요.",
    "3. 두부조림장 재료를 넣고 조림장을 만들어주세요.",
    "4. 노릇하게 지진 두부에 조림장을 얹어주세요.",
    "5. 그위에 송송썬 파를 얹어 한번 더 지져주세요.",
    "6. 자박자박 조리면 완성!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
}

```

```

    },
    {
      "name": "감자조림",
      "ingredients": "감자 3개,당근 1/2개,양파 1개,통마늘 5개,검은깨 조금,통깨 조금,진간장 5T,설탕 3T,올리고당 1T,물 2종이컵,참기름 1T",
      "recipe": [
        "1. 감자를 먹기 좋은 크기로 썰어 올리브유 두른팬에 잘볶아주세요.",
        "2. 감자가 어느정도 익으면 당근도 넣고 볶아주세요.",
        "3. 그리고 준비한 양념장과 물 두컵을 넣고 15분정도 약불로 조려주세요.",
        "4. 그리고 조리기 시작하며 양파를 넣어주세요. 너무 일찍 넣으면 흐트러지네요~",
        "5. 마지막으로 통마늘을 넣어 주세요. 다진마늘은 웬지 텁텁해보이고 해서 통마늘로 넣어주니 몸에 좋은 마늘도 함께 즐길수 있고 조림장이 더 깔끔하고 좋아요."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "감자조림",
      "ingredients": "감자 1개 (250g),대파 약간,소금 1/2작은술,물엿 4큰술,매운 고추가루 1큰술,굴소스 1/2큰술,올리브유 2큰술,다진마늘 1/2큰술,물 1/2컵,깨소금 약간",
      "recipe": [
        "1. 감자와 대파를 준비해주세요.",
        "2. 감자는 적당한 크기로 썰어 주세요.",
        "3. 대파도 썰어 주세요",
        "4. 썬 감자는 물에 한번 행군후 체에 받쳐 물기를 빼고, 소금 1/2 작은술과 물엿 4 큰술을 넣고, 고루 버무린 후 20분 정도 재워 주세요.",
        "5. 매운 고추가루 1큰술,굴소스 1/2큰술,다진 마늘 1/2큰술,올리브유 2큰술을 넣고 섞어 양념을 만들어 주세요.",
        "6. 감자는 체에 받쳐 국물은 따로 받아 주세요.",
        "7. 냄비에 따로 받은 감자 국물과 양념을 넣고, 물 1/2컵을 붓고 끓여 주세요.",
        "8. 감자를 넣고 뚜껑을 닫고 조려 주세요. (중간에 저어 주면서)",
        "9. 감자가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인 후",
        "10. 완성 그릇에 담고 깨소금을 뿌려 주세요."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    }
  ]
}

```

```

    },
    {
      "name": "감자조림",
      "ingredients": "감자 큰거 2개,당근 1/3개 (5cm),햄 1/3개 (5cm),청양고추 2개,국간장 2큰술 ,진간장 2T,올리고당 2T,설탕 2T,매일액 1T,다진마늘 1/2T,고춧가루 1T,후추 약간,깨소금 약간",
      "recipe": [
        "1. 감자, 당근, 햄을 적당한 크기로 썰어 준비해둡니다.",
        "2. 분량의 양념장을 만들어 둡니다. (후추, 깨소금은 나중에..)",
        "3. 프라이팬에 식용유를 두르고 중약불로 야채를 볶아줍니다.",
        "4. 감자 겉면이 약간 투명해지면 준비한 양념을 넣고 살짝 볶다가 물한컵(종이컵)을 넣어줍니다.",
        "5. 뚜껑을 닫고 중약불로 졸여줍니다.",
        "6. 5분정도 썩어가며 졸여주다가 청양고추 2개를 썰어 넣어주고 약불로 볶아줍니다.",
        "7. 3분정도 더 썩어가며 볶아주면 완성 마지막에 후추, 깨소금 약간"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "감자조림",
      "ingredients": "감자 2개 (360g),물 1cup,간장 5T,설탕 1T,물엿 2T,다진 마늘 1/2T,참깨 1/2T,참기름 1T",
      "recipe": [
        "1. 감자는 손질하여 한입 크기로 썰어 준비한다.",
        "2. 팬에 식용유를 두르고 감자를 볶는다.",
        "3. 감자를 약 30% 익힌 후 간장 5T, 설탕 1T, 물엿 2T, 다진 마늘 1/2T, 물 1cup 를 넣고 조린다.",
        "4. 양념이 걸쭉하게 졸여지면 참깨 1/2T, 참기름 1T를 넣고 버무려 완성한다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "감자조림",
      "ingredients": "감자 2개,양파 1/2개,간장 3스푼,굴소스 1스푼,올리고당 3스푼,물

```

200ml",

"recipe": [

"1. 감자 깎는 칼로 깨끗하게 벗겨낸 뒤 씻고 깍둑썰기를 해주세요 그리고 물에 30분 정도 담궈줍니다",

"2. 30분 후 물기를 빼내기 위해 체에 받쳐 털어주세요",

"3. 팬에 기름을 둘러줍니다",

"4. 그리고 감자를 넣어 달달 볶아주세요",

"5. 들러붙지 않게 계속 저어주시는데 볶다보면 감자겉면이 윤기가 나는걸 보실 수 있을 거예요 그때까지 볶아줄게요",

"6. 이제 물 한컵(200ml)을 부어 계속 끓여주세요",

"7. 간장 3스푼, 굴소스 1스푼 올리고당 3스푼 양념을 순서대로 넣어주세요",

"8. 끓이는 동안에 양파를 넣어줍니다",

"9. 약불로 줄여준 다음 간을 봐주세요 감자에 스며들때까지 끓여주면 됩니다",

"10. 이제 깨를 뿌려주면 끝~ 정말 간단하죠?",

"11. 사진 과정이 많아보이지만 실제로 만드는데 10분도 안걸리는 간단한 감자조림 만들거예요",

"12. 오늘 저녁 반찬 뭐하지? 고민하시지 말고 만들어보세요 +_+"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "감자조림",

"ingredients": "감자 3~4개,통마늘 15개,청양고추 1~2개,식용유 2~3큰술 ,진간장 5큰술 ,올리고당 2큰술 ,설탕 1큰술 ,물 1컵,통깨",

"recipe": [

"1. · 감자는 필러를 사용해 껍질을 벗긴 후",

"2. 깍둑썰기해 줍니다",

"3. 깍둑 썬 감자는 찬물에 약 5분간 담가 전분기를 빼 준 뒤",

"4. 체에 받쳐 물기를 빼 줍니다",

"5. · 선택 재료인 통마늘과 청양고추도 준비해줍니다",

"6. · 팬에 양념부터 넣어줍니다 ※ 조림 양념 【 식용유 2 바퀴(약 2~3 큰술), 진간장 5 큰 술, 올리고당 2 큰 술, 설탕 1 큰 술 】",

"7. · 손질한 재료를 넣고",

"8. 물 1컵(200ml) 부어준 뒤",

"9. · 중약불에서 졸여줍니다",

"10. · 양념이 다 졸았을 때 간을 보고 더 달달하게 드시고 싶으신 분들은 불을 끄고 올리고당 1 큰 술 넣어 골고루 섞어준 뒤",

"11. 통깨로 마무리합니다",

```

    "12. 포슬포슬 달콤 짭조름한 간단 밑반찬 감자조림 "
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "감자조림",
  "ingredients": "감자 2개,양파 1/2개,청양고추 1개 (선택),진간장 5스푼,설탕 2스푼,다진마늘 1스푼,참기름 1/2스푼,다진파 약간,깨소금 약간,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 먼저 감자는 껍질을 벗겨 먹기 좋게 썰어주고 전분기를 없애기 위해 찬물에 잠시 담궈줍니다.",
    "2. 양파와 청양고추도 먹기 좋게 썰어 준비해주세요. 매운거 못드시거나 아이들이 먹을거라면 청양고추는 생략해도 좋아요~",
    "3. 그리고 분량의 양념장 제조!! 진간장 5스푼 / 설탕 2스푼다진마늘 1스푼 / 참기름 반스푼다진파 / 깨소금 / 후추",
    "4. 냄비에 식용유를 살짝 두르고 감자를 넣어 감자의 겉면이 살짝 투명해질때까지 충분히 볶아줍니다.",
    "5. 감자의 겉면이 어느정도 투명해지면물 1컵과 만들어둔 양념장을 넣어감자가 익을때까지 뚜껑을 닫고 끓여 익혀줍니다.",
    "6. 감자는 젓가락으로 찔렸을때 푹- 들어가면 익은거예요~감자가 익으면 썰어둔 양파를 넣어주고 조리중다가 청양고추 넣어 좀더 조리줍니다. 양념이 잘 베일수 있도록 중간중간 양념장을 끼얹어주세요~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "감자조림",
  "ingredients": "감자 3개 (중간크기),양파 1/2개,당근,대파,청양고추,깨,간장 3스푼,다진마늘 1스푼,올리고당 1스푼,물 1컵 (소주잔),참기름",
  "recipe": [
    "1. 우선 양념장을 만들어 줍니다. 참기름을 제외한 모든 양념을 넣어서 섞어주고요~",
    "2. 감자, 당근, 양파, 청양고추, 대파는 취향껏 썰어줍니다.",
    "3. 감자는 찬물에 잠시 담궈서 전분기를 제거해주고요~ 시간은 5분만 해도 충분합니다.",

```

"4. 깊이가 있는 팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 물기제거한 감자를 넣어서 볶아 주기 시작합니다. 겉면을 코팅시키듯 80%정도 볶으며 익혀주고요~",
"5. 감자가 어느정도 익으면 당근과 양파를 넣어줍니다.",
"6. 이어서 미리 만들어 놓은 양념도 부어주고요~",
"7. 한번 섞어준 뒤에 그대로 끓이면서 졸여주기 시작합니다.",
"8. 중간중간 저어가며 양념이 거의 바닥을 보일때까지 졸여주고요~",
"9. 대파와 청양고추를 넣어줍니다.",
"10. 뒤적거리가며 남은 양념을 마저 졸여주고 마지막으로 참기름 살짝 넣어주면 감자조림은 완성입니다."

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "감자조림",  
  "ingredients": "감자 3~4개,양파 1개,대파 1/3개,식용유 2큰술,물 300ml,진간장 4큰술,다진마늘 1/2큰술,설탕 2큰술 (또는 올리고당),통깨 약간",  
  "recipe": [  
    "1. 재료를 준비해주세요~.",  
    "2. 감자는 껍질을 제거해주세요~.",  
    "3. 감자는 6등분 정도 큼직큼직하게 깍둑썰기해주세요~.",  
    "4. 썰어놓은 감자는 찬물에 10분정도 담가 전분을 빼주세요~. (찬물에 담가놓으면 으깨지는것을 조금이나마 방지할수가 있습니다~!!♡♡♡)",  
    "5. 양파는 감자 크기와 비슷하게 썰어주세요~.",  
    "6. 대파는 총총 썰어주세요~.",  
    "7. 팬에 식용유 2큰술과 전분을 뺀 감자를 넣고 강불로 5분정도 볶아주세요~.",  
    "8. 감자가 투명해질때까지 볶아주시면 된답니다~!!",  
    "9. 물300ml를 넣어주세요~.",  
    "10. 간장도 넣어주세요~.",  
    "11. 다진마늘도 넣어주세요~.",  
    "12. 올리고당 또는 설탕도 넣고 중불로 졸여주세요~.",  
    "13. 중불로 보글보글 끓이면서 조려주세요~.",  
    "14. 간장 양념이 반정도 졸아들었을때 양파와 대파를 넣어주세요~.",  
    "15. 간장 양념이 감자에 모두 스며들어 없어질때까지 볶아주세요~.",  
    "16. 마지막으로 통깨를 뿌려 완성해주면 감칠맛도는 국민반찬 감자조림 완성입니다~!!♡♡♡"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "점심",
```



```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "감자조림",
  "ingredients": "감자 4알 (중간크기),간장 3T,매실액 1T,식용유 1T,다진마늘 1/2스푼,설탕 1T,물엿(올리고당) 1T,참기름 취향껏,통깨 취향껏,물 1/3C",
  "recipe": [
    "1. 조림재료가 준비 되었으면 감자는 다각형으로 썰어 찬물 샤워 한후 물기를 털어주세요.",
    "2. 볶음팬에 감자를 담고 식용유를 둘러 기름 코팅을 가볍게 하듯 볶아주세요.. (아주 잠깐 )",
    "3. 간장, 매실액,물을 붓고 두껍을 덮은후 끓기 시작하면 휘리릭 저어주고 약한 불에서 멉근하게 조림을 해요.",
    "4. 15분정도 지나니까 감자는 익었어요.. 마늘을넣어요~",
    "5. 설탕을넣어주세요. 물엿을 넣고 윤기를 더해줍니다. 예구~저는 물엿이 없어서 설탕만 넣었어요. 그래도 맛은 굿~!!",
    "6. 불을 끄고 참기름을 사삭 두르고 참깨를 착 뿌려주면 맛있는 감자 조림이 완성되었습니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "연근조림",
  "ingredients": "연근 2개 (800g),식초 3T,소금 1/2T,물 500cc,간장 20T,설탕 15T,물엿 10T,깨 약간",
  "recipe": [
    "1. 감자 칼로 연근의 껍질을 벗겨주세요.",
    "2. 그리고 적당한 두께로 잘라주세요. 자르시고 물에 한번 깨끗이 씻어주세요.",
    "3. 냄비에 연근을 넣고 식초 3T를 넣어줍니다. 식초를 넣는 이유는 연근의 아린 맛을 없애주려고 넣어요. 소금 1/2T도 넣고 연근이 반쯤 익을때까지 삶아줍니다.",
    "4. 연근을 식초 넣고 한번 삶아주면 조릴 때 더 편하겠죠? 체에 받쳐 물만 버려주세요.",
    "5. 물 600cc, 간장 20T, 설탕 15T, 물엿 10T, 깨를 넣고 양념장을 만들어주세요. 20큰술 이라니깐 많아 보이죠? 숟가락으로 넣다보면 안많아요!^^ *대용량 주의*",
    "6. 냄비에 연근과 양념장을 넣고 센불에서 끓이시다가 어느 정도 물이 졸아 들면 중불로 바꾸시고 졸여주시면 됩니다.",
    "7. 거의 다 졸아 들때쯤 마무리로 물엿 한큰술 넣어주시면 윤기 좌르르~~~ 깨

```

도 한번 더~!! 완성!!",

"8. 아작 아작 달콤 짭조름~~ 너무 좋아 연근 조림♡ 단짠 단짠 단짠! 진리입니다!"

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "연근조림",
    "ingredients": "연근 400g,식초 3큰술,소금 1/2큰술,물 250ml,간장 10큰술,물엿 3큰술,설탕 5큰술,참기름 1큰술,물엿 1큰술 (마지막)",
    "recipe": [
        "1. 연근은 껍질을 벗기고 물로 행군 후 잘라주세요",
        "2. 식초 3큰술 물500ml넣고 20분간 끓여주세요 ★아린 맛을 없애주는 과정이에요",
        "3. 끓여준 연근은 물에 한번 행구고 물250ml다시 붓고 간장 10큰술(90ml) #레시피 수정입니다~ 소중한 후기글중에 짜셨다는분이 계셔서 반영토록하겠습니다.원래의 레시피는 간장90ml를 한번에 넣고 추가하였는데 이때 간장(90ml)10큰술은 한번에 넣지 않고 나눠 넣겠습니다. 부족하면 추가요해주세요~ **항상 그렇듯 기본 레시피에서 간은 취향껏해주세요~싱겁게 드신다는분은 한번에 넣지 말아주세요~~~**",
        "4. 물엿3큰술(30ml)+ 물엿 1큰술은 마지막쯤에 추가할게요(생략하셔도 되요..전 추가했습니다.)",
        "5. 설탕 5큰술을 넣고 센불로 끓여주세요 ★이때 간장 물엿 설탕의 양은 줄여주시거나 추가해주세요~★",
        "6. 끓어 오르면 중간 불로 원하시는 농도까지 줄여주세요.(전 조금 걸죽하게 줄여주었고 빛깔도 좀 진하게 먹음직스러울때까지 줄였습니다.)",
        "7. 참기름 1큰술넣고 마무리 해주세요~깨도 살짝~ 전 아이가 자꾸 씨 빼달래서 안넣었어요 ㅋㅋㅋㅋ"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "연근조림",
    "ingredients": "연근 300g,간장 7큰술,설탕 2큰술,매실청 1큰술,물엿 (기호에맞게),물 3~4컵,깨",
    "recipe": [
```

"1. 연근은 껍질을 벗기면 타로 색이 변색되기 쉬우니 썰는 동안 나머지 연근들은 식초물에 담궈 두세요.",

"2. 연근은 0.3~0.5cm 두께로 썰어 썰는 동안 식초물에 담궈두시면 변색을 방지할수 있어요.",

"3. 끓는 물에 연근을 넣고 식초를 조금 넣고 삶아내시면 연근 특유의 떼은맛 제거에 도움이 되요. 끓는 물에 연근을 넣고 10분 정도 삶아 주세요.",

"4. 삶은 연근은 차가운 물에 담궈두었다가 조리시면 쫄득하면서도 아주 살짝 아삭(?)함이 느껴져서 식감이 좋아져요.",

"5. 냄비에 연근이 잠기도록 물을 부어준뒤 물엿을 제외한 모든 재료를 넣고 센 불에서 끓여주세요.",

"6. 물이 반쯤 졸아들면 중불로 줄이고 물엿을 넣어준뒤 뭉근히 오랫동안~ 졸여주세요. 단맛의 정도는 개인의 취향에 맞게 물엿으로 조절해 주시면 되요.",

"7. 반쯤 졸였을때는 색도 흐리고 설렁한 식감이에요.",

"8. 오랜시간 조리고나니 윤기가 흐르죠? 통깨를 뿌리시면 완성 입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "연근조림",

"ingredients": "연근 1팩 (300g),간장 10T,설탕 3T,올리고당 3T,깨 1T,물 2컵,식초 1T",

"recipe": [

"1. 먼저 단단한 연근을 부드럽게 삶아줘야 합니다 연근의 불순물을 제거하기 위해 식초 1T를 넣고, 연근이 잠길 정도의 물을 붓고 센 불에서 삶아줍니다 10분 정도 삶아줍니다",

"2. 10분 삶은 연근을 체에 받쳐 물을 빼줍니다.",

"3. 다시 냄비에 붓고 물 2컵을 붓습니다",

"4. 간장 10T, 설탕 2T를 넣습니다",

"5. 이제 센 불에서 저 물이 다 쪄그라들 때까지 팔팔 끓여줍니다 처음에는 색깔이 연한데 졸이면 졸일수록 색이 짙어집니다 가스의 화력에 따라 조금씩 차이는 있지만 20~30분정도 졸여주세요",

"6. 다 졸여갈 때쯤, 올리고당 3T를 넣어줍니다",

"7. 국물이 다 졸아들면 불을 끄고 깨를 뿌려줍니다 국물이 조금 있는 걸 좋아하는 분들은 국물이 조금 남았을 때 불을 끄시면 된답니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

```

    ]
  },
  {
    "name": "연근조림",
    "ingredients": "연근 1kg,흑설탕 1컵,간장 1/2컵,식용유 1/2컵,고운 고춧가루 1큰술, 물 2컵,올리고당 3큰술,호박씨 (or견과류)",
    "recipe": [
      "1. 연근은 감자 깍는 필러로 껍질을 벗겨 씻어 줍니다. 연근은 솟놈보다는 암놈이 반찬으로는 맛이 더 좋습니다. 너무 길쭉한 솟놈 말고 짧막한 암놈으로 준비하면 좋을거 같아요. 연근피클도 함께 담그느라 연근을 많이 벗겨 주었어요.",
      "2. 연근을 3mm 정도의 두께로 썰어 줍니다. 썰어서 물에 한번 헹구워 이물질을 제거해 줍니다.",
      "3. 만물상 연근조림에서는 호박씨를 넣어 졸여 주었는데 저는 호박씨가 없어서 견과류를 넣었어요, 호두, 슬라이스아몬드, 잣... 이렇게 세가지를 넣었는데요, 기호에 맞게 원하시는 걸로 넣어 주셔도 좋을거 같아요.",
      "4. 연근을 조릴 움푹한 팬에 담아 분량의 흑설탕 1컵을 넣어 버무려 줍니다. 아직까지 불에 올리지는 않습니다.",
      "5. 분량의 물 2컵과 양념 간장 1/2컵, 식용유 1/2컵, 고운 고춧가루 1큰술을 넣어 섞어 줍니다.",
      "6. 강불에서 20분 정도 끓여줍니다. 연근조림에 고춧가루 넣기는 처음인데요. 매콤한 맛이 연근에 배여서 색깔이 고아지면서 연근의 아린맛도 제거한다는게 만물상 연근조림의 포인트 같아요.",
      "7. 흑설탕을 넣어 재어 연근을 데치지 않아도 연근이 쫄득하니 색깔도 예뻐지면서 졸여지더라고요. 설탕의 당 성분이 연근의 아린 맛을 잡아주고 설탕의 삼투압 작용으로 색깔이 스며들면서 수분이 빠져나와 쫄득쫄득한 식감을 그대로 살려준다고 합니다. 이래서 배움에는 끝이 없는거 같아요~^^",
      "8. 연근이 거의 다 졸여지면 올리고당 3큰술과 호박씨 또는 견과류를 넣어 골고루 섞어서 한소끔 더 끓여 줍니다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  }
  {
    "name": "연근조림",
    "ingredients": "연근 600g,간장 1컵,설탕 2/3컵,물엿 1/2컵,식초 2T,소금 0.5T,물 2컵",
    "recipe": [
      "1. 진흙이 묻은 연근은 물로 씻어내고",
      "2. 감자칼로 껍질을 벗긴다",

```

"3. 4~5mm정도로 썰어서 식초, 소금을 넣고",
 "4. 연근이 잠길 정도의 물을 붓고 살짝 끓여 연근의 아린 맛을 없앤다",
 "5. 살짝 익힌 연근은 체에 받혀 물기만 없앤 후 다시 물을 붓고 간장, 설탕, 올리고당을 넣고 센불로 끓인다",
 "6. 센불에서 10분 정도 끓이다가 중불로 20분 정도 국물을 줄이기 시작한다",
 "7. 자작하게 졸여진 연근에 참기름, 통깨를 더해 마무리한다"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "연근조림",
 "ingredients": "연근 800g,물 2종이컵,간장 14T,맛술 2T,설탕 3T,올리고당 3T",
 "recipe": [
 "1. 시판연근 800g 이용했습니다.",
 "2. 연근을 끓는물에 10분간 데쳐줍니다.",
 "3. 데친 연근은 깨끗하게 헹궈줍니다.",
 "4. 간장,설탕,맛술로 양념장을 만들어줍니다.",
 "5. 연근에 물2종이컵과 양념장을 넣어 국물이 다 졸아들때까지 조리줍니다. 저는 20분 조리 했습니다.",
 "6. 불을 끈뒤 올리고당 3스푼 넣어 잘 섞어주어 완성.",
 "7. 기호에 따라 깨를 뿌려주세요."
],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "연근조림",
 "ingredients": "연근 700g,식초 2T,조청 600cc (or 물엿),설탕 5T,간장 1컵,맛술 2T",
 "recipe": [
 "1. 연근을 수세미를 사용해 겉 부분에 있는 자국들을 깨끗하게 닦아준 다음 물로 씻어주세요.",
 "2. 물기를 제거한 연근을 1cm 간격으로 썰어 준비해주세요.",
 "3. 팔팔 끓는 물(+식초 2T)에 연근을 넣고 센 불에서 4분 30초 정도 데쳐주세요.",
 "4. 데쳐진 연근을 찬물에 넣어 2~3번 씻어준 다음, 체에 받쳐 물기를 제거해주

세요.",

"5. 냄비에 연근과 양념 재료를 다 넣고 뚜껑을 닫은 다음 중불에서 20분, 약불에서 35분 정도 졸여주세요.",

"6. 중간에 뚜껑을 열어 뒤적거리주세요.그리고 이때 뚜껑에 수증기가 방울방울 맺혀있는 게 보이죠. 이걸 키친타월로 닦아주거나, 옆에 버려주세요. 그래야 더 말간 식감을 느낄 수 있습니다.",

"7. 55분 후 국물이 거의 다 졸여졌을 무렵, 뚜껑을 연 다음 불을 중불로 올리고 2분 정도 뒤적거리주며 오늘의 요리 끝."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "연근조림",
  "ingredients": "연근 2개,굵은소금 1큰술,간장 3큰술,백설 자일로스 설탕 3큰술,맛술 2큰술,깨소금 약간,참기름 약간,식용유 약간",
  "recipe": [
    "1. 연근은 껍질을 벗겨 먹기 좋게 자른뒤 굵은소금을 넣은 물에 데쳐줍니다.",
    "2. 데친 연근은 소쿠리에 담아 건져주세요.",
    "3. 식용유를 넣고 연근은 볶다가 간장 3큰술을 넣어줍니다.",
    "4. 설탕 3큰술을 넣어 다시 볶아줍니다.",
    "5. 맛술 1큰술을 더 넣어 볶다가 마지막에 깨소금을 뿌려주면 완성. 아이반찬으로 만드실때는 참기름을 약간 넣고 볶아 주시면 됩니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "연근조림",
  "ingredients": "연근 300g,간장 3큰술,물 100ml,올리고당 2큰술,설탕 1큰술,참기름 1큰술,통깨 적당량,식초 1큰술,소금 1작은술",
  "recipe": [
    "1. 연근을 필러로 껍질을 벗기고,0.5cm 두께로 썰어주세요.",
    "2. 불에 썰어놓은 연근이 잠길 만큼 물을 부어주고 식초1큰술,소금1작은술을 넣고 갈변을 막기 위해 10분정도 담가둡니다.",
    "3. 끓는 물에 연근을 넣고 식초1큰술,소금1작은술을 넣고 15분정도 데쳐줍니다.",
```

```

    "4. 데친 연근을 체에 밭쳐 찬물에 행궤 물기를 빼줍니다.",
    "5. 냄비에 물100ml,간장3큰술을 넣고 한번 끓여줍니다.",
    "6. 한번 끓인 간장 양념에 연근을 넣고 색이 진한 갈색이 될 때까지 조리줍니
다.",
    "7. 연근 색이 어느정도 갈색이 되면 올리고당 2큰술 설탕1큰술을 넣고 조리줍니
다.",
    "8. 국물이 어느정도 조려지면, 참기름1큰술,통깨를 뿌려 마무리합니다."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "멸치볶음",
    "ingredients": "멸치,다진파 1/2뿌리,다진마늘 1큰술,통깨,견과류,간장 1.5큰술,올리
고당 4큰술,설탕 1큰술,마요네즈 1큰술 (듬뿍),소주 1큰술 (or 맛술)",
    "recipe": [
        "1. 멸치양은 요정도 준비 해 봤어요~ 시장에서 한봉지 산 양!!",
        "2. 먼저, 마른팬을 달궈 기름을 두르지않고 중간불에 멸치를 휘리릭~ 볶아줍니
다.타지않게 골고루 볶아주세요~! 견과류를 넣고 싶다면 요때 같이 볶아주시면되요! 비린내가
나지않게 하면서 바삭한 멸치볶음을 만드는 과정이랍니다~",
        "3. 멸치가 약간 노릇~하게 될때까지 잘 볶아주시면 되요",
        "4. 이렇게 한번 덩어내면 맛있는 멸치볶음이 만들어진답니다^^",
        "5. 한번 덩어낸 멸치는 잠시 다른그릇에 옮겨놓고~~",
        "6. 재료준비를 해 주어요~ 파는 다져서 준비 해 주고~매콤한맛을 좋아하신다면
청양고추도 송송썰어 준비 해 주시면 되요~ 멸치볶음 양념은, 분량의 간장과 올리고당, 설탕
을 넣어 섞어 만들어 주어요.소주나 맛술이 있으면 한큰술 넣어줘도 좋구요~",
        "7. 달군팬에 기름을 넉넉히 두르고~",
        "8. 다진마늘 1큰술을 넣어 볶아줍니다. 불을 좀 줄여서 볶아야 타지 않겠죠??",
        "9. 그리고 다진파도 투입! 마이썸은 그냥 송송 썰어준 파를 투척! 파향이 잘 우
러나게 볶아주세요.",
        "10. 이제! 마늘과 파를 이용한 파기름에, 멸치를 넣어 함께 볶아줍니다",
        "11. 멸치를 기름에 코팅시켜준다~ 생각하시구, 골고루 볶아주시면 되요~",
        "12. 그 다음엔~ 소스 투척!!! 소스를 넣으면 늘러붙기도 하고 탈 수 있으니 요때
불은 off 해 두는걸로!! 소스가 골고루 묻게 잘 뒤적여준 다음!!",
        "13. 오늘 멸치볶음의 하이라이트!",
        "14. 마요네즈를 한큰술 듬~뿍 넣어 줍니다! 진미채볶음 할때도 그렇고~ 요 마요
네즈는 신의 한수! 더 부드럽고~ 한층 고소한 맛을 느낄 수 있으실꺼예요!!",
        "15. 마무리! 로 꼬소~한 통깨 팍팍!! 뿌려주면!!!",
        "16. 건강하고 맛있는 멸치볶음이 완성된답니다.",
    ]
}

```

"17. 마이썸은 멸치볶음 만들어, 도시락메뉴로 와따! 인 멸치주먹밥을 만들어 먹기도 해요~ 가위로 잘게 썰은 멸치를 밥에 넣고, 간장, 참기름, 설탕조금, 깨소금, 김가루 넣고 조물조물~해서 동그랗게 뭉쳐~ 간단! 하게 만든 주먹밥도 참 별미랍니다!!"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "멸치볶음",
  "ingredients": "멸치 100g,미림 1큰술,간장 0.5큰술,설탕 2큰술,올리고당 2큰술,참기름 0.5큰술,통깨,견과류 0.5컵",
  "recipe": [
    "1. 잔멸치 100g은 종이컵 2컵 가득채운 양입니다.먼저 잔멸치를 채에 받쳐 부스러기를 떨어뜨린 후 중약불에서 6~7분간 볶아주세요. 볶은 멸치를 한 번 더 채에 받쳐 부스러기를 떨어뜨립니다.",
    "2. 다시 팬에 멸치를 넣고 견과류도 넣어 약 1분간 더 볶아주세요.",
    "3. 미림2큰술, 간장 0.5큰술을 팬 가장자리로 흘러넣고 볶아 줍니다. 이제 불을 끄세요. 잔열로만 마무리 합니다.",
    "4. 설탕 2큰술 넣고 뒤적여주고, 올리고당 2큰술 넣고 뒤적인 다음.",
    "5. 마지막으로 참기름 0.5큰술, 통깨 넉넉히 뿌려 완성!합니다.",
    "6. 엄청 고소하고 바삭합니다. 딱딱하지 않아요, 어린아이들도 이젠 멸치를 잘 먹을거구요, 어른들은 냉장고안에 맥주를 찾게 될겁니다 :)"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "멸치볶음",
  "ingredients": "멸치150g,마늘 7-8알,식용유 3큰술,맛술 1큰술,진간장 1/2큰술,올리고당 2.5큰술 ,참기름 1/2큰술,깨소금",
  "recipe": [
    "1. 우선 멸치는 프라이팬에 중불로 4-5분정도 볶아주고 나온 거스러미는 털어 제거해 주세요",
    "2. 마늘 7-8알은 편으로 썰어 준비해주세요",
    "3. 식용유 3큰술을 프라이팬에 두르고 편으로 썰어두었던 마늘을 볶아주세요",
    "4. 미리 볶아두었던 멸치를 넣어 마늘기름이 멸치에 고루 묻는다는 느낌으로 볶아주다가 불을 끄고, 더 뒤적뒤적 섞어주면서 맛술 1큰술, 진간장 1/2큰술넣어 또 섞어주세요
```


",

"5. 올리고당 2큰술 반을 넣어 뒤적 뒤적 고루 묻게 한번 더 섞은 후, 불을 약불로 켜서 1-2분정도 더 볶아줍니다",

"6. 볶다가 불을 끄고 참기름 1/2큰술 넣어 또 섞어주세요",

"7. 마지막으로 깨소금을 솔솔 뿌려 줍니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "멸치볶음",

"ingredients": "잔멸치 1컵,물 4큰술,간장 1큰술,청주 1큰술,물엿 2큰술 (혹은 올리고당),설탕 1작은술,깨 약간,참기름 약간",

"recipe": [

"1. 잔멸치를 볶기전에 멸치를 물에 살짝 헹군뒤 물기를 털어주시고, 마른 후라이팬에서 중불을 유지한채 잔멸치를 눅눅함 없이 바삭하게 볶아줍니다.",

"2. 멸치를 볶는 중간 견과류도 같이 넣어 볶아주세요.",

"3. 바삭하게 볶은 잔멸치와 견과류는 잠시 접시에 옮겨담아 주세요.",

"4. 후라이팬에 (잔멸치 1컵 분량) 조림장을 끓입니다.(조림장- 물 4큰술. 간장 1큰술. 청주 1큰술. 물엿 혹은 올리고당 2큰술. 설탕 1작은술)",

"5. 조림장이 부글부글 끓으면... 약불로 줄이고 볶아둔 잔멸치와 견과류를 넣고 재빨리 볶아냅니다.",

"6. 깨와 참기름을 조금씩 넣고 다시 한번 볶아주시면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "멸치볶음",

"ingredients": "멸치 200g,마늘 3~5개,건 홍고추 2개,간장 3T,조청 2T (올리고당 꿀 사용가능),미림 3T,설탕 1T,깨소금 1T,후추 1t,참기름 1t",

"recipe": [

"1. 1.멸치를 손질한 후 말린 후 기름에 튀겨준다 (또는 기름 없이 볶아준 후 기름에 튀겨도 된다)",

"2. 2.건 홍고추를 얇게 썰어준다",

"3. 3. 마늘을 얇게 편으로 썰어준다",

"4. 4.양념간장을 만들어준다 간장3T, 조청2T(올리고당, 꿀 사용가능), 미림3T,

설탕1T",

"5. 5.마늘을 기름에 노릇 할 때 까지 볶은 후 건고추를 넣고 볶아준다",

"6. 6.양념간장을 넣고 끓여준다",

"7. 7.끓는 양념에 불을 끈 후 멸치를 넣고 후추1t, 깨소금1T를 넣고 참기름1t를 넣고 버무려준다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "멸치볶음",

"ingredients": "잔멸치 100g,호두 2개,땅콩 10개,진간장 1/2밥숟가락,올리고당 1스푼,설탕 1/2스푼,참기름 1/3스푼,생수 1스푼",

"recipe": [

"1. 아이들 멸치로 준비 했어요",

"2. 팬에 식용유 넣지 않고 멸치만 중불에서 볶아 주세요 잡내와 비린내를 잡아 주며 더욱더 바삭한 멸치볶음이 됩니다",

"3. 바삭하게 볶아진 멸치를 깔끔한 멸치볶음을 위해 채에 받쳐 가루를 털어 줍니다",

"4. 호두와땅콩은 아이들이 잘 먹지 않기 때문에 잘게 잘랐어요",

"5. 팬에 물1,올리고당,설탕,간장을 넣고 중불에서 끓이면 소스가 됩니다 조금더 진한색을 원하면 갈색물엿 을 넣어도 되고 진간장을 조금 더 넣어도 되는데 이때 간을 보면서 넣으세요^^",

"6. 소스위에 견과류를 넣고 살짝 끓여 주세요",

"7. 그 위에 볶아놓은 멸치를 넣으시고",

"8. 중불에서 골고루 섞으면서 볶아 주시며 마지막에 참기름 넣고 휘리릭 섞어 주시면 고소한 멸치볶음 완성 !!! 비율이 맞지않아 멸치가 딱딱하면 생수 약간 넣고 살짝만 볶 아주면 고소하고 달콤하며 딱딱하지 않아서 아이들이 잘 먹습니다",

"9. 아이들이 견과류 먹지않을때 견과류를 곱게 갈아서 넣으면 고소한맛에 잘 먹 네요 아침에 누룽지탕 먹을때 밑반찬으로 .최고죠!!!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "멸치볶음",

"ingredients": "잔멸치 100g,마늘 5톨,청양고추 2개,고추장 2T,올리고당 2T,맛술

2T,참기름 1T,참깨 1T",

"recipe": [

"1. 멸치는 체에 넣어 가루를 털어낸다.",

"2. 볼에 고추장 2T, 올리고당 2T, 맛술 2T를 넣어 잘 섞는다.",

"3. 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶다가 편 마늘과 청양고추를 넣어 볶는다.",

"4. 모든 재료가 볶아지면 약불로 줄이고 양념장을 넣어 재빨리 섞은 후 불을 끄고 참기름 1T, 참깨 1T 를 넣고 잘 섞어 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "멸치볶음",

"ingredients": "잔멸치 200g,마늘 5알,아몬드 1줌,땅콩 1줌,간장 1T,맛술 2T,설탕 1T,올리고당 1T,깨소금 2T",

"recipe": [

"1. 마른팬에 3분정도 볶아요",

"2. 채에 가루 털어요",

"3. 식용유 3T 마늘 볶아요 약불입니다",

"4. 멸치넣고 2분정도 볶아요 불을끄고 간장1,맛술2,설탕1넣어요",

"5. 아몬드 땅콩 굴러다니지 않게 잘라줘요",

"6. 약불에 2분정도 볶아요 불 끄고 올리고당 1 깨소금2 넣어서 마무리입니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "멸치볶음",

"ingredients": "멸치 4줌,마요네즈,간장 1.5T,물엿 4,설탕 1,참기름 1,다진마늘 1/2, 물 2T",

"recipe": [

"1. 먼저 멸치를 마른팬에 볶아주어야 비린내가 없어지는데요!! 약한불에서 달군 팬에 젓가락으로 뒤적뒤적 거려주면 된답니다. 그러면 고소하게 바삭하게 되어진답니다.노릇 노릇 색상이 조금씩 변하면 불을 꺼주고 덜어내어 주시면 되요.",

"2. 이렇게 노릇노릇하게 볶아낸 멸치는 마요네즈에 버무려 놓는게 팁이에요.여기서 저는 4줌정도를 사용했는데, 그양만큼 마요네즈를 넣어주시면 된답니다. 저는 4숟가락으로 넣어주어 버무려 주어 준비해 두었습니다.",

"3. 이렇게 양념은 소스 끓이듯이 끓여내어 주시면 되요. 너무 오래 끓이면 졸아 들어버리니 적당하게 살짝만 끓여주시면 된답니다.",

"4. 이렇게 먼저 멸치를 넣고, 각종 건과류가 있으면 함께 넣어주면 더욱더 고소 하답니다 그리고 짭맛도 잡아주니 넣어주는게 좋더라고요!! 그래서 저는 항상 건과류랑 함께 볶아준답니다. 씹히는 맛도 더욱더 좋답니다.식감이 고소하니 부담스럽지 않아요."

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "멸치볶음",
    "ingredients": "손질한 멸치 2줌,고추장 2큰술,고춧가루 1큰술,맛술 1큰술,설탕 1큰술,진간장 1작은술,식용유 1큰술,물엿 1큰술,참기름 1작은술,물엿 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 1.큰멸치는 반을 가르고 내장을 제거후 두줌정도 준비했어요",
        "2. 2. 손질한 멸치는 아무것도 두르지 않은 팬에 중약불로 볶아 비린내를 제거 해 주세요",
        "3. 3.고추장만2큰술, 맛술,설탕, 식용유, 고춧가루, 물엿은 각1큰술, 진간장1작은 술을 혼합해 주세요.",
        "4. 4.볶음용 양념을 팬에 넣고 중불로 2~3분만 끓이고 불을 꺼주세요. (혼합한 양념을 팬에 붓고 용기에 남아있는 양념을은 물 1큰술로 행귀 팬에 부어 주세요)",
        "5. 4.바글바글 끓여주고 불을 끈 상태로 멸치를 넣고 뒤적뒤적 섞어 주세요.",
        "6. 5.멸치에 양념옷을 입힌 후 중불에서 30초만 뒤적이고 불을 끄고 참기름, 물 엿 넣고 혼합해 주세요.",
        "7. 6.볶음멸치보다 재료비 적은 밑반찬으로 좋은 멸치볶음 이네요. 통깨로 마무리 ^^"
```

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 180g,마요네즈 2T,고추장 2T,고춧가루 1T,간장 1.5T,다진마늘 1/2T,참기름 1T,설탕 1T,올리고당 1.5T,깨소금 0.5T",
    "recipe": [
        "1. 진미채는 물에 두번 씻어서 물기를 빼주세요",
        "2. 마요네즈 2스푼정도 넣고 (저는 한번에 듬뿍 ~)",
```

"3. 버무려서 잠시 두고",
 "4. 양념장:간장1.5스푼,고추장두스푼,고춧가루한스푼,설탕한스푼,다진마늘반스푼,참기름한스푼넣고 섞어서",
 "5. 기름 살짝 두른팬에 양념장을 넣고 물4스푼정도 넣어 한번 끓여 주세요(약불)",
 "6. 끓어 오르면 진미채를 넣고 볶아주세요~",
 "7. 양념을 묻힌다는 생각으로 후다닥 볶아서",
 "8. 마지막으로 올리고당 1.5스푼 넣고 깨소금 뿌리면 끝이에요^^"

```

],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "진미채볶음",
  "ingredients": "진미채 150g,마요네즈 1T,간장 1.5T,굴소스 1T,맛술 2T,다진마늘 0.5T,설탕 0.5T,올리고당 1T,깨 0.3T",
  "recipe": [

```

"1. 진미채는 가위를 이용해 적당한 크기로 자른뒤 마요네즈를 넣어 잘 무쳐줍니다.",
 "2. 간장,굴소스,맛술,설탕,다진마늘을 넣어 잘 섞어줍니다.",
 "3. 팬에 소스를 넣은뒤 약불로 하여 살짝 익혀줍니다.",
 "4. 진미채를 넣어줍니다.",
 "5. 약불로 1분여 잘 볶아줍니다.",
 "6. 불을 끈뒤 올리고당을 넣어 잘 섞어줍니다.",
 "7. 마지막으로 깨를 넣어 한번더 섞어주어 주어 완성."

```

],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "진미채볶음",
  "ingredients": "진미채 1.5줌 ,마요네즈 2큰술,고추가루 1큰술,설탕 1큰술,고추장 2큰술,간장 1.5큰술 ,올리고당 2.5큰술 ,참기름 1큰술,다진마늘 1/2큰술,깨소금 약간",
  "recipe": [

```

"1. 진미채 1줌반을 집어 마요네즈 2큰술과 함께 버무려주세요",
 "2. 다른 그릇에 설탕 1큰술, 고추가루 1큰술",
 "3. 고추장 2큰술, 진간장 1큰술반",

```

        "4. 올리고당 2큰술반, 참기름 1큰술",
        "5. 다진마늘 반큰술 넣어 섞어 주세요",
        "6. 팬에 양념을 부어 약한불로 끓여주는데요",
        "7. 지글지글 끓기시작하면 마요네즈에버무렸던 진미채를 넣고 볶아줍니다.",
        "8. 진미 오징어에 양념이 다 묻으면 불을 끄고, 깨소금을 뿌려주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 200g,마요네즈 2스푼,참기름,통깨,고추장 2스푼,고춧가루 2스
푼,황설탕 2스푼,물엿 2~3스푼,물 5스푼",
    "recipe": [
        "1. 진미채 200g, 먹기 좋은 길이로 자르고",
        "2. 불에 담고 마요네즈 2스푼 넣고",
        "3. 조물조물 버무리고",
        "4. 팬에 분량의 양념 재료 넣고 섞고",
        "5. 보글보글 끓어 오르면 불 끄고 한 김 식히고",
        "6. 한 김 식힌 양념장에 마요네즈 버무린 진미채 넣고 골고루 버무리다",
        "7. 참기름, 통깨 약간 넣고 끝~ 든든한 밑반찬 진미채 볶음 맛있게 드세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 180~200g ,마요네즈 1T,고추장 1.5T,고춧가루 1T,설탕 1T,올
리고당 3T,맛술 1T,다진마늘 0.5T,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 제일 먼저 진미채에 마요네즈를 넣고 조물조물 주무르듯이 버물여주세요",
        "2. 참기름을 제외 한 양념을 팬에 넣고 잘 섞어 보글보글 끓여주세요",
        "3. 끓여지는 양념에 마요네즈에 버물여놓은 진미채를 넣고",
        "4. 약불에서 전체적으로 양념이 잘 베이게 잘 섞으며 볶아주세요",
        "5. 양념이 고루고루 섞이게 볶아졌다면 불을 끄고 참기름을 넣어 마무리해주세
면 끝!"
    ],

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 1줌,간장 1수저,설탕 1수저,올리고당 1수저,들기름 1수저,깨
약간",
    "recipe": [
        "1. 진미채한줌을 준비해서 한입먹기좋게 가위로 숙덕숙덕 잘라주세요.",
        "2. 딱딱한 진미채를 부드럽게 하기위해 물에 씻어주세요 ( 따로 물에 담가두지
않아요 ) ",
        "3. 후라이팬에 불을 켜지않고, 간장1, 설탕1, 올리고당1 (밥숟가락 기준) 양념을
넣어주세요",
        "4. 양념을 섞고나서 약한불을 켜 진미채를 넣어주세요 강한불은 탈수있어요",
        "5. 양념이 베이도록 골고루 잘 섞어 볶아주세요",
        "6. 마무리로 들기름1, 깨1 (밥숟가락 기준)를 넣어주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 200g,올리브유 2스푼,맛술 2스푼,고춧가루 1스푼,고추장 1스
푼,설탕 1스푼,다진마늘 1스푼,올리고당 2스푼,마요네즈 2스푼,참기름 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 먼저 진미채는 물에 5분정도 담궈줍니다. 이렇게 해야 좀더 부드럽다고 해
요.",
        "2. 그리고 체에 받쳐 탁탁 물기를 빼고 가위로 먹기좋게 잘라줍니다.",
        "3. 팬에 분량의 양념을 넣어 약불에서 끓여줍니다.",
        "4. 양념이 끓어오르면 진미채를 넣어 양념이 고루고루 베일수 있도록 잘 볶아줍
니다.",
        "5. 가스불을 끄시고 올리고당 2스푼 / 마요네즈 2스푼 / 참기름 1스푼 나머지
양념을 넣어 잘 볶아줍니다. 그리고 약불로 한번더 휘리릭 볶아주면 끝!!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 300g,마요네즈 3큰술,식용유 1큰술,고추장 3큰술,간장 1큰술,
    설탕 2큰술,올리고당 2큰술,마늘 1/4큰술",
    "recipe": [
      "1. 진미채를 흐르는 물에 살짝 헹궈낸 후 물기를 완전히 뺀다.",
      "2. 물기뺀 진미채를 마요네즈3큰술에 버무려 놓는다.",
      "3. 약불에 올린 팬에 양념재료를 넣고 볶다가 마요네즈에 버무린 진미채를 재빨
      리 볶아 낸다.",
      "4. 볶아낸 진미채위에 참깨를 뿌려 마무리,"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 1봉지,올리브유 2수저,고추장 2수저,올리고당 4수저,마요네즈
    4수저,다진 마늘 2수저,들기름 1수저,깨 약간",
    "recipe": [
      "1. 먼저 오일 2수저, 다진마늘 2수저를 넣고 마늘을 볶아준다.",
      "2. 마늘이 어느정도 볶아지면 고추장 2수저를 넣고 끓여준다.",
      "3. 진미채 1봉지를 먹기 좋게 썰어 양념과 버물여준다.",
      "4. 마지막으로 올리고당 4수저, 마요네즈 4수저, 깨 약간을 넣고 타지 않게 볶
      아주면 끝!"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "진미채볶음",
    "ingredients": "진미채 300g,마요네즈 2숟가락,통깨 1/2숟가락,식용유 1숟가락,고추
    장 3숟가락,간장 1숟가락,설탕 1숟가락,올리고당 2숟가락,다진마늘 1/4숟가락",
    "recipe": [
      "1. 진미채를 흐르는 물에 살짝 헹궈낸 후 물기를 완전히 뺀다.",
      "2. 물기 뺀 진미채를 마요네즈에 버무려 준비한다.",

```


"3. 약불에 올린 팬에 식용유, 고추장, 간장, 설탕, 다진 마늘을 넣어 양념을 만든다.",

"4. 양념이 끓으면 진미채를 넣어 버무린다.",

"5. 양념이 골고루 섞이면 불을 끄고 올리고당, 통깨를 뿌려 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "어묵볶음",

"ingredients": "사각어묵 3장,양파 1/2개,당근 약간,참깨,식용유,고춧가루 1큰술,간장 1큰술,참기름 1작은술,굴소스 1큰술,올리고당 1.5큰술 ,다진마늘 1작은술",

"recipe": [

"1. 분량의 볶음양념을 먼저 만들어 주세요.",

"2. 사각어묵은 끓는 물에 살짝 데치나 혹은 뜨거운 물을 부어 불순물을 제거한 후에 찢어줍니다.",

"3. 양파와 당근도 채썰어 준비해주시구요.",

"4. 달궈진 팬에 기름을 두른 후 어묵을 넣고 살짝 볶다가 양파와 당근을 넣어 볶아줍니다.",

"5. 여기에 미리 만들어둔 매콤한 볶음양념장을 넣고 볶아주세요.",

"6. 마지막으로 참깨를 뿌려 마무리 해주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "어묵볶음",

"ingredients": "어묵 210g,당근 1/2개,양파 1/2개,마늘 6~7톨,설탕 1큰술,간장 3큰술,참기름 1큰술,소금 0.5작은술,식용유 2큰술,파 조금,통깨 조금",

"recipe": [

"1. 당근은 얇게 썰어주세요 ",

"2. 양파 반개는 8등분으로 듬성듬성 잘라주세요",

"3. 마늘 6~7톨은 잘게 다져서 준비합니다",

"4. 어묵은 210g 되는 양인데 네모난 어묵 3장정도 되더라고요 길게 잘라줬어요",

",

"5. 설탕 1큰술에 간장 3큰술을 넣어주세요. 참기름 1큰술에 소금 0.5작은술을 넣고 잘 저어줍니다",

"6. 팬에 식용유 2큰술을 두른 뒤",
 "7. 다져놓은 마늘부터 볶아주세요",
 "8. 마늘을 볶은 뒤 어묵을 넣고 볶아주세요",
 "9. 그다음 썰어둔 양파와 당근을 넣고 계속 볶아주세요",
 "10. 양파가 투명해지면 미리 만들어 놓은 양념장을 넣고 양념이 잘 배이도록 골고루 볶아주세요",
 "11. 마지막으로 파를 넣은 뒤 휘리릭 한번 볶고 불을 꺼주세요",
 "12. 정말 간단하게 어묵 볶음이 완성되었습니다:) 양념비율만 알면 간단하게 만들 수 있겠더라고요"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "어묵볶음",
    "ingredients": "어묵 2장,양파 1/4개,다진마늘,다진파,간장 1T,설탕 0.5T,고추가루 0.5T,참기름 0.5T",
    "recipe": [

```

"1. 어묵을 끓는물에 살짝 데쳐 식품첨가물을 제거하고 적당하게 잘라 준비해주시고 양파도 채썰어주세요",
 "2. 팬에 기름을 두르고 다진마늘과 다진파를 넣고 마늘이 타지않을정도로 파마늘기름을 내주세요",
 "3. 파마늘기름이 나오게되면 준비해놓은 어묵과 양파를 넣고 볶다가 간장1T,설탕0.5T를 넣고 볶아주세요. 여기까지하면 아이들과 함께 먹을 수 있는 반찬이죠",
 "4. 여기에 고추가루0.5T를 넣고 거친 고추가루에 고추기름이 나오면서 더 맛있게 볶아준다면 한끝차이로 완전 맛있는 매콤어묵볶음이 완성됩니다. 제일 마지막 참기름 0.5T는 센스있게 뿌려주세요."

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "어묵볶음",
    "ingredients": "사각어묵 4장,양파 1/2개,파 조금,다진마늘 1/2큰술,설탕 1/2큰술,맛간장 2큰술 (시판용가능),통깨 1작은술,참기름 1/2작은술,식용유 2큰술,생수 2큰술",
    "recipe": [

```

"1. 사각어묵은 한입크기로 잘라주세요.",

"2. 어묵과 같은 크기로 양파를 잘라줍니다",

"3. 식용유를 두른 팬에 파기름을 먼저 내주세요.",

"4. 파의 향이 올라오면 어묵을 먼저 넣어 볶아주세요.",

"5. 어묵을 팬에 올리고 바로 설탕을 넣어줍니다.",

"6. 설탕이 완전히 녹고, 어묵이 부들부들해지면 양파를 넣고 볶아줍니다. 어묵이 노릇하게 색이 나지 않도록 잘 볶아주시고요, 양파가 투명해지면 물 2큰술을 이때 넣어줍니다. 어묵이 부들부들하게 익을수 있도록 도와줘요.",

"7. 양파가 완전히 익으면 간장을 넣어주는데요. 어묵으로 간장을 바로 넣어주는 것이 아니라, 바닥으로 넣어주어 간장이 살짝 열에 눌릴수 있도록 해요. 그러면 감칠맛이 높아집니다~",

"8. 간장이 어묵으로 스며들면 마지막으로 다진마늘을 넣어줍니다. 마지막에 넣으면 마늘의 단맛이 살아있어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "어묵볶음",

"ingredients": "납작어묵 3장,양파 1/2개,청양고추 3개,식용유 4숟가락,간장 3숟가락, 고추가루 1/2숟가락,마늘 1/2숟가락,물엿 2숟가락,깨 조금",

"recipe": [

"1. 어묵과 양파, 청양고추를 적당한 크기로 잘라주세요.",

"2. 팬에 위 재료를 모두 담고 식용유4수저, 간장3수저, 고추가루 반수저, 다진마늘 반수저를 넣고 무쳐주세요.",

"3. 불을 켜고 양파가 익을때까지 볶아 주다가 물엿2수저와 깨를 조금 넣고 볶아 주면 끝입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "어묵볶음",

"ingredients": "어묵,당근,양파,대파,식용유,간장 1T,올리고당 1/2T,설탕 1/2T,깨 약간,다진마늘",

"recipe": [

"1. 당근, 양파, 어묵은 먹기좋게 썰어준다.",

"2. 팬에 기름을 두르고 다진마늘을 볶아준 뒤 양파와 당근을 볶아준다.",

"3. 야채가 어느정도 익으면 어묵과 간장 1수저, 올리고당, 설탕 각 0.5수저 넣고 달달 볶아준다.",

"4. 깨와 파로 마무리한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "어묵볶음",

"ingredients": "사각어묵 6장, 다진 마늘 1큰술, 양파 1/2개, 대파 1/2개, 식용유 3큰술, 간장 3큰술, 설탕 1.5큰술, 물 1/3컵 (약65ml), 고춧가루 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 적당량",

"recipe": [

"1. 일단 재료를 준비합니다. 사각 어묵 6장은 먹기 좋은 크기로 잘라주시고, 양파 반개는 채 썰어서, 대파는 어슷썰어 주세요. 저는 사각어묵 대신 동그란 어묵 200g을 준비해줬고요. 다진 마늘 대신 깔끔하게 편마늘을 사용했어요. 그리고 매콤하게 즐기고 싶어 청양고추 1개를 추가로 넣어줬답니다. (대파는 안 넣음)",

"2. 예열해 둔 팬에 식용유 3 큰 술을 넣고 다진 마늘 1 큰 술(또는 편마늘)을 넣고 중불에서 살짝 볶아줍니다.",

"3. 마늘 향이 올라오면 어묵과 양파를 넣고 볶아주세요.",

"4. 양파가 투명해졌다 싶을 때 간장 3 큰 술과 설탕 1 큰 술 반을 넣고 한 번 더 가볍게 볶아줍니다.",

"5. 그리고 나서 물 1/3컵(약 65ml)를 부어 주시고요. 물이 바글바글 끓기 시작하면 고춧가루를 투하한 뒤 잘 섞어가며 볶아주세요.",

"6. 그리고 나서 불을 끄기 전에 채 썰어둔 청양고추를 넣고 가볍게 볶아주기! 대파를 넣으실 분들은 이때 넣어주시면 될 것 같아요.",

"7. 마지막으로 참기름 1 큰 술과 통깨를 적당량 넣어주시면 매운 어묵볶음 만들기 완성!",

"8. 단 10분 만에 초스피드로 완성된 백종원의 매운 어묵볶음 ♪",

"9. 흰밥에 요 매운 어묵볶음 한 숟가락 크게 퍼서 쓱쓱 비벼 먹으면 정말 꿀맛이 따로 없다능+_+",

"10. 오늘 저녁 밑반찬으로 뭘 할까 고민이시라면 백종원의 매운 어묵볶음 강추해요!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

```

    "name": "어묵볶음",
    "ingredients": "어묵 8장,양파 1/2개,포도씨유 7T,간장 4T,굴소스 2T,고추가루 1T,
마늘 1t,꿀 2T,파,통깨",
    "recipe": [
        "1. 양파를 썰어놓습니다",
        "2. 어묵을 물에 행궈 썰어놓습니다",
        "3. 썬 어묵 양파 오일을 넣고 볶습니다",
        "4. 양파가 반쯤 익으면 순서대로 양념을 합니다",
        "5. 그릇에 담아냅니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "어묵볶음",
    "ingredients": "오뎅 5장,양파 1개,대파 초록부분 20g,다진마늘 1큰술,식용유 2큰술,
간장 3큰술,설탕 1큰술,통깨,참기름",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해주세요~.",
        "2. 오뎅은 원하는 크기로 썰어주세요~.",
        "3. 양파는 1cm두께로 썰어주고 파는 총총 썰어주세요~.",
        "4. 후라이팬에 식용유와 다진마늘을 넣고 중불로 2분간 볶아주세요~.",
        "5. 오뎅과 양파를 넣고 강불로 양파가 투명해질때까지 볶아주세요~.",
        "6. 양파가 투명해지면 간장과 설탕을 넣어주세요~.",
        "7. 강불로 3분정도 볶아주세요~.",
        "8. 대파를 넣고 강불로 2분정도 볶아주세요~.",
        "9. 불을 꺼준뒤 통깨와 참기름을 뿌려주면 완성입니다~!!♡♡♡"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "어묵볶음",
    "ingredients": "사각어묵 3장,양파 1/2개,대파 1대,청양고추 2개,다진 마늘 1/2숟가
락,설탕 1숟가락,간장 3숟가락,식용유 2숟가락,물 1/2종이컵,참기름 1/2숟가락",
    "recipe": [
        "1. 어묵 3장은 한입 크기로 잘라요.",

```

"2. 양파는 어묵 크기와 비슷하게 잘라요.",
"3. 대파와 청양고추는 송송 썰어 준비해요.",
"4. 팬에 양파, 어묵을 담고 다진 마늘 1/2숟가락, 설탕 1숟가락, 간장 3숟가락, 식용유 2숟가락, 물 1/2종이컵을 함께 넣고 물이 없어질 때까지 볶아요.",
"5. 수분이 날아가면 대파, 청양고추를 넣어 볶아요.",
"6. 불을 끄고 참기름을 넣어 버무리려 완성해요."

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "콩자반",  
  "ingredients": "검은콩 250g ,콩 불린물 150ml,간장 5스푼,카놀라유 1스푼,설탕 2스  
푼,올리고당 2스푼,통깨 약간",  
  "recipe": [  
    "1. 콩 250g을 3번 정도 세척한 뒤 콩이 잠길 정도의 물을 넣고 1시간 정도 불  
려줍니다.",  
    "2. 불린 콩을 냄비에 넣고 불린 물을 150ml를 부어 자작하게 만들어줍니다.",  
    "3. 간장 5스푼을 넣어줍니다.",  
    "4. 카놀라유 1스푼을 넣어줍니다.",  
    "5. 설탕 2큰술을 넣어줍니다.",  
    "6. 보글보글 끓여주다가 물이 어느정도 졸으면 약불로 줄여 끓여주세요.",  
    "7. 이 정도까지 졸여지면",  
    "8. 올리고당 2스푼 정도 넣어서 단맛을 조절해줍니다.",  
    "9. 통깨를 넣어 마무리!",  
    "10. 콩불리는 시간이 오래 걸려서 그렇지 콩자반레시피는 정말 쉬워요!!",  
    "11. 서리태를 오래 불려서 만든거라 씹는 식감도 좋고 짭조름하면서 달달하기까  
지해 간도 아주 굿!"
```

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "콩자반",  
  "ingredients": "검은콩 1컵,물 4컵,설탕 4큰술,간장 4큰술,물엿(조청) 1큰술,통깨 1/2  
큰술",  
  "recipe": [  
    "1. 콩 1컵을 3번 정도 세척한 뒤 콩이 잠길 정도의 물을 넣고 1시간 정도 불  
려줍니다.",  
    "2. 불린 콩을 냄비에 넣고 불린 물을 4컵을 부어 자작하게 만들어줍니다.",  
    "3. 간장 4큰술을 넣어줍니다.",  
    "4. 설탕 4큰술을 넣어줍니다.",  
    "5. 물엿(조청) 1큰술을 넣어줍니다.",  
    "6. 보글보글 끓여주다가 물이 어느정도 졸으면 약불로 줄여 끓여주세요.",  
    "7. 이 정도까지 졸여지면",  
    "8. 물엿(조청) 1큰술 정도 넣어서 단맛을 조절해줍니다.",  
    "9. 통깨를 넣어 마무리!",  
    "10. 콩불리는 시간이 오래 걸려서 그렇지 콩자반레시피는 정말 쉬워요!!",  
    "11. 서리태를 오래 불려서 만든거라 씹는 식감도 좋고 짭조름하면서 달달하기까  
지해 간도 아주 굿!"
```

"1. 검은콩을 깨끗이 씻어 체에 받쳐주세요."

"2. 콩을 불리지 않고 만드는 방법이구요. 냄비에 씻은 검은콩과 물을 넣고 센불에서 끓여줍니다. 끓기 시작하면 설탕 4큰술을 넣어 주고 약불로 줄여줍니다. 그리고 30분간 끓여줍니다. 간장을 먼저 넣지 말고 설탕을 먼저 넣으면 콩이 딱딱해지지 않아 좋아요",

"3. 설탕을 넣고 30분 끓여주니 국물이 많이 졸아들었구요. 여기에 진간장 4큰술을 넣어줍니다. 국물이 좀더 졸아들면 물엿 1큰술을 넣어 센불에서 줄여줍니다."

"4. 물엿과 설탕이 들어가서 이렇게 반질반질한 윤기가 흐르면서 거품이 생깁니다. 거품은 콩의 사포닌 성분 때문에 생기는 것이구요."

"5. 완성된 콩자반을 보시면 냄비 밑바닥에 국물이 약간 남을 정도로 해주어야 먹을 때도 뭉치지 않아 좋아요."

"6. 통깨를 뿌려 완성합니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩자반",

"ingredients": "콩 1컵,물 4컵,설탕 4스푼,간장 4스푼,조청 1스푼",

"recipe": [

"1. 콩 1컵을 준비한다."

"2. 씻은 콩은 물 4컵을 붓고 센 불로 끓인다. 끓기 시작하면 중약불로 줄이고 설탕 4스푼을 넣는다."

"3. 30분동안 끓인다."

"4. 간장 4스푼을 넣어 다시 끓인다."

"5. 국물이 자작해지면 조청 1스푼 넣어 센불에서 1분여 볶아준다. 저는 올리고당 사용했어요."

"6. 참기름과 깨로 마무리한다. 방송에선 없는 과정이지만 한식에서 참기름과 깨가 빠지면 섭섭하지요. 집에 있는 식재료 활용해 건강 밑반찬 하나 똑딱 완성했어요. 저는 보통 견과류(씨앗류)를 넣어 콩자반을 만들거든요. 이번엔 생생정보에서 알려준 레시피를 검증하기 위해 그 방법 그대로 만들었지만 맛이 검증되었으니 다음엔 이 공식을 응용해 고소함을 더 해줄 견과류도 넣어 만들어봐야겠어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩자반",

"ingredients": "검은콩 1컵 (약간 소복히 불리지않은),설탕 4큰술,간장 4큰술,물엿 1큰술 (꿀 또는 조청)",

"recipe": [

"1. 먼저 불리지 않은 검은콩 1컵을 준비 합니다 약간 소복히 담았어요 생생정 보통에서는 맥주컵 1개 기준으로 했던데,, 맥주컵이 없는 관계로 계량컵으로 1컵 소복히 담으면 비슷한 양이에요",

"2. 검은콩은 흐르는 물에 씻어 준비 한후 냄비에 씻은 검은콩 1컵 물 4컵을 넣고 센불에서 끓입니다 불리지 않은 콩과 물의 비율은 1 : 4 기억하기 쉽겠죠",

"3. 끓기 시작하면 약불로 줄이고 콩조림할때 너무 센불에서 조림하면 설익은 냄새가 난다고 합니다 약불에서 콩조림해 주세요",

"4. 약불로 유지한 상태에서 설탕 4큰술을 먼저 넣고 30분 동안 끓입니다 * 간장보다 설탕을 먼저 넣는 이유? 설탕을 먼저 넣고 간장을 나중에 넣어야 딱딱하지 않은 콩조림이 된다고 해요",

"5. 30분이 된 상태 입니다 생각보다 약불에서 조리서 그런지 물이 아직도 넉넉하게 있네요",

"6. 간장을 4큰술을 넣어 주세요 설탕 넣고 30분 그리고 간장 4큰술 .. 요 순서가 중요한거 같아요 부드러운 콩조림을 만들기 위해서는 늦게 간장을 넣는게 포인트네요",

"7. 국물이 자작자작해 지면 물엿 또는 조청 1큰술 넣고 마지막 센불에서 1분간 볶아 줍니다",

"8. 약간 국물이 약간 남은 상태에서 걸쭉해 지면 완성 입니다",

"9. 오호 생각보다 괜찮네요 저는 항상 불리고 콩조림을 해서 안 불리고 하면 딱딱하지 않을까 걱정 했는데 약불에서 오랜시간 익히고 설탕 ->간장 순으로 간을 해서 그런지 생각보다 부드러운 콩조림이 완성 되었네요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩자반",

"ingredients": "서리태 1컵,간장 3T,올리고당 4T,물엿 1T,식용유 1T,통깨,물 3컵",

"recipe": [

"1. 콩은 물에 씻은 후 반나절정도 불려주세요.",

"2. 불린콩은 물 3컵과 함께 냄비에 넣고 식용유 한큰술 넣은 후 끓여주세요. (콩이 충분히 익을때까지 끓여주세요.)",

"3. 위에 뜨는 거품을 제거해 주시고, 물이 자작해 지면 간장 3T, 올리고당 4T를 넣어주세요~",

"4. 마지막으로 윤기나라고 물엿 1T와 통깨를 뿌려주면 완성입니다."

],

"meal_time": [


```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "콩자반",
    "ingredients": "서리태검은콩 2컵,물 6컵,간장 10T (기호에 맞게 가감),설탕 3T (기호에 맞게 가감),꿀 2T,통깨 약간",
    "recipe": [
        "1. 콩을 깨끗히 씻어놓습니다",
        "2. 냄비에 콩과 물을 붓고 끓입니다",
        "3. 센불에서 물이 끓어오르면 약불로 줄이고 뚜껑을 덮고 20분 끓입니다",
        "4. 20분후 뚜껑을 열고 간장을 넣은후 센불로 10분 끓입니다",
        "5. 10분후 설탕을 넣고 센불로 조립니다",
        "6. 10분후 꿀을 넣고 중불에서 조립니다",
        "7. 다 조리되면 통깨를 넣습니다",
        "8. 그릇에 담아냅니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "콩자반",
    "ingredients": "검은콩 1컵,물 2컵,간장 8T,올리고당 6T,통깨 약간",
    "recipe": [
        "1. 검은콩 1컵을 4시간 이상 푸욱 불려주세요. 저는 5시간 정도 불렸어요. 크기가 2배정도가 된 것 같아요.",
        "2. 불어난 콩에 물 2컵을 넣고 20분 이상 푸욱 삶아주세요. (끓으면서 올라오는 거품들을 걷어 주셔야 콩 비린내가 나지 않게 맛있게 만들어 진답니다) 20분 정도 지나면 한알 드셔 보시고 너무 덜 익었다 싶으시면 물을 조금 추가해서 더 삶아주세요. 저는 30분 정도 삶아 주었어요.",
        "3. 삶아진 콩에 간장 8스푼, 올리고당 6스푼을 넣어 잘 섞어주고 졸여주세요.",
        "4. 처음에는 센불로 졸여 주다가 양념이 거의 줄면 약불에서 달달달 졸여주세요.",
        "5. 양념이 거의 다 줄어드면 통깨를 넣고 마무리 하시면 됩니다. 한번 드셔보시고, 더 달달하게 먹기 원하시면 올리고당을 한스푼 더 넣으셔도 괜찮아요.",
        "6. 오래두고 먹어도 맛있는 달달 짭조름한 밑반찬 콩자반이 완성되었습니다."
    ],
    "meal_time": [

```

```

    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩자반",
  "ingredients": "서리태콩불린것 종이컵 4컵,물 물컵 2컵,진간장 1/2컵,물엿 종이컵 1
컵,참기름 2큰술,통깨 2큰술",
  "recipe": [
    "1. 저는 서리태콩을 불린걸 사용했는데요~ 종이컵 4컵 분량의 양인거 같아요~",
    "2. 물컵으로 물 2컵 부어주고요.",
    "3. 진간장 1/2컵 부어줍니다.",
    "4. 요상태에서 이제 센불로 끓여줍니다.",
    "5. 거품이 우르르 일면 일단 걷어내주고요.",
    "6. 중불로 불을 줄여준뒤 30분 정도 줄여줍니다.",
    "7. 30분 후 물이 이정도 줄었어요~",
    "8. 이때 물엿 한국자 반정도 넣어줍니다. 종이컵 1컵 정도 넣어주면 될거 같아
요~ 먹어보고 달짝지근하다 할 정도의 간을 해주면 됩니다.",
    "9. 물엿을 넣고 5분~10분 정도 더 줄여주는데요. 국물이 자박하게 남아 있을때
불을 꺼줍니다.",
    "10. 마지막으로 참기름 2큰술과 통깨 2큰술 넣으면 콩자반 완성입니다~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩자반",
  "ingredients": "백태 1공기,다시마 작게 2조각,진간장 1/2공기,쌀엿 5큰술 (또는 물
엿),설탕 3큰술,물 1공기",
  "recipe": [
    "1. 콩을 깨끗이 씻어 30분 불린다. (너무 오래 불리면 폭 퍼진 맛이 날 수 있어
서 주의.)",
    "2. 1차로 물을 넣고 콩이 반정도 익도록 삶는다.",
    "3. 1차로 삶은 콩의 물양이 1공기가 되도록 맞추고 진간장, 물엿, 설탕을 넣
고,",
    "4. 다진 마늘도 넣는다. (마늘은 오래 끓여야 좋으므로 처음부터 같이.)",
    "5. 감칠맛을 위해 다시마를 넣어주고 (다시마 절대 버리지 말고 같이 두고 먹으
면 간장 양념이 스며서 쫄득 쫄쫄한 별미 반찬이 되며 같은 양념에 다시마만 반찬으로 만들어
도 보세요~너무 맛있어요.)",

```

"6. 센불에서 끓으면 약불로 뚜껑을 닫고 가끔씩 뒤적여주며 콩이 익도록 졸이다
가 마지막에 양념이 조금 남으면 센불로 확 끓여주면 윤기 짙은 고소한 맛의 콩자반이
완성됩니다."

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심",  
        "저녁"  
    ]  
},  
{  
    "name": "콩자반",  
    "ingredients": "콩 1.5컵 ,물 3컵,간장 5큰술,참기름 약간,통깨 약간,물엿 2큰술,흑설탕 2큰술",  
    "recipe": [  
        "1. 콩은깨끗하게 씻어 물을 붓고 불려줍니다.",  
        "2. 반나절 이상 불린 콩은 불린물과 함께 그대로 냄비에 넣어줍니다.",  
        "3. 콩은 뚜껑을 열고 약불로 은근히 삶아줍니다.",  
        "4. 콩이 익으면 간장을 넣고 간을 해줍니다.",  
        "5. 간장과 흑설탕만을 넣고 은근히 졸이다 물엿을 2큰술 추가해 윤기를 더해주세요.",  
        "6. 고소한 참기름으로 마무리하면 완성."    ],  
    "meal_time": [  
        "점심"  
    ]  
},  
{
```

```
    "name": "콩나물무침",  
    "ingredients": "콩나물 한봉지 300g,참기름 1T,소금 1t,통깨 1T,쪽파/당근 조금",  
    "recipe": [  
        "1. 콩나물을 깨끗이 씻어요. 바로 팬에 담아서 뚜껑을 덮어 가열합니다. 씻을 때  
        의 물이 묻어있고 재료 자체의 수분으로 익히면 훨씬 영양분이 살아있답니다. *가스렌지-약불  
        에서 7분 *인덕션-7단에서 7분",  
        "2. 콩나물을 데치는 동안 고명으로 쓸 채소를 준비합니다. 아주 조금만 있어도  
        됩니다.",  
        "3. 잘 데쳐졌네요. 조금 있는 물은 따라내고 그 팬에서 바로 무칠거예요. *따라  
        낸 물은 국이나 찌개에 넣으면 좋아요.",  
        "4. 먼저 참기름 1T로 콩나물을 버무려주세요. *기름을 먼저 쓰면 소금을 조금  
        만 넣어도 간이 맞습니다.",  
        "5. 소금과 고명채소, 통깨를 넣고",  
        "6. 버무리면 아삭아삭한 콩나물 무침 완성입니다."    ],  
    "meal_time": [  
        "점심"  
    ]  
}
```

```

    "7. 그릇에 예쁘게 담아 찰칵!!!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩나물무침",
  "ingredients": "콩나물 1봉지,대파 1/6대 (또는 쪽파),당근 1/5개,고춧가루 2큰술,다진 마늘 1/2큰술,참기름 1큰술,진간장 1큰술,소금 입맛에맞게,깨소금 적당량",
  "recipe": [
    "1. 콩나물은 흐르는 물에 여러 번 조심스레 씻어준 뒤 체에 받쳐 물기를 빼둡니다. 당근은 색내기용으로 조금 넣어줬어요. 안 넣으셔도 무방합니다. 대파도 송송 잘라 준비합니다.",
    "2. 냄비에 물이 끓기 시작하면 소금 반 큰 술과 콩나물을 넣어줍니다. 콩나물은 센 불에서 팔팔 끓여주시고요. 데치는 시간은 양에 따라 달라지는데요. 보통 4-6분 사이가 적당하다고 하니 참고하세요! 뽕림이는 5분 정도 삶아주니까 딱 좋더라고요.",
    "3. 데친 콩나물은 체에 받쳐 물기를 충분히 빼주세요.",
    "4. 어느 정도 물기가 빠졌다면 볼에 콩나물을 넣고, 채 썬 당근, 대파를 넣어줍니다.",
    "5. 그리고 나서 고춧가루 2 큰 술, 소금 적당량, 다진 마늘 반 큰 술, 깨소금을 적당량 넣어주세요.",
    "6. 진간장도 한 큰 술 투척한 뒤 콩나물 대가리가 떨어지지 않도록 조심스레 섞어주세요.",
    "7. 마지막으로 참기름 한 큰 술 두르고 조물조물해준 뒤 맛을 봐주세요. 약간 싱거우시다면 간장 또는 소금으로 간을 해주시면 됩니다.",
    "8. 저는 딱 좋더라는 ^^",
    "9. 이렇게 10분 만에 완성된 초간단 콩나물무침! 오늘도 백종원 아저씨의 레시피 덕분에 힘들이지 않고 반찬 하나 똑딱 만들었네요 ^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩나물무침",
  "ingredients": "콩나물 1봉지 300g,물 5컵,굵은소금 0.5스푼,다진 마늘 0.5스푼,소금 0.3스푼,다진 파 2스푼,설탕 0.3스푼,고춧가루 1스푼,통깨 0.5스푼,참기름 1스푼",
  "recipe": [

```

```

        "1. 콩나물은 흐르는 물에 2~3번 씻어 준비하고 .",
        "2. 대파는 잘게 다져 주세요",
        "3. 냄비에 물 5컵을 담고 굵은소금 0.5를 넣어 물을 끓여주세요.",
        "4. 물이 팔팔 끓어오르면 씻어 놓은 콩나물을 넣어주고 4~5분 정도 삶아 줍니다. 콩나물 비린 냄새 없이 삶으려면 처음부터 뚜껑을 열고 삶아 주시던가 반대로 뚜껑을 닫고 삶아 주심 된답니다.",
        "5. 삶은 콩나물은 젓가락으로 건져 체반에 올려 자연스럽게 식혀주세요.",
        "6. 온기가 남아 있는 콩나물을 넓은 그릇에 담고 양념재료인 다진 마늘 0.5, 다진 파 2, 고춧가루 1, 소금 0.3, 설탕 0.3, 통깨 0.5, 참기름 1을 한데 넣고",
        "7. 위생장갑을 끼고 조물조물 무쳐주세요.",
        "8. 콩나물무침 완성 ^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "콩나물무침",
    "ingredients": "콩나물 200g,고춧가루 1.5스푼,소금 1/3스푼,통깨 1/2스푼,송송썰은 파 2스푼,다진마늘 1/3스푼,들기름 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 콩나물을 손질후 살짝 잠길정도의 물을 자작하게 붓고 뚜껑을 덮어 10분가량 끓입니다.",
        "2. 콩나물을 채망에 건져 찬물에 한번 헹궈냅니다.",
        "3. 송송썰은파 2스푼정도와 다진마늘 1/3스푼을 준비합니다.",
        "4. 물에 헹궈낸 콩나물에 분량의 모든양념을 넣고 버무려주면 끝입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "콩나물무침",
    "ingredients": "콩나물 한봉지 300g,다진마늘 1T,맛소금 1/2수저 (콩나물양에 따라 조절가능),진간장 2T,참기름 1T,쪽파 적당량 (또는 대파),참깨 톡톡 ",
    "recipe": [
        "1. 마트에서 1천원에 판매하는 콩나물을 사왔어요!",
        "2. 저는 늘 콩나물을 다듬어서 먹는편인데 귀찮으신 분들은 그냥 잘 씻어서 빈 그릇에 담아주세요~ 저는 콩나물 다듬는 시간 포함해서 시간 적용했네요~",

```

"3. 냄비에 물을 붓고 소금 평평하게 한수저 넣어 팔팔 끓여주세요~",

"4. 물이 팔팔 끓이면 끓는물에 콩나물을 넣고 뚜껑연채로 딱 4~5분 센불로 데쳐주세요~ 나물은 데치는 시간이 가장 중요해요~ 사람마다 다르지만 저는 평소 이정도로 데쳐요~",

"5. 데쳐진 콩나물을 찬물에 행군후 물기를 빼고 준비해주세요~",

"6. 썰어놓은 쪽파3수저를 넣고 평평하게 다진마늘1수저, 진간장2수저, 소금 반수저 살짝 못뒀(콩나물양에 따라 달라요~ 저는 많이 다듬은 기준에서 만들었어요~) 참기름 1수저, 참깨 살짝 뿌려줬어요! 처음부터 절대로 소금많이 넣지 마세요~ 무쳐준후에 간을 보고 소금은 추가하시길요^^",

"7. 취향에 따라 고춧가루도 첨가해주셔도돼요~ 참고로 고춧가루 첨가했을때 다른건 같고 진간장1수저, 고춧가루 반수저로 해주면 괜찮더라구요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물무침",

"ingredients": "콩나물 340g,당근 약간,파 약간,깨 약간,국간장 1/2큰술,천일염 1/4~1/3큰술,설탕 1/3큰술,참기름 1.5~2큰술,다진마늘 1/2큰술,고춧가루 1/2~1큰술 (생략가능)",

"recipe": [

"1. 콩나물을 씻어 냄비에 넣고 잠길랑 말랑 할 정도로 물을 부어서 천일염 반큰술을 넣고 뚜껑을 덮어 끓여 주세요.",

"2. 뚜껑 덮어서 센불 5분 불끄고 뜸 1분 들여주세요.",

"3. 찬물에 행궈서 체에 받쳐 물기를 빼주세요.",

"4. 콩나물을 큰 볼에 담고 채썬 당근과 다진 파, 다진마늘 반큰술을 넣어주세요.",

"5. 국간장 반큰술, 천일염 1/4~1/3큰술, 참기름 1.5~2큰술, 설탕 1/3큰술을 넣어 주세요. 국간장 반큰술 넣고 나머지 간은 천일염으로 해주면 되용~ 백종원 콩나물무침에는 설탕이 들어가서 쓴맛을 잡아주고 맛있네요~ 약간만 넣기 때문에 많이 달지 않아용",

"6. 깨를 듬뿍 뿌려넣고 위생장갑을 끼고 살살 무쳐주면 되요~",

"7. 반은 고춧가루 넣고 만들었어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

```

    "name": "콩나물무침",
    "ingredients": "콩나물 300g,굵은소금 2/3스푼,국간장 2스푼,설탕 2/3스푼,다진파 1
스푼,참기름 1스푼,깨소금 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 콩나물을 깨끗이 씻어서 냄비에 넣고 물은 콩나물이 잠길만큼만 부어주세요.
그리고 굵은 소금 ⅔수저를 넣고 끓여주세요 .",
        "2. 콩나물이 보글보글 끓어오르면 2~3분정도 더 놔두면 뚜껑을 열고 한번 위
아래를 뒤집어서 윗 부분 콩나물이 뜨거운물에 한번 잠기도록 위치를 바꿔준후 불을 꺼주세
요.",
        "3. 젓가락으로 불에 옮겨담은후 국간장, 설탕, 참기름, 깨소금을 분량대로 넣어
주세요.",
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "콩나물무침",
    "ingredients": "콩나물 200g,쪽파 2대,소금 2큰술,국간장 1큰술,다진마늘 1큰술,들기
름 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 콩나물은 씻어나온 콩나물로 구매했지만 혹시 몰라서 한번 더 헹궈줬어요.",
        "2. 불이 깊은 냄비에 콩나물이 잠길 정도의 물을 넣고 소금 2큰술을 넣고 팔팔
끓여줍니다.",
        "3. 물이 보글보글 끓으면 콩나물을 넣어주시고 ✓뚜껑은 닫지 마세요~ 뚜껑 닫
고 익었나 열어보다가 콩나물 비린맛이 생깁니다ㅜㅜ",
        "4. 콩나물 익는 냄새가 나면 찬물에 헹궈서 물기를 빼줍니다.",
        "5. 불에 물기를 짰 콩나물과 쪽파를 잘게 썰어 넣어주세요.",
        "6. 소금물에 익힌 콩나물에 어느정도 간이되어 있기 때문에 소금간은 따로하지
않구요. 감칠맛을 위해 국간장 1큰술.",
        "7. 다진마늘 1큰술",
        "8. 들기름 2큰술",
        "9. 통깨 솔솔~~",
        "10. 그리고 열심히 무쳐주시면 됩니다. 요리는 손맛이죠!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},

```

```

{
  "name": "콩나물무침",
  "ingredients": "콩나물,고춧가루,참기름 (또는들기름),다진마늘,소금,깨",
  "recipe": [
    "1. 콩나물을 깨끗이 씻어서 끓는 물에 5분 정도 삶아줘요. 이때 냄비 뚜껑은 닫지 않고 열어둡니다. 비린내를 없애기 위함이에요.",
    "2. 콩나물이 다 삶아지면 고춧가루, 들기름(참기름), 다진마늘, 소금을 조금씩 넣어가며 맛을보고 간을 맞추세요!",
    "3. 간이 잘 맞았다면 마지막으로 깨를 솔~솔~ 뿌려주어 버무려주면 완성 입니다!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩나물무침",
  "ingredients": "콩나물 300g,물 5컵,굵은소금 0.5,다진 대파 2 ,고춧가루 1,연두 1,다진 마늘 0.5,참기름 1,통깨 0.5",
  "recipe": [
    "1. 콩나물 1봉지를 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 준비하고 ",
    "2. 대파는 잘게 다져 2숟가락 정도 준비해 주세요. ",
    "3. 냄비에 물 5컵 그리고 굵은소금 0.5를 넣고 팔팔 끓여 오르면 ",
    "4. 물이 팔팔 끓어오르면 콩나물을 넣고 3~4분 정도 삶아주세요.",
    "5. 삶은 콩나물은 건져 체에 받쳐 자연스럽게 식혀줍니다. 아삭한 식감을 원하시면 찬물에 헹궈 물기를 빼줘도 됩니다. 이건 취향껏~ ",
    "6. 양념재료인 고춧가루 1, 연두 1, 다진 파 2, 다진 마늘 0.5, 참기름 1, 통깨 0.5를 한데 넣고 조물조물 무쳐 주세요. 연두 없으시면 구운 소금 0.3, 설탕 0.3 넣어주심 돼요",
    "7. 콩나물무침 완성 ^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "도라지무침",
  "ingredients": "도라지채 300g,양파 1/2개 (대),당근 1/4개 (대),대파 1개,고추장 2스푼,고춧가루 2스푼,다진마늘 1/2스푼,설탕 2스푼,소금 1/2작은스푼,2배식초(식초) 2스푼,통깨

```


1스푼,굵은소금 1스푼",

"recipe": [

- "1. 도라지채에 굵은소금을 넣고",
- "2. 바락바락 주물러 쓴맛을 빼줍니다.",
- "3. 찬물에 담궜다가 채반에 놓고 물을 빼 놓습니다.",
- "4. 양파,당근,대파는 채를 썰고, 다진마늘도 준비합니다.",
- "5. 고추장,고추가루,설탕,소금을 잘 섞어줍니다.",
- "6. 양념장 그릇에 도라지와 준비한 야채를 넣습니다.",
- "7. 조물조물 무치다가 2배식초(식초)를 넣어줍니다.",
- "8. 통깨로 마무리 합니다.",
- "9. 입맛 돋우는 도라지무침이 완성되었습니다."

],

"meal_time": [

"점심",
"저녁"

]

},

{

"name": "도라지무침",

"ingredients": "도라지 600g,굵은소금 1/2스푼,쌀뜨물,고추장 3스푼,고추가루 5스푼,
다진마늘 1스푼,설탕 3스푼,올리고당 3스푼,식초 10스푼,통깨 2스푼",

"recipe": [

"1. 재료:도라지 600g,굵은소금1/2스푼,쌀뜨물 양념재료:고추장3스푼,고추가루5스푼,다진마늘1스푼,설탕3스푼,올리고당3스푼,식초10스푼,통깨2스푼",

"2. 우선 제일 먼저 해주어야 할일은 도라지 특유의 아린맛을 없애주는 과정이에요. 쌀뜨물에 굵은소금1/2스푼을 넣고 도라지를 20분정도 담구어서 놔둡니다. 이렇게 하면 도라지의 아린맛을 제거해준답니다.",

"3. 20분정도 담구어 두었던 도라지는 찬물에서 벅벅 빨래하듯이 헹구어 주고 가위를 이용해서 너무 긴것은 잘라서 준비합니다. 그리고 체에 걸러 물기를 제거해줍니다.",

"4. 고추장3스푼,고추가루5스푼,다진마늘1스푼,설탕3스푼,올리고당3스푼,식초10스푼",

"5. 양념들을 잘섞어줍니다.",

"6. 큰볼에 도라지를 옮겨 담은후 미리 만들어 두었던 양념장을 넣어줍니다.",

"7. 깨도 듬뿍 2스푼 정도 넣어줍니다.",

"8. 양념과 도라지가 잘섞이도록 조물조물 무쳐내주면~",

"9. 도라지무침 완성입니다!!"

],

"meal_time": [

"점심",
"저녁"

```

    ]
  },
  {
    "name": "도라지무침",
    "ingredients": "도라지 200g,고춧가루 1.5T ,간마늘 0.5T ,물엿 0.5T ,소금 2꼬집,들기름 1T ,통깨 취향껏,설탕 1T ,소금 1T ,사과식초 1T ",
    "recipe": [
      "1. 도라지는 먹기 좋게. 가늘에 잘라줍니다.",
      "2. 통통하던 도라지가 얇게 되었어요",
      "3. 설탕,소금,식초 넣어",
      "4. 바락바락 주무른후 30분 둡니다.",
      "5. 30분후 도라지에 물이 생겼을꺼예요. 버리지말고. 고춧가루로 색을 입힌후",
      "6. 다른양념 넣어서 조물조물 ~",
      "7. 다진파 조금 없어도 됩니다만, 없어도 좋아요. 신맛좋아하심 마무리에 식초 조금 추가하세요. 저는 신맛을 좋아하지 않아서. 첨에 넣은 식초로 끝."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "도라지무침",
    "ingredients": "도라지 400g,오이 2개,당근 약간,대파 1/2대,고춧가루 4T,고추장 1T, 물엿 1T (또는 설탕),마늘 1/2T,식초 1/2컵,설탕 5T,소금 4T",
    "recipe": [
      "1. 도라지는 소금3T를 넣고 거품이 날때까지(약5분정도) 애기다루듯 살살 주물러 아린맛을 뺀 뒤, 찬물로 깨끗하게 씻어 짠맛을 충분히 행궈주세요. 그런 다음 소금1T, 설탕5T를 뿌려 버무리고 식초 반컵을 넣어 절여주세요.(약 30분)",
      "2. 오이는 반을 갈라 어슷썰기를 하는데 두께가 0.5Cm이상으로 좀 굵게 썰어 소금을 뿌려 절여주세요.",
      "3. 당근은 1Cm 두께로 동그랗게 썬뒤 가로로 얇혀 2mm정도로 큼직하게 썰어 주세요.",
      "4. 절인 도라지는 그대로 물에 씻지말고 채에 받쳐 사용하고, 오이도 물기만 꼭 짜서 당근과 함께 넣어 주세요.",
      "5. 먼저 고춧가루4T를 넣고 버무려 도라지와 야채에 곱게 색을 입혀주세요.",
      "6. 고춧가루로 색을 입혔다면 이제 고추장과 설탕도 넣어 섞어주세요.",
      "7. 설탕까지 넣고 잘 섞은 도라지에 다진마늘 1/2T를 넣고",
      "8. 송송썬 대파도 넣어 버무려 주세요.",
      "9. 마지막으로 통깨를 넣고 조물조물 버무려 마무리하면 끝입니다.",
      "10. 윤기나게 무치려면 물엿을 넣어야 윤기가 돌고, 설탕이 녹은뒤에 물이 나오

```

므로 설탕을 넣었다면 잘 버무린 뒤 윤기조절을 해 주세요."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "도라지무침",
    "ingredients": "간 도라지 300g,양파 2/1개,대파 1개,홍고추 1개,당근 4/1개,천일염 1스푼,고추장 2스푼,고춧가루 1개,다진마늘 2/1개,매실액 1스푼,식초 2/1스푼,올리고당 2/1스푼,소금 약간,설탕 2/1스푼",
    "recipe": [
        "1. *간도라지 2~3번 깨끗이 씻어서 먹기 좋게 잘라주고 *쓴맛을 빼기 위해 천일염 1스푼 넣고 바락바락 주물러서 아린맛을 빼준다 *아린맛을 뺀 후 설탕2/1,소금2/1,식초2/1을 넣고 10분정도 절여주세요",
        "2. 채반에 받쳐 물기를 빼고 짜주세요",
        "3. 양념을 준비합니다 고추장2,고춧가루1,다진마늘2/1,매실액1,올리고당1,통깨을 넣어서 골고루 섞어 준비합니다",
        "4. 부재료들을 준비해주세요 *오이를 넣으셔도 됩니다",
        "5. 각 부재료 채썰어 준비합니다",
        "6. 물기 뺀 도라지 .부재료를 볼에 넣어주세요",
        "7. 양념장 넣어서 버무려주세요",
        "8. 골고루 무쳐내주세요 간은 기호대로 소금으로 가감해주세요 단맛,신맛 기호대로 가감하세요",
        "9. 새콤달콤 도라지무침 완성입니다 씹서 씹힌 도라지향이 군침을 돌게합니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "도라지무침",
    "ingredients": "도라지 400g,청양고추 2개,소금 약간,고추장 1.5큰술 ,고춧가루 2큰술,매실액 3큰술,식초 1큰술,올리고당 1큰술,다진 파 1큰술,다진 마늘 1큰술,참기름 1큰술,검은 통깨 약간",
    "recipe": [
        "1. 도라지는 흐르는 물에 깨끗하게 씻어서 흠을 제거해 줍니다.",
        "2. 도라지는 껍질을 벗겨 씻은 후 먹기 좋은 크기로 썰어 줍니다.",
        "3. 도라지에 소금을 뿌린 후 짹짹 주물러서 씻은 후 2시간 30분 정도 물에 담
```

가 도라지 특유의 쓴맛을 제거하고 흐르는 물에 행귀 체에 밭쳐 물기를 제거해 줍니다.",

"4. 분량의 양념장 재료 고추장, 고춧가루, 매실액, 식초, 올리고당, 다진 파, 다진 마늘을 넣어 고루 섞어 줍니다.",

"5. 청양고추는 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 씻은 후 씨를 털어 줍니다.",

"6. 볼에 도라지와 청양고추를 담고 양념장과 검은 통깨를 뿌린 후 간이 고루 배도록 조물조물 무쳐 줍니다. 마지막으로 참기름을 뿌리고 다시 한 번 버무려 줍니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "도라지무침",

"ingredients": "도라지 400g,오이 2개,고추장 3큰술,고춧가루 2큰술,식초 5큰술,설탕 3큰술,마늘 1큰술,소금 0.5큰술",

"recipe": [

"1. 도라지는 소금0.5큰술 넣고 조물조물 주물러서 20분 정도 절여줬어요.",

"2. 그런 후 행귀서 건지고요.",

"3. 오이는 반으로 가른 다음 어슷 썰어 뒀어요.",

"4. 소금 작은술 넣어 절인 후 15분 정도만 두고요.",

"5. 도라지는 먹기 좋게 잘라 준비해줬어요.",

"6. 오이도 수분 제거 후 도라지와 함께 담아두고요.",

"7. 식초 5큰술, 설탕 3큰술 넣고요. 도라지 초절임을 해주고요.",

"8. 마늘1큰술, 고춧가루 2큰술, 고추장 3큰술을 넣고요.",

"9. 들들 무치면 도라지무침 완성!! "

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "도라지무침",

"ingredients": "손질된 도라지 150g,소금 2T,어슷 썬 푸른 대파 약간 (고명용),초고추장 듬뿍 1T,고춧가루 1/2T,설탕 1/3T,물엿 1/3T,식초 1/3T,다진 마늘 1/2T,통깨 1/3t",

"recipe": [

"1. 껍질을 벗긴 도라지에 소금 2T을 넣고 조물조물 섞어준 다음,",

"2. 위에 비닐봉지를 덮어주고 30분 정도 가만히 놔둬주세요.",

"3. 30분 후 소금에 절여진 도라지를 빨래 빨듯이 바락바락 주무르고 꼭 짜주세요.",

```

        "4. 끓는 물에 도라지를 넣고 센 불에서 2분간 데쳐 주세요.",
        "5. 그리고 찬물에 담가 깨끗하게 씻어, 물기를 꼭 짜면 된답니다.",
        "6. 물기를 제거한 도라지에 고춧가루를 넣어 빨간 밑색을 입혀 주세요.",
        "7. 그리고 초고추장, 설탕, 물엿, 식초, 다진 마늘을 넣고 잘 섞어 주세요.",
        "8. 여기에 통깨, 대파를 넣고 휘리릭 섞어주면 끝."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "도라지무침",
    "ingredients": "도라지 400g,당근 1개,오이 1개,식초 5큰술,고춧가루 3큰술,올리고당 1큰술,참기름 2큰술,조선간장 1큰술,다진마늘 1큰술,설탕 3큰술",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비합니다.",
        "2. 양념장 재료를 섞어 준비합니다. 식초 5큰술, 고춧가루 3큰술, 올리고당 1큰술, 참기름 2큰술, 조선간장 1큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 3큰술 텁텁한 맛을 싫어해서 고추장을 빼고 요리했습니다. 기호에 따라 고추장첨가",
        "3. 도라지와 오이 당근은 먹기 좋게 찢어주세요.",
        "4. 오이는 바로 넣으면 물이생깁니다. 설탕물에 넣어주면 물이나와 양념이 희석되는것을 막아줍니다.",
        "5. 도라지를 자르기전에 굵은 소금으로 문질러줍니다.",
        "6. 소금물에 30분정도 재워둡니다. 굵은 소금은 도라지의 쓴맛을 제거해줍니다.",
        "7. 오이와 당근, 도라지, 양념을 넣고",
        "8. 버무려줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "도라지무침",
    "ingredients": "생도라지 2줌,소금 약간,마늘 1/2큰술,다진파 1큰술,고추장 2큰술,고추가루 3큰술,올리고당 3큰술,깨 1큰술,참기름 1/2큰술,소금 약간,식초 약간,설탕 약간",
    "recipe": [
        "1. 뒷 마당에서 2년 자란 도라지 입니다.",
        "2. 도라지를 깨끗히 손질합니다.",

```

"3. 소금과 약간의 물에 바락바락 주물러 쓴물을 우려낸 후 물에 행궈 열린 소금물에 2시간 정도 담굽니다. 면보에 물기를 꼭~ 짜서",

"4. 새콤달콤 양념에 조물조물 무쳐주니 [도라지무침 양념] 마늘1/2큰술 다진 파1큰술 고추장 2큰술 고추가루 3큰술 올리고당3큰술 깨1큰술 참기름1,1/2큰술 소금,식초,설탕 약간으로 입맛에 맞게 간을 합니다.",

"5. 새콤달콤 양념맛과 어우러져 도라지의 은은하게 씹사름한 맛이 매력돋는 맛입니다."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고사리나물",
    "ingredients": "불린 고사리 2줌,대파 1/2대,다진 마늘 1T,국간장 2T,들기름 1T,식용유 약간",
    "recipe": [
        "1. 하루전날 불린 고사리는 냄비에 넣고 불린물도 부어주고 충분한 물에 고사리가 넉넉히 잠길만큼의 물을 넣고 중불에 올리고 끓기 시작해 약15~20분간 뚜껑덮고 삶아줍니다",
        "2. 삶아진 고사리는 씻어 물기제거하고 긴 것은 잘라줍니다",
        "3. 대파는 송송 다진마늘1을 준비하고",
        "4. 달궈진 팬에(중불)에 식용유 약간을 넣고 고사리를 볶다가 파 마늘을 넣고 볶기~ 국간장 2를 넣고 버무려주세요",
        "5. 들기름2T를 넣고 볶아주세요 빠르게 조금만 볶아요~",
        "6. 볶아진 고사리에 부족한 간은 국간장으로 하고",
        "7. 접시에 담고 깨소금 뿌려냅니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고사리나물",
    "ingredients": "고사리 200g,국간장 2큰술,들기름 2큰술 (또는참기름),피쉬소스 1/2큰술,설탕 1/4큰술,다진마늘 1큰술,채친 양파 1/5개,다진파 1큰술,후추 톡톡 ,통깨 적당량",
    "recipe": [
        "1. 물에 불려진 고사리를 사오면 그대로 하고 마른 고사리라면 양의 5배의 물에 넣고 고사리가 부들해질때까지 꼭~ 삶아주세요.",
```

"2. 고사리를 만져보면 딱딱한 부분이 있는데 먹었을때 이걸 나무다! 싫은건 버리고 잘라주세요. 두꺼운 부분은 갈라줍니다. 다시 행군후에 꼬옥 짜 주세요.",

"3. 이제 고사리에 간장2, 액젓 반, 들기름2, 설탕1/4큰술, 다진파마늘, 채썬 양파 후추등을 모두넣고,",

"4. 조물조물 버무려 놓습니다.",

"5. 기름을 두른 팬에 양념에 버무린 고사리를 넣고 볶으세요.",

"6. 볶다가 마른것 같으면 물을 2,3큰술 넣고 마저 볶다가 양념이 배이고 맛이 들면 비린맛 없는 고사리나물 완성입니다.!",

"7. 그릇에 소복히 담고 통깨 조금 뿌려내었어요.",

"8. 맛있게 드시고 명절에도 차례상에 올려보세요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고사리나물",

"ingredients": "불린 고사리 400g,다진파 4T,멸치다시마육수 100ml,식용유 2T,멸치액젓 1T,국간장 1T,들기름 1.5T ,깨 약간,다진마늘 1T,고운소금 약간 ",

"recipe": [

"1. 1. 불린고사리나물을 구입후...바로 사용하지 마시고요~ 끓는물에 넣다가 바로 빼는 느낌으로 아주살짝 데쳐준후 찬물에 헹궈줍니다.",

"2. 2. 데친 고사리 중 질긴부분은 제거하고요~ 먹기 좋게 썰어준후~~",

"3. 3. 볶음팬에 썰은 고사리를 넣고 멸치다시마육수100ml. 식용유2T. 멸치액젓1T. 국간장1T. 다진마늘1T.들기름1T반.고운소금아주소량을 넣고 조물조물 재워줍니다.",

"4. 4. 위3번의 나물을 중불에 올리고요~ 뚜껑은 덮고요.. 김이 날때까지 절대 뚜껑열지 마시고 끓여줍니다.",

"5. 5. 김이나면 다진파4T를 넣고요..1분정도 중불에서 더 뚜껑덮고 끓이다가....나무주걱으로 저어주면서... 국물이 거의 졸아들면 깨를 뿌려 마무리합니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고사리나물",

"ingredients": "건 고사리 1줌,다진파2큰술,다진마늘1큰술,국간장 1.5~2큰술,멸치액젓 1.5~2큰술,들기름4큰술,물100ml",

"recipe": [

"1. 건조 고사리를 크게 한줌 집어 쌀뜨물에 삶아줍니다. 다 삶아지면 그대로 반나절 정도 놔둡니다. TIP. 여름철에는 쉬지 않도록 서늘한 곳에서 반나절 불려 주거나 그냥 물로 삶으셔도 되요 삶고나서 불린 고사리는 물로 여러번 헹궈 줍니다",

"2. 고사리는 먹기 좋은 크기로 썰어주구요 다진파 1큰술, 마늘넣고 국간장, 멸치액젓 넣어 조물조물 무쳐주세요 TIP. 살짝 짭조름하게 되도록 고사리 양에 따라서 간을 보면서 국간장, 멸치액젓을 조절해주세요 다진 파는 반은 무칠때 넣고 남은 반은 볶을 때 넣을 거예요",

"3. 들기름 둘러 고사리를 볶아줍니다 저는 처음 2큰술 둘러 볶다가 고사리 위에 2큰술 추가해서 볶아주었어요",

"4. 볶아주다가 물을 100ml 정도 둘러 줍니다 TIP. 물을 넣어줄거라서 살짝 짭조름하게 간을 해야 돼요. 간이 너무 쎄다 싶으면 물의 양을 늘리면 됩니다",

"5. 물기가 많이 없어졌을때 남은 다진파 1큰술을 넣어 마저 볶아줍니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고사리나물",

"ingredients": "삶은 고사리 670g,집간장 1큰술,진간장 2큰술,들기름 3큰술,식용유 2큰술,다진마늘 1큰술,대파,통깨",

"recipe": [

"1. 고사리는 찬물에 서너번 헹궈 체에받쳐 물기를 빼주시구요 길이는 적당히 길쭉해서 자르지않고 그대로 볶으려고 합니다",

"2. 궁중팬에 집간장 1큰술, 진간장 2큰술, 들기름 3큰술, 식용유 2큰술을 넣고 섞어주세요 중약불에 들기름장을 끓여주는데요 중약불에 기름장이 가장자리로 바글~ 끓을 때...",

"3. 물기를 뺀 고사리를 넣어 양념장에 골고루 볶아줍니다...",

"4. 들기름장에 골고루 볶아지면 약불로 줄이고뚜껑을 덮어 뜸~ 들이듯 볶아주어야 고사리 비린내가 안나요~~",

"5. 고사리에서 나온 수분이 제법되는데요 볶다보면 고사리에 들기름장맛이 쫄~ 베이면서 자박자박 해집니다 이때~ 다진마늘도 넣어주었구요...",

"6. 고사리에 간이 알맞게 들면 대파와 통깨를 넣어 잠시 더 볶아줍니다",

"7. 들기름장에 볶아 고소하면서 식감도 꼬들한 느낌의 고사리나물입니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},


```

{
  "name": "고사리나물",
  "ingredients": "건고사리 1줌,국간장 1큰술,카놀라유 1큰술,깨소금 1큰술,들기름 1/2
큰술,참기름 1/2큰술",
  "recipe": [
    "1. 건고사리리 한줌입니다 물에 담그기전에 국그릇1정도 되는 양이었어요 스텐
불도 국그릇보다 조금 큰 것입니다^^",
    "2. 고사리는 충분히 불려줍니다 저는 전날 물에 담궜었어요 다시통통 해졌어
요^^",
    "3. 물에 깨끗이 씻어서 물기를 꼭짜서 먹기좋게 썰어주세요",
    "4. 팬에 썬 고사리를 넣고 국간장1큰술을넣어요 *저는 집에서 만든 집간장을 사
용했어요 간장마다 염분차이가 있으니 참고하세요",
    "5. 고사리에 간이 베이게 충분히 조물조물 무쳐준 뒤 카놀라유1큰술을 넣고 센
불에서 2분정도 볶아요",
    "6. 불을 약불로 줄여서 참기름1/2큰술,들기름1/2큰술을 넣고 1분정도만 더 볶
은후 불을끄고 깨소금1을 뿌려주면 완성입니다"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "고사리나물",
  "ingredients": "고사리 250g,간장 2스푼,들기름 2스푼,다진마늘 2스푼,대파 1/2개,미
림 1스푼,다시마물 1컵,표고소금 1Ts",
  "recipe": [
    "1. 지난가을 지리산에서 구입한 우리 먹거리 고사리입니다",
    "2. 말린 고사리는 끓는 물에 넣은뒤 살짝 삶아 하룻밤 놔두면 먹기좋게 통통하
게 불어 있어요 삶는 정도에 따라서 무른 정도 차이가있습니다",
    "3. 잘 삶아진 고사리는 깨끗이 씻어 고사리발을 떼고 간장 마늘 참기름넣고 조
물조물 주물러 밑간을 해주고",
    "4. 후라이팬을 충분히 달궜팬 들기름 두르고 미리 재워둔 고사리 넣었을때 칩하
는 소리가 나야 맛있는 고사리 나물볶음이 됩니다",
    "5. 다시마 우린물 1컵넣고 끓이다 간을 보고 모자란 간은 표고소금으로 해주고
미림1스푼 넣고 고사리의 비릿함도 잡고",
    "6. 어썬 썬 대파도 넣어 한번 더 휘리릭 볶아 줍니다",
    "7. 쉽고 간단하게 볶을 수 있는 고사리볶음",
    "8. 접시에 깔끔하게 담아냅니다"
  ],
  "meal_time": [

```

```

    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "고사리나물",
  "ingredients": "고사리 330g,들기름 1큰술,국간장 2큰술,다진 마늘 1/2큰술,다진 대
파 3큰술,황설탕 1작은술,물 100ml,후추 약간,참기름 1큰술,통깨 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 고사리는 질기고 역센 부분을 제거해줍니다.",
    "2. 고사리는 먹기 좋게 잘라줍니다. 너무 길면 영켜서 젓가락으로 집으면 덩어
리째 올라오기 때문이지요. 주방용 가위로 잘라주어도 되고, 칼로 잘라주어도 됩니다.",
    "3. 손질한 고사리는 찬물에 두세번 정도 행궤서 물기를 제거합니다.",
    "4. 대파는 곱게 다져둡니다. 곱게 다지려면 길게 가다가다 채를 썬 뒤에 다시
썰어주면 곱게 다질 수가 있지요.",
    "5. 팬을 달군 다음 들기름 1큰술을 넣어주고 고사리를 넣어줍니다. 그런 다음
다진 마늘 반 큰술을 넣어서 볶다가 국 간장 2큰술을 넣어줍니다.",
    "6. 다진 대파도 넣어 볶아주고 후추도 넣어줍니다. 그리고 물 100ml 를 부어서
물이 졸아들 때까지 볶아줍니다. 살짝 뚜껑을 닫아주어도 좋구요.",
    "7. 물이 들어가서 고사리가 훨씬 부드럽게 볶아지는 것이구요~ 다시마 우린 물
을 물 대신 넣어주시면 더욱 좋구 요.",
    "8. 황설탕 1작은술은 조미료 역할을 해서 감칠맛을 내줍니다. 다시마나 미원을
넣지 않는 대신 넣어주는 것이라고 보시면 됩니다. 흰설탕을 사용하시면 양을 반 작은술을 넣
어주세요. 물이 거의 졸아들 때 마지막으로 참기름 1큰술과 통깨 1큰술을 넣어 완성합니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "고사리나물",
  "ingredients": "고사리 200g,다진 마늘 1T,식용유 1T,옥수나 다시 물 5T,쪽파 5개,
국간장 1T,깨소금 1T,들기름 1T (이나 참기름)",
  "recipe": [
    "1. 생고사리 삶는 법 솥에 고사리를 넣고 물을 잠기도록 부어 10분에서 15분
정도 삶아줍니다~~ 생고사리 삶는 방법의 가장 중요한 점은 너무 물러지지 않게 삶는 법이지
요~~ 손이나 젓가락으로 눌렀을 때 살짝 들어가는 정도만 삶아야 합니다~~ 삶아서 찬물에 행
구어 채반에 퍼서 햇볕에 말려주어야 영양 가득 좋지요~~ 말린 고사리 부드럽고 맛있게 삶
는 법 삶아놓은 고사리를 햇볕에 말려서 잘 보관해 두었지요~~~ 고사리 삶은 것과 말리는 사
진을 아무리 찾아도 없네요~~ 말린 고사리는 미리 물에 1시간쯤 담가 놓았다가 팔팔 끓는 물

```

에 삶아줍니다~~ 삶은 고사리는 물을 갈아가면서 반나절 담가 놓았어요~~~ 말린 고사리 삶는 시간은 고사리 불린 정도에 따라 시간 차이가 있지요~~ 불린 고사리는 깨끗하게 행군 다음 먹기 좋은 크기로 썰어 줍니다~!~",

"2. 국간장과 다진 마늘을 넣고 조물조물 무쳐줍니다~!~",

"3. 팬에 식용유를 넣고 무쳐놓은 고사리를 볶아줍니다~!~ 고사리를 볶을 때 다시 물이나 육수를 넣고 뚜껑을 덮은 다음 끓이듯이 볶아야 부드럽고 맛있는 고사리나물을 드실 수 있어요~!~ 깨소금을 넣고 잘 섞어줍니다~!~",

"4. 불을 끄고 남은 잔열에 다진 파와 참기름이나 들기름을 넣고 잘 섞어주면 맛있는 고사리나물 완성입니다~!~",

"5. 고사리나물을 잘못 볶으면 질기고 맛없답니다 부드럽고 맛있는 고사리나물 삶는 법은 육수나 다시 물 이용하는 것과 뚜껑을 덮고 끓이듯 볶는 것이 가장 중요한 것 같아요~!~",

"6. 명절 차례를 지내지 않으시는 분들은 미리 만들어서 가족들과 맛있게 드시면 되겠지만 차례를 지내는 고사리나물은 파 다진 마늘 등을 빼고 볶아야 하지만 요즘은 모두 넣고 볶아서 차례상에 올리는 분들도 많은 것 같아요~!~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "고사리나물",

"ingredients": "고사리 400g,쌀뜨물 적당량,국간장 2T,진간장 1T,설탕 1T,마늘 1T, 대파 1/2대,후추 약간,참기름 1T,통깨 약간",

"recipe": [

"1. 불린 고사리는 먹기좋은 크리고 잘라주세요.",

"2. 대파는 송송송~ 다져주세요.",

"3. 고사리에 다진대파 1/2대를 넣고 한스푼정도만 남겨두세요. 그건 마지막에 넣어 색낼때 필요해요.",

"4. 마늘은 곱게다져 넣어주세요.",

"5. 간장은 진간장만 쓰지 말고 국간장을 같이 써야 맛이 깔끔해요.",

"6. 설탕, 후추,참기름도 분량대로 넣어주시고",

"7. 조물조물 양념이 베이도록 무쳐주세요.",

"8. 팬에 식용유를 두르고 이제부터 달달달 볶아주세요.",

"9. 고사리가 어느정도 볶아지면 물을 1/2컵 정도 넣고, 속까지 간이베게 뚜껑을 덮어 5~10분간 졸여주세요.",

"10. 국물이 다 졸아들면 뚜껑을 열어 센불로 휘리릭~ 남은 수분을 날리고 통깨와 남겨둔 파를 넣어 마무리 합니다.^^"

],

"meal_time": [

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "잡채",
    "ingredients": "당면 1.5줌 ,당근 약간,파프리카 약간,목이버섯 1줌,양파 1/2개,부추
약간,잡채용 돼지고기 1줌,다진마늘 1작은술,진간장 1작은술,참기름 1작은술,미림 맛술 2작은
술,후추 약간,간장 10큰술,물엿 20큰술 (또는 올리고당)",
    "recipe": [
        "1. 목이버섯은 물에 살짝 불려서 사용할꺼예요 물에 버섯을 한줌정도 넣어서 불
려주세요",
        "2. 잡채용 고기에는 밀간을 살짝 했다가 볶아줄꺼예요 다진마늘, 간장, 참기름
1작은술씩 넣어주고 미림 2작은술, 후추 약간 넣어 20분정도 밀간해줬어요",
        "3. 부추, 양파, 당근, 파프리카등의 야채는 먹기좋은 크기로 잘라서 준비해주세
요",
        "4. 당면은 끓는물에 11분 삶아주는게 맛있는 잡채 만드는 포인트예요 !",
        "5. 당면이 삶아지는 동안에 부추를 제외한 나머지 야채와",
        "6. 고기를 후라이팬에 따로 볶아서 준비해주세요",
        "7. 당면은 11분이 지나면 바로 채에 걸러 찬물에 헹궈서 준비해주세요",
        "8. 그리고 바로 당면에 양념을 입혀줄건데요 위에서 말씀드렸다 싶이 간장과 물
엿은 1:2 비율로 넣어주시면 되요",
        "9. 양념이 팔팔 끓어오르기 시작하면 준비해두었던 당면을 넣어주고",
        "10. 카놀라유를 4큰술 정도 둘러주세요 ~ 그래야 당면끼리 서로 달라붙지 않고
불지 않는다고 하더라구요 ~",
        "11. 그리고 센불로 양념이 졸아들때까지 저어가면서 당면에 색을 곱게 입혀주시
면 된답니다 ~",
        "12. 당면의 양념이 어느정도 졸아들면 큰 양푼이나 그릇에 넣고 한김 식혀준다
음 미리 준비해두었던 야채와 고기를 전부 넣고 골고루 맛있게 비벼주시면 된답니다 ~!!",
        "13. 저희 신랑은 당면을 그리 좋아하진 않아서 저는 당면보다 야채랑 고기를 더
많이 넣어줬는데요 이렇게 하니 훨씬 맛있게 잘 먹는것 같더라구요 ~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "잡채",
    "ingredients": "당면 200g,소고기 100g,양파 1/2개,파프리카 노랑 1/3개,파프리카
빨강 1/3개,당근 1/3개,느타리버섯 1줌,시금치 2줌,다진 마늘 0.5스푼,소금 약간,후춧가루 약

```

간,생강가루 적당량,식용유 2스푼,간장 5스푼,올리고 당 2스푼,참기름 2스푼,통깨 1스푼",

"recipe": [

"1. 소고기는 다진 마늘 0.5, 후춧가루, 소금, 생강가루 적당량을 넣어 조물조물 고기 밑간을 해주세요. 소고기 대신 돼지고기를 사용해도 됩니다.",

"2. 잡채에 넣을 채소 당근, 파프리카, 양파를 채 썰어주고 느타리버섯은 가닥가닥 떼어 준비하고",

"3. 시금치는 물에 씻어 물기를 빼고 준비합니다. * 버섯은 목이버섯 또는 표고버섯도 좋아요. 평소 즐겨 드시는 채소를 준비하심 될 것 같아요.",

"4. 달군 팬에 식용유를 두르고 양파와 소금, 후춧가루를 조금씩 넣어 볶아줍니다. 양파 먼저 볶는 이유는 프라이팬 하나로 계속 사용해야 하기 때문에 흰색 재료부터 볶아주는 게 좋아요. ^^ ",

"5. 같은 방법으로 소금, 후춧가루로 간을 하고 느타리버섯을 볶아주세요.",

"6. 당근, 파프리카도 소금 간을 살짝 하고 볶아주고 ",

"7. 시금치 역시 소금 간을 하고 살짝 볶아주세요.",

"8. 맨 마지막으로 밑간해 놓은 소고기를 달달 볶아 줍니다.",

"9. 각각 재료를 볶아 준비해주세요. ",

"10. 냄비에 물을 담고 센 불에서 물이 팔팔 끓어오르면 당면을 넣고 10~11분 정도 센 불에서 푹 삶아주세요.",

"11. 삶아낸 당면은 바로 찬물에 행궤 체에 받쳐 물기를 빼주세요.",

"12. 이제 당면 양념을 해볼까요. 팬에 식용유 2, 간장 5, 올리고 당 2를 한데 넣고",

"13. 삶아 놓은 당면을 넣어주세요.",

"14. 그리고 물기가 사라질 때까지 볶아 주심 된답니다. 볶아 놓으면 당면에 양념이 배어 그냥 먹어도 맛있답니다. 그리고 볶았더니 면발도 탱글탱글하고, 식고 난 후에도 불지 않네요.",

"15. 볶아 놓은 당면은 한 김 식히고 볶아 놓았던 야채로 모두 한데 넣고 참기름 2, 통깨 1을 넣어 고루 버무려 마무리해주세요.",

"16. 생생정보통 잡채 완성 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 300g,돼지고기 300g,말린 목이버섯 3개,시금치 1/2단,당근 1/2개,양파 1개,노란파프리카 1/2개,빨간파프리카 1/2개,생 표고버섯 3개,진간장 2Ts,맛술 1Ts,설탕 1Ts,참기름 1Ts,다진마늘 1Ts,후추 조금,진간장 1/3컵,설탕 2Ts,올리고당 2Ts,식용유 3Ts,후추 약간 ,굴소스 1ts,물 1컵",

"recipe": [

"1. 당면과 건 목이버섯은 각각 1시간, 20분정도 불려주세요.",

"2. 잡채 야채 재료들을 길쭉하게 썰어 준비해줄게요. 목이버섯은 손가락크기정도로 썰어주세요.",

"3. 잡채용 돼지고기와 표고버섯에 밑간을 해줄게요. 볼에 고기와 표고버섯을 넣고 간장, 맛술, 설탕, 다진마늘, 참기름, 후추 넣고 밑간이 베이게 골고루 주물주물 해주세요. ",

"4. 끓는 물에 소금을 넣고 시금치 넣고 다시 끓어오르면 건져내어 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짜주세요. 물기 짰 시금치에 소금과 참기름만 넣고 살살 무쳐줄게요.",

"5. 잡채양념 - 간장, 물, 후추, 올리고당, 설탕, 굴소스, 식용유를 정량대로 넣고 큰 볼에 잘 섞어주면 양념 완성입니다. ",

"6. 먼저 달궜진 궁중팬에 기름을 살짝 둘러 센불에서 양파, 당근, 파프리카, 목이버섯을 넣고 볶아주세요. 적당히 숨이 죽으면 불을 끄고 따로 접시에 옮겨 담아 한김 식혀주세요. ",

"7. 같은 팬에 바로 밑간 해 놓은 돼지고기와 표고버섯도 달달달 ~ 볶아주세요. 볶아진 고기도 접시에 펼쳐 한김 식혀줄게요.",

"8. 고기 볶았던 팬에 강불로 불을 올리고 잡채양념을 넣고 끓이다가 끓어오르면 바로 불린 당면을 넣고 볶듯이 끓여주세요.",

"9. 당면이 익으면 가위로 먹기 좋게 한번씩 잘라주고, 양념이 없어질때 까지 볶다가 불을 꺼주세요.",

"10. 당면까지 다 볶으면 미리 준비해놓은 야채와 고기를 바로 위에 붓고 참기름 뿌려서 골고루 무쳐주세요. 뜨거우니 면장갑과 위생장갑 이용해주세요.",

"11. 참깨 솔솔 뿌려 고소함 업 시키면 잡채 완성입니다. 비주얼도 맛도 끝내줍니다. ^^"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "잡채",
    "ingredients": "당면 2묶음 (450g),부추 1줄,새송이버섯 2개,표고버섯 6개,목이버섯 6개,당근 1개,양파 1개,소금 약간,간장 약간,설탕 약간,올리브유 약간,간장 1/2컵,올리고당 1컵 (또는 물엿),올리브유 7큰술 (또는 식용유)",
    "recipe": [
        "1. 부추,양파,새송이 버섯,당근은 소금간으로 올리브유에 볶습니다. 표고버섯과 목이버섯은 물에 불린 후 간장,설탕 양념에 볶아줍니다.",
        "2. 당면 두묶음을 끓는물에 쉼불에서 11분!!!! 끓여줍니다.",
        "3. 바글바글 면이 끓을 때 한번씩 뒤적여 주세요.",
        "4. 삶은 면을 차가운물에 헹구 전분기를 제거하고 채에 받쳐 둡니다.",
        "5. 냄비에 올리브유(식용유) 7큰술을 넣고",

```

"6. 삶아진 당면을 넣고 간장1/2컵,올리고당(물엿)1컵을 넣고 썬불에서 5분 약불에서 3분 졸여줍니다. 단맛이 싫으면 올리고당양을 줄입니다. 간장과 올리고당 비율은 1:2 당면양에 맞춰 양을 조절합니다.",

"7. 썬불에서 5분 약불에서 3분 삶아진 당면을 잘 졸여줍니다.",

"8. 윤기 좌르르한것이 색도 어찌 이리 곱게 나오는지. 요럴때 절루 입가에 환한 미소가 번집니다.",

"9. 당면을 먹기 좋게 잘라주고 준비된 채소들을 넣고 통깨 약간 참기름 4큰술을 넣고 재료들이 잘 섞이도록 버무려주면 맛있는 [잡채]가 완성됩니다. 일반식일 경우에 돼지고기,계란지단을 넣으면 더 맛어우러짐이 좋습니다.",

"10. 고기가 빠져 2% 아쉬운 맛이긴 하지만 채식 식단에 활용하기 참 좋은 메뉴 [잡채] 입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 4인분,당근 1개,양파 1개,표고버섯 6개,부추 1줌,어묵 2장,참깨 약간,참기름 1T,간장 5T,올리고당 5T,식용유 2T",

"recipe": [

"1. 당면을 끓는 물에 11분간 끓여주세요.",

"2. 삶아진 당면을 찬물로 행군 뒤 체에 받쳐 물기를 빼주세요.",

"3. 당근, 양파, 어묵, 표고버섯, 부추는 채 썬 후 식용유를 두른 후 각각 후라이팬에 소금을 넣고볶아주세요.",

"4. 당면 소스인 간장, 올리고당, 식용유를 넣고 물기가 빠진 당면을 넣고 잘 섞어주세요.",

"5. 썬불로 2분을 볶은 후 불을 줄여 3분간 더 볶아주세요. 그리고 소스가 없어 질때까지 졸여주세요.",

"6. 당면이 완성되었다면 불을 끄고 볶아놓은 재료들을 모두 넣어 잘 섞어주세요.",

"7. 참기름과 참깨까지 솔솔 뿌려주면 완성이에요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 300g,돼지고기 200g,버섯 20g (목이버섯 10g),양파 1/2개,당근 1/2개,참기름 적당량,시금치 1줌,간장 3큰술,굴소스 1큰술,설탕 1큰술,다진마늘 1t",

"recipe": [

"1. 약간의 소금과 후추에 재워둔 고기를 아래쪽에 깔고",

"2. 단단한 채소부터 차근차근 올려주기",

"3. 양파와 버섯을 올리고",

"4. 당면을 올려주고 이때 참기름 한 큰 술 둘러줍니다",

"5. 양념장 만들기 간장3:굴소스1:설탕1",

"6. 간장 양념장 고루 뿌려줍니다",

"7. 마지막에 시금치를 올린 후 뚜껑을 닫고 조리하기",

"8. 뚜껑을 닫고 센 불에서 조리하다가 바포 올리면 뚜껑 열어 뒤적 거리기~ 당면도 불려 놓고 야채들도 금방 익기 때문에 오랜 시간 조리할 필요 없이 15분 이내에 조리가 끝!!!",

"9. 야채에서 물이 자작하게 생기면 센 불에 엔 조금 더 조리면서 뒤적거리 주기",

"10. 식용유를 전혀 넣지 않았기 때문에 마지막에 깨와 참기름을 한번 더 넣어 무쳐냅니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 6인분,시금치,느타리버섯,파프리카,양파,당근,진간장 1/2컵,물엿 1컵 (or 꿀),참기름 4스푼,깨소금 2스푼,소금 1/2스푼,다진 마늘 1스푼,식용유",

"recipe": [

"1. 먼저 당면은 불리지않고 11분동안 삶아 준답니다. 딱 11분동안 삶고 찬물에 헹구어 주세요. 삶는동안 다른 야채를 준비하면 되요.",

"2. 시금치는 끓는 물에 살짝 데쳐주세요. 저희 시엄니 같은경우 재료를 한꺼번에 볶아서 사용하시던데. 각 재료마다 특성이 다르고 익는순이 다르기때문에 살짝 데쳐줍니다.",

"3. 그리고 물기를 짜내고 시금치에는 약간 간을 해주세요. 그래야 나중에 시금치가 따로 눌지않는답니다. 소금 약간과 참기름 마늘을 넣고 조물 조물 일반 시금치 나물을 하는것처럼 하면되요.",

"4. 양파와 당근도 먹기좋게 체썰어 줘니다. 그리고 모든 재료를 재료대로 한번씩 볶아줄꺼예요. 후라이팬 계속 바뀌가면서 할수없으니깐 순서가 있습니다. 당근- 양파 - 버섯 - 파프리카",

"5. 당근은 기름을 약간만 두르고 볶아주세요. 그냥 어느정도 볶았구나 싶을정도로만. 더 아삭한 식감을 원하시면 많이 볶으시구요.",

"6. 양파도 볶아요. 볶아 볶아 달달 볶아.",

"7. 버섯은 볶는것보다 끓는물에 데치는게 좋아요. 안그래도 기름 쓰는데 느끼할 수있으니. 파프리카 과정은 빠졌네요. 암튼 파프리카까지 살짝 볶아서 재료를 모두 준비해주세요.",

"8. 당면을 다 삶은 후 찬물에 헹리릭 씻고 다시 오목한 후라이팬에 넣어줍니다. 이때 준비한 양념, 간장 반컵과 물엿 1컵, 전 물엿은 요리할때 안쓰거든요. 무조건 꿀을 써요. 그래서 꿀 1컵과 함께 넣은 후 당면을 조리줍니다.",

"9. 눌러 붙지않게 센불로 5분 졸여주고, 5분후 준비한 야채를 다 넣어줘요. 그리고 야채를 모두 넣었으며 이미 야채는 한번씩 익었으니깐 섞어서 아주 살짝만 볶아주면되요 약한불에 3분.",

"10. 그릇에 담아서 깨만 통통 뿌려주면 준비는 끝. 면이 익지않았을까? 걱정했는데 웬걸 퍼지지도 않고 정말 딱 좋았어요. 고기 없이 잡채를 만들었는데 입맛 까다로우신 우리 시엄니도 엄지척을 해주셨어요. 잡채는 이렇게 만들어야 한다며. 잡채를 썰마지막에 했는데도 기다리는 동안 퍼지지도 않고, 탱글탱글한 면을 맛볼수 있었어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 200g,시금치 1/2단,양파 1개,당근 1개,느타리버섯 1/2팩,납작 어묵 2개,홍 피망 1/2개,물 200ml,간장 3큰술,설탕 2.5큰술 ,소금 1/2큰술,포도씨유 2큰술,참 기름 3큰술,후춧가루 약간,통깨 1큰술",

"recipe": [

"1. 당면을 준비하시구요. 일단 간편잡채는 말그대로 간편한 것이므로 삶지 않는답니다. 그래서 미지근한 물에 30분 정도 당면이 푹 잠기도록 물을 붓고 불려줍니다. 미지근한 물을 만드는 방법은 찬물에 전기포트로 끓는 물을 만들어서 섞어 준 뒤 온도로 미지근하게 맞춰주시 면 가장 편하고요. 미지근한 물이 여의치 않다면 그냥 찬물에 불려주세요.",

"2. 전 오늘 느타리 버섯을 사용하는데, 표고 버섯 , 새송이 버섯 어떤 것도 괜찮고요. 고기를 넣어주셔도 됩니다. 느타리는 찬물에 재빨리 씻어서 가늘게 찢어 준 뒤에 한 움큼씩 잡고 손으로 눌러서 물기를 제거해줍니다.",

"3. 시금치는 찬물에 5분 정도 담가서 이물질이나 흙이 불에 가라 앉게 한 후에 서너번 행궤서 물기를 제거합니다. 그리고 뿌리 부분을 칼로 잘라내서 시금치가 가득가득 떨어지게 합니다.",

"4. 당근 작은 거 한 개는 껍질을 벗겨서 채를 썰어주고, 홍피망 반 개는 반을 갈라서 하얀 심을 칼로 도려낸 후에 안쪽 부분으로 칼이 닿게 해서 채를 썰어줍니다. 그래야 칼이 미끄러지지 않는답니다. 맨들맨들한 쪽으로 칼질 을 하면 손을 다칠 수도 있습니다. 양파는 한 개를 채를 썰어줍니다. 어묵은 2개를 사용하는데, 반을 잘라서 겹쳐서 길이로 채썰어줍니다",

"5. 당근, 홍피망, 양파, 시금치, 느타리 버섯, 어묵 등이 모두 손질되었습니다. 그외 고추를 채를 썰어 넣어도 되고, 부추를 넣어주어도 되고, 재료는 집에 있는 걸 최대한 사용하세요.",

"6. 오늘의 가장 중요한 포인트인 양념장입니다. 물 200ml에 간장 3큰술, 설탕 2와 2분의 1큰술, 소금 반큰술, 포도씨유 2큰술, 참기름 3큰술, 후추 약간을 넣어 재료들이 잘 섞이도록 저어줍니다. 특히 설탕이나 소금이 잘 녹도록 하세요.",

"7. 재료 손질이 모두 끝났으니 본 요리만 하면 됩니다. 냄비에 불린 당면을 깔아줍니다. 세라믹 냄비를 강력추천합니다. 바닥에 음식재료들이 달라붙지도 않고 저수분 요리도 잘 되어서 하나쯤 소장하시면 정말 좋습니다. 제가 직접 써보고 하는 말입니다. 저희 남편도 그릇 많이 산다고 매일 뭐라고 하는데, 이 냄비는 정말 잘 샀다고 칭찬을 다 한답니다. 전 이 제품이 완전 신상은 아니라서 요즘은 더 디자인도 예쁜 세라믹 냄비들이 많이 나오니 예쁜 걸로 구입해보세요.",

"8. 당면 위에 각종 채소들을 올려줍니다. 시금치는 되도록 제일 위에 올려주는 것이 좋습니다. 다른 재료보다 연하기도 하거니와 부피가 많아서 위에 올려주는 것이 좋구요. 또 나중에 시금치 숨이 죽는 걸 확인하면서 냄비 뚜껑을 열어주어야 합니다.",

"9. 양념장을 고루 끼얹어줍니다. 뚜껑을 닫고 3-5분 정도 중불에서 끓이다가 시금치 숨이 죽기 시작하면 약불로 줄여줍니다. 유리 뚜껑들은 음식이 잘 보여서 때로는 너무 좋지요.",

"10. 시금치 숨이 죽으면 주걱 두 개를 이용하여 잘 섞어줍니다. 그래야 양념장이 고루 잘 배이기 때문입니다.",

"11. 양념장이 하나도 국물처럼 남지 않아야 다 완성된 것이구요. 한가닥쯤 드셔보세요. 당면이 잘 익었나 확인해보고 간도 체크해보세요. 이 때 싱거우면 간장을 더 넣고 하시면 됩니다. 그런데, 간장은 3큰술이 딱 맞네요. 통깨를 넣어 완성하면 됩니다. 정말 간편하지 않나요? 기름 냄새 맡아가며 볶을 필요가 없답니다. 게다가 당면을 드셔보시면 불지 않고 정말 탱글탱글한 게 정말 맛있답니다. 계란 지단 올리면 더 예쁘지만, 간편 잡채이므로, 번거로운 과정은 생략하느라고 지단은 생략했습니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 200g,돼지고기 등심 200g,시금치 1/2단,표고버섯 3개,양파 1/2개,당근 1/3개,설탕 1큰술,간장 2큰술,청주 1큰술,다진마늘 1/2큰술,참기름 1/2큰술,참기름 1큰술,통깨 약간,다진마늘 1작은술,국간장 1작은술,간장 4큰술,설탕 2큰술,참기름 1큰술,다진마늘 1큰술,통깨 약간,간장 2큰술,설탕 1큰술,참기름 2큰술,통깨 약간",

"recipe": [

"1. 먼저 돼지고기 밀간을 해 주세요. 위의 양념대로 고기를 무쳐 다른 재료들을 다 손질하고 만들때까지 놔두시면 됩니다. 전 돼지고기 등심(잡채용)으로 구입했는데요. 소고

기를 길게 잘라 사용하셔도 되고, 다진 쇠고기를 사용하셔도 상관 없어요.",

"2. 시금치는 깨끗이 씻어서 끓는물에 잠깐 넣어 데친다음 물기를 짜고 위의 양념을 넣고 무쳐주세요. 위의 양념은 시금치 한단 분량이에요. 만들어서 반은 나물로 그냥 드시고 반은 잡채에!! 아니면 잡채에 다 넣으셔도 상관없구요. ^^;;",

"3. 표고버섯 3개, 양파 1/2개, 당근 1/3개는 모두 채썰어서 준비해주세요.",

"4. 이제 후라이팬에 식용유를 넉넉히 두르고 차례대로 볶으면 되는데요. 양파 - 당근 - 버섯 - 고기 순으로 볶으시면 되구요. 중간에 후라이팬 닦으실 필요 없으세요~ 중간불로 노릇노릇하게 양파를 먼저 볶습니다.",

"5. 당근도 볶는데요. 당근은 소금을 약간 넣어서 볶아주세요. 그러면 색이 더 선명하게되서 나중에 더 예쁘답니다.",

"6. 그리고 버섯도 볶구요.",

"7. 마지막으로 돼지고기도 볶습니다.",

"8. 이렇게 모든 재료 준비가 다 되었네요. 이제 당면 삶고 볶아서 준비한 재료들과 섞기만 하면 되요~",

"9. 당면은 물에 불려놓지 않아요. 바로 끓는물에 넣고 8분가량 삶은 뒤에 찬물로 헹구어서 체반에 받혀 물기를 빼주세요. (중간에 한가닥 집어드셔보시고 잘 익으셨다 싶을때 까지 삶아주시면 됩니다. ^^:)",

"10. 다 삶은 당면에 간을 하고 볶을거예요. 양념(간장 4큰술, 설탕 2큰술, 참기름 1큰술, 다진마늘 1큰술, 통깨 약간)을 미리 준비해주세요.",

"11. 이제 궁중팬에 당면을 넣고 만들어둔 양념을 넣은다음 양념이 잘 베이도록 볶아주세요.",

"12. 당면이 간장옷을 입어 갈색처럼 변하면 되는거예요~ 이미 삶아서 익혔으니 오래 익힐필요 없답니다.",

"13. 이제 뜨겁게 볶은 당면과 아까 준비해놓은 모든 재료들을 넣어주세요. 그리고 추가로 양념을 할건데요. 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 통깨 약간을 넣고 한김 식혀주세요.",

"14. 그리고 마지막으로 먹기전에 참기름 2큰술을 넣고 한번 섞어주면 맛있는 잡채가 완성된답니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "잡채",

"ingredients": "당면 250g (1봉지),부추 1줄,오뎅 1봉지,느타리버섯 1줄,양파 1/2개, 당근 약간,파프리카 1개,식용유 5수저,진간장 100ml,올리고당 200ml,참기름 2수저,깨 약간,후추 약간,소금 약간",

"recipe": [

"1. 먼저 야채손질 모든야채들은 비슷한 크기로 손질해줬다. 부추는 썰어주고, 오뎅은 채썰고, 느타리버섯은 찢어주고, 양파, 당근, 파프리카는 채썰어 준비해줬다.",

"2. 당근과 양파를 기름에 먼저 볶아준다",
"3. 부추뽕 나머지 재료를 넣고 소금 약간 넣은뒤 볶아준다.",
"4. 당면 1봉지는 끓는물에서 11분간 삶아준뒤",
"5. 찬물에서 2~3번 헹궈준다.",
"6. 진간장 100ml, 올리고당 200ml, 식용유 5수저 넣고 섞어준뒤",
"7. 당면을 넣고 센불에서 5분 약한불에서 3분동안 졸여준다.",
"8. 다 졸여지면 불을 끄고 부추를 넣어 섞어준뒤",
"9. 볶아둔 채소와 당면을 넣고 참기름 2수저, 깨약간, 후추약간 넣은뒤 버무려 주면 끝.",

"10. 맛있는 잡채 완성입니다."

```
],  
"meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
]  
},  
{  
    "name": "충무김밥",  
    "ingredients": "오징어 몸통 1마리,오징어 다리 2마리,오뎅 4장,단무지 1/2개 (중간 크기),파 작은뿌리 1개,고추장 1큰술,고춧가루 2큰술,매실액 2큰술,간장 1큰술,올리고당 1큰술,설탕 1큰술,고춧가루 2큰술,까나리액젓 1/2큰술,참기름 1/2큰술,파 조금",  
    "recipe": [  
        "1. 오뎅을 큼직하게 6등분해 주세요.",  
        "2. 팬에 앞뒤로 노릇노릇 한번 볶아 주세요. 이미 기름에 튀긴거라 따로 기름은 넣지 않았어요~",  
        "3. 단무지는 자유롭게 잘라 주세요.",  
        "4. 오징어는 끓는 물에 데쳐 준비해 주세요.",  
        "5. 양념장을 만들어 주세요.",  
        "6. 오징어랑 오뎅, 파만 넣고 양념에 버무려 주세요. 단무지는 따로 무칠거예요~",  
        "7. 단무지는 고춧가루 2, 까나리액젓 1/2, 참기름 1/2, 파 약간만 넣어서 버무려 주세요.",  
        "8. 고슬고슬하게 지어진 밥에 참기름 약간 두르고 통깨나 깨소금을 넣고 소금도 약간 넣어 주세요. 반으로 자른 김 위에 밥을 잘 펴서 돌돌 말아 주시면 됩니다.",  
        "9. 돌돌 말은 김밥에 참기름 한 번 쓱 발라 주시고, 통깨 살살 뿌려서 썰어 주면 완성!"  
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심",  
        "저녁"  
    ]  
}
```

```

    },
    {
      "name": "충무김밥",
      "ingredients": "김밥용 김 적당량,밥,무 400g,오징어 2마리,어묵 3장,고추가루 7큰술,
      올리고당 2큰술,맛술 1큰술,까나리액젓 1큰술,참기름 1큰술,진간장 1.5큰술,다진마늘 2큰술,다
      진파 2큰술,설탕 2큰술,설탕 1/4컵,식초 1/4컵,소금 1큰술",
      "recipe": [
        "1. 김밥과 함께 먹을 감칠맛 끝내주는 반찬 재료들 준비해요. 오징어는 껍질 벗
        겨 삶아 준비합니다.",
        "2. 무는 연필깎듯이 어슷어슷하게 옆으로 저밀듯이 썰어요, 너무 얇지않게 썰어
        줍니다.",
        "3. 삶은 오징어도 옆으로 저밀듯이 썰어주세요.",
        "4. 오뎅은 끓는물에 살짝 데쳐 역시 찬물에 행군다음 오징어 크기와 비슷하게
        썰어주었어요.",
        "5. 절임물(설탕 1/4컵, 식초 1/4컵, 소금 1T) 를 잘 저어 섞어준 후, 무에도 반
        을 넣고 오징어에도 따로 반을 부어주세요.",
        "6. 이렇게 1~2시간을 냉장고에 넣고 절여주면 좋다고 하는데요, 저는 1시간만
        절였는데도 아주 좋았어요.",
        "7. 절이는 사이에 양념을 만들어 줍니다.",
        "8. 절여진 무는 행구지 말고 그대로 물기를 완전 짭!! 짭니다. 있는 힘껏 파
        악~~!!이요.",
        "9. 무는 무대로, 오징어는 오뎅과 함께, 준비한 양념을 넣어가면서 각 각 야무지
        게 무쳐주세요~ 그 맛난 충무김밥의 소울메이트인 무김치와 오징어무침이 완성된거랍니다!",
        "10. 김밥용 김 한장을 4등분을 해 준다음 한 김 식힌 밥을 한 숟가락 크~게 떠
        서 올립니다.",
        "11. 그리고 손으로 둘둘~ 말아버리면 김밥은 완성!! 접시에 담을 때 둘둘 만 김
        밥을 반으로 잘라주면 먹기좋은 딱! 충무김밥 크기가 되구요, 모두 완성이 되었어요~",
        "12. 제일 위는 김밥, 중간은 꼬치. 아래 왼쪽은 오징어오뎅무침. 아래 오른쪽은
        무무침, 이거이거 바다로 싸가지고 나가봐야겠는걸요??^^",
        "13. 이쑤시개를 꽂아줘야 제대로인 충무김밥! 오랜만에 정말 맛난 충무김밥을
        먹었습니다. 맛있게 드세요 :D"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "충무김밥",
      "ingredients": "어묵 3장,양파 1/2개,올리브유 적당량,간장 4숟가락,고추가루 3숟가
      락,올리고당 3숟가락,청양고추 1~2개",

```

```

    "recipe": [
        "1. 먼저 오뎅은 뜨거운물로 한번 씻어서 준비해주세요(오뎅을 튀길때 사용한 기름이 남아서 좋지 않아요) 오뎅과 양파를 적당한 크기로 잘라주세요. 먹기좋은 크기로 자르면 됩니다.",
        "2. 후라이팬에 올리브유 넉넉하게 두르고 마늘 살짝 볶고난뒤 간장 4숟가락 고춧가루 3숟가락 넣고 살짝 볶아줍니다. (어른숟가락 기준입니다)",
        "3. 이런 상태가 되도록 양념장을 볶아 줍니다. 양념이 자꾸 탄다는 분들은 불조절 해주세요 저는 처음부터 끝까지 센불로 조리를 하는데 손이 빠르면 타지않는데 아무래도 초보자 분들은 탈수 있어요",
        "4. 바글바글 끓인 양념장위에 오뎅과 양파를 넣고 조금 볶다가 올리고당 두르고 센불에 재빠르게 볶아주세요. 여기서는 센불로 해주세요 약불로하면 물이 생기고 양념이 잘 묻지 않아요",
        "5. 매운거 좋아하는 분들은 청양고추 넣고 마무리 하면 됩니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "충무김밥",
    "ingredients": "김밥용 김 3장,밥 2공기,오징어 큰거 1마리,무 1/3개,소금 약간,참기름 약간,통깨 약간,식초 4Ts,설탕 3Ts,소금 약간,고춧가루 5Ts,간장 3Ts,액젓 1Ts,설탕 2Ts,다진마늘 2Ts,다시마 우린물 2Ts,참기름 1Ts,새우젓 0.5Ts",
    "recipe": [
        "1. 밥은 다시마한장을 넣고 고슬고슬하게 지어요.",
        "2. 밥을 퍼서 소금,참기름,통깨약간를 기호에 맞게 넣고(간은 심심하게 해도되요.) 잘 섞어서 식혀주세요",
        "3. 김을 2등분해서 밥을 조금씩 넣어 말아주세요. 적당한 크기로 썰어주세요. 무는 큼직하게 부채꼴이나 먹기좋은 크기로 썰어서 식초4Ts,설탕3Ts,소금약간을 넣어서 한시간이상 절여주세요. 중간중간에 뒤집어줘야 잘 절여집니다.",
        "4. 오징어는 껍질을 벗기고 안쪽에 칼집을 넣어서 끓는물에 데쳐주세요.",
        "5. 양념 고춧가루5Ts,간장3Ts,액젓1Ts,설탕2Ts,다진마늘2Ts,참기름1Ts,다시마우린물2Ts을 넣고 잘 섞어주세요. 오징어에 양념을 조금씩 섞어서 잘 버무려주세요.",
        "6. 무가 잘 절여지면 건져내서 나머지 양념을 골고루 무쳐주세요.",
        "7. 무김치에는 새우젓을 0.5큰술을 다져서 넣어주심 더욱 좋아요. 이제 접시에 먹기좋게 담아내면 완성이에요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "충무김밥",
    "ingredients": "밥 2공기,김밥김 4장,무 1/3개,오징어 2마리,소금 1T,식초 3T,설탕 3T,고춧가루 3T,다진마늘 1t,식초 2T,설탕 1T,액젓 1T,깨소금 1T,소금 1t,고춧가루 2T,올리고당 1T,다진마늘 1t,간장 2T,깨소금 1T,후춧가루 약간,식초 2T,소금 1t,참기름 1T,고운소금 약간,참기름 1T,깨소금 1t",
    "recipe": [
      "1. 무는 먹기 좋은 크기로 듬성듬성 썰어 주세요. ",
      "2. 무에 소금 1T, 식초3T, 설탕3T를 넣고 버무려 준 후 약 1시간 절여 주세요.",
      "3. 1시간 절임 무는 살짝 행궈낸 후 물기를 빼 주세요.",
      "4. 절임무에 양념을 넣어 버무려 주세요. 고춧가루3T, 다진마늘1t, 식초2T, 설탕1T, 액젓1T, 깨소금1T, 소금1t ",
      "5. 무김치 간을 맞춰 주세요.",
      "6. 오징어는 껍질을 벗겨낸 후, 끓는 물에 30초 정도 데쳐서 찬물에 행궈냅니다. 물기를 완전히 제거한 후에 먹기 좋은 두께로 썰어 주세요. ",
      "7. 오징어에 양념을 넣고 무쳐 주세요. 고춧가루2T, 올리고당1T, 다진마늘1t, 간장2T, 깨소금1T, 후춧가루약간, 식초2T, 소금1t, 참기름1T ",
      "8. 오징어무침 간을 맞춰 주세요. ",
      "9. 고운소금약간, 참기름1T, 깨소금1t를 넣고 밥을 양념해 주세요. ",
      "10. 김밥김을 1/2로 잘라서 밥을 얇게 펴서 말아 주세요. ",
      "11. 김밥은 3등분으로 먹기 좋게 썰어 주세요. ",
      "12. 김밥과 오징어무침, 무김치를 각 앞접시에 조금씩 덜어서 먹으면 깔끔하고 맛있게 즐기실 수 있습니다.",
      "13. 충무김밥은 오징어무침, 무김치 무엇을 올려 먹어도 맛이 좋아요~! "
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  }
]

```

```

  {
    "name": "충무김밥",
    "ingredients": "김 4장,오징어 1마리,어묵 2장,무우 말랭이 1줄,대파 1/2대,밥 2공기,설탕 1큰술,물엿 2큰술,다진마늘 1큰술,간장 1/2큰술,액젓 3~5큰술,고춧가루 2큰술,고운고춧가루 1큰술,참기름 2큰술,깨소금 약간,가는 소금 2꼬집,참기름 2큰술",
    "recipe": [
      "1. 어묵을 적당한 크기로 썰어놓고",
      "2. 냄비에 물을넣고 끓으면 어묵을 넣고 데친후 체반에 받쳐 식혀둡니다.",

```

```

"3. 오징어도 손질해서 썰어 놓습니다.",
"4. 냄비에 물을 넣고 끓으면 오징어를 넣고 데쳐준후 체반에 받쳐 식혀줍니다.",
"5. 무우말랭이는 물에 담갔다가 (10분정도)깨끗히 씻어서 물기를 짜줍니다.",
"6. 대파는 송송 썰어서",
"7. 무우말랭이,어묵, 오징어를 한군데 넣고 대파도 넣고",
"8. 설탕, 물엿, 마늘, 간장, 액젓, 고추가루, 고운고추가루를 넣고 젓가락으로 버
무린 후 바락바락 주무려준 후",
"9. 참기름을 넣고 버무려줍니다.",
"10. 밥에 가는 소금과 참기름을 넣고 주걱으로 끓으면서 섞어준 후",
"11. 김 한장을 4등분으로 자른후 밥을 넣고 말아줍니다.",
"12. 그 위에 참기름을 바르고 깨소금을 뿌려줍니다.",
"13. 완성 접시에 김밥을 담고 한쪽은 호일을 깔고 오징어 무침을 담아줍니다."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "충무김밥",
    "ingredients": "갹오징어 3마리 (작은 사이즈),어묵 2장,무말랭이 1컵,김밥용 김 3장,
설탕 1스푼,올리고당 2스푼 ,간 마늘 1스푼,진간장 0.5스푼,액젓 5스푼,썬 대파 1줌,고춧가루
2~3스푼,참기름 적당량,밥 2~3공기,소금 약간,참기름 약간",
    "recipe": [
        "1. 무말랭이는 미리 물에 불려 주세요. 불린 무는 물기를 꼬~옥 짜서 준비하고",
        "2. 어묵을 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요.",
        "3. 오징어도 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요.",
        "4. 데친 오징어와 어묵은 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다. 일반 오징어 사용 시
1마리 하시면 돼요.",
        "5. 썰어놓은 오징어, 어묵 그리고 무말랭이를 그릇에 담고 양념재료인 설탕 1,
올리고 당 2,다진 마늘 1, 진간장 0.5, 액젓 5, 썬 대파 1줄을 넣고 액젓은 집에 있는 거 사
용하세요 참고로 저는 멸치 액젓",
        "6. 오징어와 어묵에 간이 충분히 배게 잘 버무려 주세요.",
        "7. 그리고 고춧가루 2~3을 넣어 주고 이때 고춧가루는 취향에 맞게 더 추가하
시거나 빼심 된답니다.",
        "8. 위생장갑을 끼고 속까지 간이 배도록 손으로 뽁뽁 무쳐줍니다. 그래야지 간
이 배 깊은 맛이 난답니다. 마지막에 참기름을 넣어 마무리 해줍니다.",
        "9. 공깃밥 2.5를 그릇에 담고 참기름과 소금으로 밑간을 해줍니다.",
        "10. 김을 4등분해주고 밥을 김 위에 채워 꼬마김밥을 만들어주세요.",
        "11. 충무김밥 완성"
    ],

```



```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "충무김밥",
    "ingredients": "무 1개,굵은소금 2큰술,고춧가루 3큰술,액젓 2큰술,새우젓 1작은술,다진마늘 1작은술,다진생강 1t,썬파 2큰술,설탕 1큰술,식초 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 무 1개를 돌려깍기로 썰어 줍니다. 한 3일 숙성시켜서 드실 것이라면 좀더 얇고 작게 썰어 주시고 한 1주일동안 묵혀서 드실 것이라면 큼지막하게 썰어 주시면 됩니다.",
        "2. 돌려깍기로 자른 무에 굵은소금을 넣고는 절여 줍니다. 무의 양에 따라 다르지만 무1개로 절이면 1시간정도면 충분히 절여 집니다.",
        "3. 절여진 무는 한번 씻어서 소금기를 빼 주세요. 무를 한번 맛을 보고 짜다고 생각이 드시면 두세번 씻어 주시면 됩니다.",
        "4. 씻은 무에 다진마늘, 다진생강, 파를 넣어 줍니다.",
        "5. 그리고 설탕을 넣어 주신 후에 잘 버무려 주세요. 일차로 설탕으로 양념을 해 줍니다. 그럼 다른 양념이 더욱 잘 입혀지게 되거든요. 취향에 따라 단맛이 많이 나는 석박지를 원하시면 설탕이나 매실액을 추가로 넣어 주시면 됩니다.",
        "6. 여기에 식초, 고춧가루, 액젓, 새우젓을 넣어서 간과 색을 맞춰 줍니다. 잘 버무려 주세요.",
        "7. 잘 버무린 석박지입니다. 통에 담아 주세요.",
        "8. 그리고 위생비닐을 덮어서 꼭꼭 눌러 줍니다. 그리고는 실온에서 3일정도 숙성을 시켜 준 후 김치냉장고에 넣어서 2~3일 더 숙성을 시켜 주시면 더욱 맛있는 석박지를 드실 수 있어요.",
        "9. 잘 익은 석박지 완성되었습니다. 김치이기 때문에 밥이랑 함께 드셔도 맛있고요. 종종 썰어서는 볶음밥을 해드셔도 좋겠네요.",
        "10. 조미김에 밥을 말아서 넣은 김밥과 석박지, 오징어어묵무침 이렇게 준비하면 충무김밥이 완성."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "충무김밥",
    "ingredients": "오징어 2마리,오뎅(어묵) 5장,다진마늘 2스푼,대파 1대,매실 3스푼,올리고당 7스푼,고춧가루 8스푼,멸치액젓 3스푼,설탕 1.5스푼 ,참기름 1스푼,통깨 약간",
    "recipe": [

```

"1. 냉동실에 보관해둔 오징어 2마리와",
 "2. 어묵(오뎅)도(5장) 꺼내었어요.",
 "3. 어묵(오뎅)을 끓는 물에",
 "4. 살짝 데치듯이 넣었다가 건져서",
 "5. 소쿠리에 건져서 찬물로 씻어서 물기를 빼주세요. 그러면 어묵(오뎅)이 쫄쫄
 쫄쫄 더 맛있어요.",
 "6. 오징어도 끓는 물에 데쳐주면 돼요.",
 "7. 소쿠리에 건져서 찬물에 씻어서물기를 빼주면 돼요.",
 "8. 물기를 뺀 어묵(오뎅)을 반으로 잘라주고",
 "9. 먹기 좋은 크기로 지그재그로 잘라주었어요.",
 "10. 오징어도 다리부터 잘라주었어요.",
 "11. 오징어 몸통도 먹기 좋은 크기로 잘라주었어요.",
 "12. 2마리가 제법 많더라고요.",
 "13. 썰어준 오징어와 어묵(오뎅)을 양푼에 넣어준 다음 대파를 듬뿍 넣어주고
 요.",
 "14. 다진 마늘도 2스푼 정도 넣어주었어요.",
 "15. 매실 3스푼",
 "16. 올리고당 7스푼을 넣어주었고요.",
 "17. 고춧가루 8스푼",
 "18. 멸치 액젓 3스푼, 참기름 2스푼 넣고 추가로 뭔가 부족한 것 같아 설탕 1스
 푼과1/2(반스푼)을 넣어주었어요.",
 "19. 조물조물 무쳐주었어요. 그러면 맛있는 오징어 어묵(오뎅) 무침이 완성되었
 답니다.",
 "20. 완성된 오징어 어묵(오뎅)무침을 예쁘게 담아 통깨 솔솔 뿌려 마무리해주
 었어요.",
 "21. 충무김밥에만 어울리는것이 아니고",
 "22. 밀반찬, 도시락반찬으로도 훌륭하답니다."

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "충무김밥",
 "ingredients": "김밥용 김 3장,경기미 가와지1호 쌀밥 1공기,오징어 1마리,사각어묵
 2장,소금 약간,참기름 1작은술,참깨 약간,고춧가루 3큰술,간장 1작은술,맛술 1작은술,참기름 1
 큰술,굴소스 1큰술,다진마늘 1작은술,올리고당 1큰술 (또는 설탕),참깨 약간",
 "recipe": [
 "1. 끓는 물에 어묵을 살짝 데쳐 기름기를 제거해 준 후 먹기 좋은 크기로 썰어
 주세요.",

"2. 오징어는 칼집을 내어 준 후 (생략가능) 끓는 물에 충분히 데쳐준 후 알맞은 크기로 썰어줍니다.",

"3. 밥은 2인분 기준으로 1공기만 준비했어요. 경기미 가와지1호로 쌀밥을 지었는데 적당히 찰기도 있고 식어도 맛있는 쌀이라 도시락이나 김밥 쌀 때 좋더라고요. 밥은 한 김 식혀 주세요.",

"4. 조미김이 아닌 김밥용 김을 사용했는데요. 3장을 준비하고 길게 가운데를 한번 잘라준 후 다시 3등분하면 딱 알맞은 크기가 된다죠. 아니면 전장김 그대로 김밥 싸듯 밥을 곱게 깔아준 후 돌돌 말아 먹기 좋은 크기로 썰어 주셔도 좋아요.",

"5. 밥은 한 김 식었다면 소금, 참깨, 참기름을 돌려 골고루 섞어주세요.",

"6. 볼 넓은 그릇에 분량의 양념장을 섞어 줍니다.",

"7. 여기에 데쳐 먹기 좋게 썰어낸 재료 어묵과 오징어를 넣고 조물조물 무쳐주세요.",

"8. 간적으로 볶음요리도 좋아하지만, 이렇게 무쳐내어도 맛나더라고요. 보통 충무김밥에는 석박지도 함께 곁들여주면 좋지만, 아이들은 석박지는 거들떠도 안 보는지라 어묵과 오징어만 무쳐냈네요.",

"9. 잘라낸 김 위에 밥을 곱게 펴 준 후 끝부분에 물만 살짝 발라 돌돌 말아 풀리지 않게 해주세요.",

"10. 식어도 맛이 좋은 게 충무김밥이잖아요. 김밥 종류도 뭐든 그렇지만요. 도시락 싸서 나들이는 못 가지만 그릇에 곱게 담아 준비해봅니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼각김밥",

"ingredients": "밥 2공기,참치 1캔,마요네즈 2T,볶은 김치 3T,후추 약간,참기름 2T, 맛술 1T,간장 2T,참깨 1T",

"recipe": [

"1. 볼에 기름 뽀 참치와 마요네즈와 후추를 넣고 섞어 속을 만든다.",

"2. 볼에 밥을 넣고 밀간 재료를 넣은 후 섞는다.",

"3. 랩에 양념된 밥을 깔고 위에 양념한 참치와 볶은 김치를 넣어 주먹밥 모양으로 잘 감싸 모양을 만든다.",

"4. 모양이 잡힌 주먹밥을 마른 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

```

{
  "name": "삼각김밥",
  "ingredients": "밥 2공기,참치 1캔,통깨 2숟가락,소금 약간,후추 약간,간장 3숟가락,
물 3숟가락,설탕 2숟가락,올리고당 1숟가락",
  "recipe": [
    "1. 밥에 참치,통깨, 소금, 후추를 넣고 섞는다.",
    "2. 밥을 삼각형 모양으로 만든다.",
    "3. 팬에 양념재료를 넣고 살짝 끓인다.",
    "4. 모양잡은 밥을 넣고 앞뒤로 바삭하게 구워 완성한다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "삼각김밥",
  "ingredients": "밥 작은 1공기 (150g),새우살 5개 (잘게 다진),당근 1/5개 (잘게 다
진),비엔나 소시지 9개,식용유 1TS,검은깨 조금 (또는 김),케찹 1TS,간장 1ts,올리고당 1/2ts",
  "recipe": [
    "1. 소세지는 칼로 3-4번 칼집을 내어 다리를 만들어준다 ※ 아래가 벌어질 수
있도록 길이의 반정도 까지만 잘라준다",
    "2. 끓는 물에 비엔나 소세지를 모두 넣고 중간 불에서 1분간 데친 뒤 체에 받쳐
물기를 제거한다",
    "3. 새우살과 당근은 잘게 다진다",
    "4. 달군 팬에 식용유를 두르고 새우살과 당근을 넣어 2분간 볶다가 밥과 양념을
넣고 2분간 더 볶는다",
    "5. 한 김 식힌 볶음밥은 9등분한 뒤 한입 크기로 만들고 중간에 데친 비엔나 소
세지를 꽂는다",
    "6. 슬라이스 치즈로 문어의 눈과 입을 만들고 김 또는 검은깨로 눈동자를 만들
어 마무리 한다"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "삼각김밥",
  "ingredients": "다진 호박 2T,다진 빨강파프리카 2T,다진 노랑파프리카 2T,다진쇠고
기 2T,등근햄 8장,부추 1/2줌,달걀 4개,김 1장,밥 1공기,굴소스 약간,소금 약간",

```

```

"recipe": [
  "1. 볶음밥에 넣을 채소는 최대한 작게 다져서 넣어주는게 좋아요. ",
  "2. 팬에 식용유 두르고 채소를 볶아 주고 ",
  "3. 밥 한공기 넣고 ",
  "4. 볶아두었던 쇠고기가 있어 함께 넣었습니다. 없으면 생략가능 간은 굴소스
또는 소금으로 해주세요. 저는 굴소스를 이용했습니다. ",
  "5. 계란 지단을 부쳐주세요. 계란 4개를 사용했고 소금간을 했습니다. ",
  "6. 부추는 데쳐서 준비합니다. ",
  "7. 둥근햄은 뜨거운물에 데쳐서 사용했구요. 계란 지단은 주먹밥 크기에 맞게
잘라서 준비했습니다. ",
  "8. 둥근 햄으로 리본을 만들어 줍니다. 가운데부분을 3번정도 접어 주면 되요.
",
  "9. 데쳐 놓은 부추로 가운데부분을 묶어주세요. 뒤쪽에 있는 부추는 그대로 둡
니다. 자르지 마세요. ",
  "10. 주먹밥을 리본크기보다 크게 만들어 주세요. 팍~악 뭉쳐주세요. 만들어 놓
은 주먹밥에 잘라놓은 계란지단으로 감싸고~ 김을 길게 잘라 계란을 또 감싸주고 만들어 놓은
리본을 주먹밥 위에 올리고 부추로 묶어 주면 완성. 중간 사진이 없네요 ^^;; 찍었다고 생각
했는데....레시피 정리하다 보니 없는...이런... 암튼 글로 설명..이해 되시종???"
],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "삼각김밥",
  "ingredients": "밥 4인분,참치 1캔 (150g),후리가게 2인분,참기름 4큰술,진간장 2큰
술,맛술 1큰술,설탕 0.5큰술,올리고당 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 먹기 편하고 맛도 좋은 짭조름한 야끼 오니기리 만들기 ♪♪ 밥은 2인분씩
따로 담아서 하나는 참치 주먹밥, 하나는 후리가게 주먹밥 두 종류의 주먹밥을 만들 거예요
:D",
    "2. · 밥 2인분에 후리가게 2인분의 양을 넣어주고 참기름 2 큰 술 넣고",
    "3. 골고루 섞어준 뒤",
    "4. 통통한 삼각형 주먹밥을 만들어 줍니다",
    "5. · 밥 2인분에 기름은 짭 빼준 참치를 넣고 참기름 2 큰 술 넣은 뒤",
    "6. 골고루 비벼 줍니다",
    "7. 마찬가지로 통통한 삼각형 주먹밥을 만들어 줍니다",
    "8. 손에 물을 묻혀서 조물조물 만들어 주면 됩니다 :D",
    "9. · 주먹밥에 바를 간장소스를 만들어 줍니다 ※야끼오니기리 간장소스 【 진
간장 2 큰 술, 맛술 1 큰 술, 설탕 0.5 큰 술, 올리고당 1 큰 술 】 -밥숟가락 계량",

```

"10. · 간장소스를 주먹밥 앞뒤에 발라줍니다 저는 바르는 솔이 없어서 손가락 뒤편으로 발라줬어요 + 0+ㅎㅎ",

"11. 따라☆",

"12. · 기름 살짝 두른 팬에 중약불에서 구워줍니다",

"13. · 간장소스 때문에 쉽게 타므로 불 옆에 붙어서 계속 뒤집어주세요 노릇노릇 노릇노릇",

"14. 노릇노릇 구워내서 겉 부분은 바삭바삭한 누룽지의 식감과 달달 짭조름한 간장소스를 발라서 심심하지 않은 맛있는 주먹밥 야끼 오니기리",

"15. 만들 때 밥 한 술 가득 다 만들어 놓고 하나씩 랩으로 싸서 냉동실 보관해 놓으면 허기 질 때 전자레인지로 살짝 돌린 뒤 먹으면 돼서 간단하게 허기 채울 수 있어서 좋습니다 :D"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼각김밥",

"ingredients": "슬라이스햄 7장,부추 7줄,계란 2개,당근 20g,팽이버섯 약간,애호박 20g,밥 1/2 공기,소금 적당량,참기름 1/2 큰술,통깨 약간",

"recipe": [

"1. [볶음밥 만들기] 먼저 볶음밥부터 만들어보도록 할게요. 볶음밥에 들어가는 야채는 당근과 애호박, 팽이버섯 세 가지만 준비해보았고요. 모두 잘게 다져주었어요. * 야채는 알록달록한 재료로 취향껏 준비해주세요 :)",

"2. 예열한 팬에 식용유를 적당량 두른 뒤 야채를 먼저 볶아주시고요. 야채가 어느 정도 익으면 밥을 넣고 잘 섞어준 다음 소금으로 간을 해주세요. (굴소스를 넣어주셔도 좋아요.) 마지막으로 참기름 1/2 큰 술과 통깨를 넣고 잘 섞어준 뒤 한 김 식혀줍니다.",

"3. 주먹밥의 크기는 아이가 한 입에 먹을 수 있을 정도의 크기에서 약간 더 작게 만들어 주시면 돼요.",

"4. [부추 데치기] 리본과 주먹밥을 이어줄 부추는 끓는 물에 10초 정도 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 빼서 준비합니다.",

"5. [슬라이스햄으로 리본만들기] 슬라이스햄은 끓는 물에 살짝 데쳐서 준비해요. (물기 제거하기) *구워주셔도 좋아요 :)",

"6. 이렇게 모양을 잡은 뒤 부추로 묶어 잘 고정시키고요.",

"7. [계란지단 만들기] 계란물은 체에 한 번 걸러 알끈과 기포를 제거해주시고요. (저는 깜빡하게 기포 제거를 안 했더니 지단에 구멍이 송송 뚫려 있더라고요 ㅋㅋㅋ)",

"8. 중약 불로 예열한 팬에 식용유를 약간만 두른 뒤 키친타월로 가볍게 한 번 닦아내주시고요. 가스불을 약불로 줄인 뒤 계란물을 천천히 부어줍니다. 프라이팬을 조

금씩 기울여 계란물을 프라이팬 가득 번지도록 해주시고요. 80% 이상 익었다 싶으면 지단을 조심스레 뒤집은 뒤 가스불을 끄고 잔열에서 나머지 면을 익혀줍니다.",

"9. 지단은 주먹밥을 감쌀 수 있을 정도의 크기로 잘라줍니다.",

"10. 이제 본격적으로 리본 주먹밥을 만들어볼게요. 먼저 지단으로 주먹밥을 잘 감싸주시고요.",

"11. 이렇게 슬라이스햄 리본에 달려있는 부추로 주먹밥을 묶어 고정시켜주면 리본 주먹밥 만들기 완성 - 정말 간단하죠?",

"12. 아무리 쉬운 레시피라도 소풍 당일에 만들려면 시간이 좀 걸릴 수 있으니 전날 미리 볶음밥 재료 다져놓고, 계란지단과 슬라이스햄 리본 만들어두시는 게 좋아요. 저는 볶음밥도 전날 미리 만들어두려고요 ㅋㅋㅋㅋ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼각김밥",

"ingredients": "잔멸치 2컵,풋고추 1개,통깨 1큰술,멸치 6큰술 (멸치볶음),밥 1.5공기,조미 도시락김 10장,마요네즈 2큰술,참기름 1큰술,다진마늘 1/2큰술,대파 1/2대,간장 2큰술,청주 2큰술,올리고당 1큰술,후추 약간",

"recipe": [

"1. 달군팬에 잔멸치 2컵을 넣고 까실하게 볶아 줍니다. 멸치의 짭맛과 먼지를 한번 제거 해 줍니다.",

"2. 그리고 볶은 멸치는 체에 담아 부스러기를 한번 털어 줍니다.",

"3. 그리고 마요네즈 2큰술을 넣고",

"4. 고루 버무려 준비해 줍니다.",

"5. 달군 팬에 참기름 1큰술을 두르고 다진마늘 1/2큰술, 대파 1/2대를 다져 넣고 볶아 향을 내줍니다.",

"6. 간장 2큰술, 청주 2큰술, 올리고당 1큰술, 후추약간을 넣고 고루 섞은 양념을 붓고",

"7. 고르게 한번 저어 준 후 끓여 줍니다.",

"8. 양념이 고르게 한번 바글바글 끓으면 준비한 멸치를 넣고 고르게 볶아 줍니다.",

"9. 그리고 쏙쏙 썬 풋고추 한개를 넣고 재빠르게 볶아 준 후",

"10. 여기에 통깨 1큰술을 넣어 고루 볶아 멸치볶음을 완성해 줍니다.",

"11. 완성된 멸치볶음은 다른 그릇에 옮겨 담아 주세요. 그리고 멸치볶음을 한 후라이팬 그대로에 멸치볶음 6큰술, 밥 1+1/2공기를 넣고 약한불에서 고르게 볶아 줍니다. 후라이팬에 묻은 여분의 양념이 아까워 밥을 넣고 볶아 주니 양념이 밥에 쑥 베어 들었대지요.",

"12. 멸치볶음밥은 불에서 내려 준 후 조미 도시락김 10장을 손으로 마구 으깨 넣고 고루 섞어 줍니다.",

```

    "13. 그리고 밥을 한큰술씩 떠서 둥글게 꺾꺾' 뭉쳐 주먹밥을 만들어 주세요.",
    "14. 주먹밥 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "삼각김밥",
  "ingredients": "멸치,다진파 1/2뿌리,다진마늘 1큰술,통깨,견과류,간장 1.5큰술,올리고당 4큰술,설탕 1큰술,마요네즈 1큰술 (듬뿍),소주 1큰술 (or 맛술)",
  "recipe": [
    "1. 멸치양은 요정도 준비 해 봤어요~ 시장에서 한봉지 산 양!!",
    "2. 먼저, 마른팬을 달궈 기름을 두르지않고 중간불에 멸치를 휘리릭~ 볶아줍니다.타지않게 골고루 볶아주세요~! 견과류를 넣고 싶다면 요때 같이 볶아주시면되요! 비린내가 나지않게 하면서 바삭한 멸치볶음을 만드는 과정이랍니다~",
    "3. 멸치가 약간 노릇~하게 될때까지 잘 볶아주시면 되요",
    "4. 이렇게 한번 덩어내면 맛있는 멸치볶음이 만들어진답니다^^",
    "5. 한번 덩어낸 멸치는 잠시 다른그릇에 옮겨놓고~~",
    "6. 재료준비를 해 주어요~ 파는 다져서 준비 해 주고~매콤한맛을 좋아하신다면 청양고추도 송송썰어 준비 해 주시면 되요~ 멸치볶음 양념은, 분량의 간장과 올리고당, 설탕을 넣어 섞어 만들어 주어요.소주나 맛술이 있으면 한큰술 넣어줘도 좋구요~",
    "7. 달군팬에 기름을 넉넉히 두르고~",
    "8. 다진마늘 1큰술을 넣어 볶아줍니다. 불을 좀 줄여서 볶아야 타지 않겠죠??",
    "9. 그리고 다진파도 투입! 마이썸은 그냥 송송 썰어준 파를 투척! 파향이 잘 우려나게 볶아주세요.",
    "10. 이제! 마늘과 파를 이용한 파기름에, 멸치를 넣어 함께 볶아줍니다",
    "11. 멸치를 기름에 코팅시켜준다~ 생각하시구, 골고루 볶아주시면 되요~",
    "12. 그 다음엔~ 소스 투척!!! 소스를 넣으면 늘러붙기도 하고 탈 수 있으니 요때 불은 off 해 두는걸로!! 소스가 골고루 묻게 잘 뒤적여준 다음!!",
    "13. 오늘 멸치볶음의 하이라이트!",
    "14. 마요네즈를 한큰술 듬~뿍 넣어 줍니다! 진미채볶음 할때도 그렇고~ 요 마요네즈는 신의 한수! 더 부드럽고~ 한층 고소한 맛을 느낄 수 있으실꺼예요!!",
    "15. 마무리! 로 꼬소~한 통깨 팡팡!! 뿌려주면!!!",
    "16. 건강하고 맛있는 멸치볶음이 완성된답니다.",
    "17. 마이썸은 멸치볶음 만들어, 도시락메뉴로 와파! 인 멸치주먹밥을 만들어 먹기도 해요~ 가위로 잘게 썰은 멸치를 밥에 넣고, 간장, 참기름, 설탕조금, 깨소금, 김가루 넣고 조물조물~해서 둥그렇게 뭉쳐~ 간단! 하게 만든 주먹밥도 참 별미랍니다!!"
  ],
  "meal_time": [

```



```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "삼각김밥",
    "ingredients": "통통소세지 3개,양파 20g,당근 20g,애호박 20g,밥 1공기,소금 1꼬집,
참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 양파, 당근, 애호박 채소들은 적당히 잘라준 다음 다지기로 다져주세요. 잘게
다져야 주먹밥 만들 때 잘 뭉쳐진답니다.",
        "2. 소세지는 반으로 자르고 + 모양으로 칼집을 내주고 그 다음 X 모양으로 총
4번갈라 8등분 칼집을 내주세요.",
        "3. 끓는 물에 소세지를 넣고 꽃처럼 예쁘게 퍼지면 건져주세요.",
        "4. 달군 팬에 식용유를 두르고 소금 한꼬집 넣고 다진 채소를 볶아주세요. 채소
익은 냄새가 솔솔 날 때 까지 당근이 잘 익도록 볶아주세요. 불을 끈 후 밥을 섞어주세요.",
        "5. 고소하게 참기름 둘러주세요.",
        "6. 밥이 한소끔 식으면 동그랗게 모양을 잡아주고 소세지를 쑥 넣어서 전체적으
로 동그랗게 다듬어 주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "삼각김밥",
    "ingredients": "계란 노른자 3개,밥 (양에따라),비엔나소세지 (양에따라),치즈,생김",
    "recipe": [
        "1. 미니언즈색을 내기위해 계란노란자 3개를 넣었어요 생각보다 색이 잘나오기
때문에 밥양에따라 조절해주세요",
        "2. 밥안에 들어갈 비엔나소세지예요~ 비엔나소세지 를 반으로 잘라서",
        "3. 끓는물에 한번 데쳐주세요~",
        "4. 데쳐준후 물기를 제거해주세요",
        "5. 아이가먹을거니 작은사이즈로 만들꺼예요 밥을 적당량잡아서 넓게 펴주고",
        "6. 그안에 소세지를 넣어준후 조물닥해서 모양을 잡아주세요",
        "7. 미니언즈의 얼굴을 만들꺼니깐 살짝 긴원형으로 만들어주세요",
        "8. 손으로 하기엔 어렵다!!!하시는분들은 랍을 먼저깔고 그위에 밥을올린후",
        "9. 랍을 사진처럼 짜알올려주세요~그리고 빙빙돌려서 모양을 잡아주면",
        "10. 요렇게 쉽게 만들수있어요!!!!!!",
        "11. 얼굴에 생명을 불어넣어줄차례!!!!",
    ]
}

```

"12. 전 미리 만들어둔게 있었어요 이맘때는 자주 캐릭터밥을 만들었기에 ㅋㅋ",

"13. 치즈로 눈을 만들어주었는데요 물약병을 찍어주면 사이즈가 딱맞더라구요 그리고 그위에 김을 잘라 눈알을 표현해주세요",

"14. 만드는데 밥이 마를수있을까봐 랍을 감아두었어요 그위에 한번 올려본 눈 ㅋㅋㅋㅋ",

"15. 그다음 김을 길게잘라 빙 둘러준후",

"16. 미리만들어놓은 눈을 붙여주세요",

"17. 이렇게?ㅋㅋㅋㅋ",

"18. 입까지 붙여주면 미니언즈 한명이 탄생!!!!",

"19. 안경테도 만들어주고",

"20. 여러모양으로 만들어주었어요",

"21. 왕미니언즈도 만들어보았는데요 눈사이즈는 머하면좋을까 하다가 계량스푼이 있어서 콧 찍어주니 딱이더라구요",

"22. 김을둘러주고",

"23. 눈을 붙여주고",

"24. 입까지 붙여주면 완성!!! 요미니언즈는 사이즈가 큰만큼 소세지두개넣어주기 ㅋㅋㅋ",

"25. 이렇게해서 소풍도시락 미니언즈도시락이 완성!!!!!! 제발 김밥좀 좋아해줬음 좋겠네요 ㄴㄴ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "주먹밥",

"ingredients": "밥 2공기,참치 1캔,마요네즈 2T,볶은 김치 3T,후추 약간,참기름 2T, 맛술 1T,간장 2T,참깨 1T",

"recipe": [

"1. 볼에 기름 뽀 참치와 마요네즈와 후추를 넣고 섞어 속을 만든다.",

"2. 볼에 밥을 넣고 밑간 재료를 넣은 후 섞는다.",

"3. 랍에 양념된 밥을 깔고 위에 양념한 참치와 볶은 김치를 넣어 주먹밥 모양으로 잘 감싸 모양을 만든다.",

"4. 모양이 잡힌 주먹밥을 마른 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

```

    },
    {
      "name": "주먹밥",
      "ingredients": "밥 2공기,참치 1캔,통깨 2숟가락,소금 약간,후추 약간,간장 3숟가락,
      물 3숟가락,설탕 2숟가락,올리고당 1숟가락",
      "recipe": [
        "1. 밥에 참치,통깨, 소금, 후추를 넣고 섞는다.",
        "2. 밥을 삼각형 모양으로 만든다.",
        "3. 팬에 양념재료를 넣고 살짝 끓인다.",
        "4. 모양잡은 밥을 넣고 앞뒤로 바삭하게 구워 완성한다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "주먹밥",
      "ingredients": "밥 작은 1공기 (150g),새우살 5개 (잘게 다진),당근 1/5개 (잘게 다
      진),비엔나 소시지 9개,식용유 1TS,검은깨 조금 (또는 김),케찹 1TS,간장 1ts,올리고당 1/2ts",
      "recipe": [
        "1. 소세지는 칼로 3-4번 칼집을 내어 다리를 만들어준다 ※ 아래가 벌어질 수
        있도록 길이의 반정도 까지만 잘라준다",
        "2. 끓는 물에 비엔나 소세지를 모두 넣고 중간 불에서 1분간 데친 뒤 체에 받쳐
        물기를 제거한다",
        "3. 새우살과 당근은 잘게 다진다",
        "4. 달군 팬에 식용유를 두르고 새우살과 당근을 넣어 2분간 볶다가 밥과 양념을
        넣고 2분간 더 볶는다",
        "5. 한 김 식힌 볶음밥은 9등분한 뒤 한입 크기로 만들고 중간에 데친 비엔나 소
        세지를 꽂는다",
        "6. 슬라이스 치즈로 문어의 눈과 입을 만들고 김 또는 검은깨로 눈동자를 만들
        어 마무리 한다"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "주먹밥",
      "ingredients": "다진 호박 2T,다진 빨강파프리카 2T,다진 노랑파프리카 2T,다진쇠고

```

기 2T,동근햄 8장,부추 1/2줄,달걀 4개,김 1장,밥 1공기,굴소스 약간,소금 약간",

"recipe": [

"1. 볶음밥에 넣을 채소는 최대한 작게 다져서 넣어주는게 좋아요. ",

"2. 팬에 식용유 두르고 채소를 볶아 주고 ",

"3. 밥 한공기 넣고 ",

"4. 볶아두었던 쇠고기가 있어 함께 넣었습니다. 없으면 생략가능 간은 굴소스 또는 소금으로 해주세요. 저는 굴소스를 이용했습니다. ",

"5. 계란 지단을 부쳐주세요. 계란 4개를 사용했고 소금간을 했습니다. ",

"6. 부추는 데쳐서 준비합니다. ",

"7. 동근햄은 뜨거운물에 데쳐서 사용했구요. 계란 지단은 주먹밥 크기에 맞게 잘라서 준비했습니다. ",

"8. 동근 햄으로 리본을 만들어 줍니다. 가운데부분을 3번정도 접어 주면 되요.

",

"9. 데쳐 놓은 부추로 가운데부분을 묶어주세요. 뒤쪽에 있는 부추는 그대로 둡니다. 자르지 마세요. ",

"10. 주먹밥을 리본크기보다 크게 만들어 주세요. 팍~악 뭉쳐주세요. 만들어 놓은 주먹밥에 잘라놓은 계란지단으로 감싸고~ 김을 길게 잘라 계란을 또 감싸주고 만들어 놓은 리본을 주먹밥 위에 올리고 부추로 묶어 주면 완성. 중간 사진이 없네요 ^^;; 찍었다고 생각했는데....레시피 정리하다 보니 없는...이런... 애타 글로 설명..이해 되시종???"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "주먹밥",

"ingredients": "슬라이스햄 7장,부추 7줄,계란 2개,당근 20g,팽이버섯 약간,애호박 20g,밥 1/2 공기,소금 적당량,참기름 1/2 큰술,통깨 약간",

"recipe": [

"1. [볶음밥 만들기] 먼저 볶음밥부터 만들어보도록 할게요. 볶음밥에 들어가는 야채는 당근과 애호박, 팽이버섯 세 가지만 준비해보았고요. 모두 잘게 다져주었어요. * 야채는 알록달록한 재료로 취향껏 준비해주세요 :)",

"2. 예열한 팬에 식용유를 적당량 두른 뒤 야채를 먼저 볶아주시고요. 야채가 어느 정도 익으면 밥을 넣고 잘 섞어준 다음 소금으로 간을 해주세요. (굴소스를 넣어주셔도 좋아요.) 마지막으로 참기름 1/2 큰 술과 통깨를 넣고 잘 섞어준 뒤 한 김 식혀줍니다.",

"3. 주먹밥의 크기는 아이가 한 입에 먹을 수 있을 정도의 크기에서 약간 더 작게 만들어 주시면 돼요.",

"4. [부추 데치기] 리본과 주먹밥을 이어줄 부추는 끓는 물에 10초 정도 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 빼서 준비합니다.",

"5. [슬라이스햄으로 리본만들기] 슬라이스햄은 끓는 물에 살짝 데쳐서 준비해요. (물기 제거하기) *구워주셔도 좋아요 :)",

"6. 요렇게 모양을 잡은 뒤 부추로 묶어 잘 고정시키고요.",

"7. [계란지단 만들기] 계란물은 체에 한 번 걸러 알끈과 기포를 제거해주시고요. (저는 깜빡하게 기포 제거를 안 했더니 지단에 구멍이 송송 뚫려 있더라고요 ㅋㅋㅋ)",

"8. 중약 불로 예열한 팬에 식용유를 약간만 두른 뒤 키친타월로 가볍게 한 번 닦아내주시고요. 가스불을 약불로 줄인 뒤 계란물을 천천히 부어줍니다. 프라이팬을 조금씩 기울여 계란물을 프라이팬 가득 번지도록 해주시고요. 80% 이상 익었다 싶으면 지단을 조심스레 뒤집은 뒤 가스불을 끄고 잔열에서 나머지 면을 익혀줍니다.",

"9. 지단은 주먹밥을 감쌀 수 있을 정도의 크기로 잘라줍니다.",

"10. 이제 본격적으로 리본 주먹밥을 만들어볼게요. 먼저 지단으로 주먹밥을 잘 감싸주시고요.",

"11. 요렇게 슬라이스햄 리본에 달려있는 부추로 주먹밥을 묶어 고정시켜주면 리본 주먹밥 만들기 완성 - 정말 간단하죠?",

"12. 아무리 쉬운 레시피라도 소풍 당일에 만들려면 시간이 좀 걸릴 수 있으니 전날 미리 볶음밥 재료 다져놓고, 계란지단과 슬라이스햄 리본 만들어두시는 게 좋아요. 저는 볶음밥도 전날 미리 만들어두려고요 ㅋㅋㅋㅋ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "주먹밥",

"ingredients": "밥 4인분,참치 1캔 (150g),후리가게 2인분,참기름 4큰술,진간장 2큰술,맛술 1큰술,설탕 0.5큰술,올리고당 1큰술",

"recipe": [

"1. 먹기 편하고 맛도 좋은 짭조름한 야끼 오니기리 만들기 ♪♪ 밥은 2인분씩 따로 담아서 하나는 참치 주먹밥, 하나는 후리가게 주먹밥 두 종류의 주먹밥을 만들 거예요 :D",

"2. · 밥 2인분에 후리가게 2인분의 양을 넣어주고 참기름 2 큰 술 넣고",

"3. 골고루 섞어준 뒤",

"4. 통통한 삼각형 주먹밥을 만들어 줍니다",

"5. · 밥 2인분에 기름은 짭 빼준 참치를 넣고 참기름 2 큰 술 넣은 뒤",

"6. 골고루 비벼 줍니다",

"7. 마찬가지로 통통한 삼각형 주먹밥을 만들어 줍니다",

"8. 손에 물을 묻혀서 조물조물 만들어 주면 됩니다 :D",

"9. · 주먹밥에 바를 간장소스를 만들어 줍니다 ※야끼오니기리 간장소스【진간장 2 큰 술, 맛술 1 큰 술, 설탕 0.5 큰 술, 올리고당 1 큰 술】-밥숟가락 계량",

"10. · 간장소스를 주먹밥 앞뒤에 발라줍니다 저는 바르는 솔이 없어서 숟가락 뒤편으로 발라줬어요 + 0+ㅎㅎ",

"11. 따라☆",

"12. · 기름 살짝 두른 팬에 중약불에서 구워줍니다",

"13. · 간장소스 때문에 쉽게 타므로 불 옆에 붙어서 계속 뒤집어주세요 노릇노릇 노릇노릇",

"14. 노릇노릇 구워내서 겉 부분은 바삭바삭한 누룽지의 식감과 달달 짭조름한 간장소스를 발라서 심심하지 않은 맛있는 주먹밥 야끼 오니기리",

"15. 만들 때 밥 한 술 가득 다 만들어 놓고 하나씩 랩으로 싸서 냉동실 보관해 놓으면 허기 질 때 전자레인지로 살짝 돌린 뒤 먹으면 돼서 간단하게 허기 채울 수 있어서 좋습니다 :D"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "주먹밥",

"ingredients": "잔멸치 2컵,풋고추 1개,통깨 1큰술,멸치 6큰술 (멸치볶음),밥 1.5공기,조미 도시락김 10장,마요네즈 2큰술,참기름 1큰술,다진마늘 1/2큰술,대파 1/2대,간장 2큰술,청주 2큰술,올리고당 1큰술,후추 약간",

"recipe": [

"1. 달군팬에 잔멸치 2컵을 넣고 까실하게 볶아 줍니다. 멸치의 짠맛과 먼지를 한번 제거 해 줍니다.",

"2. 그리고 볶은 멸치는 체에 담아 부스러기를 한번 털어 줍니다.",

"3. 그리고 마요네즈 2큰술을 넣고",

"4. 고루 버무려 준비해 줍니다.",

"5. 달군 팬에 참기름 1큰술을 두르고 다진마늘 1/2큰술, 대파 1/2대를 다져 넣고 볶아 향을 내줍니다.",

"6. 간장 2큰술, 청주 2큰술, 올리고당 1큰술, 후추약간을 넣고 고루 섞은 양념을 붓고",

"7. 고르게 한번 저어 준 후 끓여 줍니다.",

"8. 양념이 고르게 한번 바글바글 끓으면 준비한 멸치를 넣고 고르게 볶아 줍니다.",

"9. 그리고 송송 썬 풋고추 한개를 넣고 재빠르게 볶아 준 후",

"10. 여기에 통깨 1큰술을 넣어 고루 볶아 멸치볶음을 완성해 줍니다.",

"11. 완성된 멸치볶음은 다른 그릇에 옮겨 담아 주세요. 그리고 멸치볶음을 한 후라이팬 그대로에 멸치볶음 6큰술, 밥 1+1/2공기를 넣고 약한불에서 고르게 볶아 줍니다. 후라이팬에 묻은 여분의 양념이 아까워 밥을 넣고 볶아 주니 양념이 밥에 쏙 베어 들었대지요.",

"12. 멸치볶음밥은 불에서 내려 준 후 조미 도시락김 10장을 손으로 마구 으깨

넣고 고루 섞어 줍니다.",

"13. 그리고 밥을 한큰술씩 떠서 둥글게 꺾꺾' 뭉쳐 주먹밥을 만들어 주세요.",

"14. 주먹밥 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "주먹밥",

"ingredients": "멸치,다진파 1/2뿌리,다진마늘 1큰술,통깨,견과류,간장 1.5큰술,올리고당 4큰술,설탕 1큰술,마요네즈 1큰술 (듬뿍),소주 1큰술 (or 맛술)",

"recipe": [

"1. 멸치양은 요정도 준비 해 봤어요~ 시장에서 한봉지 산 양!!",

"2. 먼저, 마른팬을 달궈 기름을 두르지않고 중간불에 멸치를 휘리릭~ 볶아줍니다.타지않게 골고루 볶아주세요~! 견과류를 넣고 싶다면 요때 같이 볶아주시면되요! 비린내가 나지않게 하면서 바삭한 멸치볶음을 만드는 과정이랍니다~",

"3. 멸치가 약간 노릇~하게 될때까지 잘 볶아주시면 되요",

"4. 이렇게 한번 덩어내면 맛있는 멸치볶음이 만들어진답니다^^",

"5. 한번 덩어낸 멸치는 잠시 다른그릇에 옮겨놓고~~",

"6. 재료준비를 해 주어요~ 파는 다져서 준비 해 주고~매콤한맛을 좋아하신다면 청양고추도 송송썰어 준비 해 주시면 되요~ 멸치볶음 양념은, 분량의 간장과 올리고당, 설탕을 넣어 섞어 만들어 주어요.소주나 맛술이 있으면 한큰술 넣어줘도 좋구요~",

"7. 달군팬에 기름을 넉넉히 두르고~",

"8. 다진마늘 1큰술을 넣어 볶아줍니다. 불을 좀 줄여서 볶아야 타지 않겠죠??",

"9. 그리고 다진파도 투입! 마이썸은 그냥 송송 썰어준 파를 투척! 파향이 잘 우려나게 볶아주세요.",

"10. 이제! 마늘과 파를 이용한 파기름에, 멸치를 넣어 함께 볶아줍니다",

"11. 멸치를 기름에 코팅시켜준다~ 생각하시구, 골고루 볶아주시면 되요~",

"12. 그 다음엔~ 소스 투척!!! 소스를 넣으면 늘어붙기도 하고 탈 수 있으니 요때 불은 off 해 두는걸로!! 소스가 골고루 묻게 잘 뒤적여준 다음!!",

"13. 오늘 멸치볶음의 하이라이트!",

"14. 마요네즈를 한큰술 듬~뿍 넣어 줍니다! 진미채볶음 할때도 그렇고~ 요 마요네즈는 신의 한수! 더 부드럽고~ 한층 고소한 맛을 느낄 수 있으실꺼예요!!",

"15. 마무으리! 로 꼬소~한 통깨 팍팍!! 뿌려주면!!!",

"16. 건강하고 맛있는 멸치볶음이 완성된답니다.",

"17. 마이썸은 멸치볶음 만들어, 도시락메뉴로 와따! 인 멸치주먹밥을 만들어 먹기도 해요~ 가위로 잘게 썰은 멸치를 밥에 넣고, 간장, 참기름, 설탕조금, 깨소금, 김가루 넣고 조물조물~해서 동그랗게 뭉쳐~ 간단! 하게 만든 주먹밥도 참 별미랍니다!!"

],

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "주먹밥",
    "ingredients": "계란 노른자 3개,밥 (양에따라),비엔나소세지 (양에따라),치즈,생김",
    "recipe": [
        "1. 미니언즈색을 내기위해 계란노란자 3개를 넣었어요 생각보다 색이 잘나오기 때문에 밥양에따라 조절해주세요",
        "2. 밥안에 들어갈 비엔나소세지예요~ 비엔나소세지 를 반으로 잘라서",
        "3. 끓는물에 한번 데쳐주세요~",
        "4. 데쳐준후 물기를 제거해주세요",
        "5. 아이가먹을거니 작은사이즈로 만들꺼예요 밥을 적당량잡아서 넓게 펴주고",
        "6. 그안에 소세지를 넣어준후 조물닥해서 모양을 잡아주세요",
        "7. 미니언즈의 얼굴을 만들꺼니깐 살짝 긴원형으로 만들어주세요",
        "8. 손으로 하기엔 어렵다!!!하시는분들은 랩을 먼저깔고 그위에 밥을올린후",
        "9. 랩을 사진처럼 짜알 올려주세요~그리고 빙빙돌려서 모양을 잡아주면",
        "10. 요렇게 쉽게 만들수있어요!!!!!!",
        "11. 얼굴에 생명을 불어넣어줄차례!!!!",
        "12. 전 미리 만들어둔게 있었어요 이맘때는 자주 캐릭터밥을 만들었기에 ㅋㅋ",
        "13. 치즈로 눈을 만들어주었는데요 물약병을 찍어주면 사이즈가 딱맞더라구요 그리고 그위에 김을 잘라 눈알을 표현해주세요",
        "14. 만드는동안 밥이 마를수있을까봐 랩을 감아두었어요 그위에 한번 올려본 눈 ㅋㅋㅋㅋ",
        "15. 그다음 김을 길게잘라 빙 돌려준후",
        "16. 미리만들어놓은 눈을 붙여주세요",
        "17. 이렇게?ㅋㅋㅋㅋ",
        "18. 입까지 붙여주면 미니언즈 한명이 탄생!!!!!!",
        "19. 안경테도 만들어주고",
        "20. 여러모양으로 만들어주었어요",
        "21. 왕미니언즈도 만들어보았는데요 눈사이즈는 머하면좋을까 하다가 계랑스폰이 있어서 콧 찍어주니 딱이더라구요",
        "22. 김을돌려주고",
        "23. 눈을 붙여주고",
        "24. 입까지 붙여주면 완성!!! 요미니언즈는 사이즈가 큰만큼 소세지두개넣어주기 ㅋㅋㅋ",
        "25. 이렇게해서 소풍도시락 미니언즈도시락이 완성!!!!!! 제발 김밥좀 좋아해줬음 좋겠네요 ㄷㄷ"
    ]
}

```



```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "주먹밥",
    "ingredients": "통통소세지 3개,양파 20g,당근 20g,애호박 20g,밥 1공기,소금 1꼬집,
참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 양파, 당근, 애호박 채소들은 적당히 잘라준 다음 다지기로 다쳐주세요. 잘게
다져야 주먹밥 만들 때 잘 뭉쳐진답니다.",
        "2. 소세지는 반으로 자르고 + 모양으로 칼집을 내주고 그 다음 X 모양으로 총
4번갈라 8등분 칼집을 내주세요.",
        "3. 끓는 물에 소세지를 넣고 꽃처럼 예쁘게 퍼지면 건져주세요.",
        "4. 달군 팬에 식용유를 두르고 소금 한꼬집 넣고 다진 채소를 볶아주세요. 채소
익은 냄새가 솔솔 날 때 까지 당근이 잘 익도록 볶아주세요. 불을 끈 후 밥을 섞어주세요.",
        "5. 고소하게 참기름 둘러주세요.",
        "6. 밥이 한소끔 식으면 동그랗게 모양을 잡아주고 소세지를 썩 넣어서 전체적으
로 동그랗게 다듬어 주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "유부초밥",
    "ingredients": "시판유부초밥만들기세트 ,피망 1개,당근 1/3개,스팸 1/2개,깨 1스푼,
밥 330g ",
    "recipe": [
        "1. 재료:시판 유부초밥 만들기세트,피망1개,당근1/3개,스팸1/2개,깨1스푼,밥
330G
(28개 4인분기준)",
        "2. 당근1/3개를 아주잘게 다져서 준비합니다.",
        "3. 그리고 스팸1/2개를 준비해서 당근처럼 잘게 다져서 준비해주세요.",
        "4. 피망은 1/2개나 좋아하시는분은 1개를 잘게 다져서 준비해줍니다.",
        "5. 후라이팬에 식용유를 2스푼을 넣고 피망,당근,스팸을 넣고~",
        "6. 스팸이 익을때까지 볶아줍니다. 당근과 피망은 생으로도 먹는 채소니까~
안익혀 주어도 괜찮아요^^",
        "7. 유부를 체에 걸러서 물기를 제거해줍니다. 여기서 담백한 유부초밥을 좋

```

아하시는 분들은 유부피를 살짝 찢서 드시면 담백하게 드실수 있어요.",

"8. 갓지은 밥 330G을 준비해줍니다. 저같은 경우에는 밥을 2공기정도 준비했어요.",

"9. 밥에 야채 볶은거넣고~ 초밥소스와,야채조미볶음과 ~ 저는 좀더 고소함을 위해 깨를 1스푼 더 추가해주었어요~",

"10. 밥에 넣은 재료들이 잘섞이도록 해줍니다.",

"11. 유부피를 살짝 벌려준뒤",

"12. 양념된 밥을 안에 넣으면~",

"13. 유부초밥 완성입니다^^ 유부초밥에 밥을 너무 많이 넣으면 모양도 망고 싱거워지니까~ 적당히 넣으셔야 한답니다^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"아침",

"저녁"

]

},

{

"name": "유부초밥",

"ingredients": "유부조림 직사각 냉동유부 8장 (정사각 16장),간장 3T,설탕 3T,미림 3T,다진버섯 4-5T,다진당근 4-5T,오일 1t,간장 1t,설탕 1t,미림 1t,물 1/4컵 (4T),다시육수 400ml,물 400ml,혼다시 1/4t,밥 + 배합초 밥 400g,식초 2T,설탕 1T,소금 1/2t,참깨 1T,유부조림 국물 2-3T",

"recipe": [

"1. 쌀은 깨끗이 씻어서 2컵(180ml 쌀컵 기준) 정도 준비했다. 평소 밥짓는 것보다 쌀뜨만 꼬들하게 물양을 잡아주고 다시마 있으면 넣어서 김초밥코스로 혹은 일반 백미코스로 취사.",

"2. 밥이 되면 다시마를 걷어내고 일단 주걱으로 잘 섞어둔다.",

"3. 유부조림 밥을 하는 동안, 유부는 끓는 물 2컵 정도에 5분간 데친다. 중간중간 나무주걱으로 눌러주거나 아예 오토시부따(작은 뚜껑)로 눌러서 끓이면 됨.",

"4. 끓여낸 유부는 망에 받쳐서 손으로 만질 수 있을 정도로 살짝 식힌다.",

"5. 유부는 한 장씩 손바닥으로 납작하게 눌러서 물기와 잔여 기름기를 뺀다.",

"6. 냄비에 다시육수 400ml(혹은 물 400ml+혼다시 1/4t), 간장, 설탕, 미림 3T씩을 넣고 끓기 시작하면 짜놓은 유부를 넣고 국물이 반 컵(125ml 정도) 남을 때까지 조리다. 중간중간 뒤집어 준다.",

"7. 요렇게 색이 잘 들고 아직 국물이 자작하게 남아있을 정도로 조리되면 불에서 내린다. 너무 바짝 조리면 짜지고 유부가 메마를 수 있으니 주의!",

"8. 조리 유부는 덜어서 완전히 식힌다. (완전히 식혀야 유부가 안 찢어지고 잘 벌어진다!)",

"9. 유부는 세네장씩 겹쳐서 반으로 자르고,",

"10. 국물이 있는 채로 따로 둔다",

"11. 유부소 만들기 당근과 버섯은 잘게 다져둔다.",
 "12. 팬에 오일 1t를 두르고 당근을 볶다가",
 "13. 버섯도 마저 넣고 약 1분간 볶는다.",
 "14. 물 1/4컵과 간장, 설탕, 미림 1t를 넣고 바짝 조린다.",
 "15. 요렇게 국물없이 조려지면 완성.",
 "16. 밥 400g을 볼에 덜어놓고 배합초 재료(식초 2T, 설탕 1T, 소금 1/2t)를 모두 섞어서 밥에 섞는다. 유부조림 자체가 달달한 편이라 배합초는 평소보다 설탕을 좀 적게 넣었다.",
 "17. 배합초와 밥이 잘 섞이면 볶아놓은 당근+버섯과 참깨 1T를 넣고 마저 섞어 준다. 참깨를 깜빡함... 유부 조리고 남은 국물도 3T정도 넣었다.",
 "18. 요렇게!",
 "19. 밥은 미리 12등분 해두었다.",
 "20. 유부 속을 갈라서 밥을 채우고 벌어진 곳을 오무린 뒤 오무린 부분이 바닥으로 가게 접시에 올리면 된다.",
 "21. 그럼 이렇게 일본식 유부초밥이 완성 :9 초생강을 곁들여낸다."

```

],
"meal_time": [
  "점심",
  "아침",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "유부초밥",
  "ingredients": "크래미 5개,시판 유부초밥 2인용 1 봉지,밥 2/3공기,양파 1/4개,마요네즈 3.5큰술,허니머스터드 1큰술,후추 약간 (선택),치커리 약간 (선택)",
  "recipe": [
    "1. 크래미 유부초밥을 만들기에 앞서 모든 재료를 준비합니다.",
    "2. 양파는 잘게 다져준 뒤 찬물에 5분가량 담가 매운맛을 없애준 다음 체에 받쳐 물기를 제거해줬어요.",
    "3. 볼에 결대로 찢은 크래미 5개와 다진 양파, 마요네즈 3.5 큰 술과 허니 머스터드 1 큰 술, 치커리 약간, 후추를 조금 넣어줍니다.",
    "4. 숟가락으로 골고루 섞어주시면 크래미 양념은 간단하게 완료!",
    "5. 포장에서 뺀 유부는 손으로 가볍게 짜서 준비해주시고요.",
    "6. 볼에 밥 2/3과 유부초밥 건더기 양념과 식초 소스를 넣어줍니다. 이때 식초 소스는 반만!",
    "7. 모든 재료가 완성되었어요. 이제 유부 속에 밥을 넣어줘야겠죠? 밥은 반만 채워 넣어주시고요. 약간의 힘을 주어 꺾꺾 눌러 넣어주세요.",
    "8. 그리고 나서 크래미 양념으로 나머지 반을 채워주기!",
    "9. 이렇게 간편하게 맛있는 크래미 유부초밥이 완성됐어요. 남은 크래미 양념은 일회용 그릇에 담아 빈자리에 넣어줬어요.",
  ]
}

```

"10. 자 이제 뚜껑 닫고 봄소풍 go go ~",

"11. 정성껏 만든 봄소풍 도시락을 들고 뒷산 정자에 올라가 남남 찻찻 :) 밖에 서 먹으니깐 더 맛있어요 +_+",

"12. 평소에도 크래미랑 유부초밥 좋아해서 자주 사 먹는데, 이렇게 좋아하는 재료들을 함께 먹으니 더 맛있는 거 있죠? ㅎㅎㅎ 시간도 얼마 안 걸리고, 맛도 좋고, 비주얼도 좋은 크래미 유부초밥 J 꼭 한 번 만들어 드셔보세요! 후회하지 않으실 거예요 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"아침",

"저녁"

]

},

{

"name": "유부초밥",

"ingredients": "시판용 유부초밥 재료 1봉지 (2인분),밥 1.5,애호박,파프리카,양파,소금,참기름,비엔나소시지,검은깨,슬라이스치즈,김",

"recipe": [

"1. 유부초밥에 넣은 야채를 다져서 준비합니다.",

"2. 팬에 식용유를 살짝 두르고 다져놓은 채소를 모두 넣고, 여기에 소금 간을 아주 살짝만 해주고",

"3. 야채가 어느 정도 익으면 잘 짓은 밥을 1.5 넣어 고루 볶아주세요.",

"4. 그리고 유부초밥 재료 안에 들어 있는 후리카케를 넣어 섞어주세요. 완성된 볶음밥은 한 김 식히고 새콤달콤 좋아하심 유부초밥에 함께 들어있는 식초 넣어주세요. 저희 아이들은 싫어해서 생략했어요.",

"5. 비엔나소시지를 반으로 자르고 아랫부분에 칼집을 내줍니다.",

"6. 그리고 팬에 익혀주면 문어가 완성돼요.",

"7. 한 김 식힌 볶음밥을 유부주머니에 적당하게 채워주세요.",

"8. 그리고 완성된 문어를 초밥 위에 올리고, 김밥용 김을 길게 잘라 초밥과 문어를 감싸줍니다. 비엔나소시지에 눈은 검은깨 입은 치즈를 사용했어요. 치즈는 빨대를 이용해 찍어주심 되고요. 소시지에 검은깨를 붙이려면 힘드니깐 눈 위치에 이쑤시개로 꼭 찔러 구멍을 내주고 깨를 박아주면 수월해요.",

"9. 도시락에 넣을 달걀 말이도 만들어 주었습니다",

"10. 문어 유부초밥 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"아침",

"저녁"

]

},

```

{
  "name": "유부초밥",
  "ingredients": "닭가슴살 300g,두부 1/2개,유부 1개 (2~3인용),소금 1t,후추 1/2t",
  "recipe": [
    "1. 냉동 (or 훈제)닭가슴살을 삶아서 찢어준다",
    "2. 찢은 닭가슴살 작게 잘라준다(가위나 칼 사용) 유부에 들어가니깐 기호대로 크기는 알아서^^",
    "3. 두부를 물에 데쳐서",
    "4. 건진 다음",
    "5. 자른 닭가슴살과 함께 버무린다 이때 소금이나 후추로 조금 간을 해요",
    "6. 버물버물/ 잘 두부랑 닭가슴살이 섞이도록 무쳐주세요",
    "7. 유부초밥 안에 있는 후레이크와 소스 넣어주세요",
    "8. 다시 버물려줍니다",
    "9. 잘 버물려지면 유부의 물기를 짜서",
    "10. 두부닭가슴살을 유부안에 담아줍니다",
    "11. 완성!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "유부초밥",
  "ingredients": "삶은 계란 2개,계맛살 4개,유부초밥 set 2인분,마요네즈 3T,식초 0.5T,참기름 0.5T,소금 조금,설탕 0.5T",
  "recipe": [
    "1. 냉장고에 남아있던 재료들입니다.",
    "2. 계란을 으깨고 맛살도 길게 찢었습니다",
    "3. 준비된 재료에 양념을 넣고 잘~섞어주세요. 소금은 입맛에 맞춰서~",
    "4. 밥을 살짝 식혀 시중에 파는 유부초밥 set 레시피데로 만들어 줍니다. 후리가게나 김가루 넣어주면 더 맛난답니다. 전 없어서 패스..",
    "5. 만든 유부초밥 위에 준비된 계란 &맛살 올려주면 끝."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},

```

```

{
  "name": "유부초밥",
  "ingredients": "물 10국자,진간장 1국자,설탕 1국자,미림 1국자,냉동 유부 20장 ,무
약간,청양고추 2개,표고버섯 큰거 1개,건 미역 약간,생강 2톨",
  "recipe": [
    "1. 냉동유부를 준비하고 끓는 물에 넣어 데쳐서 기름기를 제거해 줍니다 찬물
에 살짝 행구고 채망에 담아 물기를 빼 줍니다",
    "2. 무, 청양고추, 표고버섯, 건미역, 생강을 준비합니다 (건미역 대신에 다시마
도 좋아요, 갠적으로 전 미역을 더 좋아해서 미역을 사용했어요)",
    "3. 냄비에 물을 붓고 간장, 설탕, 미림을 넣고 유부를 제외한 모든 재료를 넣고
약 5분정도 센불에서 끓여 줍니다",
    "4. 여기에 데친 유부를 넣고 조려 줍니다 중간중간 유부가 떠 오르니 국자로
눌러 주세요~ 국물이 거의 없어질정도까지 센불에서 조려 줍니다",
    "5. 조린 유부는 건져서 채망에 올려 간장소스가 흘러 내리도록 합니다",
    "6. 흘러내린 간장소스는 다시 냄비에 담고 바글바글 조린후 다시 유부를 넣어서
고루 묻혀 줍니다",
    "7. 이렇게 갓 지은 밥과 조린 유부가 준비되었어요",
    "8. 유부의 한쪽을 가위로 잘라 벌리고 밥을 적당히 넣고 유부로 잘 덮어줍니다
(유부 하나에 밥을 넣었더니 밥이 생각보다 많이 들어가네요^^) 이렇게 만들어 그릇에 담
고 흘러내린 간장소스를 다시 유부에 고루 발라 줍니다",
    "9. 솔직히 배합초가 들어간 스타일의 유부초밥을 좋아하지 않아요~~ 그런데 유
부는 좋아해서 이렇게 간장에 조린 유부로 만드는 일본식의 유부초밥인 이나리스시를 종종
만들어 먹는답니다 유부의 짭짤달콤함도 좋고, 유부 자체가 촉촉하구요 안에 들어가는
밥도 배합초가 아니라 그냥 일반 밥을 넣어서 담백하구요 원래는 밥에 유자를 다져서 넣
어 만들지만, 없다면 뭐 그냥 밥만 넣어도 맛있답니다^^ 그리고 김밥이나 이런 초밥은
원래 손이 많이 가고 시간도 많이 걸리는것은 당연하기에 미리 유부는 간장에 넉넉히 조려서
밀폐용기에 담아 보관하면 언제든지 유부초밥을 만들어 먹을수 있지요~~ 차게 먹어도
맛있으니 도시락으로도 만들어 야외에서 먹으면 더욱 맛있을것 같아요^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "유부초밥",
  "ingredients": "유부 10장,쌀뜨물 적당량,밥 2공기,다시 육수 3컵,설탕 5큰술,간장 3
큰술,맛술 2큰술,식초 90ml,설탕 70g,소금 20g",
  "recipe": [
    "1. 유부는 반으로 잘라서 속을 열어 줍니다.",

```

"2. 유부는 쌀뜨물과 함께 냄비에 넣고 끓여줍니다. 쌀뜨물에 데쳐내면 기름이
쫄 빠져서 양념이 잘 베어집니다.",

"3. 어느 정도 끓어오르면 불을 끄고 체에 받쳐 찬물에 행군 다음 손바닥으로 눌러
물기를 짜줍니다.",

"4. 냄비에 유부, 다시 옥수, 설탕, 간장, 맛술 등을 넣고 뚜껑을 덮어 조리줍니
다.",

"5. 어느 정도 끓여 오르면 중불에서 국물이 자작해질 때까지 끓여줍니다.",

"6. 완성된 유부는 바닥이 넓은 그릇 등에 가지런히 펴서 식혀줍니다.",

"7. 먼저 단춧물을 만든 다음 볼에 밥과 단춧물로 간을 맞춰 주걱으로 잘 섞어줍
니다.",

"8. 식힌 유부의 즙을 살짝 짠 후에 주머니 상태로 벌려서 초밥용 밥을 한 입 크
기로 가볍게 쥐어 유부의 상하,좌우 순서로 접어서 모양을 만듭니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"아침",

"저녁"

]

},

{

"name": "유부초밥",

"ingredients": "시판 유부초밥 1봉지,밥 2공기,다진 소고기 1-2줌,기름 0.5-1T,간장
1T,후추 약간",

"recipe": [

"1. 다진 소고기는 키친타월에 올려 핏물을 빼주세요.",

"2. 팬에 기름 살짝 두르고 소고기를 넣어 센불에서 약 1분간 볶아주세요.",

"3. 그 다음 팬 한쪽에 간장 1T를 붓고 소고기와 잘 섞어 불맛을 입혀주세요. 약
2-3분간 더 볶아주세요.",

"4. 볶아진 소고기는 키친타월에 올려주세요.",

"5. 볼에 따뜻한 밥 2공기를 담고 시판 유부초밥안에 들어 있는 후리카케를 넣어
주세요.",

"6. 저는 집에 있는 후리카케도 조금 추가했어요. 없으시면 패스하셔도 무방합니
다~",

"7. 그 다음 볶은 소고기 넣어서 잘 섞어 주세요.",

"8. 유부에 밥을 예쁘게 넣으시면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"아침",

"저녁"

]

```

    },
    {
      "name": "계란말이",
      "ingredients": "계란 4알,물 50cc,대파 1대,소금 약간",
      "recipe": [
        "1. 원래 백주부님 레시피는 계란 5알, 물 70cc, 설탕 반숟갈, 소금 1/3숟갈 입니",
        "2. 계란 4개와 물 50cc를 잘섞어주세요",
        "3. 대파는 쫄쫄썰어 먼저 기름 살짝 두르고 볶아 파기름을 내줍니다",
        "4. 파향이 기분 좋게 솔솔나면 계란물을 1/3 혹은 1/4정도 부어주세요",
        "5. 저는 4번에 나눠 붓고 말았어요 그리고 계란말이할때는 무조건 약불!! 아시",
        "6. 여기서 보통 그냥 계란을 마는데.. 백주부님 레시피는 첫판은 스크램블하",
        "7. 한쪽으로 밀어두고 또 계란물 붓기 이제부터 말아주시면 됩니다",
        "8. 첨엔 스크램블이 되어있다보니 좀 안말린다싶긴했는데... 계속 계란물 붓고",
        "9. 계란물 붓고 말고 붓고 말고 반복",
        "10. 계란물 붓고 말고 붓고 말고 반복",
        "11. 터지지않게 조심하면서 옆면도 잘익혀주면 두툼한 계란말이 완성 ㅋㅋ",
        "12. 계란말이는 바로 썰면 잘 부서져요 한김 식히고 썰어주세요 ! 김발로 말아",
        "두거나 유리용기같은걸로 살짝 눌러두셔도 좋아요",
        ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "계란말이",
      "ingredients": "계란 4개,당근 (다진거),대파 (다진거),햄 (다진거),소금",
      "recipe": [
        "1. 계란4개는 흰자/노른자 분리해서 풀어주고~ 각각 소금 간을 해줍니다.",
        "2. 당근/대파/햄은 한 스푼 정도씩의 양으로 조금씩 다져서 준비합니다. (집에",
        "3. 다진 재료들은 흰자에만 넣어서 잘 섞어주고요~",
        "4. 프라이팬 충분히 가열 후, 식용유 적당히 두르고... 약불에서 흰자 먼저 계란",
        "5. 윗면이 굳기 시작하면 그대로 돌돌 말아주고요~ 다 말면 가장자리로 당긴",
        "6. 먼저 완성된 흰자 계란말이!! 이걸 접시에 잠시 덜어내 놓고요~",

```


"7. 노른자만 풀어놓은 계란물도 부어줍니다.",
 "8. 윗면이 굳기 시작하면 미리 만들어 놓은 흰자 계란말이를 올려주고요~",
 "9. 그대로 돌돌 말아줍니다. 다 말면 역시 가장자리로 당긴 후, 남은 계란물 다 부어주고요~ 완성되면 가스불 끄고 한 김 식혀줍니다.",
 "10. 도마로 옮겨 적당한 크기로 썰어주기!!! 색상 예쁘게 먹음직스러운 계란말이 완성입니다^^",
 "11. 더 담백하고 고소한 예쁜 계란말이 완성★★ 평범한 재료이지만 생각을 조금만 달리하면 멋스럽게 만들 수 있답니다^^"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "계란말이",
    "ingredients": "계란 4개,쪽파 1줄,당근 1/6개,설탕 1/2작은술,우유 4큰술,소금 1작은술,후춧가루 1/2작은술",
    "recipe": [
      "1. 먼저 계란 4개는 볼에 넣어주세요. 그리고 설탕 1/2작은술과 소금도 1작은술 넣어주고 부드러운 계란말이 톱은 우유를 계란 갯수만큼 4큰술 넣어주세요. 우유가 없으면 물을 넣어도 좋고 후춧가루를 넣어 비린내도 잡아주세요.",
      "2. 이제 계란이 잘 풀리도록 섞어주세요. 우유를 넣어주면 훨씬 부드럽게 잘 섞여요. 체에 한번 걸러서 사용해도 부드럽고 좋아요.",
      "3. 계란말이 안에 넣어줄 부재료는 취향껏 준비하는데요 저는 색감을 위한 당근과 쪽파를 송송 썰어주었어요. 당근은 잘잘게 썰어줘야 잘 익어요. ",
      "4. 이제 계란을 풀어놓은 볼에 넣고 잘 섞어주세요. ",
      "5. 팬에 기름을 살짝 둘러 키친타월로 꼼꼼히 닦아준 후 계란물을 부어주세요. 다 붓지 않고 1/3~1/4정도의 양을 부어주세요.",
      "6. 계란 겉면과 윗면이 살짝 익어가려고 할때 쯤 손가락과 뒤집개를 이용해 말아주세요. 조금 좁게 말아줘도 나중에 말면서 통통해지기 때문에 걱정하지 않아도 돼요. 그리고 다 말지 말고 이렇게 사진처럼 한번 말 정도는 남겨두고 말아주세요. 말아준 후 다시 옆으로 밀어주세요. ",
      "7. 다시 남은 계란물을 0.5cm두께정도로 부어주세요. 위에 익어가는 계란물과 새로 부은 계란물이 만나 이어지도록 부어주세요. ",
      "8. 이과정을 3-4번 반복하다보면 어느새 이렇게 통통한 계란말이가 완성된답니다. 너무 불이 세면 겉만 갈색으로 타버리기 때문에 이정도 익어가면 불은 약불로 유지해주세요. ",
      "9. 계란말이 모양 예쁘게 잡는 법은 김발을 이용해주면 좋은데요 김발에 계란말이를 올리고 뜨거울 때 모양을 잡아주세요.",
      "10. 계란말이 썰는 TIP은 키친타월로 칼을 닦아주면서 썰어주면 깔끔하게 단면
  
```

이 썰려요. 그리고 김밥처럼 마구 써는게 아닌 부드럽게 살살 썰어줘야 채소들이 단면이 지지 분하지 않습니다. "

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "계란말이",
    "ingredients": "계란 6개,설탕 1.5T,소금 1/2T,맛술 1T,물 4T (or다시물)",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비합니다. 물은 다시 육수나 가쓰오부시 육수를 사용하면 더 맛있 습니다. 맛술은 생략해도 됩니다.",
        "2. 계란 6개를 깨서 볼에 모아둡니다.",
        "3. 준비한 설탕1.5T, 소금1/2T, 맛술1T, 물4T(또는 다시물)을 넣어줍니다.",
        "4. 골고루 섞이도록 휘휘 저어줍니다.",
        "5. 섞은 계란물은 체에 걸러 알끈 등을 제거해 줍니다.",
        "6. 네모난 후라이팬을 준비하시고 키친타월에 기름을 문혀서 발라주세요.",
        "7. 불은 약불로 맞춰주시고, 계란 물은 후라이팬이 꽉 차도록 부어주세요.",
        "8. 계란이 익어갈 때 조금씩 접어줍니다.",
        "9. 접은 계란말이를 위로 밀고 아래에 남은 계란물을 후라이팬에 채워줍니다.",
        "10. 8과 같은 형식으로 접어줍니다.",
        "11. 계란 물을 다 쓰고 말이를 완성하면 후라이팬의 변두리를 이용해 계란말이 를 옆으로 몰아 각을 만들어 줍니다.",
        "12. 생략가능하지만 더 각진 계란말이를 만들기 위해선 김밥말이에 각지게 말아 그 위에 무거운 것을 올려주신 후 드셔도 됩니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "계란말이",
    "ingredients": "계란 3알,대파 1/3뿌리,소금 1꼬집,설탕 1티스푼",
    "recipe": [
        "1. 계란말이에 필요한 재료들을 준비합니다",
        "2. 대파는 송송썰고 한번더 다지듯 채썰어 주세요",
        "3. 볼에 계란을 깨어 넣고 소금 한꼬집 설탕 1티스푼을 넣어 주세요",
        "4. 재료가 잘 섞이도록 저어주세요",
```

"5. 기름두른 팬에 계란물을 부어요 반쯤 익은듯하면 뒤집게와 수저를이용해서 조금씩 접어주세요",

"6. 익은부위의 계란을 접어주면서 계란물을 조금씩 더 부워주세요",

"7. 처음에는 모양이 잘 안잡혀도 괜찮아요..마무리 될때쯤에 예쁘게 각이 잡혀서 별 문제는 없어요",

"8. 썰기 편하게 좀 식혀주세요",

"9. 열기가 조금 사라지면 예쁘게 썰어서 접시에 담아주면 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란말이",

"ingredients": "계란 8개,카놀라유 2~3T,빨강파프리카 1T,노랑파프리카 1T,다진당근 1T,다진파 2T,다진양파 1T,맛소금 1/2ts,설탕 1ts,맛소금 1/3ts,설탕 2/3ts,참기름 1ts,케찹, 어린잎",

"recipe": [

"1. 계란은 8개 준비해 주세요. 계란말이가 어느정도 도톰해야 케이크 모양이 예쁘게 나오기 때문에 6개 이상 사용하시는게 좋아요. 넓은볼 두개를 준비해 계란 흰자와 노른자를 나눠줍니다.",

"2. 계란흰자, 노른자에 위 분량만큼 맛소금, 설탕, 참기름을 넣고 젓가락으로 잘 섞어줍니다. 흰자는 알끈을 잘 풀어가며 섞어주세요.",

"3. 당근, 피망, 양파, 파는 잘게 잘게 다져줍니다. 약간의 색감을 위한거라 1스푼정도 썩이면 충분해요. 꼭 이재료가 아니더라도 냉장고에 있는 색감있는 자투리 야채 활용 해주시면 됩니다^^",

"4. 잘게다진 야채는 흰자에 모두 넣고 잘 섞어줍니다.",

"5. 계란말이 팬에 기름을 살짝 두르고 사진처럼 키친타올로 닦아주세요.",

"6. 키친타올로 닦아내고 이 사진처럼 팬에 살짝 묻어있는 정도의 양만 남겨주세요. 도톰하게 하려고 팬의 좁은면을 앞으로 오게 해서 만들었어요.",

"7. 팬이 예열되면 불을 제일 약한불로 줄여주세요. 계란 흰자부터 붓고 끝에서부터 돌돌 말아주세요.",

"8. 끝까지 돌돌 말고 팬 빈공간에 다시 기름을 살짝 두르고 키친타올로 닦아서 팬에 살짝 묻어있는 정도만 남겨주세요.",

"9. 빈공간에 남은 흰자를 또 붓고 이어서 말아줍니다. 계란을 이을때 말아두었던 계란과 새로부은 계란 사이에 틈이 있을경우 계란말이가 끊기니 사진처럼 빈공간이 없도록 계란물을 채워주세요.",

"10. 위과정을 반복하며 말아주고 흰자를 다 썼으면 노른자를 흰자에 이어 부어 말아줍니다.",

"11. 흰자보다 노른자 양이 적어서 부족할수 있으니 알뜰이 주걱 같은걸로 싹싹

끓어서 알뜰하게 사용해주세요.",

"12. 끝까지 돌돌 말아주고 팬 벽면에 붙여서 뒤집개로 살짝 눌러서 각을 잡아줍니다.",

"13. 좁은양옆면은 이렇게 세워서 각을 잡아주세요.",

"14. 완성된 계란말이는 도마로 옮기고 충분히 식혀줍니다. (식힌다음에 잘라야 모양이 깔끔하게 잘 나와요)",

"15. 가로 양쪽면이 케이크 뒷면이 되도록 사진처럼 잘라줍니다.",

"16. 마지막으로 데코!! 케첩으로 동그랗게 짜주고~",

"17. 작은 어린잎을 올려 데코해주세요.",

"18. 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란말이",

"ingredients": "달걀 4개,크래미 3개,소금 약간",

"recipe": [

"1. 흰자 3, 노른자 3, 계란 1로 분리해주세요 크래미는 잘게 썰어주세요.",

"2. 흰자에 크래미 넣고 섞어주세요. 노른자도 섞어주세요. 소금 톡톡",

"3. 달군 후라이팬에 흰자를 올려주세요.",

"4. 돌돌 말아주세요.",

"5. 노른자를 올리고 흰자를 올려주세요.",

"6. 노른자가 흰자를 감싸주세요.",

"7. 돌돌 말아주세요.",

"8. 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.",

"9. 접시에 예쁘게 담아주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란말이",

"ingredients": "스팸(소) 1/2캔,계란 5개,올리브유 조금",

"recipe": [

"1. 스팸을 끓는 물에 데쳐주세요.",

"2. 가로 4등분으로 썰어주세요.",

"3. 계란 5개를 풀어준 뒤 굵은 체에 걸러주세요.",

"4. 스펀 자체에 간이 되어있기 때문에 별도로 소금을 넣지 않아요. 체에 걸러줌으로써 알끈이 제거되고 색이 고르게 나와요.",

"5. 달군 팬에 올리브유를 붓고 키친타월로 닦아내며 고루 문혀주세요.",

"6. 약불로 줄인 뒤 팬에 계란 물은 얇게 부어주세요.",

"7. 바닥면이 익기 시작하면 스펀 두 조각을 가지런히 놓아준 뒤 돌돌 말아주세요.",

"8. 바닥면이 익으면 뒤집개를 이용해 돌돌 말아주세요.",

"9. 말아진 계란은 팬 한쪽으로 밀어 넣고 다시 계란물을 얇게 부어 반복해주세요.",

"10. 계란말이 예쁘게 만들기 핵심은 약불에서, 빠르게 말아주기 저는 사진을 찍으며 만드느라 오버쿠키 됐어요ㅠㅠ 아랫면이 익으면 바로바로 굴려주며 만들어줘야 안쪽까지 매끄러운 스펀 계란말이를 만들 수 있어요.",

"11. 계란말이 완성. 한 김 식힌 뒤 먹기 좋은 크기로 썰어주세요."

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "계란말이",
    "ingredients": "계란 5알,참치,당근,파",
    "recipe": [
        "1. 계란말이 재료 계란5개 참치 당근 파 사진엔 4알인데요, 노른자에 1알 더 추가했어요.",
        "2. 파,당근은 잘게 썰어서 준비하구요, 참치는 기름을 짜서 준비해요. (속재료는 취향대로 준비하시면 되요) 계란4알은 노른자흰자 분리 해주고, 마지막 한알은 분리없이, 그대로 노른자에 넣어요 흰자가 어느정도 들어가야, 지단이 잘 부쳐집니다",
        "3. 소금 조금넣고 잘섞어서 뭉침 없이 준비해요~ (잘하는법팁 뭉침없이 충분히 잘 섞어줘야 예뻐요) 참치 간이 되었으니 기존보다 작게 넣어야 갯쫐!",
        "4. 약중불로 흰자말이를 먼저 할꺼예요 달걀은 80프로 정도, 익었을때 돌돌 말아요, (너무 익으면 안말리고, 또 안익으면 찢어져요~)",
        "5. 노란 계란물을 팬에 붓고, 역시80프로 익었을 즈음, 돌돌 말은 흰자계란말이를 위에 올려요",
        "6. 사진처럼 지단을 같이 말아줍니다~한쪽을 붙이고 돌돌~ 약불에서 하세요, 썬 불에 하면 금세 익어서 안불어요, . . 약불에 계란말이 완성~ 앞뒤로 서서히 익혀줘요, 그래야 노랑고 예쁘게 되요",
        "7. 노란웃입은 계란말이 황금레시피 계란말이 만드는법 김발에 한번 싸서 식혀 썰면 더 예뻐요",
        "8. 하트계란말이 만드는법은 초간단해요 이렇게 어슷썰면 된답니다",

```

"9. 한쪽을 뒤집어서 맛불이면 하트뿡뿡 도시락에, 밥반찬으로 남녀노소 좋아하는 계란말이 만드는법 황금레시피였습니다~"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "계란말이",
    "ingredients": "달걀 6개,쫄면 1큰술,설탕 1큰술,맛술 1큰술,소금 0.5큰술",
    "recipe": [
        "1. 달걀 6개를 준비",
        "2. 계란을 풀어 일본간장인 쫄면과 소금으로 간을 한다",
        "3. 부드러운 달걀말이를 만들기 위해서는 달걀의 알끈을 제거해 주는데 방법은 두가지가 있다",
        "4. 체에 받쳐서 깔끔하게 제거하는 방법과 알끈이 없어질때까지 계속 저어주는 방법 5~10분 정도 마구 마구 저어주면 팔은 조금 아프지만 알끈이 없어져서 부드러운 계란말이를 만들 수 있다",
        "5. 깔끔하게 알끈이 제거된 달걀물",
        "6. 쫄면과 소금 설탕을 넣어서 잘 섞는다",
        "7. 달궈진 팬에 기름을 살짝 두르고 중불에서 달걀을 부쳐준다",
        "8. 계란 물은 조금씩 부어가며 계란말이를 만들어 주기",
        "9. 계란말이가 도톰하게 될때까지 계란물을 조금씩 부어가며 말아준다",
        "10. 도톰하게 잘 익혀진 타마고야키를 한소끔 식혀주고",
        "11. 일정한 간격으로 예쁘게 잘라준다",
        "12. 타마고야키는 일본식 계란말이~ 살짝 달근하고 일본간장 쫄면의 심심한 맛이 매력이랄까^^ 아주 부드럽고 촉촉한 맛이 참 좋다"
```

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "계란찜",
    "ingredients": "계란 1개,물",
    "recipe": [
        "1. 일단 계란과 동일양의 물을 준비합니다. 물대신 우유를 넣으면 더 부드럽다는데~전 비리더라고요. 신랑도 우유보단 물 넣은것이 더 맛나대요. 우유안넣어도 입에 넣으면 스르륵 녹듯이 부드러우니까 전 안넣는것을 더 강추.",
```

"2. 물과 계란(같은 비율 1:1)을 합쳐지도록 저어주세요. 소금 살짝 쳐주세요. 대충 섞이면되요. 팔아프게 안저어도 되요. 소금은 계란물 살짝 짝 먹어봐서 살짝 짭짤할정도로. 저는 티스푼의 1/2정도 넣어요. 계란은 왕란이구요.",

"3. 거름망에 거른다 거름망에 거르면 완전 부드러운 찜을 할수있어요. 진짜 푸딩같아요.",

"4. 거름망 거르는것 3회해주기. 이렇게 알끈같은거가 다 분리되니 식감이 살지요.",

"5. 물에 중탕해주기. 강불(뚜껑 덮지 마세요) 처음부터 같이 끓이는거예요. 물양은 컵이 반쯤잠길 정도면 되요.",

"6. 물이 보글 보글 끓으면 불을 꺼주세요.",

"7. 불을 끈 냄비에 뚜껑 덮고 7분기다리기 뚜껑을 덮고 오로지 잔열에 의해 서서히 익히는거예요. 딱 7분만 기다리면 완성된답니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란찜",

"ingredients": "달걀 2개,물 200ml,소금 1작은술,맛술 1작은술",

"recipe": [

"1. 큰 볼에 달걀 2개를 깨 넣고 물,소금, 맛술을 넣고 잘 섞어주세요",

"2. 섞은 계란물은 체에 걸러주세요",

"3. 적당한 용기에 계란물을 담아주세요",

"4. 거품이 생겼다면 손가락으로 떠서 버려주세요",

"5. 뚜껑을 닫거나 랍으로 감싼 후 구멍 1개를 뚫어주세요",

"6. 물을 채운 냄비에 준비된 계란물을 넣습니다 뚜껑을 닫고 끓을때까지 켜불 끓기 시작하면 약한불을 줄입니다 (총 시간 12분)",

"7. 12분후면 탱글하고 부드러운 계란찜 완성입니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란찜",

"ingredients": "계란 3개,새우젓 국물 1스푼,소금 약간,물 1.5배 (계란의 양의)",

"recipe": [

"1. 재료 준비하고 물은 계란을 컵에 넣고 물의 양 1.5배로 맞추면 됩니다",

```

        "2. 볼에 달걀 3개를 넣고",
        "3. 계란의 1.5배의 물을 넣어주세요 여기에 새우젓 국물 1스푼과 소금 한꼬집
정도 넣어주세요",
        "4. 핸드 믹서기로 풀어주고",
        "5. 전자레인지 자동조리 기능 1번 (5분 30초)를 눌러줍니다",
        "6. 부들부들 부드러워 술술 넘어가는 계란찜 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "계란찜",
    "ingredients": "계란 3개,소금 1/3큰술,설탕 1/3큰술,대파 적당량 (또는 쪽파),통깨
적당량,참기름 1큰술,물 100ml",
    "recipe": [
        "1. 폭탄계란찜을 만들기 전 재료부터 준비해줍니다. 계란 3개, 참기름 1 큰 술,
소금 1/3 큰 술, 설탕 1/3 큰 술, 대파 또는 쪽파 약간, 통깨 조금, 물 100ml",
        "2. 작은 뚝배기에 계란 3개를 깨뜨려 넣은 뒤 거품기로 계란을 풀어줍니다",
        "3. 설탕 1/3 큰 술, 소금 1/3 큰 술을 넣고 한 번 더 거품기로 잘 섞어주기!",
        "4. 그리고 나서 물 100ml를 넣어주고 또 한 번 거품기로 휘리릭 ~",
        "5. 뚝배기를 가스레인지에 올린 뒤 계란이 몽글몽글 익을 때까지 젓가락으로 저
어줍니다. 중불입니다.",
        "6. 이렇게 계란이 몽글몽글해지면,",
        "7. 송송 썰어둔 쪽파를 투척한 뒤 뚜껑을 닫고 4-5분가량 익혀주세요.",
        "8. 4-5분 후 뚜껑을 열어보면, 아주 먹음직스럽게 부풀어 오른 계란찜을 만나볼
수 있다는!!! +_+",
        "9. 부풀어 오른 계란찜 위에 적당량의 통깨와 참기름을 뿌려주면 폭탄 계란찜
만드는 법은 이렇게 간단하게 끝이 나요!",
        "10. 계란찜 만들기가 이렇게 쉬운 거였나 싶을 정도로 넘나 쉬웠던 폭탄 계란찜
만들기 ♥",
        "11. 뜨거운 계란찜을 한 손가락 펴서 맛을 보니, 대박 ~~~~~~ 이거
진짜 식당에서 먹던 바로 그 계란찜 맛이네요 ㅎㅎㅎ 역시 백주부님 레시피는 진짜 최고 최고
♪"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},

```



```

{
  "name": "계란찜",
  "ingredients": "뚝배기,소금 약간,달걀 3개,파",
  "recipe": [
    "1. 이미지크게보기 텍스트만보기 이미지작게보기 원본보기    폭탄계란찜 만드  
는법 폭탄 달걀찜 만들기 쉬운 반찬 레시피 만들어 볼까요?",
    "2. 오늘은 폭탄달걀찜 황금레시피    폭탄계란찜 황금레시피를 할꺼라서 3개를 준  
비했어요. 그리고 그릇에 계란 3개를 깨고 소금으로 간을 맞추어 주세요",
    "3. 계란과 거의 비슷한 양의 물을 넣어 주심 되는데요. 조금 더 부풀어 오르  
게 하시려면 물을 약간 덜 넣어 주세요",
    "4. 그리고 뚝배기를 올리고 약불로 불을 켜 주세요,. 그리고 계속해서 저어 주세  
요. 달걀물이 밑바닥이랑 옆에 눌러 붙어서 타는 것을    막으려고 계속해서 저어 주셔야 해  
요. 그리고 몽글 몽글 덩어리가 지기 시작하면",
    "5. 깊이가 있는 뚜껑을 덮어서 한 1분 내외로 아주 약한 불로 익혀 주세요. 그  
럼 안에서 서서히 부풀어 오른답니다",
    "6. 몽글 몽글 음식점 가면 바로    부풀어 올라 나오는 폭탄계란찜 만드는법 폭  
탄 달걀찜 만들기 쉬운 반찬 레시피 완성이네요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "계란찜",
  "ingredients": "계란 2개,물 1/2컵,소금 약간,야채 취향대로 ",
  "recipe": [
    "1. 그릇에 계란 2개를 깨뜨려 넣어주세요~",
    "2. 집에 당근이랑 파가 있어서 두개만 넣고 했어요. 햄이나 다른 야채 사용하셔  
도 상관없어요~ 야채가 많을수록 더 맛있어 보이긴 하겠죠?^^",
    "3. 소금도 조금 넣어주시고~ 1티스푼 정도 넣어줬어요",
    "4. 물을 넣어주시면 되는데요. 전 머그잔을 이용했는데 일반 종이컵으로 1/2컵  
만 넣으시면 되요~",
    "5. 계란과 야채, 물을 잘 섞어주세요",
    "6. 계란을 다 푸셨으면 그릇위에 랍을 덮어주세요~",
    "7. 그리고 포크나 이쑤시개 같은걸로 랍에 구멍을 살짝씩 내주세요~ 안그럼 전  
자렌지 안에서 난리납니다~~ㅋ",
    "8. 다 준비되었으면 전자렌지에서 3분!! 3분만 돌려주시면 완성!",
    "9. 전자렌지로 아주 간편하게 만들수있죠^^"
  ],
  "meal_time": [

```

```

    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "계란찜",
  "ingredients": "계란 2개,소금 1/2작은술,물 120ml,대파 5cm",
  "recipe": [
    "1. 전자렌지 용기에 계란을 풀어주세요",
    "2. 대파를 다져서 넣고 소금도 넣어줍니다",
    "3. 물을 넣어주세요",
    "4. 전용 뚜껑을 닫고(뚜껑이 없으시면 랩으로 감싼 후 구멍은 하나 뚫어주세요)
밑에는 접시로 받쳐주세요",
    "5. 전자렌지에 메뉴에 계란찜으로 놓고 돌리시거나 700W 기준 4분간 돌려주세요",
    "6. 4분후 촉촉하고 부드러운 계란찜이 완성됩니다"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "계란찜",
  "ingredients": "다시마 2장 (5*5CM),물 200ml,계란 6개,맛술 1T,새우젓국물 1T,설탕 2ts,맛소금 1ts,참기름 1T,다진파 2T,다진당근 1T",
  "recipe": [
    "1. 물 200ml에 5*5 size 다시마 2장을 넣고 20분정도 두어 다시마 육수를 만듭니다.",
    "2. 큰 그릇이나 볼에 계란 6개를 깨서 넣고",
    "3. 맛술 한스푼",
    "4. 새우젓국물 1스푼",
    "5. 설탕 깎아서 2티스푼",
    "6. 맛소금 깎아서 1티스푼",
    "7. 참기름 한스푼 넣어줍니다.",
    "8. 젓가락으로 계란을 잘 풀어주세요 :)",
    "9. 계란이 어느정도 풀렸으면 다시마 육수를 모두 넣고 잘 풀어 섞어줍니다.",
    "10. 계란찜을 만들 그릇을 준비해주세요. 내열유리그릇이나 스텐그릇, 열을 가해도 괜찮은 그릇을 준비해주시면 돼요.",
    "11. 나중에 계란찜이 잘 떨어지도록 그릇에 기름칠을 해줍니다. 이왕이면 고소한 참기름으로~ㅎㅎ 참기름 한스푼 넣고 붓으로 그릇에 꼼꼼하게 잘 묻혀줍니다.",
  ]
}

```

"12. 계란물을 체에 걸러 찹그릇에 담아주세요.",
 "13. 요렇게 담아주시면 돼요 :)",
 "14. 야채는 당근, 대파 두가지만 넣을거예요 :) 대파를 잘게 다져줍니다.",
 "15. 당근도 잘게 잘게 다져주세요.",
 "16. 계란물에 다진파, 당근을 넣고 손가락으로 살짝 섞어줍니다.",
 "17. 그릇입구에 랩을 씌워줍니다.",
 "18. 찹기에 물이 끓으면 준비한 계란물을 담은 그릇을 올려줍니다.",
 "19. 뚜껑을 닫고 중불에서 20분 찜주고 20분후에는 불을끄고 5분정도 뜸을 들
 여줍니다.",
 "20. 짜잔~ㅎㅎ 익으면서 계란이 부풀어 올라서 오동통 해졌어요ㅎㅎ",
 "21. 참기름을 넣었더니 고소한 향이 가득하더라구요 :)",
 "22. 계란찜을 그릇에서 빼낼때에는 그릇위에 도마를 놓고 뒤집고 그릇을 들어올
 려주면 계란찜이 쏙~하고 빠져요 :)",
 "23. 완성된 계란찜은 먹기좋은 크기로 썰어주세요.",
 "24. 단면에서 보이는 기공마저 매력적인 급식계란찜. 푸딩처럼 탱글탱글하면서
 단단한것 같으면서도 먹어보면 식감이 정말 부드러워요. 똑배גיע란찜과는 또다른 식감과 맛!!
 급식계란찜만의 매력인것 같네요 :)",
 "25. 맛있게 만들어 드세요 :)"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
},
{
 "name": "계란찜",
 "ingredients": "달걀 6알,물 1/3종이컵,파 1/2개,소금 0.5T,설탕 0.5T,참기름 0.5T,
 통깨 약간",
 "recipe": [
 "1. 식당에서나 볼수 있었던 부풀어 오른 비주얼~ 완성된걸 딸에게 보여줬더니
 우아~ 하면서 그 자리에서 밥한공기 똑딱 ㅎㅎ 폭신폭신했다면서 맛이 부드러워요",
 "2. 재료를 준비해주세요. 새우젓 사용시 소금을 빼고 다져서 넣어주세요",
 "3. 계란을 깨서 넣고 종이컵으로 물을 1/3컵 넣어주세요.",
 "4. 소금과 설탕을 반수저씩 넣어주세요 맛소금으로 하면 더 맛있대네요^^",
 "5. 이제 저어야 하는데 넘칠까봐 조심조심 ~ 결국 넓은 볼로 옮겼답니다. 거품
 기로 힘차게 저어주세요~ 많이 저을수록 먹었을때 부드러워요",
 "6. 똑배기에 옮겨담고 가스불 위에 기울지 않게 중앙에 맞춰서 올려주세요",
 "7. 몽글몽글 건더기가 생길때마다 손가락을 이용해서 계속 획획 저어주세요 아
 니면 순식간에 넘쳐 흘른답니다.",
 "8. 80%쯤 익었다고 생각이 들면 불을 약하게 줄인 후 뚜껑을 덮으세요",
 "9. 6분 기다려주세요~ 차이이이~ 소리가 나면서 살짝 물기가 넘치면서 부풀어

오르기 시작!! 탄냄새도 조금씩 나구요~",

"10. 오메~ 화산같이 폭발할 것 같아요 !! 색깔도 이쁘고 솟아오르게 맛있어 보
인답니다. 역시 백종원 계란찜 ~ 실패 따윈 없다~",

"11. 위에 참기름 반수저와 썰은 파를 올려주고 통깨를 툭툭~~ 반찬없어도 밥
한그릇을 맛있게 먹을 수 있어요 이래서 주위 사람들이 집밥 백선생 레시피 많이 따라하게 되
나봐요^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란찜",

"ingredients": "달걀,다진파,물,소금",

"recipe": [

"1. 1. 전자렌지를 이용해서달걀찜 만드는 방법입니다. ==> 가장 쉬운 방법입니
다... ==> 계란3개를 깨트린후 다진파를 넣고 소금을 밥수저로 1/3T~2/3T중간정도 되는 양을
넣으세요... 여기에 다시마물1컵을 넣은후 잘 섞은후 랩을 씌워주세요...랩에 젓가락으로 구멍3
군데 뚫어준후 전자렌지에 6분정도 돌려주면 됩니다~~ 계란의 양이 적을경우는 5분30초정도
돌려주시면 됩니다~(전자렌지에 따라 익는시간이 조금 다를수 있습니다) 저의 집은 계란3개를
풀어 계란찜을 하면 한끼 먹더라고요... 글구요...예전에 주방에서 알바했을때 배운 비법인데
요... 소금을 굵은소금+맛소금을 반반섞어서 넣으면 식당표 계란찜이 됩니다..",

"2. 2. 냄비에 찌는 방법으로 계란찜 만들기 ==> 가장 모양이 예쁘게 만들어지는
방법입니다~~ 더 예쁘게 만들기 위해 체에 한번 내린후 찜을 했습니다~ 계란3개에 다시마물
1컵+소금을 부은후 잘 섞어주세요...(소금의 양은 위 1번에서 소개해드렸지요...) 섞은 계란물
을 고운체에 한번 걸러주세요...이렇게 걸른 계란물에 다진파를 넣고 랩을 씌워 젓가락으로 구
멍3군데 뚫어준후 냄비에 물을 조금 부은후 삼발이를 올려놓고 그 위에 계란물 담은 그릇을
올려주세요... 냄비 뚜껑을 닫고 10분동안 찌면 완성입니다~~ => 고운체에 한번 계란물을 내
리면 계란의 알끈들이 풀어지면서 부드러운 계란찜이 됩니다.. 계란말이 할때도 고운체에 한
번 내리면 부드럽게 드실수 있습니다.근데요...바쁠때 그냥...체에 내리지 않게 넣어요 ㅎㅎㅎ",

"3. 3. 세번째 독배기에 끓이는 방법 ==> 독배기에 끓이는 방법은 제가 최근에
동영상도 소개하고 만개의 레시피에도 쉬운 방법 여러가지 소개했습니다.그 레시피들 참고하
셔도 좋습니다 *^^* 오늘 소개하는 방법 중 달걀찜 만드는 방법 중 가장 어려운 방법이지만
2~3번 실패후엔 성공하실수 있는 방법입니다~~ 계란3개+다시마물1컵+다진파+소금+깨1/2T를
넣어 잘 섞어준후 독배기에 부어주세요. (계란찜에 깨를 넣어주면 참 맛있답니다...계란과 함
께 씹히는 깨가 참 고소하고 맛있어요...) 가스불을 중불로 하시고요...독배기 가장자리의 계란
물이 굳어지기 시작할때 수저로 독배기 바닥면까지 골고루 뒤적어주세요...약불로 줄이고요...
다시 가장자리가 끓어오르면 수저로 한번 뒤적어주세요... 뚜껑을 닫고 3분정도만 약한불로 익
히면 완성입니다.. => 독배기에 하실때는 반드시 수저로 한두번씩 뒤적어주셔야 바닥면이 타
는 것을 방지할수 있습니다.."

```

],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "두부부침",
    "ingredients": "두부 1모,진간장 3~4TS,다진마늘 1ts,다진파 1TS,깨 조금",
    "recipe": [
        "1. 두부1모준비합니다",
        "2. 적당한 크기로 잘라주고",
        "3. 후추와 참기름을 살짝 발라줘요. 그냥해도 된답니다. 밑간을 한게 더 맛있
더군요.",
        "4. 후라이팬에 기름을 두르고 불을 켭니다. 기름은 좀더 추가했네요.",
        "5. 뜨거울때 후라이팬에 올리고 불을 줄여주세요. (약불)",
        "6. 한면이 꼬득꼬득해지면 뒤집어줍니다.(약불)",
        "7. 그 사이에 양념을 만들어요... 다진파1TS ,다진마늘 1ts,",
        "8. 진간장.3~4TS,고추가루1ts,볶은깨 1ts...휘저어주고 이제 두부를 접시에 담
아야죠..^^",
        "9. 그냥 젓가락으로 양념을 집어서 두부위에 올려주기만 하면 된답니다. 두부
부침 끝!!! 사진에 까만것은 후추랍니다...ㅎ 초보주부님들거니까....다 아시는분들 좀 참아주
세요...ㅋ",
        "10. 두부부침 완성!! 예고 후다닥 10분요리였습니다.ㅋㅋ",
        "11. 너무 많이 양념을 올리면 짜답니다.",
        "12. 후다닥 금방 했지만 그래도 이 두부부침이 맛있답니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부부침",
    "ingredients": "두부 1모,들기름 3T,대파 1/4개,간장 2T,설탕 1T,식초 1T,고춧가루
1t,통깨 1t,들기름 1t",
    "recipe": [
        "1. 두부 1모를 반으로 자른뒤 5등분으로 나눠 잘라요.",
        "2. 팬을 달구고 들기름을 둘러 주어요.",
        "3. 팬에 두부를 넣고 부쳐 주어요.",
        "4. 두부 양면이 노릇 노릇 해질때까지 부쳐 주어요.",

```

```

    "5. 노릇하게 구워진 두부를 접시에 담아 주세요.",
    "6. 대파는 가늘게 채썰어 주세요. 두부 굽기전에 썰어 놓아 주세요.",
    "7. 양념장을 만들어요. 간장,설탕,식초를 넣고 골고루 섞이게 저어 주세요.",
    "8. 다진대파,고춧가루,통깨,들기름을 넣고 저어서 양념장을 만들어요.",
    "9. 만들어진 양념장을두부위에 뿌려 주세요. 들기름두부부침 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "두부부침",
  "ingredients": "두부 1/2모,달걀 2개,파 약간,청양고추 1개,맛소금 1꼬집,후추 약간,간장 3T,물 3T,맛술 1T,들기름 1T,고춧가루 1T,다진마늘 1티스푼,설탕 1티스푼",
  "recipe": [
    "1. 달걀에 맛소금과 후추를 넣어 잘 섞어줍니다.",
    "2. 두부는 큼직하게 잘라 키친타올로 물기를 제거 해 줍니다.",
    "3. 팬에 식용유를 넣고 두부에 달걀물을 묻혀 앞뒷면 모두 익혀줍니다.",
    "4. 계란이 익으면 계란물을 한번 더 입혀주어 앞뒷면 노릇하게 익혀줍니다. (한번만 계란물을 입히면 골고루 계란이 입혀지기 어렵습니다.)",
    "5. 청양고추와 대파를 잘게 잘라줍니다.",
    "6. 간장,물,고춧가루,들기름,다진마늘,설탕,맛술을 넣어 잘섞어줍니다.",
    "7. 간장 소스에 청양고추와 대파를 넣어 양념장 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "두부부침",
  "ingredients": "부침두부 1모,계란 2개,부침가루 1T,간장 3T,매실 1T,양파 1/2개,당근 50g,고춧가루 1t,통깨 1t,청양고추 1개",
  "recipe": [
    "1. 두부는 8조각으로 잘라 주고 부침가루 한스푼에 두부를 부침가루에 묻힙니다.",
    "2. 계란물을 입혀주고 기름 두른 팬에 두부를 먼저 굽니다. 그리고 남은 계란물을 같이 부어주는 센스.",
    "3. 노릇하게 구워지면 뒤집어서 노릇노릇하게 구워줍니다.",
    "4. 간장 3T에",

```

```

        "5. 통깨랑 고춧가루도 넣어주고",
        "6. 양파 반개 당근 약간.",
        "7. 청양고추 1개정도!",
        "8. 짜잔 ㅎㅎ 맛있는 양념장이 완성되었습니다!!!",
        "9. 그릇에 올려 놓고 이제 같이 먹으면 끝!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부부침",
    "ingredients": "국산콩 즉석 두부 1모,볶은 소금 1/4작은술,들기름 1/2큰술,달래 3뿌리 (1cm 썰것),간장 1큰술,고춧가루 1/4작은술,참기름(들기름) 1작은술,다진마늘 1/4작은술,깨소금 1/4작은술",
    "recipe": [
        "1. 즉석식품 코너에 만든 국산콩 두부입니다.",
        "2. 두부를 물에 행구어 길이로 반 자른 후 1cm 두께로 도톰하게 썰어줍니다.",
        "3. 쟁반에 키친타올 두장을 겹쳐 깔고 두부를 간격을 넉넉히 두고 펼쳐 놓아요. 두부의 간격이 넓어야 두부의 수분이 키친타올에 잘 흡수됩니다.",
        "4. 볶은 소금을 두부 위에 조금씩 솔솔 뿌려줍니다. 소금의 양은 간장을 찍지 않고 먹을거면 좀더 많이 치고 간장을 찍어 먹을거면 약간만 하시면 됩니다.",
        "5. 소금을 뿌린 후 5~10분정도 두었다가 키친타올 두장을 겹쳐서 두부 위를 살짝 눌러 두부에 남아 있는 수분을 제거합니다.",
        "6. 팬을 달군후 들기름 1/2큰술을 두르고 불을 중불로 낮춰 두부를 올려줍니다.",
        "7. 한쪽이 노릇하게 익으면 두부를 하나씩 뒤집어 줍니다.",
        "8. 달래장 양념을 만들어요. 달래(1cm), 간장 1큰술, 고춧가루1/4작은술, 참기름(들기름) 1작은술, 마늘 1/4작은술, 깨소금 1/4작은술 (식성에 따라 식초 약간 넣으셔도 좋아요.)"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부부침",
    "ingredients": "달래 1/2묶음,양파 1/4개 (선택),맛간장 3T (양조간장),식초 + 레몬즙 2T,고춧가루 1T,설탕 1/2T,깨소금,두부,식용유,들기름,소금",

```

```

    "recipe": [
        "1. 달래는 시든부분 뿌리부분 등을 다듬고 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 자른다:달래가 너무 조금이라서 양파를 첨가해 주었다 (달래가 충분하다면 굳이 양파는 넣지 않아도 됨)",
        "2. 맛간장3, 식초2(레몬즙1+식초1), 고춧가루1을 넣고 설탕은 넉넉히 넣는다",
        "3. 팬에 식용유+들기름 두르고 두부에 소금 살짝 뿌려 앞뒤로 노릇노릇 구워낸다:",
        "4. 접시 가운데에 달래무침을 소복하게 담고 그 둘레에 두부부침을 담아낸다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "두부부침",
    "ingredients": "두부 1모,식용유 적당량,소금 1꼬집,진간장 2.5큰술,매실청 1큰술,참기름 0.5큰술,대파 다진 것 2큰술,마늘 0.5큰술,들깨가루 톡톡",
    "recipe": [
        "1. 두부 한 모 씻어건지고요. 두부 반으로 자르고 또 반으로 자르고~ 두부 수분 잡고요. 소금 1꼬집으로 두부에 솔솔 간을 하고요.",
        "2. 팬을 예열하고요. 기름을 두르고 데워지면 불을 끄고 두부를 올린 후 다시 가스레인지에 불을 올리고 기름이 튀지않게 중간불 이하로 놓고 두부를 구워줍니다.",
        "3. 두부가 덜 익은 상태에서 뒤집으면 부서지니깐 바닥이 단단하고 노릇해지면 두부를 뒤집고요.",
        "4. 노릇하고 바삭하게 부쳐냅니다",
        "5. 양념장 만들 준비도 하고요. 마늘 0.5 큰 술에 대파 2 큰 술",
        "6. 양념장에 진간장 0.5 큰 술과 매실청 1 큰 술 넣고요.",
        "7. 고춧가루 1/2 큰 술 넣고요. 조금 더 넣어도 되겠어요.",
        "8. 참기름 1/2 큰 술 넣고 골고루 섞어줍니다. 양념장에 통깨나 깨소금이 있으면 1/2 큰 술 정도 투하~ 저는 없어서 패스!!",
        "9. 두부 부침 접시에 올리고 양념장 솔솔 얹어서 한 접시 담아냅니다.",
        "10. 두툼한 두부에 양념장 올리고 위에 생들깨가루 고소한 것을 솔솔 얹어주었어요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},

```



```

{
  "name": "두부부침",
  "ingredients": "두부 1/4모,계란 1개,파 약간,소금 약간,식용유 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 재료를 준비해 주세요",
    "2. 두부를 한입 크기로 자르고 파를 작게 채썰어서 계란이랑 버무려 주세요 소금을 살짝 뿌려서 간을해요",
    "3. 팬에 식용유를 두르고 약불로 달군후에 두부를 하나씩 올려 주세요",
    "4. 양쪽면을 고르게 익히시면 완성!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "두부부침",
  "ingredients": "부침용 두부 1모,쪽 파 1대,부침가루 3스푼,당근 조금 (선택사항),식용유 적당량,소금 적당량,후춧가루 적당량,달걀 2개,맛술 1스푼,소금 0.3스푼",
  "recipe": [
    "1. 부침용 두부 1 모를 4등분 하고 일정한 간격으로 잘라 키친타월에 올려 물기를 제거하고 소금, 후춧가루를 솔솔 뿌려 밀간을 해둡니다.",
    "2. 비닐봉지에 부침가루 3을 넣고 밀간해 놓은 두부를 넣어 전체적으로 부침가루를 고르게 묻히고",
    "3. 달걀물 재료인 달걀 2개와 맛술 1, 소금 0.3, 쪽 파 1대를 송송 썰어 넣어 고루 섞어 줍니다. * 여기에 당근을 다져 함께 넣어도 좋아요. 부침가루 묻힌 두부를 달걀물에 넣어주고",
    "4. 팬에 식용유를 두르고 두부를 얹고 손가락을 이용해 쪽파를 두부 위에 올려 주세요. * 모양 틀을 이용해 당근을 찍어 하나씩 올려 주었습니다. 앞, 뒤로 노릇하게 부쳐 마무리합니다.",
    "5. 계란 두부 부침 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "두부부침",
  "ingredients": "두부 300g,계란 2개,대파 1/3개,소금 1티스푼 ,들기름 1T,카놀라유 적당량",

```

```

"recipe": [
  "1. 부침용 두부 300g이에요",
  "2. 계란2개를 충분히 풀어줍니다 *마지막에 계란이 조금 남으면 미니 계란말이  
로 하면되요",
  "3. 적당량의 대파를 다져서 넣고,소금 티스푼 1T와 들기름 1T를 넣어주세요 *  
애들이 먹을거라서 전 간을 약하게 했어요 어른이 드실 때는 간장에 찍어 드시면 좋아요",
  "4. 300g이라 두부는 얼마 안되네요ㄹ 적당한 크기로 썰어주세요",
  "5. 계란물에 풍덩~골고루 섞어주세요",
  "6. 예열된 팬에 기름을 두르고 중간불에서 부쳐 주면 완성"
],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "감자전",
  "ingredients": "감자 3개,물 (감자가잠길만큼),소금 1꼬집,식용유 넉넉히,간장 3큰술,  
식초 1/2큰술,청양 고추 다진 것 1개",
  "recipe": [
    "1. 감자를 준비하시구요. 3개면 중간 크기의 감자전 2장이 나옵니다. ",
    "2. 감자를 믹서에 갈기 좋겠금 작게 잘라줍니다.",
    "3. 믹서에 자른 감자를 넣고 물은 감자가 갈릴 정도로 넣어줍니다. ",
    "4. 곱게 갈아주세요. ",
    "5. 요렇게 감자가 갈아졌네요. ",
    "6. 고운 체나 고운 천에서 믹서에 간 감자를 걸러주세요. ",
    "7. 곱게 갈린 감자가 체 위에 남게 되구요. ",
    "8. 물이 아래로 내려가게 되지요. 그러면 잠시 이 물을 가라앉힙니다. 그리고 이  
윗물을 살포시 버려주세요.",
    "9. 그러면 아래에 감자전분만 남게 되지요. 이 감자전분이 감자전의 핵심 포인  
트입니다. 이 감자전분을 감자전 반죽에 같이 사용하는 것이랍니다. ",
    "10. 감자전분에 감자 간 것을 같이 섞어주세요.",
    "11. 잘 섞어진 감자전 반죽입니다. ",
    "12. 소금을 약간만 넣어주시구요. ",
    "13. 기름을 넉넉하게 두르고 한 국자씩 떠서 부쳐줍니다. 약간 작게 부치는 것  
이 뒤집기가 편하지요. 너무 크게 부치면 뒤집기가 어렵고 잘 부숩니다. 고추로 고명을  
만들어주었구요. 노릇하게 부쳐지면 한번만 뒤집어서 익혀줍니다. 자주 뒤집지 마세요. 오히려  
부숩니다. ",
    "14. 아주 바삭해보이지요? ",
    "15. 백선생표 감자전이 완성되었습니다. 강판에 갈지 않아 너무 편하구요. 소  
금 약간 외엔 아무것도 들어가지 않은 100% 감자전입니다. 젓가락으로 찢으면 요렇게 잘 찢

```

어지는데요. 겉은 바삭하고 안은 쫄득한 감자전입니다. 양념간장은 간장 3큰술, 식초 반큰술, 청양고추를 다져서 만들어 주시구요. 바삭한 감자전, 한번 만들어 보세요. 이제 힘들게 강판에 감자를 갈지 마세요. 손을 다칠 수도 있구요. 편한 믹서를 사용해 보세요. 요 감자전, 정말 강추 메뉴입니다."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자전",
    "ingredients": "감자 3개,양파 조금,청양고추,홍고추 조금,부침가루 1스푼,꽃소금 1/5스푼,식용유 적당량",
    "recipe": [
        "1. 감자는 껍질 제거하고 간장 양념장에 곁들이는 청양고추 홍고추 준비합니다",
        "2. 감자는 강판에 쓱쓱 갈아주세요",
        "3. 감자 가는 중간에 양파 약간을 조금씩 두 번 정도 갈아주세요",
        "4. 다 갈고나면 작은 조각이 남는데요 포크를 사용해 보세요",
        "5. 간 감자는 볼위에 체를 올리고 간 감자를 부어주세요 체에 밭쳐 약 10분을 두세요",
        "6. 10분 후 감자간 윗물은 살짝 따라버리세요",
        "7. 바닥에 하얗게 보이는 것이 감자 전분이예요",
        "8. 볼에 물기 제거한 감자와 감자 전분 넣고",
        "9. 소금 1/5스푼과 부침가루 1스푼을 넣고",
        "10. 골고루 섞어주세요",
        "11. 양념 간장에 곁들일 청양고추, 홍고추는 잘게 썰어주세요",
        "12. 충분히 달군 팬에 기름 넉넉히 두르고 반죽을 올려 구워주세요",
        "13. 감자 전은 얇게 구워야지 더 바삭하더라고요 노릇노릇하게 구워주면 쫄득쫄득 바삭한 식감의 맛있는 감자 전 완성~ 맛있게 만들어보세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자전",
    "ingredients": "큰 감자 1개,베이컨 3줄,슬라이스치즈 2장,튀김가루 2T,파슬리 2꼬
```

```

집,소금 2꼬집",
  "recipe": [
    "1. 감자는 최대한 얇게 채썰어서 한번 행궈서 물기를 뺀후 베이컨 3장정도(취향에맞게)넣어주세요^^",
    "2. 그다음 잘불게 하기위해 튀김가루 두스푼, 계란하나,소금 두꼬집 넣어 주세요~~",
    "3. 고루고루 잘섞어서 ~ (튀김가루,부침가루,전분가루 다상관 없어요~ 집에 있으신걸로 넣어 주세요~~)",
    "4. 달군 후라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 반정도 덜어 구워 주시면 되셔요~후라이팬은 꼭 달군후 구워 주셔야지 겉이 빠삭하게 구워 집니다용^^",
    "5. 적당히 익으면 뒤집어서",
    "6. 바로 치즈한장을 뜯어 올려 주시면 치즈가 적당히 녹아요^^",
    "7. 파슬리 가루 소솔 뿌리심 끝이에요용^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "감자전",
  "ingredients": "감자 2개,양파 큰거1/2,부침가루 2~3T,소금 1/2T",
  "recipe": [
    "1. 감자와 양파를 준비합니다",
    "2. 강판에 갈아주세요 믹서에 갈으셔도되요",
    "3. 부침가루2~3 숟가락 넣어줍니다",
    "4. 소금1/2T 넣어주세요",
    "5. 달군팬에 노릇하게 부쳐주세요~",
    "6. 크게 부치면 잘 찢어져서 작게 부쳤어요"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "감자전",
  "ingredients": "감자 3개,올리브유 조금,소금 조금",
  "recipe": [

```

"1. 감자 3개 껍질 제거하고 깨끗하게 씻어 준비해주세요",
 "2. 믹서기에 갈면 맛없어 강판에 갈았어요",
 "3. 강판에 간 감자를 고운 채에 받쳐 감자물을 빼주세요 숟가락으로 눌러 된직 할 정도로 감자물 제거해주세요 *감자물이 남아있으면 구워낼때 찢득하게 되어 힘들어요",
 "4. 감자물 위에 물은 버리고 밑에 깔린하얀 전분만 남겨주세요",
 "5. 감자와 전분을 골고루 섞어주시고 소금으로 간해주세요",
 "6. 팬에 올리브유를 두르고 중불로 먹을 만큼 크기로 구워주세요 *너무 크게 감자전을 구워내면 뒤집을때 실패하실 수있으니 초보님들 저처럼 작게해주세요",
 "7. 노릇하게 구워낸 감자전 완성입니다 칼로리가 적어 감자3개정도는 괜찮아요 맛있게 오늘 감자전 어떠세요? <https://blog.naver.com/hancy002/221479919478>"

```

],
"meal_time": [
  "점심",
  "아침",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "감자전",
  "ingredients": "감자,양파,당근,청양고추,전분가루,소금",
  "recipe": [
    "1. 감자는 최대한 가늘게 채썰기해서 찬물에 담궜행굽니다",
    "2. 당근과 양파도 가늘게 채썰기, 청양고추도 송송",
    "3. 행군 감자와 당근섞어주고",
    "4. 전분가루 3~4스푼정도 넣고 젓가락으로 버무려줍니다~",
    "5. 야채에 옷입히는정도만 넣어 주세요~그리고 소금간",
    "6. 달군 팬에 잘 펼쳐서 올려줍니다",
    "7. 크게불쳐도 좋아요~기름은 넉넉히 튀기듯이 하면 더욱 맛있답니다^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "감자전",
  "ingredients": "감자 2개,피자 치즈 2cup,소금 약간,후추 약간,케첩",
  "recipe": [
    "1. 감자는 최대한 얇게 채 썬다.",
    "2. 볼에 채 썬 감자, 피자치즈를 넣고 소금, 후추로 간을 해 섞는다.",

```

```

        "3. 예열된 팬에 기름을 두르고 감자 채를 올린다.",
        "4. 앞뒤가 노릇해지게 구워 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자전",
    "ingredients": "감자 2개,양파 1/2개,새우살 적당 ,청고추 1개,홍고추 1개,포도씨유,
소금,후추",
    "recipe": [
        "1. 감자는 푸드프로세서에 갈아도되고.. 강판에 갈아도 됩니다..",
        "2. 곱게 갈아진 감자를 그대로 사용하려면 밀가루를 섞어서 농도를 조절해야하
고요..",
        "3. 이렇게 체에걸려 감자즙을 빼주면 밀가루없이 쫄깃한 감자전 만들수있어
요..",
        "4. 체에거른 감자즙은 버리지말고.. 감자전분을 가라앉혀 나중에 반죽에 넣어 사
용해주세요..",
        "5. 감자로만 부쳐도 되지만.. 다른재료를 첨가하면 더 맛있어 진답니다.. 전 새
우와 양파 청고추 홍고추를 넣어주었어요~",
        "6. 아까 가라앉힌 녹말을 반죽에 부어주고요..",
        "7. 잘 섞어주면.... 밀가루없이도 쫄깃한 감자전 만들수 있어여~",
        "8. 포도씨유 둘러주고.. 노릇하게 구워주면 끝~",
        "9. 으흐흐~ 보기만해도 쫄깃함이 느껴지는 감자전~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자전",
    "ingredients": "감자 중자 2개,감자 전분 2.5큰술,물 3큰술,소금 1/2작은술,진간장 1
큰술,식초 1/2큰술,설탕 1/2작은술",
    "recipe": [
        "1. 감자를 최대한 곱게 채썬다.",
        "2. 감자 전분과 물, 소금을 넣는다.",

```

"3. 골고루 잘 섞었을 때 보기엔 전분이 부족한 듯 하지만 전을 부치면 잘 붙어서 부족함 없이 바삭한 전을 만들 수 있다.",

"4. 팬에 식용유를 두르고 달궈준다.",

"5. 반죽을 최대한 얇게 골고루 펴 준 뒤 감자가 익도록 중약불에서 노릇하게 굽는다.(불이 세면 속이 안 익고 겉만 탑니다.)",

"6. 노릇하고 바삭하게 구워진 전과 초간장(진간장, 식초, 설탕)을 곁들여 먹는다."

```
],
"meal_time": [
  "점심",
  "아침",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "감자전",
  "ingredients": "감자 큰것 2개 ,감자작은것 4개,애호박 1/3개,당근 조금,소금 1꼬집,부침가루 2스푼",
  "recipe": [
    "1. 주재료를 포함해서 함께 넣을 야채는 당근과 애호박을 잘게 썰어서 준비했어요. 색깔도 곱게 부쳐지지만, 무엇보다 아이의 야채 편식을 바로잡기 위해서 요 두가지 야채는 어떤 메뉴든 늘 넣게 되더라고요. ",
    "2. 감자는 껍질을 채칼을 이용해서 벗겨주시구요.",
    "3. 저는 강판을 이용해서 갈았어요. 믹서기로 갈아서 하시는 분들도 계시지만, 강판을 이용해서 만드는데, 더 맛이 좋더라고요. 단, 손목이 아프다는거~^^",
    "4. 강판으로 갈아서 만들었을때 포인트! 마지막엔 채에 갈은감자를 넣고 전분물을 빼주세요. 물기를 빼면 질척거리지않고 더 쫄득하게 만드실수 있습니다.",
    "5. 불에 같은재료와 부침가루 2스푼, 소금 한꼬집정도와 야채를 넣고 잘 섞어주세요. 작은것 4개를 갈았는데요. 큼직한거 2개 기준 양이랑 비슷하시다 생각하시면 될거예요. 부치니 대략 밥스푼으로 떼을때 15점 정도 나오더라고요.",
    "6. 부치실때에도 센불에서 하시면 안되구요. 기름을 잘 두르신후에 약불에서 밑면이 투명색이 될때까지 부쳐주시다가 뒤집었을때부터는 약중불로 불의세기를 높여서 부치시면 타지않고 노릇하게 부쳐져요~^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
}
```

```

    "name": "김치전",
    "ingredients": "김치 2컵,부침가루 1컵,김치국물 1/3컵,물 2/3컵,다진마늘 1/2스푼",
    "recipe": [
        "1. 먼저 김치는 볼에 넣어 가위를 이용해 쫄쫄 잘게 썰어서 준비합니다. 방송에  
서는 줄기부분이 아삭해서 줄기부분 위주로 쓴다고 하는데 저는 그냥 섞어서 사용했어요",
        "2. 그리고 부침가루 1컵 가득 넣고 김치국물 1/3컵 정도 넣어주고 다진마늘 반  
스푼도 넣어줍니다. 수미네반찬 포인트는 바로 다진마늘! 다진마늘 넣으니까 뭔가 감칠맛이  
더 나는것 같았어요",
        "3. 물도 2/3컵 넣어주는데요 물은 넣어가며 반죽의 농도를 맞춰주면 되요 반죽  
이 너무 되다면 물을 살짝 추가해줍니다 물 넣고 쉼쉴쉴 잘 섞어주세요",
        "4. 기름두른 팬에 반죽을 올려 동그랗게 모양을 잡아줘 앞뒤로 노릇하게 구워줍  
니다",
        "5. 접시에 예쁘게 담아주니 먹음직스러운 김치전 만들기 완성♥ "
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "김치전",
    "ingredients": "신 김치 350g,참치 캔 1개,양파 1/3개,부침가루 1컵,물 1/3컵,식용유  
적당량",
    "recipe": [
        "1. 김치는 먹기 좋게 송송 썰어주고, 양파는 잘게 다져 준비합니다. 참치캔은 기  
름을 빼서 준비해주세요.",
        "2. 볼에 부침가루 1컵과 물 1/3컵을 넣어 반죽하고",
        "3. 준비해 놓은 재료를 한데 넣고 고루 섞어 되직하게 반죽을 해주세요. 너무  
질퍽하면 맛이 덜해요.",
        "4. 숟가락으로 반죽을 적당하게 떼어 먹기 좋은 크기로 올려 평평하게 펴주세  
요.",
        "5. 앞, 뒤로 노릇노릇하게 바삭 부쳐주세요.",
        "6. 백종원 김치전 완성 ^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},

```



```

{
  "name": "김치전",
  "ingredients": "신김치 1줌,부침가루 5T,물 1/2종이컵,청양고추가루 1T,설탕 1티스
  폰,식용유 약간",
  "recipe": [
    "1. 김치는 가위로 잘게 썰어줍니다.",
    "2. 잘게썬 김치에 설탕 1티스푼 넣어줍니다.",
    "3. 사진처럼 부침가루를 숟가락 가득 5T넣어줍니다.",
    "4. 물 반컵을 넣고 잘 섞어줍니다.",
    "5. 고추가루 1T 를 넣어 재차 섞어줍니다. (저희집 고추가루가 청양고추가루라
    매운맛 내려고 넣은거니 생략하셔도 됩니다.)",
    "6. 후라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 앞뒤로 노릇하게 구워주면 완성.
    손바닥크기정도로 5장이 나왔습니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "김치전",
  "ingredients": "김치 1/4쪽,부침가루 3컵,찬물 2컵,설탕 1T,참기름 1T",
  "recipe": [
    "1. 김치를 잘게 잘라줍니다.",
    "2. 자른김치에 참기름을 넣어줍니다.",
    "3. 설탕도 조금 넣어줍니다.",
    "4. 종이컵기준으로 부침가루를 넣어줍니다. 물은 찬물을 넣어주세요. 너무 되지
    않은 반죽상태여야됩니다.",
    "5. 비닐장갑을끼고 반죽을하면 빠르게 만들수있어요.",
    "6. 달군팬에 기름 4-5T를 두르고 반죽을올려 예쁘게 펼쳐줍니다.",
    "7. 위에 반죽이 살짝 마르는정도가되면 뒤집어주세요.",
    "8. 기름이 모자라면 1T정도 더 돌려 부쳐줍니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{

```

```

    "name": "김치전",
    "ingredients": "신김치 1컵,부침가루 1/2컵,물 1/2컵,고춧가루 1큰술,식용유",
    "recipe": [
        "1. 송송 썬 김치 (1컵)를 물을 꼭 짜서 준비합니다. 부침가루 1/2컵 물 100ml(1/2컵) ",
        "2. 물에 부침가루를 잘 섞어줍니다. ",
        "3. 김치를 넣고",
        "4. 김치에서 물이 나와 반죽이 질어지면 부침가루를 조금 더 첨가해서 처음 반죽 뭉기처럼 조절합니다.",
        "5. 고춧가루 1큰술 넣고 잘 섞어줍니다. ",
        "6. 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 중불에서 반죽을 1큰술씩 떠 넣어 얇게 펴 줍니다 .",
        "7. 김치전은 타이밍!!!! 가장자리가 익고 전체적으로 꾸덕한 느낌이 들 때 뒤집어 줍니다.",
        "8. 겉은 바삭~ 속은 촉촉~ 김치전이 완성되었습니다. ",
        "9. 망에서 한김 식힌 후 접시에 담아줍니다. ",
        "10. 그냥 먹어도 맛나고 간장에 콕! 찍어 먹어도 맛있는 김치전 후다닥~ 만들어 맛나게 즐길 수 있는 효자메뉴 맞죠?"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "김치전",
    "ingredients": "다진김치 2컵,다진양파 1컵,참치캔 200g,부침가루 1컵,튀김가루 1컵, 물 2컵,식용유 적당히",
    "recipe": [
        "1. 잘익은 김치는 송송 다져놓고,양파도 다져 놓습니다.",
        "2. 참치캔은 뚜껑을 따고, 다시 덮은후 손으로 꼭 눌러 국물을 짜 버립니다",
        "3. 부침가루,튀김가루,물을 넣고 섞어서 반죽을 해놓고 김치,양파,참치를 넣고 섞어줍니다.",
        "4. 팬에 뜨거워 지면 식용유를 1큰술 정도 두르고, 팬 크기에 맞춰 크게 반죽을 넣고, 펴서 노릇 하게 앞뒤로 익혀 준뒤",
        "5. 접시에 담습니다.또는 기호에 따라",
        "6. 반죽을 1큰술씩 떠 넣고, 펴 준후 앞뒤로 노릇 하게 익혀 주셔도 됩니다.",
        "7. 접시에 담아줍니다."
    ],
    "meal_time": [

```

```

        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "김치전",
    "ingredients": "김장김치 1종이컵,부침가루 조금,밀가루 2숟가락,다진마늘 조금,김치 국물 조금",
    "recipe": [
        "1. 김장김치 썰어 종이컵한컵 준비해주세요 있다 수미네반찬에서는 한포기를 앞부분은 빼고 준비하는데 저는 앞부분까지 다잘라넣고 너무 많아 조금만해요",
        "2. 밀가루8와 부침가루2로 비율 정해 반죽하더라구요 저도 밀가루2숟가락 부침가루조금해서 반죽했어요",
        "3. 김치국물이 포인트인데요 한숟가락만 넣고 다진마늘 넣어주었어요",
        "4. 물의 비율은 많이 넣지마시고 조금씩 저어가며 농도 맞추어주세요",
        "5. 반죽은 걸쭉하게 만들어주세요",
        "6. 팬에 불을 올리고 식용유를 두른후 골고루퍼서 부쳐 주시면되요",
        "7. 노릇하게 앞뒤로 부쳐주시고 탈수있으니 중불 약불 조절해서 부쳐주세요",
        "8. 김장김치로 만든 김치전 다진마늘 넣었더니 더욱 맛이나네요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "김치전",
    "ingredients": "김치 1줌,부침가루 2/3컵,물 1/2컵",
    "recipe": [
        "1. 부침가루를 넣어줍니다.",
        "2. 물을 넣은 후 섞어줍니다.",
        "3. 김치를 넣어주면 반죽이 완성됩니다.",
        "4. 달구어진 팬에 기름을 둘러줍니다.",
        "5. 반죽을 얇게 펴서 올려줍니다.",
        "6. 위쪽 표면이 이렇게 되면 뒤집어 줍니다. 반대쪽도 노릇노릇 구워줍니다.",
        "7. 다 되면 접시에 올려서 먹으면 됩니다!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",

```

```

        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "김치전",
    "ingredients": "참치캔 1캔,부침가루 1컵,김치 1컵,얼음물 1컵,고춧가루 1큰술,설탕 1작은술",
    "recipe": [
        "1. 그릇에 분량대로 준비재료 넣어주세요 김치가 너무 익었다면 신맛을 잡아주기 위해 설탕을 약간 넣어주고 맛깔스럽게 하기 위해 고춧가루도 조금 넣어 줍니다",
        "2. 김치는 편하게 가위로 잘게 찢어주는 것도 레시피 속에 들어있는 요리 팁...!!!바삭함을 위해 차가운 얼음물 넣는 것도 잊지마시구요 이렇게 재료 모두 섞어주세요",
        "3. 보통 김치 국물로 먹음직스러운 색을 내기도 하는데 백주부님 요리레시피엔 고춧가루를 넣어 색을 내어주라고 가르쳐주셨지요 그럼 넉넉하게 식용유를 두르고 부치기 시작해요",
        "4. 센 불에서 앞뒤로 바삭하게~ 너무 자주 뒤집지 않고 한쪽 면이 다 익을 정도로 두고 나머지 면도 익혀주면 중간에 모양이 망가지지 않고 예쁘게 부칠수있어요",
        "5. 김치를 넉넉하게 넣었더니 보기에다 먹음직스럽네요 백종원김치전에 포인트는 참치캔이 들어간거예요그렇게 맛있게 먹은 김치전 백종원 레시피로 도전해보세요 요리에 자신 없는 분들도 대성공일 듯해요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "김치전",
    "ingredients": "부침가루 200g,김치 + 김치국물 400g,물 1/2컵,고춧가루 1스푼,파 1대,식용유 적당량,참치캔 50g (선택)",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비한다.",
        "2. 큰 볼에 김치를 넣고 가위로 잘게 자른다.",
        "3. 참치를 넣고 섞는다.",
        "4. 부침가루200g을 넣고 훑날리지 않게 조심히 섞는다.",
        "5. 섞으면서 물 반컵을 넣는다.",
        "6. 찢어두었던 대파를 넣는다.",
        "7. 고춧가루 한스푼을 넣는다.",
        "8. 팬에 기름을 넉넉히 두른다.(바닥에 약간 찰랑일정도)",
    ]
}

```

```

    "9. 약불에 전을 골고루 얇게 펴서 굽는다.",
    "10. 바닥을 뒤집어 적당히 익었으면 뒤집어서 마저 구워준다. 구우면서 뒤집개로 살짝씩 눌러준다.",
    "11. 앞뒤로 다 익으면 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "해물파전",
  "ingredients": "밀가루 1공기 (또는 부침가루),물 1공기,간장 1숟갈,쪽파 (500원 동전 크기 또는 부추),오징어 1마리,식용유 넉넉히",
  "recipe": [
    "1. 쪽파 또는 부추양은 엄지와 검지로 500원짜리 동전크기! 흐르는 물에 뿌리부분 껍질 하나씩 벗기며 씻어주고 뿌리 끝부분 잘라주세요. 물기를 채반에 걸쳐 빼주세요.",
    "2. 물과 밀가루 또는 부침가루 비율은 1:1 입니다^^ 쪽파500원짜리 : 물1공기 : 밀가루1공기",
    "3. 여기에 더도말고 간장 1숟갈, 이것이 황금비율이라고 하죠 ~",
    "4. 부추를 원하는 크기로 잘라주면 되요. 정해진 크긴 없고 긴거 좋으면 길게~ 너무 긴건 싫고 파전하면 살짝 긴게 좋아서 6~7cm 정도 길이로 싹둑 해주었습니다^^",
    "5. 오징어도 1마리도 깨끗이 손질해준 뒤 원하는 크기로 잘라주세요. 총총총 올려진 오징어를 상상하며^^ 전 작게 해주었구요~",
    "6. 완성된 반죽에 부추+오징어 섞어 주세요.(순서 3번에 4,5번을 혼합) 팬에 식용유를 두르고 달궈지면 혼합된 반죽을 올려 강불에 나두고 바삭하게 부치면 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "해물파전",
  "ingredients": "쪽파 150g,오징어 1마리,부침가루 1컵,물 1컵,달걀 1알,당근 조금,청양고추 3개,식용유 5스푼,식용유 5스푼",
  "recipe": [
    "1. 쪽파는 깨끗하게 손질해 팬에 펼쳤을때 하나 가득 나올 정도의 양을 준비하면 된다.",
    "2. 물과 부침가루를 한컵씩 넣어 부침반죽을 만들어주고",

```

"3. 해물파전 황금레시피에는 오징어1마리 기준으로 되어있지만 집에 냉동 모든 해물이 있어 활용했다. 냉동상태의 모든해물을 소금물에 담가 해동하고",

"4. 해동된 모든해물에 물기를 빼고 맛술을 1스푼 뿌려두었다. (생물로 이용시 생략)",

"5. 팔팔 끓는물에 준비한 해물을 넣고 1분간 데쳐주고",

"6. 다시 물기를 빼 준비한다.",

"7. 계란은 풀어서 준비한다.",

"8. 당근은 조금 채썰어 준비하고 청양고추도 잘게 썰어 준비한다. 색감을 위해 청 , 홍고추를 섞어서 준비했다.",

"9. 팬을 약불로 달구어 식용유 3스푼을 넣고 고루 펼쳐준 뒤 (계속 약불로 조리한다.)",

"10. 준비한 쪽파를 반죽에 담갔다가 달구어진 팬에 가지런히 펼쳐준다.",

"11. 그 위에 데쳐둔 해물을 펼쳐 올리고 , 그 위로 남은 반죽을 고루 부어준다.",

"12. 그 위로 당근과 청양고추를 적당히 올려주고",

"13. 풀어둔 계란을 고루 뿌려준 뒤 식용유 2스푼을 계란물 위로 둘러준다.",

"14. 아랫부분이 적당히 익었으면 뒤집어주고",

"15. 앞뒤로 노릇노릇하게 익히면 완성 !"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "해물파전",

"ingredients": "쪽파 200g,오징어 1마리,새우 2줌,계란 2개,부침가루 1/2컵,튀김가루 1/2컵,물 1컵,전분가루 2T,간장 3T,고춧가루 1T,식초 1T,설탕 1T,다진마늘 0.5T,다진쪽파 0.5T,깨 0.5T,참기름 0.5T",

"recipe": [

"1. 쪽파는 잘 씻어서 다듬은후 반으로 잘라주세요",

"2. 계란은 대충 섞어서 준비해주세요",

"3. 해물에서 수분이 많이 나오니 바삭한 해물파전을 먹기 위해서는 끓는물에 살짝 데쳐서 준비해주세요",

"4. 바삭한 해물파전을 위해서 튀김가루도 함께 넣으면 좋아요",

"5. 간장도 미리 만들어주세요",

"6. 쪽파를 반죽에 넣고 골고루 묻게해서 기름두른팬에 펼쳐주세요 쪽파를 먼저 올리고 반죽을 사이사이 끼얹어주는것 보다는 묻혀서 구워주는게 더 편하고 좋더라구요^^",

"7. 그위에 해물을 듬뿍올려주세요",

"8. 반죽을 조금더 끼얹어준후 계란을 부어주세요",

"9. 기름을 넉넉히 두르고 노릇노릇 구워주기만 하면 된답니다!"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "해물파전",
    "ingredients": "대파 3개,당근 1/4개,애호박 1/2개,오징어 1마리,새우 3마리,깻잎 8장,부침가루 300ml,튀김가루 100ml,물 400ml,계란 1개",
    "recipe": [
        "1. 먼저 재료를 준비해주시는데요. 야채는 애호박과 당근만 넣었구요. 기본썰기로 했어요. 대파는 파채로 채썰기. 채썰어야 은은한 파향과 씹히는 식감도 좋아요.",
        "2. 오징어와 잘게썬 새우를 준비했어요.",
        "3. 부침가루 1 1/2컵(=300ml), 튀김가루 1/2컵(= 100ml), 물 2컵(=400ml) 을 넣고 섞어주신후에 계란 1개를 넣고 잘 섞어주세요.",
        "4. 이후에 반죽에 먼저 썬 파를 넣고 잘 섞어주신후에",
        "5. 야채의 숨이 죽으면 다른 재료들을 함께 넣고 섞어주세요. 파채는 3개로 만들었는데, 막상 반죽에 넣고 부치면 양이 많다고 생각되지 않으실거예요. 그리고 양파도 함께 넣으면 더 맛있답니다.",
        "6. 마지막으로 깻잎을 넣어주세요.",
        "7. 예열된 팬에 기름을 충분히 두르신후에 반죽을 2국자 정도 퍼서 팬에 좌~악 노릇하게 부쳐주시면 완성.",
        "8. 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "해물파전",
    "ingredients": "쪽파 200g,오징어 100g,바지락살 넉넉히,계란 2개,부침가루",
    "recipe": [
        "1. 과하다 싶을 정도로 콩기름을 두르고, 쪽파를 먼저 깔아주세요",
        "2. 부침가루를 찬물로 반죽하여 반죽물을 넣어주세요",
        "3. 바지락살 듬뿍 올려주세요",
        "4. 오징어도 넣어주세요",
        "5. 풀어 놓은 계란물을 그 위로 골고루 부어주세요",
        "6. 완벽하게 익히기 위해서 잠시 뚜껑을 덮어주어도 됩니다.",
        "7. 완벽하게 밑면이 익었을 때 쫄 뒤집어주세요"
    ]
}

```

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "해물파전",
    "ingredients": "오징어,새우외에조갯살,실파,부침가루",
    "recipe": [
        "1. 실파는 씻어 다듬고 해물은 손질해서 밀간을 해주세요",
        "2. 부침가루 1에 찬물 1.3 비율로 반죽을 섞어주세요",
        "3. 후라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 달궈주세요.",
        "4. 반죽을 먼저 뿌리고 실파를 가지런히 깔은후 해물을 취향껏 올려주세요",
        "5. 파전 아랫부분이 거의 노릇노릇 부쳐질때쯤 계란1개를 가운데에 올려주세요.",
        "6. 파전을 뒤집어 주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "해물파전",
    "ingredients": "모듬해물 넉넉히,청양고추 3~4개 (빨/초),쪽파 1줄,부침가루 1/2컵,물 1/2컵,달걀 1개,부침기름 적당량",
    "recipe": [
        "1. 쪽파는 머리와 꼬리 부분은 손질해서 잘라주고 냉동 모듬해물은 씻어 물기를 빼줍니다. 청양고추는 기호에 따라 준비합니다.",
        "2. 부침가루와 물, 달걀을 넣고 섞어줍니다.",
        "3. 달군 팬에 기름을 넣고 쪽파를 깔고 그 위에 반죽을 적당히 덮어줍니다.",
        "4. 해물을 골고루, 청양고추도 적당히 올려준 뒤 고명이 떨어지지 않게 반죽을 조금씩 뿌려줍니다.",
        "5. 바닥이 노릇하고 바삭하게 구워졌다 싶으면 뒤집어서 윗부분을 타지 않게 부쳐줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```



```

    },
    {
      "name": "해물파전",
      "ingredients": "부침가루 200g,청양 고추 3개,해물믹스 150g,쪽파 100g,건보리 새우 10g,계란 1개,물 250g,식용유 약간,소금 약간,후추 약간",
      "recipe": [
        "1. 쪽파는 2등분 잘라주세요.",
        "2. 청양고추는 송송 썰어주세요.",
        "3. 부침가루에 준비된 물을 넣고 거품기로 덩어리 지지 않게 섞어주세요.",
        "4. 반죽이 완성되면 건새우를 넣어 섞어주세요.(보리새우 추천)",
        "5. 냉동 해물 믹스는 흐르는 물에 해동 후 물기를 제거하시고 소금, 후추를 약간 뿌려주세요.",
        "6. 밀간 한 해물 믹스에 부침가루를 1스푼 넣고 버무려 주세요.",
        "7. 예열된 프라이팬에 중불에서 쪽파를 깔고 위에 반죽물을 뿌려주세요. ",
        "8. 반죽이 어느 정도 익으면 다시 스크램블 하듯이 익혀서 펼쳐주세요",
        "9. 어느 정도 익은 반죽 위에 빈 공간에 반죽물을 뿌려주세요.",
        "10. 어느 정도 익은 반죽 위에 빈 공간에 반죽물을 뿌리고 그 위에 해물 반죽을 펼쳐주시고 고추도 뿌려주세요.",
        "11. 가장자리에 식용유를 뿌려주세요.",
        "12. 계란을 올려서 노른자를 터트려서 펼쳐주시고 뚜껑을 덮고 약불에 1분 정도 있어주세요.",
        "13. 뚜껑을 열어 전을 뒤집어 주시고 식용유를 한 번 더 뿌려주세요. ",
        "14. 뚜껑을 덮고 1분 정도 지나면 밑바닥을 확인하고 뒤집어 주세요. ",
        "15. 한 입 크기로 잘라서 접시에 담아주세요."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    }
  ],
  {
    "name": "해물파전",
    "ingredients": "오징어 1마리,간새우 150g,바지락살 200g,쪽파 1줌,청,홍고추 2개,밀가루 1C,쌀튀김가루 1/2C,냉수나 얼음물 1/2C",
    "recipe": [
      "1. 청,홍고추는 송송 썰어 주세요.",
      "2. 쪽파는 2cm 길이로 잘라 줍니다.",
      "3. 오징어는 배를 갈라 내장을 제거하고 껍질 벗긴뒤 반으로 갈라 0.5cm 두께로 잘라 간마늘과 맛술로 밑간해 둡니다.",
      "4. 달걀은 풀어 주세요.",
      "5. 밀가루 1C와 튀김가루 1/2C 넣어 잘 풀어 주다 해물과 야채,달걀 넣고 반죽

```

합니다.",

"6. 열오른 후라이팬에 국자로 이쁘게 모양 만들어 지저 줍니다. 찌어 먹는 간장 양념은 간장,맛술,식초로 만들었어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "해물파전",

"ingredients": "부침가루 2컵,물 1.5컵,굴 0.5컵,알새우 0.5컵,홍합살 0.5컵,쪽파 200g (한줌),홍고추 2개,계란 2개,간장 1T,설탕 1T,식초 1T,양파 2T (잘게 썬),다진 청양홍고추 1T",

"recipe": [

"1. 쪽파에 부침가루를 솔솔 뿌려주세요.그래야 따로 놀지 않고 잘 달라붙어요. 계란도 풀어놓으시고요~",

"2. 부침가루 2컵, 찬물 1.5컵을 먼저 살살 풀어 놓고, 재료를 섞어줍니다.",

"3. 기름을 넉넉히 두르고 잘 달궈진 팬에, 반죽을 둥글납짝 하게 편 후, 파와 홍고추를 올리고 계란물을 뿌려주세요. 여러번 뒤집지 말고 바닥이 노릇빠삭하게 구워지면 한번 뒤집어 주세요.",

"4. 손쉬운 방법! 쫄쫄 썬 파와 홍고추 (청양을 넣으셔도 좋아요)계란물 도 모두 넣고 한입 섞어서 부칩니다.",

"5. 홈파티를 위해 한입 사이즈도 좋고요, 크고 얇게 부치셔도 좋습니다.",

"6. 간장:설탕:식초 = 1 : 1 : 1 기본 베이스에 양파,청양고추를 추가하면 칼칼한 소스가 됩니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "깻잎전",

"ingredients": "깻잎 10장,간장 1숟갈,부침가루 1공기,물 1공기,식용유 넉넉히",

"recipe": [

"1. 깻잎10장을 깨끗이 씻어 물기를 제거해주세요~ 깻잎10장에 깻잎전 2장 나와요^^",

"2. 부침가루와 물은 공기밥 기준으로",

"3. 1:1 비율로 준비해주시고 불에 췌킷췌킷",

"4. 간장1숟갈 넣어주면 간은 딱되구여~~~",

"5. 팬에 식용유를 넉넉히 달군뒤 깻잎을 반죽에 묻혀 세워서 반죽을 떨어트린 뒤 최대한 얇게 부쳐주기만 하면 되요^^",

"6. 중불로 바삭하게~~~~~ 타지않게~~~~~",

"7. 어때요? 바삭함이 느껴지시나요??",

"8. 초장에 찍어 남남 !! 넘나 맛나요~~♥ 바삭바삭한 깻잎 !! 깻잎전하면 속만 들어서 이것저것 손이 많이 가는데요. 간단한 깻잎전 드셔보세요~~~~^^*"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "깻잎전",

"ingredients": "깻잎 12장,참치캔 1통,두부 1/2모,양파,당근,부침가루 3스푼,계란 3개,소금,참기름,후추",

"recipe": [

"1. 참치는 기름을 빼준 후에 그릇에 담아서 으개줍니다.",

"2. 양파, 당근은 조금씩 다져서 준비하고요~",

"3. 두부 반모는 칼등으로 으개준 후에 면보에 싸서 물기를 짹~빼줍니다.",

"4. 모두 한그릇에 담아서 소금, 후추, 참기름으로 간을 해줍니다.",

"5. 재료가 뭉치도록 잘 섞어주세요.",

"6. 쟁반에 부침가루 2스푼을 담아내고요~",

"7. 여기에 깻잎을 앞뒤로 살짝 눌러주면서 부침가루 옷을 입혀주세요.",

"8. 부침가루 입힌 깻잎에 미리 만들어 놓은 두부참치소를 듬뿍 넣어줍니다.",

"9. 깻잎을 반으로 접어 살짝 눌러주면 두부참치깻잎전이 될 준비 완성~",

"10. 속을 두툼하게 넣어서 금방 완성되었어요...ㅎㅎ",

"11. 다시 그릇에 계란3개를 풀어주고요~",

"12. 깻잎전에 계란옷을 입혀주고...",

"13. 미리 달궈놓은 프라이팬에 하나씩 올려서 앞뒤로 노릇노릇 부쳐주세요. 가스불은 약불입니다.",

"14. 앞뒤로 노릇노릇 부쳐내면 되겠지요?ㅎㅎㅎ",

"15. 완성된 깻잎전은 이렇게 통째로 먹어도 맛나구요~",

"16. 적당한 크기로 잘라서 먹어도 좋습니다. 속이 가득찬 두부참치깻잎전 완성!!

★★"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

```

{
  "name": "깻잎전",
  "ingredients": "스팸 작은 사이즈 1캔,깻잎 6장,부침가루 2스푼,달걀 1개",
  "recipe": [
    "1. 스팸은 6등분 해 자르고",
    "2. 스팸과 깻잎에 부침가루 옷을 입혀주세요.",
    "3. 비닐봉지나 지퍼팩을 이용하면 편리해요",
    "4. 부침 옷을 입힌 깻잎으로 스팸을 접어 감싸고",
    "5. 달걀을 풀어 스팸을 달걀 물에 담가 고루 묻혀주세요.",
    "6. 달군 팬에 식용유를 두르고 스팸을 노릇하게 부쳐주세요.",
    "7. 스팸 깻잎 전 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "깻잎전",
  "ingredients": "깻잎 20장,부침가루 2컵,물 1.5컵 ,소금 약간,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 깻잎은 깨끗이 씻어서 꼭지를 제거해 주세요.",
    "2. 부침가루2컵에 소금 약간, 후추 약간 섞어요.",
    "3. 물1컵반 정도 넣고 주르륵 흐를 정도의 반죽물을 만들어요.",
    "4. 깻잎에 반죽물을 바르고 2장 겹쳐요.",
    "5. 깻잎을 들어올려 반죽물을 털어내요. 안그러면 반죽물이 너무 두껍게 묻어  
맛이 없어요.",
    "6. 달군 팬에 올리고 노릇이 구워요.",
    "7. 채소 그 자체라 반죽만 익으면 되요.",
    "8. 접시에 담고 취향따라 간장에 찍어 드세요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "깻잎전",
  "ingredients": "깻잎,밀가루,계란,참치캔 2개,두부 1모,당근 약간,양파 약간,청양고추  
약간,계란흰자 ,소금 약간,후춧가루 약간",
  "recipe": [

```

"1. 두부는 물기를 꼭 짜서 준비하고, 참치캔은 기름기를 꼭 빼서 준비하고 각종 채소는 다져주고 소금 살짝, 후추 살짝, 계란 흰자만 두개 넣어주세요. 그리고 조물조물~",

"2. 깻잎은 씻어서 물기를 제거하고 양면에 밀가루를 살짝 묻혀 주고",

"3. 깻잎 뒷면쪽에 소를 한스푼정도 넣고 반을 접어서",

"4. 요래 쉽게 만들수 있어요~",

"5. 계란물만 묻혀서 구워주기만 하면 끝~",

"6. 노릇노릇 구워주면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "깻잎전",

"ingredients": "돼지고기다짐육,깻잎,부침가루,간장,설탕,맛술,다진마늘,후추",

"recipe": [

"1. 불고기 양념해둔 돼지고기 다짐육과 깻잎을 씻어서 준비했어요. 양념은 30분 정도 재웠다가 사용했어요.",

"2. 밀가루와 계란 준비했구요.",

"3. 깻잎 앞뒤로 밀가루 묻혀주세요.",

"4. 깻잎 반쪽에 돼지고기 다짐육 넣어줬는데요. 돼지고기 너무 많이 넣으면 익는데도 오래 걸리니까 납작하게 적당량 넣어주세요. 그런 다음 반 접어주세요~",

"5. 계란 물을 묻혀서 부쳐주면 된답니다.",

"6. 노릇노릇 구워지고 있는 깻잎전!",

"7. 예쁜 그릇에 담아 깻잎전 완성~~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "깻잎전",

"ingredients": "크래미 12개,깻잎 12장,부침가루 3T,계란 2개,맛소금 2꼬집",

"recipe": [

"1. 깻잎은 깨끗히 씻어 꼭지를 제거 해주세요^^",

"2. 계란은 맛소금 2꼬집(생략가능)넣고 알근을 풀어 주시구요~",

"3. 크래미는 부침가루 묻혀 밑에서 부터 돌돌 말아주셔도 되구요~",

"4. 깻잎이 작은 사이즈면 이렇게 세로로 말아주셔도 됩니다^^",

"5. 깻잎이 풀리지않게 말아진 끝부분이 밑으로 가게 두셨다가",

"6. 마지막으로 계란물입혀 마찬가지로 말아진 끝부분 부터 중약불로 노릇노릇 구워주심 끝이에요 :-) ※계란물을 입힐때도 말아진 끝부분 부터 묻히면 착~달라붙어서 계란 물 입히기가 훨씬 더편해요^^",

"7. 아이들도 엄청 좋아할맛~! 고소하니 깻잎향이 참 잘어우러져 밥반찬으로 너 무 좋으네용 ^^"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "깻잎전",
    "ingredients": "감자 30g,당근 20g,피망 1/2개,양파 1/4개,밥 1컵,깻잎 15~17장,슬라이스햄 2장,달걀 1개,소금 약간,통깨 약간",
    "recipe": [
        "1. 양파, 당근, 감자, 피망을 잘게 썰어 줍니다.",
        "2. 팬에 기름을 두르고 양파, 당근, 감자를 넣고 볶습니다.",
        "3. 감자가 다 익으면 밥, 피망, 소금을 넣고 볶다가 불끄기전에 통깨를 넣고 섞어 줍니다.",
        "4. 슬라이스햄을 끓는물에 살짝 데친 다음 6등분으로 자릅니다.",
        "5. 깻잎 양쪽면에 밀가루를 묻힌 후 밥 1숟가락과 햄을 놓고 사진처럼 한쪽면을 접습니다. (밥 양은 깻잎 크기에 맞게 놓아 주세요.)",
        "6. 오른쪽으로 다시 접습니다.",
        "7. 위를 접은 다음 뒤집어서 놓아 둡니다.",
        "8. 달걀물을 묻힙니다.",
        "9. 팬에 기름을 두르고 깻잎을 넣고 앞, 뒤로 익힌 다음 도시락통에 담아 go~~~~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "깻잎전",
    "ingredients": "다진소고기 300g,양파 1/4개,두부 150g,원당 2T,미향 2T,진간장 3T,다진마늘 1T,후춧가루 적당량,생강가루 조금,바질 적당량,고추장 2T,고추가루 2T",
    "recipe": [
        "1. 소고기 다짐육에 원당 미향 진간장 다진마늘 후춧가루 생강가루 바질을 넣어 주세요",
```

"2. 양파는 잘게 썰어 주세요 두부를 꼭 짜서 물기를 제거해 주세요",
 "3. 양념을 한 고기에 두부와 양파를 넣어 주세요",
 "4. 골고루 섞어주세요",
 "5. 고추장과 고춧가루를 넣고 섞어주세요",
 "6. 깨끗이 씻어서 물기를 제거한 깻잎을 준비합니다 밀가루와 달걀물을 준비합
 니다",
 "7. 깻잎의 앞뒤로 밀가루를 묻혀 주세요 깻잎 위에 고기를 반만 넣어 주세요",
 "8. 반으로 접어 주세요",
 "9. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 깻잎에 달걀물을 묻힌 후 앞뒤로 익혀주세요",
 "10. 중불에 앞뒤로 익혀주세요",
 "11. 깻잎이 작은것은 두장으로 만들었어요",
 "12. 맛있게 먹어요"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "깻잎전",
 "ingredients": "깻잎,돼지고기(다짐육),계란,밀가루,간장,설탕,다진마늘,다진생강,맛술,
 후춧가루",
 "recipe": [
 "1. 양념: 간장 4 , 맛술 2 , 설탕 2 , 다진 마늘 1 , 생강 조금 ,후추 [밥 수저
 기준] 돼지고기 다짐육 400g정도 사용했어요. 불고기 양념에 재웠다가 깻잎에 넣어주면 된답
 니다. 그리고 대파도 다져서 넣어줘도 좋아요~",
 "2. 돼지고기는 양념장에 재워두세요.",
 "3. 밀가루와 계란 준비해주세요.",
 "4. 깨끗하게 씻어둔 깻잎은 앞뒤로 밀가루 묻혀주세요.",
 "5. 깻잎에 양념고기 적당량 넣어주세요. 많이 넣으면 잘 안 익으니까 소량만 넣
 어주는 게 좋아요. 그리고 깻잎 반에만 돼지고기 넣고 반으로 덮어주면 끝.",
 "6. 계란물 입혀서 구워주면 되네요~",
 "7. 깻잎전은 고기가 들어간 거라 아주 약한 불에서 천천히 익혀줘야 해요.",
 "8. 노릇노릇 부쳐주면 된답니다."
],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {

```

    "name": "부대찌개",
    "ingredients": "김치 1/4밥공기 (1줌),비엔나 20개,스팸 1개,두부 1/3모,떡 1줌,대파 4개 (10센티),홍고추 2개,청양고추 큰거 2개,사골곰탕 1봉지,된장 1/2큰술,고추가루 4큰술,마늘 2큰술,국간장2큰술,설탕 1/2큰술,물 1/2소주컵",
    "recipe": [
        "1. 고추는 어슷썰고 두부는 한입크기로 썰어주세요.",
        "2. 스팸은 반드시 얇게 잘라주세요. 두꺼우면 국물 맛이 제대로 안 배고 맛이 따로 놀아요. 비엔나는 사선으로 잘라주세요.",
        "3. 떡은 너무 많이 넣으면 국물이 텁텁해지므로 반드시 1줌만 넣어주세요.",
        "4. 김치도 많이 넣으면 김치맛이 많이 나요. 적당한 밸런스가 중요한데요. 밥공기 1/4 넣어주세요.",
        "5. 된장반큰술,고추가루 4큰술(듬뿍), 마늘2큰술, 국간장2큰술, 설탕반큰술, 물 소주컵 반컵을 섞어주세요.",
        "6. 두부, 햄, 떡을 테두리에 두르고 김치는 가운데 넣어주세요.",
        "7. 양념장 올려주세요.",
        "8. 사골곰탕 육수를 1봉지 붓고",
        "9. 물 보충을 해주세요.",
        "10. 대파와 청양고추 홍고추 모두 올려주세요.",
        "11. 이제 팔팔 끓입니다.",
        "12. 청양고추와 대파가 어우러져 매콤한 향이 올라와요. 냄새부터 다르답니다.",
        "13. 부대찌개 만드는법 이대루 하면 반드시 성공!",
        "14. 라면은 먹다가 나중에 추가해서 먹어도 되구요~ 저는 팔팔 끓인 후 바로 넣어줬어요.",
        "15. 라면을 끓이려면 국물이 여유가 있어야 해요. 라면 넣기 전 육수가 너무 졸았다면 물 보충을 해주고 끓이세요.",
        "16. 짜잔 요 정도 국물이어야 맛있답니다.",
        "17. 칼칼하면서 진한 맛이랍니다. 부대찌개 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "부대찌개",
    "ingredients": "길쭉이 햄 6줄,통조림 햄 작은사이즈 1/2통,돈다짐육 1줌 (or 베이컨이나 대패삼겹살),김치 1줌,양파 1/2개,대파 1-2대,다진마늘 듬뿍,체다치즈 1장,사골국물 1팩,고추가루 2T,고추장 1T,진간장 2T,맛술 1T,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 길쭉이 햄과 통조림 햄은 적당한 크기로 잘라서 준비해주세요",
        "2. 대파와 양파도 비슷하게 채썰어 준비해주시는데요, 햄 특유의 느끼한 맛을

```


잡아주기위해 대파와 양파는 듬뿍 넣어주는게 좋아요",
 "3. 준비한 재료를 끓일 냄비에 차곡차곡 담아주고",
 "4. 돈다짐육 한줌과 송송 썬 김치도 한줌 넣어줍니다",
 "5. 사골곰탕국물 한팩을 넣어주는데요",
 "6. 한팩으로 모자란 육수는 물로 채워 재료들이 잠길랑말랑 할 정도로 넣어주시
 면 될 것 같아요",
 "7. 분량의 양념을 모두 넣어 만든 양념장도",
 "8. 냄비에 넣어 끓여주시면 된답니다",
 "9. 육수가 끓기시작하면 다진마늘을 듬뿍 국자에 떠서 양념과 재료들이 잘 섞이
 도록 저으며 끓여주시구요",
 "10. 마지막 노랑 체다치즈도 한장 넣어준 후 부족한 간은 소금으로 해주시면 완
 성!"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "부대찌개",
    "ingredients": "작은캔햄 1캔,소시지 2개,두부 1/2모,김치 1컵,양파 1/2개,파 1대,당  

    면 1줌,팽이버섯 1묶음,슬라이스치즈 1장,라면사리 1개,고춧가루 2T,간장 2T,설탕 1T,다진마  

    늘 1T,다시다 0.5T (또는 라면스프),후추 톡톡,물 4컵",
    "recipe": [
      "1. 먼저 당면부터 물에 불려주세요",
      "2. 양파는 도톰하게 채썰기!",
      "3. 파도 송송",
      "4. 두부도 큼직큼직",
      "5. 소시지도 얇게 썰어주세요",
      "6. 캔햄은 너무 얇으면 아쉬우니 도톰하게!",
      "7. 빙글빙글 돌려주세요",
      "8. 가운데 다진김치와 양념장을 분량대로 만들어 올려주세요",
      "9. 당면 육수를 쓰면 좋지만 오늘은 육수없이!! 그냥물로!",
      "10. 한번끓으면 당면,라면사리,팽이버섯,파 모두 넣고 끓여주세요",
      "11. 마지막 치즈까지 올려주면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  },

```

```

{
  "name": "부대찌개",
  "ingredients": "스팸 200g,비엔나 + 일반햄 300g,대파 1줄기,양파 1/2개,김치 1/3공기,다짐육 50g,사리곰탕스프 1개,다진마늘 3T,고춧가루 2.5T,멸치액젓 1T,국간장 1T,후추 4톡톡",
  "recipe": [
    "1. 저는스팸200g,비엔나+일반햄300g,  굵은대파한줄기, 양파반개,김치는밥공기 기준1/3공기,다짐육 50g 넣었어요~ (버섯이나 원하시는 재료 맘껏 넣어주심 되는데 스팸은 꼭 넣어주시고 다짐육대신 대패삼겹살 넣어도 맛있어요~김치는 많이 넣으시면 김치찌개가 되니 조금만 넣어주세요^^)",
    "2. 비법 양념장의 비밀은 요스프~!!!! MSG의 효과는 사골육수 보다 놀랍습니다 ㅎㅎ 근데 요스프를 넣고 사골육수를 넣으면 더맛있어 지긴해요 ㅎㅎ (사골 육수가 있으신 분들은 사골 육수만 넣으셔도 맛있어요^^)",
    "3. 스프를 다털어 넣고 다진마늘 3스푼 넣어주세요~좀과하다 싶어도 마늘이 많이 들어가야 맛있어요^^",
    "4. 고춧가루 두스푼반에서 세스푼 취향에 따라 넣어 주시구요^^",
    "5. 국간장한스푼,멸치액젓한스푼,후추4번톡톡 넣으셔서 뽀뽀한 다대기 양념장을 만들어 주세요^^",
    "6. 양념장을 넣고 물을부어 끓이시기만 하면 끝입니다^^ 물은 700ml~750ml정도 넣어 주시면 되셔요^^ 간을보시고 짜다 싶으시면 물을 더넣으셔요^^ (저는 집에 있던 햄을 처치한다고 이렇게 넣었는데 역시 부대찌개엔 캔터키햄이 들어가야 비절이 사는거 같아요 ㅎㅎ)",
    "7. 베이크드빈스(캔콩) 안넣으셔도 충분히 맛있어요^^ 다짐육이랑 마늘 때문에 좀 지저분해 보이지만 장담하건데 스프의 힘은 정말 놀라워요 ㅎㅎ 첨먹었을때 놀부 부대찌개와 흡사한 맛에 깜놀 했죠^^ ㅎㅎ",
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "부대찌개",
  "ingredients": "멸치,다시마,신김치 80g,대파 80g,캔콩 3순가락,줄줄이햄 18개,떡 2줄,스팸 160g,고춧가루 2T,국간장1T,맛술 1.5T,다진마늘 1T,후추 약간,라면스프 1/2",
  "recipe": [
    "1. 멸치 10마리정도 자른다시마 몇장넣고 물 8컵정도 부어 끓이다가팔팔끓으면 다시마를건져 낸후 10분정도 더끓여줍니다.",
    "2. 양념.고춧가루 2국간장 1 맛술1.5 다진마늘.후추약간넣고 양념을 잘섞어줍니다.",
    "3. 김치.대파 캔콩.줄줄이햄.,스팸.을차래대로 넣어줍니다.",
  ]
}

```

```

    "4. 재료가 잠길랑말랑할 정도로 육수를 4컵정도 부어줍니다.",
    "5. 양념장을 올려서 끓여줍니다.",
    "6. 끓을때 라면스프를넣어줍니다.",
    "7. 팔팔 끓으면 라면을 올려줍니다.",
    "8. 보글보글 끓으면 잘섞어줍니다.",
    "9. 라면이 익을때 까지기다렸다가 드시면된답니다 .",
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "부대찌개",
  "ingredients": "스팸 +비엔나 1/2~2줌,두부 1/2모,대파 1/2개,양파 1/2개,김치 1줌,
사골곰탕 1봉지,고춧가루 2스푼,고추장 1스푼,간장 2스푼,다진마늘 1스푼,후추 2번 ",
  "recipe": [
    "1. 햄들,야채,두부,김치는 적당한 크기로 잘라 줍니다.",
    "2. 고춧가루2,고추장1,다진마늘1,간장2,후추 조금을 넣고 양념을 만들어 주세요",
    "3. 냄비에 햄들,김치,두부,파,양파를 차곡차곡 넣어 준후 사골곰탕 1봉지를 부어
줍니다.",
    "4. 10분정도 끓여주면 완성 입니다"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "부대찌개",
  "ingredients": "파 약간,두부 1/2모,스팸 큰거 1/2캔,국거리 돼지고기 200g,소세지 2
개,버섯 약간,다진마늘 1스푼,고추장 2스푼,간장 2스푼,올리고당 1스푼,맛술 1스푼,고춧가루 3
스푼",
  "recipe": [
    "1. 부대찌개에 들어갈 재료들을 잘 다듬어줍니다.",
    "2. 부대찌개는 육수가 중요해요. 저는 사골육수가 있어서 사골로 했는데 시판되
는 사골육수를 이용하시거나 멸치나 다시마 우려서 사용하셔도 되요.",
    "3. 양념장을 만들어 볶니다. 다진마늘 1T, 고추장 2T, 고춧가루 3T 간장 2T,
올리고당 1T,맛술 1T 를 잘 섞어줍니다.",
    "4. 손질한 재료들을 냄비에 잘 담아두시고",
    "5. 육수붓고 양념장을 투하합니다. ㅋ~",
  ]
}

```

"6. 보글보글 끓는 부대찌개에 라면하나 투하",

"7. 이렇게 하면 부대찌개 완성!! 집에서 만들어서 재료의 푸짐함이 돋보인답니

다. ^^"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "부대찌개",
    "ingredients": "사리곰탕면,스팸,소세지,김치,양파,대파,다진고기,다진마늘,고춧가루,국간장,액젓,후추,물",
    "recipe": [
        "1. 먼저 소스를 만들어줄 겁니다. 분말스프와 후레이크를 넣어주지요.",
        "2. 다진 마늘 0.5, 고춧가루 3, 국간장 1, 멸치액젓 1, 후추 톡톡톡 양념들을 넣고 개어줍니다. 뽀뽀하네요. 이것이 사리곰탕면 부대찌개 소스가 될 거랍니다.",
        "3. 다진고기, 스팸, 소세지, 대파, 그리고 사진은 못 찍었지만 김치와 양파도 준비해줍니다. 다진 고기가 없어서 카레 해먹으려고 사놓은 고기를 다져서 후추를 뿌려놓았어요.",
        "4. 냄비에 스팸, 소세지, 김치, 양파, 대파를 가지런히 놓아줍니다. 사실 사진 찍느냐고 이렇게 놓았지만 카메라 놓고 만들면 그냥 막 쏟아 담죠. 처음에 만들어 놓은 양념장을 전부 넣어줍니다.",
        "5. 물은 700ml 넣고 끓여줍니다. 보글보글 끓어서 국물을 떠먹어보니 아~~~~대박!!! 정말 사 먹는 부대찌개 국물이 아니던가? 이거 누가 발견한 거랍니까? 존경스럽네요. ㅋㅋㅋ",
        "6. 끓으면 면을 넣고 끓여줍니다. 사리곰탕면 부대찌개 1인분으로 끓였는데 1.5인분이 되었네요.",
        "7. 사리곰탕면 부대찌개가 보글보글 너무나 맛있게 끓고 있죠? 어쩜 사 먹는 부대찌개와 다를 바 없는 맛이었습니다."
    ]
},
{
    "name": "부대찌개",
    "ingredients": "신김치 1컵,만두 4개,두부 1/4모,팽이버섯 1개,스팸 작은거 1캔,소시지 3줄,떡 1줄,양파 1/2개,대파 1/2대,홍고추 1개,청양고추 1개,라면사리 1개,시판용 사골육수 1팩,물 1컵,고춧가루 2,고추장 2,간장 3,다진 마늘 1,설탕 0.5",
```

"recipe": [

"1. 대충 계량해도 맛있어요. 냉장고 사정에 따라 준비하시거나 우리 가족 입맛에 맞게 재료를 준비해주세요. 두부, 스팸, 소시지는 먹기 좋은 크기로 썰고 대파, 홍고추, 청양고추는 송송 썰고 팽이버섯은 밑동을 잘라 준비하고, 양파는 큼직하게 썰고, 떡 1줌은 물에 씻어 모든 재료를 준비해주세요. * 재료 준비가 되면 부대찌개 90% 정도 완성된 상태랍니다. ㅋ",

"2. 부대찌개 양념 재료인 고추장 2, 고춧가루 2, 간장 3, 다진 마늘 1, 설탕 0.5를 한데 넣어 고루 섞어 양념장을 만들어 주세요. ",

"3. 시판용 사골육수 1팩 (500ml)를 준비합니다. 육수만 넣으면 너무 진할 것 같아 저는 물 1컵을 추가해 주었어요. 요건 취향껏 응용해주시길 좋을 것 같아요. 시판용 육수가 없다면 멸치 다시마 육수 끓여 사용하세요.",

"4. 냄비에 준비한 부대찌개 재료를 보기 좋게 담아주세요. 그리고 양념장도 모두 넣어 줍니다. 준비한 사골 육수를 붓고 보글보글 끓여주세요. ",

"5. 백종원 부대찌개 완성 ^^",

"6. 센불에서 끓여주다 휴대용가스레인지에 올려 즉석에서 끓여가며 드실 좋아요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "부대찌개",

"ingredients": "스팸 200g,소시지 3개,대파 1개,콩나물 1줌,잘익은 배추김치 1줌,청양고추 3개,떡국용 떡 1줌,다진돼지고기 1줌,다진마늘 1/3T,국간장 1/2T,후춧가루 소량 ,미림 1/2T,부대찌개용 콩 4T,멸치다시마육수 1100ml,고춧가루 3T,다진마늘 1T,후춧가루 약간,국간장 2T,미림 1T,소금 1/4T",

"recipe": [

"1. 1. 콩나물은 1줌 씻어서 준비합니다. 잘익은 배추김치 한줌과 멸치다시마육수 1100ml는 미리 준비해줍니다. 떡국용 떡도 한줌정도 준비합니다~",

"2. 2. 소시지와 스팸은 뜨거운 물을 부어 샤워시켜 준비합니다.",

"3. 3. 위 2번에서 뜨거운물에 샤워시킨 소시지와 스팸을... 스팸은 나박하게 썰고요..소시지는 어슷 썰어줍니다. 4. 대파1개는 큼직하게 썰어주시고요~ 청양고추3개는 어슷 썰어줍니다.",

"4. 5. 양념장 만들기 : 그릇에 고춧가루 3T. 다진마늘1T. 미림1T. 국간장2T. 후춧가루소량. 소금1/4T를 넣고 골고루 섞어 찌개 양념장을 만들어줍니다.",

"5. 6. 돼지고기 같은거 한줌을 그릇에 담고 다진마늘1/3T. 국간장1/2T. 후춧가루소량. 미림1/2T를 넣고 밑간을 해줍니다.",

"6. 7. 시중에 부대찌개용 콩 판매합니다. 4T 듬뿍퍼서 준비합니다.",

"7. 8. 모든 재료준비되면... 전골냄비에 먹기 좋게 세팅합니다. 소시지,스팸,대

파,청양고추,떡국용떡,김치,돼지고기 같은거.부대찌개용 콩. 양념장. 콩나물을 먹기 좋게 세팅 하세요~ (동영상참고하세요~)",

"8. 9. 위 8번에서 세팅한 전골냄비에 멸치다시마육수1100ml를 부어준후... 끓이 면서 드시면 됩니다. 처음에는 싱거운듯하지만요...끓이다보면 제맛이 난답니다. 라면사리 또 는 치즈를 넣어 드셔도 좋습니다."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "알탕",
  "ingredients": "명란알,다시팩,무,애호박,콩나물,대파,쭈갓,소금,고추장 1/2큰술,고추가
루 2큰술,국간장 1큰술,다진마늘 1큰술,후추가루,생강가루 (or생강즙)",
  "recipe": [
    "1. 명태의 알은 소금물에 깨끗이 씻어 준비합니다~",
    "2. 고추장 1/2큰술, 고추가루 2큰술, 국간장 1큰술, 다진마늘 1큰술에 후추가루
와 생강가루 또는 생강즙을 살짝 넣고 잘 섞어 양념장을 만들어주세요~",
    "3. 다시멸치와 다시마를 넣은 다시팩을 찬물에 넣고 끓여 멸치육수를 만들어주
세요~",
    "4. 멸치육수가 충분히 우리나라면 다시팩을 건져내시고 납작썰기 한 무를 넣어 끓
여줍니다~",
    "5. 무가 투명하게 반쯤 익었을때 한입 크기로 썬 애호박과 명태알을 넣어줍니
다~",
    "6. 미리 만들어놓은 양념장을 넣어 색을 내어주시고요~",
    "7. 알이 모두 익었다면 콩나물과 대파를 넣어주시고 부족한 간은 소금으로 맞
춰주세요~",
    "8. 마지막으로 쭈갓을 올려 불을 꺼주시면 정말 쉬운 알탕만들기 완성~~!!!"
```

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "알탕",
  "ingredients": "알과 곤이 500g,콩나물 1줌,쭈갓 적당량,무 1/6개,대파 1대,청양고추
1개,홍고추 1개,육수 1000ml,물 1비율,미림 1비율,물 1200ml,다시마 5장 (가로세로 5cm),건
새우 1줌,디포리 5마리 (멸치로 대체 가능),고춧가루 2큰술,된장 1/2큰술,고추장 1/2큰술,다진
마늘 1큰술,미림 2큰술,간장 1.5큰술,새우젓 입맛에맞게",
```

```

"recipe": [
    "1. 먼저 알과 곤이는 물과 미림(또는 소주) 1:1비율로 희석한 물에 5분 정도 담
가 비린내 제거를 해주시고요. 체에 받쳐 물기를 빼줍니다.",
    "2. 흐르는 물에 두어 번 정도 행궤 체에 받쳐 물기를 뺀 콩나물도 준비 완료!!",
    "3. 무는 도톰하게 썰어봤고요. 썩갠 자르지 않고 통으로! (잘라주셔도 돼요
^^) 대파와 홍고추, 청양고추는 어슷 썰어 준비했답니다.",
    "4. 고춧가루 2 큰 술, 된장 1/2 큰 술, 고추장 1/2 큰 술, 다진 마늘 1 큰 술,
미림 2 큰 술, 간장 1.5 큰 술을 넣고 양념장을 만들어두고요. * 새우젓은 지금 넣지 않아요.",
    "5. 육수 만들 재료도 준비해요. 디포리 없으신 분들은 멸치로 대체 가능합니다.
* 건새우는 감칠맛을 위해 넣어주었는데요. 없으신 분들은 굳이 안 넣으셔도 상관없어요
^^",
    "6. 물 1200ml와 디포리 5마리, 건새우 한 줌, 다시마 5장, 도톰하게 썰어놓은
무를 함께 넣어주시고요. 물이 끓어오르기 전 다시마부터 제거해주세요. 다시마 제거 후 중
불에서 10분 정도 육수를 우려내주시고요. 무를 제외한 나머지 재료를 건져낸 뒤 양념장을
풀어줍니다.",
    "7. 양념장이 잘 풀어지면 알과 곤이를 넣어주세요.",
    "8. 거품은 중간중간 걷어내주시고요. 이대로 10 ~ 15분 정도 중불에서 보글보
글 끓여주세요.",
    "9. 10 ~ 15분 정도 끓인 후 새우젓으로 나머지 간을 해주시고요. 콩나물도 넣
어주세요. 콩나물이 어느 정도 익었다 싶으면 어슷 썬 대파와 청양고추, 홍고추, 썩갠을 넣고
마무리! 알탕끓이는법, 생각보다 어렵지 않죠? ^^"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "알탕",
    "ingredients": "명태알 200~300g,무,콩나물 1봉지,대파,썩갠,청양고추,미더덕,두부,쌀
뜨물,다시물",
    "recipe": [
        "1. 알과 미더덕은 쌀뜨물에 담가 비린내를 제거하고 흐르는 물에 행궤 준비해주
세요.",
        "2. 무는 얇은 두께로 나박 썰기 해서 준비하고, 콩나물은 흐르는 물에 씻어주세
요. 두부와 썩갠은 먹기 좋은 크기로 송덩송덩 잘라 두었어요! 대파와 청양고추도 어슷썰기
해서 준비해주세요 '0'",
        "3. 냄비에 무를 깔고 알과 미더덕을 넣어주세요. 그냥 물이나 쌀뜨물을 넣어도
되지만 전 다시물을 넣고 끓여주었습니다.",
        "4. 물이 끓으면 고춧가루 2, 고추장 1, 다진마늘1 을 넣고 풀어주세요.",

```

"5. 국물이 보글보글 끓으면 콩나물을 넣어 냄비 뚜껑을 덮고 끓여주세요!",

"6. 콩나물이 거의 다 익으면 국간장 2, 새우젓 1/2를 넣어 간을 맞춰주세요. 본인 입맛에 맞게 양을 조절하여 간을 해주시는 게 좋겠죠?",

"7. 마지막으로 두부, 썩갓, 청양고추, 대파 등 준비해둔 야채를 넣고 조금 더 끓여주면 얼큰한 알탕 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "알탕",

"ingredients": "동태알,곤이,무 1/5개,콩나물 1줌,대파 1대,썩갓 1줌,두부 1/3모,청고추,홍고추,멸치육수 1400ml,고추장 1.5큰술 ,고춧가루 3큰술,조선간장 1큰술,청주 1큰술,다진마늘 1큰술,생강즙 1작은술,소금",

"recipe": [

"1. 먼저 멸치 육수를 만들어 줍니다.",

"2. 콩나물은 씻어서 건져놓고, 무와 두부는 나박나박 썰어 준비하고, 대파, 청양고추, 홍고추는 어슷썰어 준비합니다. 썩갓은 줄기를 잘라 먹기 좋게 씻어 둡니다.",

"3. 알탕에 들어갈 재료들고 찬물에 깨끗히 씻어서 준비해 줍니다. 알은 가볍게 살살 다뤄주세요.",

"4. 양념장을 만들고, 맛이 심심하다 싶을 때는 연두 1큰술 넣어주셔도 될거 같아요.",

"5. 멸치육수에 얇게 썬 무와 콩나물을 먼저 넣고 양념장 1/2정도 넣고 끓여줍니다.",

"6. 무가 익으면 알과 함께 준비한 쭈꾸미, 홍합등도 넣어줍니다.",

"7. 남은 양념장도 함께 넣어서 끓기 시작하면 중불로 줄여서 살짝 보글보글 더 끓여줍니다.",

"8. 잘 끓여진 알탕에 소금으로 간을 맞추고, 썩갓, 대파, 홍고추, 청양고추, 두부를 가지런히 놓아서 한소끔 끓여주면 알탕 맛있게 끓이는법 끝!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "알탕",

"ingredients": "알 300g,고니 300g,기타 해물 ,미나리 1줌,콩나물 100g,양파 1/2개,대파 1개,마늘 1.5스푼 ,청양고추 2개,무 작은거 1/3개,고춧가루 2스푼,고추장 1스푼,후춧가루

약간,새우젓 1/2스푼,소금 약간,맛술 2스푼,다시마,멸치,무,양파,대파",

"recipe": [

"1. 재료를 준비해요 저의집은 야채를 좀 많이 넣고 해요 야채는 조절하시면 됩니다",

"2. 옥수를 끓여주세요",

"3. 무 ,양파,청양고추 ,대파.미나리 썰기",

"4. 양념을 만들어요 고춧가루 , 고추장, 후추약간, 간장,맛술 옥수를 약간 부어서 불려놓아요",

"5. 옥수에 양념을 넣고 끓여요 끓으면 무를 넣어요 그리고 마늘을 넣어주세요",

"6. 콩나물 넣고 덩으로 얻은 기타해물을 넣어요 뚜껑은 열고 끓여요 콩나물을 넣어서 시원한 맛이 나요",

"7. 콩나물넣고 살짝 끓으면 알을 넣어요 알은 오래 끓으면 쪼글아 들어요",

"8. 알이 어느정도 익으면 양파와 청양고추 대파를 넣어요 거품은 수시로 걷어주세요 간은 새우젓과 소금으로 해요",

"9. 미나리는 넣고 30초 맛있게 드세요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "알탕",

"ingredients": "동태곤이(동태내장) 300g,동태알 1밥공기,청양고추 1개,쪽파 약간,양파 약간,멸치다시마옥수,된장 0.5T,고추장 1T,고춧가루 1T,청주 1T,다진마늘 1T,후춧가루 약간,생강가루 약간",

"recipe": [

"1. 쪽파 3줄, 청양고추 1개, 양파 약간을 채썰어 준비해주세요. 콩나물을 넣어주면 더 좋은데, 콩나물을 넣어주면 국물이 훨씬 더 시원하니 맛있어요.",

"2. 멸치다시마옥수에 된장 0.5T, 고추장 1T, 고춧가루 1T를 넣고 은은한 불에서 고춧가루가 잘 풀어지도록 끓여줍니다.",

"3. 동태곤이(동태내장), 동태알, 청주 1T를 넣고 끓여주세요.",

"4. 동태알과 곤이가 익으면서 거품이 생기기 시작하는데, 거품을 살짝 걷어준다음에 청양고추 1개랑, 채썰어놓은 양파넣어 양파가 익을때까지 끓여주세요.",

"5. 모든재료가 익으면, 다진마늘 1T와 쪽파 약간, 후춧가루, 생강가루 약간넣어 마무리하고 모자라는 간은 국간장 약간과 천일염을 넣어 주면 됩니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

```

    },
    {
      "name": "알탕",
      "ingredients": "명태알 500g,멸치육수 600ml,무 1/3개,대파 1대,청양고추 2개,홍고추 1개,썩갠 4줄기,두부 1/2모,국간장 2큰술,고춧가루 1.5큰술,다진 마늘 1큰술,다진 생강 1작은술,멸치액젓 1작은술",
      "recipe": [
        "1. 무는 1cm 두께로 나박 썰어요.",
        "2. 대파는 엄지손가락 길이로 툭툭 잘라요.",
        "3. 청양고추와 홍고추는 적당한 두께로 어슷 썩니다.",
        "4. 썩갠은 줄기 부분을 자른 뒤 약 10cm 길이로 잘라요.",
        "5. 두부 반 모는 먹기 좋은 크기로 자릅니다.",
        "6. 저는 냉장고에 팽이버섯과 느타리버섯이 있어서 추가로 넣었어요. 버섯은 굳이 안 넣어도 되니 냉장고 사정에 따라 가감해 주세요.",
        "7. 명태알을 물로 깨끗이 씻어 준비합니다.",
        "8. 냄비에 물 600ml와 육수 티백을 넣고 끓여 멸치 육수를 우립니다.",
        "9. 육수가 다 우러지면 티백을 건진 뒤 나박 썩 무를 넣고 계속 끓입니다.",
        "10. 무가 익어서 투명해지면 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 고춧가루 1.5큰술, 멸치액젓 1작은술, 국간장 2큰술을 넣고 한소끔 더 끓여요.",
        "11. 보글보글 끓어오르면 깨끗하게 씻어 둔 명태알을 넣고 터지지 않게 조심스레 저어 줍니다.",
        "12. 그리고 준비해 둔 버섯/들과 두부를 넣은 뒤 계속해서 끓여요.",
        "13. 알이 하얗게 익으면 대파, 홍고추, 청양고추를 넣고 잘 섞으며 한소끔 더 끓입니다.",
        "14. 국물이 보글보글 끓어오르면 불을 끄고, 썩갠을 올린 뒤 마무리하면 완성이에요!"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "알탕",
      "ingredients": "물 800ml,나박 썩 무 1줌,콩나물 1줌 (100g),곤이 1줌,이리 1줌,청고추 1/2개,홍고추 1/2개,대파 1/4뿌리,썩갠 1줌,매실액 1큰술,굵은고춧가루 2~4작은술,새우젓 1큰술,다진생강 1/3큰술,다진마늘 1큰술",
      "recipe": [
        "1. 곤이와 이리는 굵은소금약간을 넣고 찬물에서 잠시 담가주세요. 불순물제거와 흠내를 날리기위해서예요. 담근 곤이와 이리는 건져서 행궈서 물기를 빼주세요.",
        "2. 무는 1센치두께로 나박썰어서 한줄을 준비하세요.",

```

"3. 콩나물은 거두절미해서 100g(한줌)정도 준비해주세요.",
 "4. 알은 2센치길이로 썰어주세요.(전 작아서 그냥썰어요.) 청홍추는 반개씩 얇게 썰어주세요.",
 "5. 대파는 세로로 반을 썰어 송송썰어주세요.",
 "6. 이제 냄비에 무를 깔고 콩나물을 얹고 물800ml를 부어주세요.",
 "7. 여기에 알과 고니를 넣고 뚜껑을 덮어 한소끔 끓여주세요.",
 "8. 원래는 고니는 나중에 넣는게 좋다고 하네요. 끓이다가 뚜껑을 열고 거품을 걷어주세요.",
 "9. 여기에 매실액한큰술과 굵은고춧가루2작은술을 넣어주세요.(전 4작은술) 간은 새우젓으로 해주세요.(기호에 맞게 더 넣어도됨) 다진생강1/3큰술과 다진마늘한큰술을 넣어주세요.",
 "10. 이제 불을 줄여서 끓이다가 썰어놓은 야채를 넣고 마지막에 쭉갓을 올려서 끓이면 완성이예요."

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "알탕",
    "ingredients": "명란젓갈 200g,무 1/5개,두부 1/2모,콩나물 1줌,홍고추 2~3개,팽이버섯 1/3봉지,고춧가루 1큰술,다진마늘 1/2큰술,대파 약간,물 6머그컵,국멸치,다시마",
    "recipe": [

```

"1. 콩나물을 깨끗이 씻어주고 두부는 도톰하게 썰어주고 무는 납작하게 한입크기로 썰어 줍니다. 홍고추와 대파는 어슷썰고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 흐르는 물에 한번 씻어서 준비합니다. 저는 마른홍고추를 사용했는데요, 일반 홍고추나 청고추를 넣어 주셔도 좋습니다. ",

"2. 명란젓갈은 큼지막한것은 2~3등분으로 썰어 줍니다. 이렇게 찌개를 끓여도 맛있고 청양고추랑 참기름좀 넣고 무쳐서 먹어도 맛이 좋아요. 명란젓무침은 아래 링크 걸어둘게요. ",

"3. 물 6머그컵 정도에 국멸치팩과 다시마를 넣고 육수를 끓여 줍니다. 멸치육수에 끓이면 개운하면서 구수한 맛이 더해져 좋습니다. 끓기시작하면 중불에서 약 5분 정도 끓여준 후 건더기를 건져 줍니다. ",

"4. 납작하게 썬 무를 넣고 끓여 줍니다. ",

"5. 무가 살캉거릴정도로 익으면 콩나물과 명란젓갈을 넣고 끓여 줍니다. ",

"6. 고춧가루 1큰술을 넣어 끓여줍니다. 고춧가루 양은 좀더 칼칼하게 드시고 싶거나 깔끔하게 드시고 싶으시면 기호에 맞게 가감해서 넣어 주세요. ",

"7. 두부와 다진마늘을 넣고 끓여 줍니다. 명란젓이 간이 되어 있어서 추가간은 하지 않았어요, 끓이다보면 젓갈에서 간이 배어 나온답니다. 명란젓갈의 간의 세기에 따라 추가간을 원하시면 소금으로 하시면 되는데, 따로 하지 않아도 간이 적당하니 맞더라구요. ",

```

    "8. 다 끓여 지면 팥이버섯과 대파, 홍고추를 넣고 한소끔만 더 끓여 줍니다. "
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "알탕",
  "ingredients": "곤이 200g,이리 300g,대파 1대,청양고추 1개,새우 3마리,무 1줌",
  "recipe": [
    "1. 무는 나박 썰기, 대파, 청양고추 어슷썰기. 알과 곤은 깨끗하게 씻어줍니다. 알은 소금물에 담가 살살 풀어준 후 행구어 준비하시면 되어요. 저는 냉장알을 사 와서 비린 맛이 없었는데요. 혹 냉동상태라면 해동 후 소금 한 큰 술 푼 물에 잠깐 담갔다가 행구어 비린 맛도 제거해보세요. ",
    "2. 디포리, 북어대가리, 멸치, 무, 대파, 양파넣은 육수를 먼저 끓여주었어요",
    "3. 알탕은 육수가 제맛이어야 하잖아요. 육수는 정성껏 내어주심 좋은데 혹 여의치 않으시면 육수 팩을 활용하시거나 마른 멸치와 다시마 한 조각 넣어 최소 10분은 끓여서 준비해주세요.",
    "4. 한 시간 맞춰둔 육수가 시간이 아직 몇 분 정도 더 남았지만 배고프다고 워낙 성화여서 육수에 무 넣어 한소끔 더 끓여줄 거예요. ",
    "5. 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 3큰술, 미림 1큰술, 참치액 혹은 액젓 2큰술을 넣어서 만들어 쓰고 있고요. 참치 액이나 액젓 대신 국간장을 쓰셔도 좋아요. (생물 곤이가 없어서 명란젓을 넣으신다면 참치 액이나 액젓은 한 큰 술 줄이셔야 해요.) 후추는 양념장에 넣어도 좋고요. 저는 끓고 난 후 후춧가루를 톡톡 뿌리는 스타일이에요. 알탕 양념장이 숙성되면 더 맛나지만 시간이 없다면 다시 육수 끓는 물을 한 큰술 넣어서 개어두면 파스해서 고춧가루도 빨리 불면서 되직해진답니다. ",
    "6. 끓여둔 육수에 무부터 넣어서 한소끔 더 끓여 주어요. 그럼 좀 전에 만들어진 육수보다 시원하고요. 이때 콩나물 한줌 넣어주면 더 시원해져요. ",
    "7. 무가 반 정도 익으면 만들어진 알탕양념장 한 큰술 넣어 무우에 예쁘게 색도 입히고요. 간을 한 후 넣으면 감칠맛이 확 살아나요. ",
    "8. 이리보다 곤이가 좀 더 익혀야 해요. 크기가 크면 반으로 갈라주시고요. 저희는 많이 크지 않고 익었을 때 기다란 모양에서 톡 하고 터지는 식감이 좋아서 자르지 않고 통째로 넣어봅니다. 이리보다 한 3분 정도 먼저 넣어주세요. ",
    "9. 곤이를 먼저 넣고 팔팔 끓으면 이리도 넣어주세요. 나머지 양념도 모두 넣어 줍니다. ",
    "10. 이제 어슷어슷 썰어둔 대파 넣고요. 저희는 얼큰하게 즐기기 위해 청양고추도 하나 넣어주었어요. 이때 썩갠 것을 조금 넣으시면 향긋함이 좋죠."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",

```

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "갈비탕",
  "ingredients": "갈비탕용 소고기 1kg,무 1토막,대파 흰부분 5대,양파 1/2개,당면 1
  줌,물 12종이컵,맛술 3T,꽃소금 3티스푼,간장 2T,다진마늘 1T,자른대파 1/2뿌리,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 고기는 물에 담가 소주를 휘~ 둘러 3시간이상 담가 핏기를 빼줍니다. 물은
    2-3차례 갈아주세요.",
    "2. 당면은 물에 불려둡니다.",
    "3. 핏기뺀 고기에 물을 넣고 10분정도 끓여 불순물을 빼내어 줍니다.",
    "4. 고기는 물로 깨끗이 씻어 준비합니다.",
    "5. 육수내기용 양파,대파,무를 준비해줍니다. 저는 다시팩에 대파와 양파를 넣었
    습니다.",
    "6. 고기에 물 9종이컵을 넣고 육수내기용 통대파,통양파, 통무,맛술을 넣어 센불
    에서 5분정도 끓여줍니다.",
    "7. 중불로 바꾸어 30분정도 끓여줍니다.",
    "8. 물 3종이컵을 더 넣고 중약불로 바꾸어 1시간30분정도 끓여줍니다.",
    "9. 육수내기용 무,파,양파를 거둬내 버리고 면보등을 이용하여 맑은 국물만 남도
    록합니다.",
    "10. 당면,대파,간장,다진마늘,소금을 넣어 당면이 익을때 까지 끓여줍니다. 불은
    당면이라 금새 익습니다.",
    "11. 그릇에 담아내고 취향에 따라 후추와 파를 추가하여 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "갈비탕",
  "ingredients": "소갈비1200g,양파 1개,대파 1개,대파 1/2개,무 2토막,당면 1줌,멸치
  다시마육수팩 1개,한방팩 1개,통마늘 12개,통후추 1T,다진마늘 1T,국간장 3T,멸치액젓 2T,소
  금 1T,후춧가루 소량,소주 1/2컵",
  "recipe": [
    "1. 1. 갈비는 소갈비찜용으로 구입했습니다. 보통 구입하실때 냉동상태일겁니
    다~냉동상태의 고기를 냉장고속에 5시간정도 넣어 자연해동후....흐르는 물에 한번 행궤~찬물
    에 담궤 3시간 핏기를 빼줍니다.핏기뺀 갈비를 체에 받쳐준후~ 갈비가 충분히 잠길 물을 팔
    팔 끓인후~갈비를 넣고요~소주반컵을 넣어준후 센불에서 5분 끓여준후..흐르는 물에 바로 씻
    어줍니다. 갈비하나하나 씻어준후...체에 받쳐줍니다. => 갈비핏기빼는 3시간동안 찬물 두세번

```

갈아주세요~ => 갈비를 이렇게 1차 데친후 씻어서 갈비탕 끓여야 국물이 깔끔합니다.",

"2. 2. 큰 곰솔(8L짜리)에 1차 데친 갈비를 넣고요~토막낸 무2개 넣어주시고요~ 대파1개.양파1개.통마늘12개.통후추1T. 멸치다시마육수1팩.삼계탕용한방팩1개를 넣고~물4L를 넣어준후...뚜껑덮고 센불에서 끓으면 중약불로 줄여 1시간 끓여줍니다.",

"3. 3. 1시간 끓인갈비탕의 국물과 건더기를 분리합니다~ 건더기중 무는 나중에 식혀 썰어줄겁니다. 잘건져서 한쪽에 잘 놔주시고요~체에 받쳐 국물과 고기만 분리하고요~ 나머지 부재료들은 버리셔도 됩니다.이 상태로 고기는 뚜껑을 덮고~ 한쪽에 보관하시고요~국물은 차갑게 식혀 기름기를 제거해줄겁니다.만약..시간이 없다면 바로 이상태로 국물의 기름기 떠있는것만 제거하고 갈비탕마무리해도됩니다.갈비탕 국물을 상온에서 어느정도 식으면 냉장고속에 차갑게 5시간 이상 식혀줍니다.",

"4. 4. 냉장고속에 5시간 넣은 국물입니다. 하얗게 기름기가 굳었죠? 하얗게 굳은 기름기 제거합니다.",

"5. 5. 건져냈던 무는 조금 두껍게 나박하게 썰어줍니다. 당면은 찬물에 30분 담궈 불린후 체에 받쳐줍니다.",

"6. 6. 이제 갈비탕 마무리단계입니다. 건져놓은 갈비를 냄비에 넣고요~썰은무와 기름기제거한 국물넣고요~ 불린당면 넣고요~다진마늘1T.국간장3T. 멸치액젓2T.소금1T.후춧가루소량을 넣은후 뚜껑덮고 센불에서 끓으면 중불로 줄여 5~7분 끓이다가...대파반개 총총 썰은거 넣고 한번 끓이면 완성입니다~ => 마지막에 소금간은 기호에 맞게 조절하세요~ => 만약 간을 했는데 짭짤한 물을 조금 추가하세요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "갈비탕",

"ingredients": "소갈비 8개,무 1/3개,대파 약간,양파 약간,마늘 8톨,물 15컵,,국간장 2큰술,다진마늘 0.5큰술,소금 0.5큰술,후춧가루 약간,썬 대파 약간",

"recipe": [

"1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 핏물을 빼주세요. 중간에 물을 2~3번 정도 갈아주면 좋아요. 요 과정을 거치면 고기 누린내 없이 드실수 있습니다.",

"2. 핏물 뺀 갈비는 끓는 물에 5분정도 살짝 삶아내고 삶은 고기는 찬물에 헹궈 준비합니다.",

"3. 다시 냄비에 물을 15컵 정도 넣고 삶아놓는 소갈비 8개 그리고 양파1/2,무 1/3,마늘8,대파를 넣고 2시간 정도 뚜껑을 덮고 끓여 줍니다. 불은 중약불로 해주세요. 혹시 국물이 줄어들면 중간에 따뜻한 물을 넣어가며 끓여 주심 됩니다. (무는 너무 익으면 맛없으니깐 중간에 꺼내주세요)",

"4. 체반에 갈비탕 국물을 따로 받아내고",

"5. 미리 꺼내 놓은 무는 먹기 좋은 크기로 썰어주고",

"6. 국물에 썰어놓은 무,갈비를 넣고 국간장2.다진마늘0.5를 넣고 한소끔 더 끓여

줍니다. 뜬 기름은 숟가락을 이용해 건어주세요. 드셔보시고 부족한 간은 소금으로 ~ 마지막에 쯔 대파 그리고 후춧가루를 넣어 마무리 해주세요.",

"7. 갈비탕 완성 기호에 따라 당면을 불러 함께 넣어 드셔도 좋습니다. 조금 번거롭지만 그래도 집에서 끓여 먹는 갈비탕 국물이 깔끔합니다요."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "갈비탕",
  "ingredients": "갈비 600g ,물 2L ,무 1토막 (6cm),대파뿌리 3개 (대파 1대),마늘 5쪽,불린 당면 1줌,국간장 1큰술,다진 마늘 1작은술,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 소갈비는 찬물에 3시간 이상 담가 핏물을 빼 주세요. 약하게 물을 틀어 놓거나 중간 중간 물을 갈아 주세요. 갈비에 붙은 기름은 제거해 주시기요.",
    "2. 냄비에 소갈비를 담고 갈비가 잠길만큼의 물을 부은 다음 센불에서 끓여주세요. 끓어 오르면 10분 정도 삶아 주시면 되요. 물을 따라 버리고 소갈비는 흐르는 물에 깨끗히 헹궈 주세요~ 냄비도 깨끗이 씻어 주시기요.",
    "3. 냄비에 데쳐낸 소갈비를 넣고 물 2리터, 무, 대파, 마늘을 넣어 센불에서 30분 정도 끓이다 약불로 줄여 1시간 푹~~끓여 주세요.",
    "4. 갈비는 건져 한김 식힌 후 양념에 버무려 30분 이상 재워 두세요.",
    "5. 국물은 면보에 받쳐 건더기를 건져내고 맑은 국물만 따로 두세요~ 완전히 차게 식혀서 위에 뜨는 기름을 제거해 주면 아주 깔끔한 갈비탕이 됩니다.. 뚝배기에 당면을 깔고 양념한 고기를 넣은 다음 국물 넣어 한소끔 끓인 후 송송 썬 파를 올려 내시면 됩니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "갈비탕",
  "ingredients": "소갈비 1kg,총총 썬 대파 1대,당면 1줌,무 1/3토막,양파 1개,대파 2대,생강 1톨,통마늘 6알,국간장 2큰술,소금 1큰술,진간장 3큰술,설탕 1큰술,물 600ml,다진마늘 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 갈비탕용 소고기 소갈비 1kg을 찬물에 완전히 잠기도록 담가 핏물을 빼주세요. 넉넉히 한시간 정도 핏물을 빼주세요.",
    "2. 어느정도 핏물이 제거된 소갈비는 깨끗하게 씻어 낸 후 냄비에 갈비가 잠길
```

만큼의 물을 넣고 뚜껑을 연 상태에서 끓여줍니다.",

"3. 육수내기용 야채들을 손질합니다. 모든 재료들을 큼직큼직하게 잘라 준비해 주세요.",

"4. 한번 데친 갈비는 깨끗하게 씻어 낸 후 포크나 칼로 고기에 칼집을 내어 준 다음 기름기는 제거합니다.",

"5. 깨끗하게 씻은 냄비에 소갈비와 큼지막하게 썰어 준비한 무, 양파, 대파, 마늘, 생각을 모두 넣고 모든 재료가 잠길만큼 물을 넣은 후 1시간 정도 푹 끓여줍니다.",

"6. 한시간 정도 끓여 낸 후, 육수재료들을 모두 건져냅니다.",

"7. 나머지 육수재료들은 버려주시고, 무는 건져내 한김 식힌 후 나박썰기 해서 나중에 갈비탕에 넣어 먹습니다.",

"8. 소갈비의 고기도 모두 건져내어 따로 고기양념을 해줍니다. 소갈비고기 + 고기양념재료를 모두 넣고 뚜껑을 연 상태에서 센불로 국물을 졸여냅니다.",

"9. 갈비탕 국물에는 국간장 2큰술, 소금 1큰술로 간을 맞춰줍니다. 간을 보시고 입맛게 맞게 가감해주세요.",

"10. 마지막으로 간을 한 갈비탕 국물에 무, 고기를 모두 넣고 10~15분 정도 한번 더 끓여냅니다.",

"11. 드시기 전적에는 당면 한줌 따듯한 물에 불렸다가 갈비탕 끓이기 직전에 넣어 함께 끓인 다음 함께 곁들여 드시면 더욱 맛있죠~~",

"12. 간장 4큰술, 식초 2큰술, 설탕 1.5큰술, 연겨자 2작은술 찍어먹는 간장소스까지 만들면 맛있는 갈비탕 완성이에요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "갈비탕",

"ingredients": "갈비 1.6kg, 무 2토막, 양파 1/2개, 대파 1대, 다시마, 마른고추, 대추, 마늘, 생강 조금, 국간장 1~2큰술, 소금, 후추",

"recipe": [

"1. 갈비는 찬물에 2~4시간 정도 담가 핏물을 빼 주세요",

"2. 핏물을 빼는 동안 국물 맛을 좋게 할 재료들도 손질해 주세요",

"3. 핏기가 가신 갈비는 끓는 물에 데쳐 불순물을 잡아주세요",

"4. 냄비에 준비한 재료와 데쳐놓은 갈비를 넣고 뚜껑을 덮은 후 끓여주세요",

"5. 무가 잘 익을 정도로 끓었으면 건더기는 모두 건져내고 2시간 정도 끓인 후 식혀주세요",

"6. 갈비 자체에 기름이 많아서 냉장고에 넣어두고 다음날 하얗게 굳은 기름을 걷어내 주세요",

"7. 두툼하게 나박 썰기 한 무와 대추를 넣고 국간장, 소금, 후추를 넣어 약하게 간을 맞춰 중불에서 끓여주세요",

"8. 당면은 미리 찬물에 불려두었다가 먹기 전에 토렴해서 그릇에 넣고 갈비와 국물도 담아주세요",

"9. 장장 이틀간에 걸쳐 정성껏 끓인 갈비탕이 완성되어 뚝배기에 넉넉하게 담고 소금, 후추와 대파도 곱게 썰어 준비했어요~"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "갈비탕",
  "ingredients": "갈비 1kg,무 1토막 (10cm),대파 3대,양파 1개,통마늘 10개,생강 1/2
쪽,대추 약간,불린당면 약간,다진마늘 2큰술,송송썬대파 적당량,국간장 적당량,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 갈비탕 핏물빼기 가장 중요한 과정입니다. 돼지갈비, 등갈비, 소갈비 등... 갈
비라는 글자가 들어간 음식은 핏물빼기가 가장 중요합니다. 핏물은 누린내의 원인이 되기 때
문입니다. 전 5-6시간 빼 주었습니다. 중간중간에 찬물을 갈아 주면 더 좋습니다.",
    "2. 갈비의 양 : 물의 양 = 1:3 백종원님께서 갈비탕 끓일 때 가장 중요시 한 것
이 바로 물의 양입니다. 물의 양이 너무 많으면 싱겁고.. 적으면 갈비의 양이 아깝다고 하는
데.. 제 개인적인 생각으로는 집에서는 고기 많이 먹어도 되니까.. 물의 양을 너무 많이 잡지
않는 것이 좋은 것 같습니다. 1:3 정도면 좋은 것 같습니다.",
    "3. 끓으면서 지저분하게 올라오는 거품은 걷어 주었습니다.",
    "4. 처음에 센 불에서 끓이다가.. 끓기 시작하면 약불에서 대략 2시간 넘게 끓여
주었습니다. 양파, 대파, 마늘, 생강 등을 건져 주었습니다.",
    "5. 갈비와 무도 건져내고 전 반나절 정도 냉장고에서 굳혀 기름을 걷어 냈습니
다.",
    "6. 대파는 송송 썰고.. 무도 썰어 주었습니다. 당면은 물에 불린 후... 개인 뚝배
기에 담아 한번 끓여만 주시면 됩니다."
  ]
},
{
  "name": "갈비탕",
  "ingredients": "갈비 8쪽,무 1개 (중간크기),양파 2개 (작은거),파(뿌리채) 6개,편썬생
강 6개,국간장,다진마늘,소금",
  "recipe": [
    "1. 갈비탕 국물의 누린내를 확실히 잡아주려면 갈비의 핏물을 확실히 빼주어야
```

해요. 찬물에 12시간 이상 담귀 핏물을 빼줍니다. (중간중간에 물 갈아주면서)",

"2. 갈비와 물의 비율을 1:3 으로 잡아주고요 중간크기 무 1개 양파 껍질째 2개 파 뿌리채 6개 편편생강 6개 뚜껑을 열고 센불에서 끓이다가 물이 끓으면 중불로 줄이고 1시간 30분 끓입니다.",

"3. 1시간 30분 끓인 후 갈비와 무는 건져내고 국물을 차갑게 식혀 기름을 굳힙니다.",

"4. 식혀 기름을 굳힌 국물을 면보에 걸러 맑은 국을 받습니다.",

"5. 면보에 걸러진 맑은 국물을 냄비에 다시 붓고",

"6. 건져놓은 갈비는 찬물에 한번 행군 후 국에 넣어줍니다.",

"7. 무도 건져놓습니다.",

"8. 건져놓은 무는 먹기 좋은 크기로 썰어줍니다.",

"9. 갈비와 무를 넣은 국이 끓기 시작하면 간장 2큰술",

"10. 다진마늘 1큰술을 넣습니다. 마지막 간은 소금으로 맞춰주세요.",

"11. 한소끔 끓어오르면 불을 끕니다.",

"12. 그릇에 불린당면(2시간)을 담고 갈비를 올리고",

"13. 뜨겁게 끓은 국물을 부어줍니다.",

"14. 무 다진파 계란지단 고명을 올려줍니다.",

"15. 취향에 따라 매운 다데기나 후추를 넣어 먹어도 좋습니다.",

"16. 잘 무른 갈비하나 뜯어주고요.",

"17. 당면이랑 계란지단을 함께 입속으로 쏘옥~~",

"18. 추운날 속을 뜨끈~~하게 만들어주는 맑은 갈비탕 남녀노소 구분 없이 모두 좋아라하는 그 맛! 기름기를 굳혀 면보에 거르니 맑은 국물맛이 한층 매력적인거 같아요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "갈비탕",

"ingredients": "수입냉동 소갈비 2kg,설탕 4큰술,무 500g,대추 10개,마늘 10개,감초 1/2컵,다시마 (손바닥크기),양파 1개,대파 1대,물 6L ,불린당면 1줌,다시팩 1장,된장 2큰술,정종 1/2컵,생강 1톨,통후추 1/2큰술,월계수잎 3~4장,집간장 1큰술,참치액 2큰술,고운소금 1.5큰술 ,다진대파 적당히",

"recipe": [

"1. *수입 냉동 갈비에 물이 잠길 정도로 붓고, 설탕 2큰술 정도 넣고 담가서 핏물을 빼 주세요. *(6~7시간 정도) 중간에 물을 한번 갈아 주세요.",

"2. *큰 냄비에 핏물을 뺀 갈비 넣고 * 물을 붓고, 된장, 통후추 월계수잎,생강, 정종을 넣고 끓여 주세요(10분 정도)",

"3. 양파와 대파는 반으로 자르고 마늘,대추,감초,다시마를 준비 해주세요.",

"4. 다시팩에 대추,다시마,감초,마늘를 넣고 무우도 반으로 썰어 주세요.",

"5. 끓인 갈비는 건져서 찬물에 씻어 주세요.",
 "6. *냄비에 물 3리터를 붓고, *갈비와 양파,대파,무,다시백을 넣고 푹 끓여 주세요. *센불 10분 중불에서 50분 정도 끓여 주세요.",
 "7. *다시백과 무,대파,양파는 건져내고 *물 3리터를 더 붓고 끓여 오르면 위에 뜨는 기름은 걷어 주세요.",
 "8. 참치액,집간장을 넣고, 소금으로 간을 맞춰 주세요.",
 "9. *불린 당면은 물이 끓을때 넣고 3~4분 데쳐 준 후 *찬물에 행균 후 체에 받쳐 주세요.",
 "10. *그릇에 당면,갈비를 담고, *대파를 올려 주세요",
 "11. 넉넉히 만들어 소분해서 냉동 보관했다가 생각날때 마다 끓여 먹으면 좋습니다."

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "갈비탕",
    "ingredients": "갈비탕용 갈비 1.5kg,불린 당면 1줌,팽이버섯 1줌,달걀 1개,다진 파 적당량,월계수잎 3~4장,통후추 1줌,무 1줌,양파 1개,파 2대,마늘 15~20알,청양고추 1개,생강조각 2개,국간장 1/2큰술 ,소금 1티스푼",
    "recipe": [
      "1. 냉동고기는 꼭 3 시간 이상, 생고기는 1시간 정도 핏물을 제거해주세요 이 과정이 짧으면 고기에서 냄새가 나요~ 저는 30분에 한번 씩 물도 갈아줬답니다",
      "2. 핏물을 뺀 고기는 흐르는 물에 잘 씻어서 준비해주세요 월계수잎과 통후추를 넣고 10분정도 데쳐줄꺼예요",
      "3. 끓기 시작하면 불순물이 마구마구 올라올꺼예요 데친 고기는 흐르는 물에 씻어 불순물을 제거해줍니다",
      "4. 고기 냄새도 잡아주고 국물맛도 내주는 양념주머니를 만들어보아요^^ 무를 너무 많이 넣으면 소고기 무국느낌이 나니 한줌정도만 넣어주세요",
      "5. 양념주머니를 넣고 뚜껑을 열고 센불에서 20분정도 끓여주다가 중불로 줄이고 뚜껑을 닫고 다시 20분정도 끓여줍니다",
      "6. 이제 뚜껑을 닫고 약불에서 2시간 정도 푹 끓여줄꺼예요!",
      "7. 2시간뒤 양념주머니를 건져주면 국물은 다 우려난거예요 국물의 간은 지금 봐도 좋지만, 저는 한그릇씩 덜어먹을 때 보는 편이에요 나중에 남은 육수로, 찌개나, 얼큰한 갈비탕을 끓여줍니다",
      "8. 첫날의 갈비탕은 기름을 숟가락으로 걷어주고 먹었다면, 둘째날은 밤사이 베란다에 내놓았다가 굳은 기름을 건져주고 먹었어요 조금 더 국물이 깔끔해져요!",
      "9. 고명도 준비해주세요~",
      "10. 이제 한번 먹을 양을 옮겨서 끓여줄꺼예요~! 당면은 1시간 정도 불려주셔야

```

오래 끓이지 않고 바로 먹을 수 있습니다~!",

"11. 한그릇당 간은 국간장 1/2 큰 술, 소금 1티스푼을 해줬어요 취향에 맞춰 하시면 되겠습니다~",

"12. 고명까지 다 올리고 팔팔 끓으면 겨울몸보신으로 그만이에요^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "설령탕",

"ingredients": "무 1개,쪽파 150g,설탕 4숟가락,굵은소금 1숟가락,따뜻한 물 5컵,사과 1/4개,양파 1/2개,새우젓 1숟가락,멸치 액젓 5숟가락,식은 밥 2숟가락,매실청 2숟가락,고춧가루 5숟가락,마늘 8개,요구르트 2병",

"recipe": [

"1. 무는 깨끗하게 손질해서 넓적하게 사진처럼 썰어 주었어요. 설령탕 깎두기 느낌으로 투박하게 말이죠! 네모 모양 한 입 크기로 썰어도 무관합니다.",

"2. 넓은 대야에 설탕(4), 굵은소금(1),따뜻한 물(5컵)을 부어 소금이랑 설탕을 녹여주세요. ",

"3. 그리고 썰어 놓은 무를 한데 넣어 10분간 절여주세요! 절이는 시간이 짧죠~ 절인 무는 체에 받쳐 물기를 자연스럽게 빼주고",

"4. 쪽파는 다듬어서 3~4cm 길이로 잘라 주고",

"5. 이제 양념장을 만들어 줄 거예요. 믹서기에 사과(1/4개), 양파(1/2개), 마늘(8개), 새우젓(1), 멸치 액젓(5), 식은 밥(2), 매실청(2)를 한데 넣어 갈아주고",

"6. * 식은 밥을 넣어주면 번거롭게 찹쌀 풀을 만들지 않아도 된답니다. 그리고 밥을 넣으면 발효가 되어 더 맛있답니다.",

"7. 1차로 갈아 놓은 양념장에 고춧가루(5)를 넣고 ",

"8. 요구르트(2병)을 함께 넣어 한 번에 휘리릭 갈아 주세요. 요구르트를 넣어주면 새콤하고 톡 쏘는 맛을 결정하는 나름의 비법 재료랍니다. 그러니 꼬~옥 넣어주세요.",

"9. 버무려 놓기 편한 넓은 볼에 절여 놓은 무, 쪽파를 한데 넣고 ",

"10. 만들어 놓은 양념장을 한데 넣어",

"11. 고루 잘 버무려 주세요. 갓이 있으면 함께 넣어도 좋겠죠! ",

"12. 밀폐용기에 담아 실온에 반나절 또는 하루 정도 두었다가 냉장고에 두고 드심 된답니다. 김치 익힘 정도는 드시는 분 입맛에 따라 조절해 주세요. ",

"13. 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

```

    ]
  },
  {
    "name": "설령탕",
    "ingredients": "큰무 3개,양파 5개,쪽파 14줄기,천일염 4주먹,뉴슈가 4꼬집,고춧가루 10T,마늘 13쪽,생강 3쪽 (마늘크기),매실액 3T,멸치액젓 7T,요쿠르트 2소주컵",
    "recipe": [
      "1. (배연정표 깍두기 참고로 만들어 봤지만 계량은 제맘대로예요~ ㅎㅎ;)큰무 3개 기준입니당^^ 무는 껍질째 담귀야 물러지지 않는다고 하니 물에 담귀 뒀다가 깨끗한 행주 같은걸로 닦아 주셔요~ 저는 무껍질 상태가 너무 안좋아서 껍질을 제거 했어요ㅠㅜㅠ",
      "2. 원하시는 모양으로 큼직하게 썰어 주시는데요~저처럼 크고 길게 생긴무는 사진처럼 3등분 한후 세로로 썰어 사각 모양으로 썰어 주셔도 되시구요",
      "3. 아님 요렇게 삼각 모양으로 썰어 주셔도 됩니당^^ 지는 모양과 크기가 랜덤이네용^^;",
      "4. 무하나당 소금 한줌 뉴슈가 한꼬집씩 넣어 주셔요~ 저는 무가 완전 커서 3개 인데도 천일염 4줌 뉴슈가 4꼬집 넣었어요^^ (설탕을 쓰시면 무가 물러진다고 하니 뉴슈가를 사용해 주셔용^^~)",
      "5. 총 두시간 정도 절였어용^^ (여름기준) 너무 오래 절이면 무의 아삭함이 없어지니 중간에 뒤섞어 주면서 무가 살짝 폭신(?)하면서 아주살짝 횡정도로 절이심 되셔용^^ (어휘력 부족으로 폭신이란 단어 밖에 떠오르지 않는다는;;)",
      "6. 절여진 무는 한번 행귀서 물기를 빼주시고 쪽파도 이때 씻어서 같이 물기를 제거 해주세요~ 물기를 충분히 빼셔야 해요~!! 예전에 열무김치 담으면서 물기를 대충 뺐다가 낭패본적이 있는 1인요~ ㅎㅎ (오늘 따라 고맙게도 바람이 불어 저는 40분 정도 물기를 뺐어요^^ 평소 한시간 이상 놔두는 편요^^)",
      "7. 그사이 양념을 만드는데요~ 배연정표 레시피를 보니 3월에는 무하나당 양파 1개 인데 11월 방송에서는 무하나당 양파가 2개. . . 멘붕. ∴ 아줌마의 감으로 대충 때려(?) 넣었어용ㅋㅋㅋ 무가 큼직해서 중간짜리 양파 5개랑 사이즈가 큰 마늘 13개(보통사이즈는 15개정도),생강은 마늘 사이즈로 3개정도 되는 분량을 넣어서 믹서기에 갈아 주셔용^^ ★양파가 단맛이 적고 매운맛이 강하면 양파갯수를 줄여 주세요~",
      "8. 최소한의 양념이 들어 가는데 시원한맛을 위해서 양파양이 많이 들어 가고 짜게 하시면 설령탕집 깍두기 맛이 안난다네요^^",
      "9. 고춧가루 10스푼, 액젓7스푼,매실액3스푼 넣어 주시구요^^ (매실은 단맛이랑 무르는걸 방지해준다니 꼭 넣어 주셔요^^)",
      "10. 저는 김치를 담굴때면 항상 조급증(?)이 생겨 참을성이 없어져요ㅋㅋ 빨리 익으라고 요쿠르트 도 소주컵으로 두컵 넣었어용~ ㅎㅎ(생략가능)",
      "11. 양념에 물기를 제거한 무랑 쪽파를 넣어 주셔요~ 쪽파는 미끌 거리는 성분 때문에 많이 넣으심 안되셔용~",
      "12. 배연정표 팁 하나더~! 양념을 사살~ 살포시 버무려 주셔요^^",
      "13. 큰무를 3개나 만들어도 막상 김치통에 담으면 얼마 안되는 양이에요ㅠ",
      "14. 저는 깨끗한 김치통이라도 비닐팩은 꼭 씌워 주는 편이에요 기분상인지 씌워 주는게 더 맛나게 익드라구요ㅎ 이제 인내의 시간을 가지고 여름이니 하루나 반나절 정도
    ]
  }

```

익혀 주시는데요 뽀글 뽀글 거품이 생길때 까지 궁금해도 절대 열어 보지마세요~ 맛이 변합니다 ㅎㅎ 🍲경험자",

"15. 저는 반나절만 실온에 두고 김냉에 넣어서 먹을만큼 덜어서 익히고 있어용^^ 평소 신김치를 더 좋아하는데 아직 덜익었는데도 제가 만들었지만 너무 맛있네용~ ㅎㅎ"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "설렁탕",
    "ingredients": "우족 502g,잡뽀 536g,사골 606g,생강 19g,대파 조금,소면 1줌,삼각살 236g",
```

```
    "recipe": [
```

"1. 우선 요즘 들어 부쩍 뽀국을 찾는 딸아이를 위해 인터넷에서 사골과 잡뽀 우족을 각각 1K씩 사서 뽀들을 이등분으로 나눴어요^^ 그리고 어던 분들은 생강을 한 주먹씩 넣는다는 분도 계시는데 그럼 저는 이 뽀 국물에서 생강 향이나 맛이 좀 강하게 나고 순수한 뽀 국물 특유에 꼬소한 맛이 덜한 것 같아 생강은 조금만 준비했어요^^",

"2. 그리고 흔히들 설렁탕 고기로는 양지를 많이들 쓰는데 저는 삼각살을 준비했네요^^ 그럼 잠시 삼각살에 대해 알아보고 넘어갈게요^^ 삼각살 하면 조금 생소 하실 텐데요^^.... 삼각살은 설도에 붙어있는 삼각형 모양에 살 이에요^^ 정형을 해보면 삼각형 모양이라고 해서 삼각살입니다... 삼각살은 설깃살과 보첩살 사이에 있는 삼각형 모양에 대퇴근막근장근을 분리하여 정형한 것인데요^^ 설도에 소분한 모든 부위가 그렇듯이 삼각살도 육색은 짙고 근섬유가 굵지 않아 결도 그칠지 않아 조직감이 부드러운 부위랍니다^^ 또한 육즙도 풍부하고 마블링도 균일하여 향미가 아주 뛰어나요^^ 그래서 구이용이나 산적 불고기 또는 육회나 육포로 많이 이용되는 부위랍니다^^ 그래서 저는 양지보다는 아주 많이 찐 삼각살을 준비했어요^^",

"3. 우족과 잡뽀 사골에 핏물을 뺀 건데요^^ 핏물은 2~3시간 정도만 빼줍니다 그 이상 핏물을 빼시면 그건 핏물을 빼는 게 아니라 핏물에 뽀들을 재워두는 게 되어 오히려 비릿한 잡내에 원인이 되기도 해요^^ 그리고 40~1시간 간격으로 물을 갈아줍니다^^..... 그 래야 핏물이 아주 깨끗하게 재거가 된답니다^^",

"4. 저는 핏물을 2시간 정도 뺐어요^^",

"5. 그리고 물을 자작하게 붓고 뽀를 한번 끓여내어",

"6. 이물은 버리고 뽀고 깨끗이 행구어줘요^^..이걸 두 번 반복해주세요^^ 아깝다 생각 마시고 깔끔하고 잡내 없는 뽀 국물을 위해 이렇게 두 번 반복해주세요^^",

"7. 뽀에 높이보다 2~3배에 물을 붓고 생각을 함께 넣어^^....",

"8. 뚜껑을 빼끔히 하고 끓이시는데요 이 때 끓기 시작하면 중불로 낮춰 은근히 끓여주세요^^ 그리고 끓이는 도중 절대로 물을 추가하지 마세요^^... 끓는 도중 물을 추가하게 되면 특유에 냄새가 날 수도 있어요^^.....하지만 꼭 넣으셔야 한다면 끓는 물을 넣어주시

고 되도록이면 물추가는 안 하는 게 좋아요^^",

"9. 그리고 떠오르는 기름 거품을 수시고 걸어내주세요^^ 이 기름 거품을 걸어내 주시면 훨씬 더 깔끔하고 담백한 국물이 돼요^^ 물로 기름을 따라 잡내도 제거하는 방법이 되기도 하구요^^",

"10. 중불에서 5시간 동안 끓여낸 첫물이에요^^",

"11. 오~ 첫물인데도 색이 아주 진하네요^^",

"12. 첫 번째와 같은 방법으로 두 번째 물도 기름으로 걸어내면서 5시간 정도 끓였어요^^..물론 중불이구요^^",

"13. 이렇게 첫 번째 물과 두 번째 물을 섞어주시고요^^",

"14. 그리고 두 번째 물을 끓이고 나면 요 잡뼈는 빼내주세요^^ 돼지든 소든 이 뼈 국물을 우려낼 때는 진한 감칠맛 때문에 잡뼈를 넣는데요^^.....요 잡뼈는 뼈가 얇아서 두 번 정도 우려내고 나면 영양가 있는 성분들이 다 빠져나와 더 우릴 영양가가 더 이상 없게 된대요^^..... 그래서 빼내줍니다^^ 고생했다 잡뼈야~",

"15. 세 번째도 처음과 두 번째 물과 같은 방법으로 중불에서 5시간 정도 우려냈 요^^",

"16. 그리고 첫 번째와 두 번째 물을 세번째 물과 섞어 다시 한번 팔팔 끓여줍니다",

"17. 원래는 고기를 뼈 국물 우려낼 때같이 넣고 삶아내는데요^^ 저는 그럼 고기에 육즙이나 단맛이 다 빠져나가 고기가 푸석해지는 것 같아 이렇게 따로 삶았어요^^ 고기도 물론 핏물을 한 시간 정도 빼주었고요^^... 사진처럼 대파를 조금 넣고 고기를 삶았네 요^^",

"18. 어느 정도 삶다가 고기를 칼로 찢어봤을 때 핏물이 나오지 않으면 다 익은 거라는 건 다들 아시지요^^",

"19. 하루 전날 끓여 냉장고에 넣어두었던 뼈 국물이네요^^ 끓이는 동안 열씨미 기름을 걸어서 그런가 기름이 별로 생기지 않았어요^^ 이렇게 굳은 기름도 체로 걸어내주세요^^ 국물이 아주 잘 됐어요^^..... 걸쭉하네요^^ 이제 고기도 삶아졌겠다",

"20. 소면을 삶을 거예요^^.... 설령탕은 또 요 소면을 넣어 함께 먹는 게 일품이잖아요^^",

"21. 요로케 셋팅을 하고 이제 국물만 부으면 끝이에요^^",

"22. 오~~~~~아주 뽕얇고 맑은 설령탕이 완성이 되었네요^^",

"23. 얼마 전에 담근 설령탕 깍두기가 기가 막히게 맛이 들었어요^^ <http://www.10000recipe.com/recipe/6857007> 오늘 끓인 설령탕이랑 아주 환상에 짝궁이지요^^",

"24. 깍두기 국물이 또한 아주 기가 막히네요^^... 요렇게 깍두기 국물을 넣어",

"25. 김치를 척척 올려 먹으니 어느새 저는 설령탕 한 사발을 똑딱했다지요^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

```

{
  "name": "설령탕",
  "ingredients": "무 2개 (중간크기),잔파 4대,소금 1줌,사이다 (무가 잠길 정도),고추가루 115ml (1/2컵+1큰술),다진마늘 1큰술,양파 1/2개,사과 1/3개,생강 1톨 (마늘크기),새우젓 1큰술,액젓 1큰술,chap쌀풀 1컵,매실액 2큰술,물 1컵,chap쌀가루 3큰술",
  "recipe": [
    "1. 무(중간크기) 2개를 껍질을 벗기지 다 벗기지 않고 부분부분 지저분한 곳만 제거한 후 반달썰기를 해서 소금 한줌과 사이다를 자작하게 잠기도록 부어 절입니다.",
    "2. 체에 받쳐 물기를 빼줍니다. 30분~ 1시간",
    "3. 고추가루 1큰술을 넣고 무에 빨간 물을 들입니다.",
    "4. chap쌀풀 1컵 고추가루 1/2컵 다진마늘 듬뿍 1큰술 갈아놓은 양념을 넣고 함께 버무려줍니다. (chap쌀풀 - 물1컵에 chap쌀가루 3큰술을 걸죽하게 끓입니다.)",
    "5. 양념에 매실액 2큰술을 넣고 잘 버무려줍니다.",
    "6. 잔파 (4대)를 2cm정도 잘라 넣고 다시 한번 버무려줍니다. 마지막 간을 봐서 양념을 더해줍니다.",
    "7. 깍두기는 통에 담을 때 공기가 최대한 들어가지 않도록 꼭꼭 눌러 담습니다.",
    "8. 냉장고에서 하루 익힌 깍두기 가운데 뽀글뽀글 거품 올라오는거 보이시죠? 물도 많이 생겼구요.",
    "9. 라면 끓여 함께 내 놓은 깍두기 한입 베어무니 뜨아아~~~ 바로 이맛!!!이야."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "설령탕",
  "ingredients": "우족 2kg,소고기양지머리 600g,대파 적당량",
  "recipe": [
    "1. 우족은 찬물에 담가 반나절 이상 (12시간 정도) 핏물을 빼 주셔야 합니다. 핏물은 누린내의 원인이 되니 잘 빼 주세요. 중간중간에 물을 한 번씩 갈아 주면 더 좋습니다.",
    "2. 우족이 충분히 잠길 정도의 찬물을 넣고 센 불에서 대략 20-30분 정도 삶은 후.. 물을 버려 주세요~ 처음에 나오는 것은 불순물이라~ 버리셔야 합니다.",
    "3. 다시 찬물을 우족 양의 10배 정도 넣고 처음에는 센 불에서~ 끓기 시작하면 중약 불로 줄여 10시간 정도 푹~~~ 고와주세요. 아무래도 장시간 불을 켜 놔야 하니~ 외출은 삼가해 주세요.. 사실 외출을 못 한다는 것이 가장 힘든 일인 것 같습니다.",
    "4. 차가운 곳에 두어 기름기를 굳힌 후 기름기를 걷어 주세요. 예전에는 늘 사골과 양지머리를 함께 끓인 후 차게 굳히면 하얀 기름이 생겨 걷어 내곤 했었는데 이번에는 일단 우족만 끓였더니..기름이 안 생기고 쫄득한 덩어리만 생겼더라고요. 통상은 2번 정도까지

```


우리는데.. 전 두번째 우리는 국물에 양지머리를 넣어 첫 번째 우린 국물과 섞어 주었습니다.",

"5. 양지머리는 대략 30분 정도 찬물에 담가 핏물을 빼 주었습니다.",

"6. 핏물을 뺀 양지머리를 넣고~ 1시간 이상 끓인 후~",

"7. 고기는 건져 결대로 찢거나 칼로 썰어 주세요. 대파는 송송 썰어 주세요.",

"8. 우족을 우리고 나면.. 뼈 가운데 구멍이 숭숭~ 뚫린 것을 확인하실 수 있습니다. 그럼.. 아주 잘 우린 것입니다.",

"9. 끓인 설령탕에 고기와 대파를 넣고 대접하면.. 추운 겨울~ 이만한 보양식 없는 것 같습니다. 물론.. 만드는 과정은 어렵지 않으나.. 집에서 지켜봐야 하기 때문에... 외출 계획이 없는 날 끓여야 한다는 불편함이 있지만... 설령탕(우족탕) 만큼은 시판 제품과 맛이 차이가 있어서.. 엄마표 느낌을 살려.. 집에서 끓여 보세요. 전 소분해서 냉동실에 얼려 필요할 때마다 조금씩 꺼내 먹는데.. 반찬 없는 날 ~ 이만한 메뉴 없습니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "설령탕",

"ingredients": "무 500g,쪽파 5뿌리,꽃소금 1큰술,설탕 1큰술,다진마늘 1/2큰술,새우젓 1/2큰술,매실청 2큰술,액젓 1큰술,고춧가루 3큰술",

"recipe": [

"1. 재료준비",

"2. - 껍질 벗긴 무 연필 깎듯이 돌려가면서 한 입 크기로 썰기",

"3. - 절이기 양념 소금과 설탕 넣어 잘 섞은 후 1시간 절이기",

"4. - 소금은 적당히 소복하게 한 큰 술이에요. 듬뿍이면 짜요.",

"5. - 1시간 후 체에 밭쳐 물기 빼내기 행구지 않아요!!",

"6. - 10분 정도 두고 키친타올로 살짝 닦아내기",

"7. - 쪽파 5cm 길이로 썰고 양념재료 넣어 무치기 Tip. 새우젓은 칼로 잘게 다져서 넣어요.",

"8. - 간을 보고 싱거우면 소금, 단맛이 부족하면 설탕 추가하기",

"9. 섞박지 완성~!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "설령탕",

"ingredients": "사태 3kg,양파 1개 ,대파 3개 ,소금 200g,후추 100g,사골액기스 500g,소면 200g",

"recipe": [

"1. 사태는 찬물에 핏물을 빼고 찬물에 끓여 육수를 만들어 주세요.",

"2. 육수에서 고기와 야채를 건지고 사골 농축액을 넣어줍니다. 끓으면 소금과 후추를 넣어 간을 해줍니다.",

"3. 육수가 끓어오르면 거품과 불순물을 제거하고 파와 양파를 넣고 끓여 줍니다. (1시간에서 1시간 반 정도 삶아 주세요.)",

"4. 건진 고기는 식혀지고 얇게 썰어 주세요.",

"5. 소면을 삶아 준비해 줍니다. (끓는 물에 소면을 저어가면서 넣어주고 끓어 오를때 마다 찬물을 넣어 주세요. 3번 반복하고 꺼내 찬물에 빨듯이 씻어 주세요.)",

"6. 소면, 고기, 파 순으로 올리고 국물을 넣어 주면 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "설렁탕",

"ingredients": "무 1개,소금 1밥숟갈,뉴슈가 1티스푼,밀가루,간마늘 1밥숟갈,간생강 1티스푼,고추가루,까나리액젓,사이다,대파,양파",

"recipe": [

"1. 무를 썰어서(입체삼각형을 써는 느낌으로) 무를 제일 먼저 절여주세요. 뉴슈가 티스푼 하나, 꽃소금 밥숟갈 크게 하나 한 30분 절여주세요.",

"2. 그 다음은 풀을 썰줘야 해요. 밀가루풀을 쓸꺼예요. 밀가루 한숟갈에 물은 종이컵4컵 넣고 잘저어서 풀끓여서 차게 식혀 주세요. (밀가루 없으시면 찹쌀가루 이것도 없으면 밥한숟갈 물이랑 갈아서 쓰시면 돼요)",

"3. 식힌 밀가루 풀에 마늘 크게 한숟갈",

"4. 간생강 티스푼 1개 넣어주세요.",

"5. 까나리 액젓 다섯 숟갈 (저는 젓갈맛을 좋아해서 많이 넣는 편이에요) 조절하세요.",

"6. 고추가루 크게 다섯 숟갈",

"7. 사이다 300ml짜리 반 넣었으니 150ml 사이다 넣으면 정말 무가 더 시원하고 맛있어 저요. 사이다가 설렁탕집 석박지의 비밀인게 확실해요. 사이다 안넣고 담그면 확실히 그 맛이 안나더라고요.",

"8. 사이다 까지 다 잘 섞어 주세요. 그동안 고추가루가 예쁘게 불꺼예요.",

"9. 대파는 송송 썰어서 넣어주시고",

"10. 양파는 큼직큼직 넣어주세요. 절여서 물빼놓은 무도 함께 넣고 잘 무쳐주시면 끝입니다.",

"11. 너무 쉬워서 깜짝 놀랐죠??? 이렇게 간단하데 너무 맛있어서 깜짝 놀라요."

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "설렁탕",
    "ingredients": "돼지고기등뼈 200g,썩 20g,찹쌀가루 200g,당근 20g,감자 50g,숙주 20g,청양고추 1개,홍고추 1개,소금 0.2g",
    "recipe": [
        "1. 뼈갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀다",
        "2. 핏물을 뺀 뼈갈비를 건져 냄비에 넣고 끓여 육수를 만든다.",
        "3. 썩은 데치고, 당근, 감자는 한입크기로 썰고, 홍고추, 청양고추는 어슷썬다",
        "4. 데친 썩은 곱게 다진다.",
        "5. 찹쌀가루에 다진 썩을 넣고 뜨거운 물로 익반죽 한 뒤 비닐에 담아 숙성시킨다.",
        "6. 숙성된 찹쌀반죽을 작게 잘라 가운데를 비벼 조랭이 썩 떡을 만들고, 끓인 육수에 준비 한 야채와 함께 한소끔 끓인다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "설렁탕",
    "ingredients": "닭고기 300g,알배추 1/2포기,대파 1/2대,양념장,설렁탕 2팩,대파 1/2대",
    "recipe": [
        "1. [닭살볶음] 닭고기와 양념장을 넣고 볶아준다. 알배추를 썰어넣고 익으면 대파를 넣고 마무리한다.",
        "2. 접시에 닭고기를 담고 깨소금을 뿌려준다.",
        "3. [설렁탕] 설렁탕 팩을 냄비에 붓고 끓여준다.",
        "4. 송송 썬 대파를 넣고 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},

```

```

{
  "name": "삼계탕",
  "ingredients": "닭 2마리,삼계탕용약재,찹쌀,마늘,소금,대파",
  "recipe": [
    "1. 찹쌀은 집에 한컵정도 밖에 안남았길래 이거라도 넣어줬어요 찹쌀은 1시간이  
상 불려서 준비해줍니다",
    "2. 삼계탕용 약재는 마트에서 파는걸로 편하게 준비했구요 이안에 황기랑 그외  
등등등.. 대추도 들어있어요 ㅎㅎ 냄비에 물을 넣고 약재를 다 넣고 30분정도 끓여줍니다",
    "3. 보통 닭이랑 약재랑 한번에 다같이 끓여주시던데 저는 저희엄마가 하시는 방  
식으로 할거예요~ 약재로 육수를 먼저 끓여준후 닭을 넣어야 더 맛있다고 하더라구요",
    "4. 육수가 만들어질동안 저는 닭손질을 해야겠지요~ 닭 두마리를 봉지에서 꺼내  
줬는데 매끈한게 참 요염한 자태를 뽐내고 있네요 하다보면 괜찮지만 처음엔 꺼내고 이걸 어  
찌지 멍~ 했다는 ㅎㅎ ",
    "5. 먼저 닭의 기름이 가장 많다는 꼬리부분을 잘라주셔야 해요 자르고 그주변으  
로 보이는 기름들 다 제거해주세요",
    "6. 날개부분도 끝부분은 잘라주세요 닭손질 겨우겨우 끝! 구석구석 기름있는거  
다 제거하고 안에 내장이나 더러운것들 다 파내고 흐르는 물에 씻어주고~ 한 30분정도? 소요  
된것 같아요",
    "7. 다 손질된 닭은 보기좋으라고 다리를 꼬아줬어요 보통 닭안에 대추 찹쌀  
등등 다 넣으시는데 저는 안넣고 그냥 끓일거예요! 개인취향대로 안에 내용물 넣으시고 꼬으  
셔도 되요^^",
    "8. 30분정도 후 육수가 진~하게 잘 우려났어요 이제 닭2마리 풍당 해주시고 찹  
쌀도 그냥 넣어주세요",
    "9. 원래는 통마늘을 넣어야되는데 저는 통마늘의 필요성을 못느껴 마늘은 다 갈  
아버리거든요 ㅜㅜ 어쩔수없이 다진마늘을 1스푼 넣어줬어요 근데 저는 오히려 통마늘은 익  
어도 잘 못먹겠는데 다진마늘은 은은하게 마늘향도 나고 좋더라구요 앞으로는 저는 삼계탕할  
때 그냥 다진마늘 넣으려구요^^ ",
    "10. 폭 30~40분정도 끓여줍니다 닭은 너무 오래끓이면 질겨지니 적당히 끓여주  
세요!! ",
    "11. 마지막에 간은 소금으로 해주시고, 대파 송송 썰어서 넣어서 한번더 끓여주  
세요",
    "12. 짬! 여름보양식 삼계탕이 완성됐어요"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "삼계탕",
  "ingredients": "영계닭 1마리,전복 1개,한방팩 1팩,불린쌀 1줌,통마늘 5알,대추 2알,

```

닭육수 1/4컵,고춧가루 1/4컵,간장 2T,식초 2T,설탕 1/3T,다진마늘 1T,겨자 약간,대파 약간",

"recipe": [

"1. 먼저 닭을 깨끗이 씻은 후 궤지부분을 제거해주세요.30분정도 미리 불려놓은 쌀을 닭안에 채워 줍니다.",

"2. 다리를 겹치게 꼬아준 후 이쑤시개로 고정시켜 주세요.한쪽 닭다리에 칼집을 내어 다른쪽을 꼬아 넣어주셔도 됩니다.",

"3. 압력밥솥에 물 2000ml정도와 한방팩, 대추, 마늘, 닭을 넣어줍니다.뚜껑을 잘 닫은 뒤 센불에서 끓여 주시다가 추가 움직이기 시작하면 중불로 낮춰 10분간 삶아주고 바로 김을 빼줍니다.",

"4. 준비해두었던 전복과 후추, 소금을 약간 넣고 같은방법으로 10분 더 끓여줍니다.다 끓여지면 대파를 넣어 주시고 소금으로 간을 맞춰 드심 되는데요.이제 닭육수가 준비됐으니 백주부님 양념장을 만들어 봅시다.",

"5. 닭육수1/4컵+고춧가루1/4컵+겨자조금+간장2T+식초2T+설탕1/3T+다진마늘 1T+대파 약간을 잘 섞어주세요",

"6. 삼계탕과 양념장 완성입니다^0^",

"7. 압력밥솥에 삶아서 닭이 정말 푹 삶아지고 살이 완전 야들야들해요.",

"8. 오늘의 핵심포인트인 백주부님 양념장에 꼭 찍어 남~!와! 소스가정말 대박인 것 같은데요?매콤새콤하면서 닭고기랑 너무 잘 어울리고 삼계탕 맛을 확 살려주더라고요.저는 항상 기름장에만 찍어먹었는데 진짜 이 소스가 더 맛있네요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼계탕",

"ingredients": "삼계탕용 닭 1마리 (6호),불린 찹쌀 5큰술,대추 5개,통마늘 5~6개,마늘 3쪽,생강 1쪽,양파 1/2개,대파 흰대 2뿌리,청주 1큰술,삼계탕 재료용 한방약재 1봉지,물 1.5L ,다진파 1큰술,은행 5~6알,잣 5알,소금 약간,후추 약간",

"recipe": [

"1. 삼계탕용 닭을 준비하시는데요. 마트에 가시면 삼계탕용이라고 봉지에 씌여져 있는 걸 구입하시면 됩니다. 닭은 크기에 따라 5호부터 16호까지 있는데요. 삼계탕은 5-6호, 치킨용은 7-9호, 닭볶음탕에는 그 이상의 호수를 사용하시면 됩니다.",

"2. 찹쌀은 깨끗이 씻은 다음 물을 충분히 부어서 1시간 정도 불린 후 체에 받쳐서 물기를 제거합니다. 통마늘은 뿌리 부분을 잘라주시구요. 생강은 항상 마늘 양의 반입니다. 대추는 2-3분만 물에 담가서 주름 사이에 있는 흙이나 이물질들을 제거합니다. 양파는 반 개를 준비하시구요. 대파는 흰대만 2대 준비합니다. 수삼은 2뿌리를 사용하는데, 뇌두 부분(앞부분)은 독성이 있으므로 꼭 제거합니다.",

"3. 삼계탕 재료인 한방재료는 이렇게 봉지형태로 시중에서 많이 판매되고 있습니다. 황기, 대추, 천궁, 산뽕나무, 오가피 등이 들어 있는데요. 요 한방 재료가 들어가야 제대

로 된 삼계탕 맛이 난답니다. 삼계탕 외에도 닭이나 오리, 또는 돼지 고기 삶을 때 넣어 주시면 고기 맛이 더욱 좋아진답니다.",

"4. 먼저 닭손질부터 알려드리겠습니다. 공지에 기름이 많으므로 가위로 잘라주시구요. 안쪽 기름기가 많은 부위를 가위로 제거합니다. 내장은 제거된 것이므로 따로 손질할 필요는 없구요.",

"5. 손질한 닭을 거꾸로 들고(처음 사진 모양) 수도꼭지를 틀어놓고 물로 깨끗이 세척해줍니다. 그래야 핏물이 잘 빠져서 잡내가 안난답니다. 밥숟가락으로 불린 찹쌀을 수북히 5큰술을 넣어줍니다. 찹쌀이 익으면서 부풀기 때문에 찹쌀 양을 가득 넣으면 안 됩니다. 그리고 통마늘 3알과 대추 2알을 넣어줍니다. 밤을 넣어주셔도 됩니다.",

"6. 다리 양 끝에 칼집을 내면 다리를 꼬아줄 수 있습니다. 자신이 없는 분들은 두 다리를 모아서 굵은 실로 묶어주세요.",

"7. 목 부분에도 구멍이 있어서 찹쌀이 빠질 수 있으므로 목살을 모아서 이쑤시개로 꿰매듯 끼워줍니다.",

"8. 한방 재료는 흐르는 물에 씻어줍니다.",

"9. 은행은 고명으로 올려줄 것인데, 은행을 찬물에 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 국자로 문질러 주면 껍질이 쉽게 벗겨집니다.",

"10. 냄비에 물 1.5 리터를 넣고 한방 재료 1봉지와 양파 반 개, 대파 흰대 2대, 대추 2알, 통마늘 3알, 생강 1톨을 넣어서 끓기 시작하면 불을 줄여서 30분간 육수를 우려냅니다. 한방 재료 때문에 한약 냄새가 톡톡 납니다. 청주 1큰술을 넣어주고 통마늘과 대추를 제외한 모든 건더기를 건집니다. 수삼 2뿌리를 넣고 찹쌀을 넣은 닭을 넣어줍니다. 1시간 정도 은근하게 끓여줍니다.",

"11. 닭을 한번씩 뒤집으며 끓여주면 속속들이 잘 익지요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼계탕",

"ingredients": "닭 650g (두 마리),삼계탕용 팩 1개,황기 1팩,마늘 1주먹,파 1/2대,양파 1/2개,찹쌀 8큰술 (2시간 불림),생강 1/2개,소금 1/2큰술,후추 1/2큰술,고춧가루 2큰술,뜨거운 물 100ml,간장 4큰술,닭육수 4큰술 (물ok),식초 1큰술,설탕 1/2큰술,연겨자 조금,양파 1/2개,양배추 조금",

"recipe": [

"1. 여름 몸보신의 기본 삼계탕 입니다^^",

"2. 깨끗하게 씻어 준 닭을 손질해 볼게요~ 닭 엉덩이 살과 날개 끝을 제거해주세요 지방이 많아 냄새가 날 수 있어요 저는 닭목을 먹지 않아 함께 제거해줬어요",

"3. 찹쌀과 마늘 그리고 생강을 닭 안에 넣고 닭다리를 꼬아 내용물이 쏟아지지 않게 해주세요~ *자세한 닭다리 꼬기는 영상에 올려두었습니다^^",

"4. 삼계탕용 팩과 황기, 마늘, 파 양파를 넣고 먼저 끓여주세요~",

"5. 우르르 끓어 오르면 닭을 넣고 센불에서 10분 뚜껑을 열고 끓이다가 뚜껑을 닫고 중불에서 40분, 다시 약불에서 20분 끓여줍니다 총 1시간 10분정도 끓여주었어요~!",

"6. 삼계탕을 끓이는 사이 소스를 만들어 볼게요~ 소금 후추 만으로도 훌륭하지 만, 가끔은 조금 특별하게 먹고 싶잖아요~ **백종원의 닭한마리 소스를 참고 했습니다~",

"7. 야들야들한 닭고기~!! 여름 몸보신으로 딱 이죠~^^"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "삼계탕",
  "ingredients": "닭 500g 2마리,찹쌀 1/2컵,마늘 1줌,대추 4개,물 2L ,다진대파 약간,
  소금 1/2큰술",
  "recipe": [
    "1. 찹쌀은 깨끗히 씻어서 물에 불려주세요(30분이상)",
    "2. 닭은 공지,날개끝,목,지방을 제거하고 배속에 있는 핏물을 깨끗히 씻어준 후
    한쪽 다리 뒷쪽으로 칼집을 넣어주세요.",
    "3. 마늘과 대추도 씻어서 놓고",
    "4. 닭 배속에 불린찹쌀 3큰술,마늘 2개,대추 1개를 넣고 다리를 끼워준 후 물과
    소금,남은 마늘과 대추를 넣고 끓여주세요.(센불에서 10분 중약불에서 40분 약불에서 10분정
    도 입니다.)",
    "5. 그릇에 담고 대파를 올려주세요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "삼계탕",
  "ingredients": "삼계탕용 닭 1마리,찹쌀 1컵,마늘 6톨,대추 4알,인삼 1뿌리,한약티백,
  물 2l,대파 5Cm,청주 4큰술,소금 약간,밤 6톨,은행 5알",
  "recipe": [
    "1. 찹쌀을 씻어 약30분 가량 물에 불려 준비한다",
    "2. 닭을 깨끗이 씻고 닭의 꼬리부분과 지방을 제거 한다.",
    "3. 끓는 물에 닭을 넣고 청주 2T 넣은 후 한소끔 삶아 깨끗한 물에 씻어 준비
    한다.",
    "4. 닭의 배속에 인삼 반뿌리, 대추2개, 마늘3개를 넣고 다리를 꼬아 명주실로
    묶는다.",
```

"5. 삼배전에 불린 찹쌀과 밤6톨, 은행5알을 넣고 잘 감싸 명주실로 묶는다.",

"6. 솥에 물 1l를 넣고 닭과 한약티백, 은행5알, 대추2알, 인삼반개, 마늘3톨을 넣은 후 물1l를 더 넣어 20분간 센불에서 끓인다.",

"7. 뚜껑을 열어 준비한 찹쌀주머니, 청주 2T 넣고 뚜껑을 닫은 후 약30분 가량 센불에서 더 끓인다.",

"8. 독배기에 익은 닭을 담아 대파와 소금을 취향에 따라 넣고 찹쌀밥은 공기에 따로 담아 낸다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼계탕",

"ingredients": "닭 500g 2마리,수삼 2개,황기 2개,대추 3개,당귀 100g,찹쌀 밥 2공기,마늘 10쪽,대파 1/2개,소금 1큰술,밀가루 1큰술,계란 1개",

"recipe": [

"1. 닭은 따뜻한 물에 잘 씻어 깨끗이 행구어 뱃속에든 지방덩어리, 날개 끝부분, 뒷부분 다 제거해 주세요. ",

"2. 당귀, 황기, 대추, 마늘, 수삼 등은 흐르는 물에 세척해 준비해 두세요. ",

"3. 찹쌀밥을 미리 두 공기를 준비해 두세요. 제가 여러 가지 방법으로 해 보다가 가장 좋은 방법을 찾았 거든요. 찹쌀을 불려 사용해 보기도 했는데요. 연계는 익는 시간이 얼마 안 걸리기 때문에 생 찹쌀을 불려서 사용하면 고기가 익어 식감이 좋을 때쯤 찹쌀이 덜 익게 되어 찹쌀밥 때문에 계속 더 끓이다 보면 연계는 곤죽을 쑈게 되거든요. 뱃속에 넣는 작업을 할 때도 밥을 넣으면 훨씬 더 수월하답니다~",

"4. 닭의 뱃속에다 찹쌀 밥을 한 공기씩 넣어 주세요.",

"5. 저는 이 핀을 사용하여 묶어 줄거예요. 이런 쇠핀이 없으면 요지나 꼬지를 사용 하시면 된답니다.",

"6. 바느질 할 때 하는 휘감기 방법으로 묶어 주세요.",

"7. 두마리다 뱃속에 찹쌀밥을 넣고 묶어 주세요.",

"8. 냄비에 2 리터의 물을 넣고 황기, 당귀, 대추, 수삼, 마늘을 연계와 함께 넣어 끓기 시작하면 중불에서 30 분간 가량 끓여 줄 거예요.",

"9. 소금을 미리 넣어서 고기에도 간이 베이는 게 맛이 더 있기 때문에 끓기 시작하면 소금 1 큰 술을 넣어 계속 끓여주세요. 간은 약하게 해서 요리 를 완성하고 나서 먹을 때 각자의 기호에 맞게 더 첨가해서 먹으면 된답니다.",

"10. 불에 올려놓은 닭이 끓을동안 다른 재료를 준비해 볼 건데요. 닭이 다 익어 갈 때 어슷 썬 파를 넣어 줄 거예요.",

"11. 고명으로 안 올려도 되지만 집에 귀한 손님이 오신다면 올려 주는 게 더 성의도 있어 보이고 플레이팅도 뽀대도 나고 더 낫겠죠!!",

"12. 지단을 원하는 모양대로 찢어보세요~ ",

"13. 이걸 밀가루 1 큰 술을 물 2 큰 술 에다 풀어 준거예요. 이게 왜 필요 하나
구요? 원하지 않으시면 안 넣어 도 되는데 이게 유명한 삼계탕 맛집 에서 맛을 내는 비법이
랍니다. 밀가루 를 많이 섭취하면 건강에 해롭지만 이때 1 큰 술을 넣는 건 맛에 풍미가 더
더해지고 영양에도 더 낮고 음식 궁합이 좋답니다.",

"14. 중불에서 30 분 끓고 나면 약불로 불 조절을 하고 10분만 더 끓이고 나서
썰어 둔 파를 넣어주세요.",

"15. 다음은 바로 밀가루 풀어 놓 것을 넣어 1~2 분 가량만 더 끓이고 불을 꺼
주세요.",

"16. 이렇게 해서 맛난 삼계탕이 완성이 되었네요!! ",

"17. 요리를 잘 하려면 불 조절 시간 조절 을 적절히 잘 해 주는 게 참 중요한
것 같아요. ",

"18. 찹쌀밥을 미리 해서 넣었는데도 밥의 식감이 적당하게 씹히는 식감이 좋았
구요.",

"19. 고기의 육질이 적당히 부드러우며",

"20. 적당히 쫄득이는 식감도 좋고 밥도 고기도 시간 조절이 너무 잘 되어서 둘
의 식감과 맛을 적절하게 다 살렸어요~",

"21. 닭 가슴살도 펍펍하지 않고 쫄쫄하고 국물은 한약재 향기가 있지만
거부감이 전혀 느껴지지 않고 시원 하고 구수하고 건강하게 기분 좋은 맛이랍니다:)",

"22. 포스팅 보고 있으니 한 그릇 드시고 싶지 않으신가요~ 드시고 싶다면 너나
코 레시피 보시고 따라 만들어 드셔보세요!! 이제 삼복 더위가 시작 된답니다 드셔보시면 말
해 뭐해요~ 얼마나 맛있게요:D"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "삼계탕",

"ingredients": "닭 1마리,마늘 20개,삼계탕재료세트,찹쌀 종이컵 1/2컵",

"recipe": [

"1. 마트에서 배달 시킨 재료들 이에요 집에있던 찹쌀과 마늘, 생닭, 삼계탕 세트
를 주문했어요",

"2. 닭 손질을 하기 전에 삼계탕 재료 세트를 30분 정도 끓여주세요 물이 끓는
동안 재료 손질을 해볼까요?",

"3. 닭 뱃속에 들어갈 찹쌀은 미리 1시간 정도 불려서 물기를 빼주시고요 마늘
도 깨끗이 씻어서 준비해주면 속 재료는 준비 끝!",

"4. 닭은 찬물에 소주를 넣고 30분 정도 담갔다가 톱코 쪽 지방을 제거하고 날개
맨 밑에 부분도 가위로 제거해줬어요",

"5. 몸통 안에 찹쌀과 마늘을 꼭꼭 넣어줍니다 다리를 실로 묶어야 되는데 저는
귀찮아서 저렇게 다리 한쪽에 구멍 뚫어서 끼우는 방법으로 했다가 중간에 풀렸어요 πππ",

"6. 삼계탕 재료 끓인 물을 나머지 재료는 건져내고 대추는 그대로 놔뒀어요",
 "7. 손질해서 뱃속을 짝 채운 닭을 넣어서 40분 이상 끓여줍니다. 큰 냄비가 없어서 다리 쪽에 계속 뜨거운 육수 부어주면서 마지막에 대파 조금 넣어서 완성했어요~",
 "8. 첫 삼계탕인데 나름 손쉽게 성공!",
 "9. 남은 국물로 밥 넣고 끓여서 죽도 만들었어요 ㅎㅎ"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "삼계탕",
 "ingredients": "닭 2마리 (삼계탕용), 찹쌀 1~1.5컵, 황기 40g, 당귀 5g, 엄나무 5g, 헛개 나무 10g, 오가피 15g, 대추 20g, 마늘 10톨",
 "recipe": [
 "1. 깊은 냄비에 물 5리터와 위의 재료를 넣고 1시간 끓여 줍니다. 망을 활용 하셔도 좋아요.",
 "2. 찹쌀은 1시간 정도 불려 주었어요.",
 "3. 닭은 속을 깨끗히 씻어서 차가운 물에 30분 이상 담궈두어 준비 하세요. 닭은 꾹지를 잘라 내고 대추, 찹쌀, 마늘. 순서대로 속을 채워 넣으시고요~",
 "4. 다리에 칼집을 내어 꼬아 주세요.(뱃속을 너무 심하게 가득 채우실 필요는 없습니다!!)",
 "5. 황기, 당귀등 미리 끓여 두었던 물에 손질한 닭, 양파1조각, 대추 서너개를 넣고 1시간 ~ 1시간 30분 정도 푹 삶아 주세요. 중간에 뜨는 거품은 제거 해주시면 됩니다."
],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "삼계탕",
 "ingredients": "영계 3마리, 생수 3L, 황기 4뿌리, 대추 10개, 마늘 10톨, 은행 약간, 대파 뿌리 2개, 생강 1톨, 건표고버섯 2개",
 "recipe": [
 "1. 닭은 기름기를 잘 씻어서 준비하고 같이 넣고 끓일 재료들을 준비해주세요.",
 "2. 큰 냄비에 생수3L부어주고 모든 재료 넣고 팔팔 끓여줍니다.",
 "3. 닭이 2/3가량 익어갈때 굵은소금 넣어서 살짝 간을 미리 해줍니다. 뚝뚝뜨는 기름 살짝 제거해주면서 오래도록 문근히 끓여내주면 완성~"
],
 }
}

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "순대국",
    "ingredients": "순대 400g,사골육수 1팩,고춧가루 2T,다진마늘 1T,표고버섯가루 1T,
청양고추 1~2개,후추 약간,들깨가루 기호껏,부추 기호에따라 ,대파 기호껏",
    "recipe": [
        "1. 진공포장된 순대를 준비해서 식사 대용으로도 야식으로도 술안주로도 언제든지
금방~!! 만들 수 있어요^^",
        "2. 순대는 찜통에 10분간 찌줍니다 순대국에 넣을거니 살짝만 찌도 돼요",
        "3. 다대기는... 사골국 5T, 고춧가루 2T, 다진마늘 1T, 표고버섯가루 1T, 청양
고추, 후추 분량의 양념장을 섞어 주세요",
        "4. 그 다음은 사골국만 있으면 돼요",
        "5. 1. 사골국을 먼저 팔팔 끓이고 2. 살짝~ 찢 순대를 찢어 넣고 3. 준비한 다
대기를 넣어 주세요",
        "6. 한소끔 더 끓여주고 부추도 찢어 넣고 대파도 송송~ 찢어 넣고",
        "7. 마지막으로 들깨가루도 한 큰술 넣어 주세요",
        "8. 얼큰~한 순대국 완성이에요 저는 원래 속이 짹 찬 아바이순대보다 찹쌀 순
대를 좋아하는 촌스런(?) 입맛에 순대국에 들어가는 부산물 고기들도 즐겨하지 않아서 제 입
에 딱 맞춘...짜통순대국이에요 버프~~!! 맛있어요",
        "9. 매콤한 고추 양념장에 콕~!! 찍어 곁들여 먹으면 느끼함까지 확~!! 날려줍니
다 간단하게 끓이는 순대국 어떠세요?^^ 술안주로도 좋고 해장국으로도 좋아요~ㅎㅎ"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "순대국",
    "ingredients": "순대 1kg,사골곰탕 2팩,새우젓 약간,대파 많이,고춧가루 6스푼,간장 3
스푼,멸치액젓 1스푼,올리고당 2스푼,새우젓 1.5스푼,다진마늘 4개 ,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 사골곰탕과 물을 1:1 비율로 넣어서 끓여줍니다.",
        "2. 육수가 끓으면 순대를 넣어줍니다.",
        "3. 새우젓을 약간 넣고, 대파를 넣고 조금 더 끓여주면 완성입니다!",
        "4. 순대국을 끓이는 동안 다대기를 위의 양념장 레시피대로 만들어 주시면 됩니
다. 기호에 따라 순대국에 넣어드시면 됩니다."
    ]
}

```

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "순대국",
    "ingredients": "순대 10조각,인스턴트사골곰탕국물 1봉지,대파 약간,청양고추 1개,고춧가루 1/2큰술,후추 약간,새우젓 1/3큰술,마늘 1/2큰술",
    "recipe": [
        "1. 찬바람이 불기 시작하면 울집 식품 창고에서 떨어지지 않고 채워 넣어지는 것중 하나가 바로 사골곰탕국물이에요. 떡국, 칼국수, 부대찌개 등 다양하게 활용하기 좋거든요. 오늘은 엇그제 사 먹은 순대국 생각이 나서 슈퍼에서 판매하는 순대를 사들고 왔어요.",
        "2. 순대는 비닐 채 끓는 물에 넣어 15분 정도 삶아주면 되요.",
        "3. 비닐을 잘라 꺼내서 먹기 좋은 크기로 썰면 되요. 그냥 순대로 먹을 땐 좀 얇게 썰고 순대국에 넣을 땐 좀 통통한게 낫겠지요?",
        "4. 국물에 넣을 순대를 썰어서 준비하고 대파, 청양고추, 마늘, 고춧가루, 후추를 썰었어요. 보통은 순댓국집에 가면 다대기를 주는데 집에서 한 그릇 끓여 먹자고 다대기 만들기도그래서 그냥 고춧가루만 약간 넣어요.",
        "5. 사골곰국물은 푹배기에 넣고요. 요게 한 봉지 양인데 간이 되어 있어서 물을 추가해 두 그릇을 만들어도 괜찮아요. ",
        "6. 준비한 재료를 몽땅 털어 넣고 꼭꼭 넣어야 하는 새우젓을 넣어요. 새우젓이 소화도 돕고 돼지 냄새도 잡아준다지요. 소금 간은 따로 안하고 요 새우젓으로 간을 한다 생각하심 되요. 시판 곰국물에 간이 있어 조금만 넣어도 되요.",
        "7. 보글보글~~~흠, 괜찮다아~~~ 모두 익은 재료니 한소끔만 끓이면 되요",
        "8. 밥 한 그릇과 무김치 하나면 끝이에요. 보통은 깍두기를 주는데 집에 총각김치만 있어서리....",
        "9. 은근 비주얼도 괜찮지요? 요기에 부추나 들깻가루를 추가해서 먹어도 맛있어요.",
        "10. 요기에 뜨끈한 밥을 말아주고",
        "11. 순대 하나 얹어 떠 먹은 세상 부러울게 없답니다. 아침에 살짝 비가 내려 몸이 무겁다 싶었는데 뜨끈한 국물 먹으니 속이 풀리네요. 아침 해장으로도 좋은거 같아요."
    ]
},
{
    "name": "순대국",

```

```

"ingredients": "순대 500g,양지 500g (or사골 육수),깻잎,대파,들깨가루",
"recipe": [
    "1. 다대기를 먼저 넣고 끓일 것이라 다대기를 먼저 준비할게요. ★ 다대기 만들기 고춧가루 2스푼, 참기름 1스푼, 국간장 1스푼, 다진마늘 1스푼, 후추 적당량 을 넣고 섞어주세요. 간단하게 완성 ~",
    "2. 양지육수 500g 을 넣고 한번 끓여주세요.",
    "3. 끓기 시작하면 다대기를 넣고 2분정도 팔팔 끓이다",
    "4. 순대를 넣어줍니다 ~ 순대 넣고 2분정도 더 끓여주세요.",
    "5. 들깨가루가 빠지면 섭하지요 ~ 한스푼 넣어줍니다 불포화지방산 성분이 많은 들깨는 콜레스테롤 수치도 낮추어 준다니, 영양만점 들깨~",
    "6. 마지막으로 돌돌말아 썰은 깻잎과 대파를 넣고 마무리해주세요"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "순대국",
    "ingredients": "순대 1줌,돼지부속물,부추 1줌,홍고추 1개,청양고추 5개,대파 1대,돼지등뼈육수 (or 시판사골육수),고춧가루 5큰술,매실액기스 1큰술,국간장 3큰술,다진마늘 2큰술,다진생강 1큰술,새우젓 1ts,굵은소금 1큰술,들깨가루 1큰술,고추기름 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 저는 저번에 감자탕만들때 조금 빼놓은 돼지등뼈육수 해동해서 사용했어요 시판용 사골육수 쓰시면 더욱 맛있다는 사실!!^^*",
        "2. 다진마늘 2큰술, 다진생강 1큰술, 고춧가루 5큰술, 매실액기스 1큰술, 국간장 3큰술, 새우젓 1ts을 넣고 양념장을 만들어주세요",
        "3. 부추는 10cm정도 크기로 청양고추, 홍고추는 송송 파도 송송 썰어주세요 저기 저 양파는 제가 따로 쓰려고요^^ 전 허파랑, 돈혀, 염통 좋아해요 특히 허파! 간은 좋아하긴 하는데 넘 펍펍해서 좋아하는 돼지부속물 넣으세요~!!",
        "4. 육수가 끓으면 돼지부속물을 넣고 끓이세요 양념장도 넣어주세요 *육수의 양은 냄비 가득~ 저는 곰솔으로 바꿨어요 하얀거 빨간거 따로 끓이다가 ^^ 같이 끓여서요",
        "5. 그리고 5분정도 끓이시다가",
        "6. 고추기름 1큰술을 넣고 굵은소금 1큰술을 넣어 간보세요 저는 소금 반넣고 간보고 반 더 넣었어요 사실 순대국은 마지막에 새우젓 넣어 간해먹는게 제맛이죠^^ 끓이실때 부추와 파, 고추를 다 넣고 끓이셔두 되요!",
        "7. 순대는 국이 다 끓었을때 넣어주시는데 살짝 넣고 바로 불 끄세요!!!! 안그러면 순대가 터져요~!! *요기 사진에 국물이 하얀건 제가 따로 끓여서 하애요 옆에 빨간국물 냄비^^ 거기에 다 섞어주었지만요..",
        "8. 마지막으로 그릇에 담아내실때 부추와 고추, 파 송송 썰은것 올려주시고 들깨가루1큰술도 넣어주세요!! (들깨가루는 취향이니 안넣으셔도 되요!) 오늘 오후부터 비가온

```

다는데 얼큰한 매운 순대국 한그릇 어떠세요? 해장에도 좋고 술국으로도 좋겠죠? 소주한잔
생각나네요~^^"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "순대국",
    "ingredients": "순대 500g,돼지고기 앞다리살 150g,사골육수 1.5L ,부추 1/2단,파 1/2대,다진마늘 1수저,들깨가루 2수저,고추가루 4수저,간장 2수저,맛술 2수저,다진마늘 1수저, 후추 1수저,생강가루 1/2수저,새우젓 1/2수저,들깨가루 1수저,맛술 1수저,다진마늘 1수저,생강 가루 1/2수저,후추 1/2수저",
    "recipe": [
        "1. 돼지고기 앞다리살을 고추가루,간장,다진마늘,생강가루,후추,맛술로 양념해 놓  
는다",
        "2. 고추가루,간장,새우젓,다진마늘,맛술,들깨가루,생강가루로 다대기 양념장을 만  
들어 준다",
        "3. 부추는 손가락 길이 만큼 썰어준다",
        "4. 파도 송송 썰어준다",
        "5. 순대는 미리 해동해 놓는다",
        "6. 사골육수에 들깨가루를 넣어준다",
        "7. 사골육수에 새우젓으로 양념해준다",
        "8. 육수가 끓어오르면 돼지고기를 넣어준다",
        "9. 돼지고기가 거의 익어 갈 때 순대를 넣어준다",
        "10. 파를 넣고 마무리로 한번만 더 끓여준다",
        "11. 그릇에 담아 부추를 올려주고 다대기 양념장을 넣거나 소금, 후추로 간하여  
기호에 맞게 먹는다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "순대국",
    "ingredients": "순대 2줌,순대부속품 1줌,돼지사골육수 2컵,부추 1줌,깻잎 4장,들깨가  
루 2Ts,고춧가루 2Ts,국간장 0.5Ts,새우젓 1Ts,청양고추다진거 1Ts,마늘 0.5Ts,후추 약간,소  
주 2Ts,다진파 1Ts",
    "recipe": [
```

"1. 먼저 사골육수는 준비되었다면 혹은 준비가 안되었다면 팁을 알려드릴게요. 흔히 먹는 돼지족발 다 드신후에 남은 뼈를 깨끗이 씻어서 우려내셔도 되구요. 감자탕뼈를 이용하셔도 된답니다. 아니면 그냥 정육점 사골육수를 쓰셔도 되구요. 그것도 여의치 않다면 사골곰탕의 스프를 이용하셔도 되요. 그렇게 육수는 준비하시고요.",

"2. 전 남편이 오소리감투까지 사와서 폭 삶아 이용했어요.(압력솥에서 익혀주시면 금새 삶아져요.) 이때 팁! 오소리감투는 얇게 썰어서 이왕이면 반나절 놔두면 연해져요~",

"3. 간단히 하시려면 떡볶이 집에서 순대일인분만 사오심되요.(부속품포함)",

"4. 육수가 준비되면 순대부속품고기를 먼저 넣고 팔팔 끓여주세요.",

"5. 끓이신후에 순대는 등성등성 크게 썰으세요.(떡볶이집에서 썰어달라할시에는 크게 썰어달라 하세요.) 순대는 금새 퍼지니깐 찬거라면 팔팔 끓을때 넣고 5분정도 끓이시면 되구요. 이미 찢진 순대라면 먹기직전에 넣어주세요. 부추는 큼직하게 썰어놓고 깻잎은 한 입크기로 썰어주세요. 양념장은 만들어 놓고 드시기 직전에 타서 드시던지 아님 미리 풀어서 익혀드시면되요.",

"6. 들깨가루는 드시기 직전에 넣어주심 좋아요~",

"7. 매운게 싫으신분들은 새우젓으로만 간을 해서 드셔보세요~",

"8. 어렵지 않죠? 그럼 맛있게 드세요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "순대국",

"ingredients": "순대 200g (내장포함),사골국 250ml,부추 조금,대파 조금,청양고추 1개,들깨가루 0.5T,후춧가루 톡톡 3번,새우젓 취향껏,고춧가루 2T,조선간장 1T,다진마늘 1T,후춧가루 톡톡 3번,매실액 0.5T,소금 0.5T",

"recipe": [

"1. 대파, 청양고추는 송송 썰어주고 부추는 조금 다듬어 준비해주세요.",

"2. 고춧가루 2T, 다진마늘 1T ,조선간장 1T, 매실액 0.5T, 소금 0.5T 후춧가루 톡톡3번을 넣고 다대기를 만들어주세요.",

"3. 육수는 사골국물과 물을 1:1 비율로 섞어주세요.",

"4. 뚝배기에 넣고 국물이 끓기 시작하면 순대와 내장을 원하는만큼 넉넉히 넣고 들깨가루 0.5T와 후춧가루 톡톡3번을 뿌려주세요. 그리고 5분정도 끓여주세요.",

"5. 국물이 우러나면 불을 끄고 고추, 대파 송송 뿌려주고 부추를 얹어줍니다. 먹기전에 취향대로 다대기, 새우젓을 추가해드시면 된답니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

```

    },
    {
      "name": "순대국",
      "ingredients": "비비고사골곰탕 2팩,돼지고기 (등심) 100g,순대 100g,대파 1/2개,불
      린당면 1줌,들깨가루 2스푼,후추가루 약간,고추가루 약간,소금 약간",
      "recipe": [
        "1. 시판되는 비비고 사골곰탕 1팩을 준비합니다.",
        "2. 돼지고기(등심)을 얇게 포를 뜨듯이 썰니다.",
        "3. 순대도 조금 굵은듯 썰니다.",
        "4. 불린 당면도 한줌 준비합니다.",
        "5. 사골곰탕이 팔팔 끓을때, 돼지고기를 익혀줍니다.",
        "6. 뚝배기에 당면을 깔고, 순대, 다진대파를 올린후 사골곰탕을 붓습니다.",
        "7. 국물이 끓기 시작하면 들깨가루를 넣고",
        "8. 후추가루, 고추가루를 넣어 완성합니다. 소금간은 따로 안했지만, 입맛에 맞
        게 넣어주세요."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "순대국",
      "ingredients": "순대 10조각,부추 약간,청양고추 2개,새우젓 약간,사골곰탕 1포,후추
      약간,들깨가루 2큰술",
      "recipe": [
        "1. 순대를 넣습니다. 10조각 정도?! 원하는만큼 너무 많이 넣으면 질려요",
        "2. 부추 또는 파를 넣습니다. 전 남자니까 부추.... ㅎㅎ",
        "3. 전 양념장을 안넣기에 청양고추로 매콤 칼칼함을",
        "4. 시중에 판매하는 1000원 안하는 사골곰탕 1포 넣었습니다. 양이 적다면 물을
        좀 넣으면 되고 재료가 잠길 정도면 됩니다.",
        "5. 들깨가루 2큰술 정도 이걸 넣어줘야 식당에서 먹는 맛이 완성됩니다.",
        "6. 간은 새우젓으로 하는것이 좋습니다. 소금간 해도 되는데 감칠맛의 차이가
        틀립니다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {

```



```

      "name": "버섯전골",
      "ingredients": "다양한버섯 (느타리/표고/팽이/새송이/꼬마),대파,당근,양파,소불고기,
      물 2컵,된장 0.5,고추장 1,고춧가루 3,설탕 1,다진마늘 1,국간장 1/5,간장 1/5,물 2컵",
      "recipe": [
        "1. 버섯전골에 들어갈 버섯은 취향껏 준비합니다. 그리고 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비하고",
        "2. 함께 넣을 채소도 준비 양파는 채썰고 당근은 얇고 길쭉하게 대파는 반으로 갈라 당근 길이와 비슷하게 잘라 주고",
        "3. 소고기는 한입 크기로 썰어주고",
        "4. 팬에 고기 넣고 물 2컵을 부어 고기가 멎치지 않게 풀어주고",
        "5. 국간장1/5컵,다진마늘1,된장0.5,고추장1,고춧가루3,설탕1을 넣고 고기와 양념이 멎치지 않게 섞어 끓여주고",
        "6. 고기가 익으면 따로 빼둔다.",
        "7. 끓이다 중간에 육수가 부족할수 있으니 간장1/5,물두컵을 섞어 육수를 따로 준비해 둔다. 끓여 놓은 육수에 손질한 버섯,채소(양파,당근,대파)를 고루 올려주고 건져낸 고기를 중심에 올려준다.",
        "8. 전골모양을 예쁘게 잡고 이젠 불 위에 올려 보글 보글 끓여주기 넉넉한 국물을 원하면 만들어 두었던 육수를 조금씩 부어가며 끓여준다."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "버섯전골",
      "ingredients": "느타리버섯 2팩,감자 3개,양파 1개,청양고추 1개,샤브샤브용 소고기 400g,멸치 1줌,다시마 2장 (10cm),대파 1대,무 1/6개,고추장 2T,고춧가루 3T,국간장 3T,다진마늘 1.5T,매실청 1T,맛술 1T,소금 적당량,후춧가루 약간",
      "recipe": [
        "1. 우선 버섯 샤브샤브 매운탕 육수를 준비해 주시는데요. 멸치와 다시마 육수 기본에 시원하게 무를 추가해서 20~30분 끓여 줍니다.",
        "2. 육수가 끓는 동안 재료를 준비해 주세요.",
        "3. 다음은 맛의 포인트이자 핵심 양념장! 고추장 2T, 고춧가루 3T, 국간장 3T, 다진마늘 1.5T, 매실청, 맛술을 1T씩 넣고 다 섞어 주세요.",
        "4. 이제 육수만 따로 걸러주시는데 저는 무를 좋아해서 그것만 남겨 둡니다 ㅎㅎ.",
        "5. 감자, 그리고 버섯 야채 순으로 양념장까지 넣고 끓여 주세요. 양념장의 포인트는 마늘인데 강한맛을 원하시면 레시피보다 더 넣어도 좋아요 :)",
        "6. 이제 셋팅 완료! 맛있게 끓여주세요. 보글보글 ♪",
        "7. 빨간 국물이 매콤해 보이죠? 맵기보단 마늘의 톡 쏘는 향이 느껴지는 개운한

```

맛이에요. 아참, 양념장은 한번에 전부 넣지 마시고 간 보면서 취향에 맞게 가감해서 드시면 더욱 좋아요 :) 부족한 간은 소금으로 맞춰줍니다.",

"8. 맛있어 보이죠 :) 한번 도전해 보세요~ 여기에 소고기를 샤브샤브 해서 먹는 데 먼저 야채,버섯 건져 먹고 면 넣어 먹고, 마무리는 볶음밥 ♪ 취향껏 맛나게 드셔 보세요.
'님'"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "버섯전골",
    "ingredients": "양송이버섯 3개,표고버섯 3개,느타리버섯 1줌 (150g),새송이버섯 1개,팽이버섯 1/2개 (100g),양파 1/2개,당근 1/4개,대파 5대 (10cm),불고기용 소고기 1C (200g),물 3C (600ml),국간장 1/5C (40ml),된장 1/2T,고춧가루 3T,고추장 1T,다진 마늘 1T,설탕 1T",
    "recipe": [
        "1. 모든 버섯은 얇게 썰어 준비한다.",
        "2. 당근, 양파, 대파는 버섯크기와 같게 썰어 준비한다.",
        "3. 불고기는 한입 크기로 썰어 팬에 올린 후 물 3컵을 붓는다.",
        "4. 고기가 멎치지 않게 풀어 준 후 양념재료를 넣어 잘 풀어 양념을 한다.",
        "5. 고기는 건져 그릇에 담아 둔다.",
        "6. 손질된 버섯과 채소는 냄비에 담고 고기는 가운데 올려 한소끔 끓인다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "버섯전골",
    "ingredients": "팽이버섯,느타리버섯,양송이버섯,새송이버섯,대파 1개,양파 1개,당근 1/3개,배추잎 4장,우동사리,불고기감 1컵,국간장 1/5컵,물 2컵,간마늘 1스푼,된장 1/2스푼,고추장 1스푼,고춧가루 3스푼,설탕 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 재료:버섯들 팽이버섯,느타리버섯,양송이버섯,새송이버섯,느타리버섯등 사진에 나온 버섯들이 다 필요하지 않아요 그냥 집에 있는 버섯가지고만 하셔도 상관없어요.",
        "2. 채소들 대파1개,양파1개,당근1/3개,배추잎4장,우동사리,불고기감1컵  
육수재료 국간장1/5컵,물2컵 양념재료: 간마늘1스푼,된장1/2스푼,고추장1스푼,고춧가루3
```

스푼,설탕1스푼",

"3. 소고기 불고기감을 키친타올을 이용해서 핏물을 제거해줍니다. 아니면 찬물에 담구어서 핏물을 제거해주셔도 됩니다.",

"4. 당근,대파,양파,배추를 먹기 좋은 크기로 잘라서 준비합니다. 저는 당근 1/3개,대파1대,양파1개,배추잎4장을 사용했어요.",

"5. 팽이버섯,느타리버섯,양송이버섯,새송이버섯,느타리버섯등 버섯들도 깨끗하게 씻은후 손질해주고 느타리 버섯은 손으로찢어서 준비합니다.",

"6. 물2컵과 불고기감1컵을 준비해서 냄비에 넣어줍니다.",

"7. 고기가 멎치지 않도록 풀어줍니다. 그리고 국간장1/5컵을 넣어줍니다.",

"8. 간마늘1스푼,된장1/2스푼,고추장1스푼,고추가루3스푼,설탕1스푼을 같이 넣고 끓여줍니다.",

"9. 끓기 시작하면 고기만 따로 건져내 줍니다.",

"10. 육수가 모자랄수 있으니 미리 만들어 둘께요 국간장1/5컵,물2컵을 섞어서 육수를 만들어 두었다가 모자르면 사용하시면 됩니다.",

"11. 고기를 건져낸 육수에",

"12. 버섯과 야채를 예쁘게 담아줍니다.",

"13. 그리고 맨위에 고기와 팽이버섯을 넣어",

"14. 끓여주기만 하면 완성이에요. 먹다가 우동사리넣어주면 더맛있죠 ㅎㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "버섯전골",

"ingredients": "각종버섯 1줌 ,양파 1/2개,파 1대,당근 채썰어 1줌,소불고기 200g,, 국간장 3큰술,고추가루 3큰술,설탕1큰술,다진마늘 1큰술,된장 1/2큰술,고추장 1큰술",

"recipe": [

"1. 국간장 3큰술, 고추가루 3큰술, 설탕 1큰술, 다진마늘 1큰술, 된장 반큰술, 고추장 1큰술 넣어서 잘 섞어 양념장을 준비 해 주세요 ㅎㅎ",

"2. 그리고 분량의 버섯을 얇게 채썰어 주고~팽이버섯이나 느타리버섯은 먹기 좋게 찢어준비 해 주면 됩니다 ㅎㅎ",

"3. 당근도 채썰머 준비하구요~저는 불고기감 대신에 업진살을 먹기좋은 크기로 썰어 준비했어요 ㅎㅎ",

"4. 냄비에 물 3컵 넣어 고기를 넣고,",

"5. 물이 끓어오르기 시작하면 만들어 놓은 양념장을 넣어 끓이다가 불을 끈 후.",

"6. 고기는 따로 건져 내어 주세요",

"7. 만들어진 육수에 준비한 버섯들과, 채썬 양파, 파, 당근, 가운데에 익혀놔던 고기를 올려주고,",

"8. 보글 보글 끓여주세요 ㅎㅎ",

"9. 어느새 버섯에서 물이나와 그럴싸한 전골이 되고 있어요 ㅎㅎ모자란 간은 소금으로 해주세요~",

"10. 혹시 끓이다가 육수 부족하면 간장 1/5컵고 물 2컵을 섞은 육수를 조금씩 부어 주심 되요. 버섯과 당근이 익을때 까지 끓여주면 완성이에요 ㅎㅎ",

"11. 맛있게 완성 된 버섯전골♡백종원씨 덕분에 오랜만에 전골요리 해먹네요 ㅎㅎ 전골요리는 원래 바로바로 건져 먹어야 제맛이지만 ㅏ ㅏ아이가 있는 관계로 다칠까바 조금씩 덜어서 먹었어요 ㅎㅎ"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "버섯전골",
  "ingredients": "국멸치,다시마,버섯 뿌리,파 뿌리,각종버섯 적당량 (느타리버섯/팽이버섯/새송이버섯/표고버섯 등),배추,청양고추,양파,썩갓,고춧가루 3T,국간장 2T (취향껏)",
  "recipe": [
    "1. 간단하게 하는 방법은 연두나 가쓰오장국, 참치액을 사용 할 수도 있지만 오 늘은 국물용멸치, 다시마, 버섯기둥 넣고 육수를 내어줬어요! 멸치와 버섯 넣고 끓이다가 우려 나온 육수에 다시마 넣고 5분이내로 빼내주기!",
    "2. 각종버섯 준비!야채는 알배추와 양파, 썩갓 준비했어요! 청경채나 미나리도 있음 더 좋을 듯!",
    "3. 얼큰육수내기! 매운고춧가루 3숟가락 국간장2 다진마늘 1 맛술2 후추 약간 넣은 뒤 육수를 넣어 양념장을 게어주면 되요!",
    "4. 양념장을 바로 넣어버리면 고춧가루 입자도 파돌아다니니까 바로 넣지 않고 고운채에 넣어 걸러주면서 육수를 내주세요! 추가적인 간은 국간장으로 하면서 간을 맞춰주세요!",
    "5. 야채와 버섯 넣고 보글보글 ~~ ㅎㅎ 요렇게 끓이면서 면도 넣어 칼국수도 해 먹고!죽도 끓여먹고!",
    "6. 배불러서 면은 안넣고 죽만 해먹었어요 ㅋㅋ 버섯이랑 야채 건져서 잘게 자르고 밥한숟가락 김치 총총 넣어 계란 하느 풀어주면 또 샤브샤브 전골의 별미 죽!"
  ]
},
{
  "name": "버섯전골",
  "ingredients": "느타리버섯 100g,표고버섯 조금,팽이버섯,양파 1개 (작은거),대파 조
```

금,다시마멸치육수 적당히,소불고기 1줌,마늘 조금,고추가루 조금,어간장",

"recipe": [

"1. 전골냄비에 다시마와 멸치, 홍새우를 넣고 육수를 만들어주세요.",

"2. 그리고 버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비합니다.",

"3. 육수가 만들어지면 그위에 준비한 재료를 모두 올려주세요.",

"4. 끓기 시작하면 고추가루1TS, 마늘을 함께 넣어주세요.",

"5. 어간장또는 소금으로 간을 맞춰주시면 되요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "버섯전골",

"ingredients": "표고버섯천연조미료육수 10컵,각종버섯 원하는만큼,두부 1/2모,배추 4장,양념 소고기 200g,소고기불고기감 200g,멸치액젓 4큰술,다진 마늘 2큰술,다진 생강 1작은 술,썬 파 4큰술,후추 1작은술,참기름 1작은술,청주 2큰술,건표고버섯 2컵,천연조미료 2큰술,파 뿌리 2개,물 11컵,밥 2공기,달걀 1개,참기름 1큰술,자반 김 2큰술",

"recipe": [

"1. 천연조미료와 파뿌리를 넣은 다시팩과 건표고버섯, 그리고 그냥 물을 넣고 팔팔 중불에서 은근하게 끓여 줍니다. 국물색이 뽕얇게 나올때까지 40분~50분 정도 은근하게 끓여 주세요. 그럼 국물이 진해지면서 육수의 양이 처음보다 많이 줄어들꺼예요. 저는 육수를 센불에서 끓이기보다는 중불에서 은근하게 오랫동안 끓여주거든요. 그래야 국물이 충분히 우려나오면서 은은한 향이 나는 육수가 만들어지더라고요.",

"2. 육수가 만들어지는 동안에 소고기를 양념해 줍니다. 별다른 양념없이 멸치액젓과 썬파, 다진마늘, 다진생강, 후추, 참기름, 그리고 청주를 넣고는 조물조물 무쳐 줍니다.",

"3. 그리고 냉장고에 넣어서 숙성을 시켜 주세요. 양념의 간이 썬편입니다. 국물의 간을 따로 하지 않고 이 양념소고기의 간으로만 해주려고요.",

"4. 고기양념도 준비해 놓았고 육수도 끓고 있으니 버섯전골에 필요한 다른 재료들을 준비합니다. 먼저 두부와 배추를 준비 놓았어요. 고기와 버섯과 두부랑 같이 먹으면 더욱 든든한 전골이 되니까요. 배추는 시원한 맛과 더불어 단맛을 주고요.",

"5. 드디어 진하게 우려나온 표고버섯육수가 완성되었습니다. 확실히 처음보다 양이 많이 줄어 들었지요. 그만큼 진한 표고의 향이 나옵니다. 천연조미료팩은 빼주시고 표고버섯은 그대로 넣어 주세요.",

"6. 버섯전골이니만큼 다양한 버섯들을 준비했어요. 모듬버섯세트를 구입했어요. 그안에 여러 종류의 버섯들이 다 있더라고요. 추가로 노루궁뎅이버섯도 구입했고요. 깨끗이 씻어서 물기를 빼주고는 먹기 좋게 찢어서 준비해 놓았습니다.",

"7. 즉석에서 끓여서 먹는 버섯전골이니 미리 전골냄비에 재료들을 담아 놓아 주지요. 냄비 아래에 배추와 두부를 번갈아 가면서 깔아 주시고요.",

"8. 그리고 버섯도 종류별로 다양하게 냄비에 둘러 줍니다. 버섯의 종류가 다양

할수록 더욱 진하면서 각양각색의 건강한 버섯들을 섭취할 수 있겠죠.",

"9. 가운데는 양념한 소고기를 듬뿍 올려 주시고요. 그리고 생표고버섯은 십자모 양으로 칼집을 내어 주어서 가운데에 올려 놓아 줍니다.",

"10. 그리고 만들어 놓았던 표고버섯육수를 넣어 줍니다. 안에 들어가져 있었던 건표고버섯도 함께 넣어 주세요. 그것이 오히려 생표고버섯보다 식감이 훨씬 좋아요.",

"11. 휴대용가스렌지에 세팅한 전골냄비를 올려 주시고요. 육수를 재료들이 잠길 듯 말듯 자작하게 부어 주세요. 그리고 즉석에서 끓여 주시면 됩니다. 간은 따로 하지 않았습니 다. 왜냐하면 양념소고기의 간을 조금 강하게 했기 때문이에요. 고기에서 자연스럽게 국물이 우러나오면서 간을 맞춰 주어서요. 만약 싱겁다고 생각이 드시면 소금이나 간장으로 간을 맞 추시면 됩니다.",

"12. 표고버섯육수로 맛을 낸 수요미식회의 버섯전골집을 보고 만들어 본 풍성한 버섯전골 완성입니다. 이제 보글보글 끓여서 버섯부터 먼저 드시고 고기가 익으면 같이 드시 면 되겠지요. 따로 찍어먹는 소스가 필요하시다면 맛간장에 와사비를 탄 와사비간장으로 하시 면 되겠네요.",

"13. 그리고 마지막으로 남은 육수와 재료에 죽을 만들어 주어야 화룡점정이 되 겠죠. 밥에 자반김, 그리고 달걀, 참기름을 살짝 뿌려 줍니다. 자반김 자체에 간이 있어서 따 로 간을 하지 않았는데 밥양에 따라서는 진간장이나 맛간장을 넣어서 죽을 만드셔도 좋아요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "버섯전골",

"ingredients": "만두 6개,느타리버섯 100g,팽이버섯 100g,표고버섯 2개,배추 2장,쭈 갓 2줄기,청경채 1포기,양파 1/6개,대파 5cm,사골육수 3종이컵,고춧가루 2숟가락,국간장 2숟 가락,다진마늘 1/2숟가락,후추 약간",

"recipe": [

"1. 버섯은 먹기좋은 크기로 자른다.",

"2. 나머지 채소도 큼직하게 썬다.",

"3. 양념재료를 섞어 양념장을 만든다.",

"4. 전골냄비에 버섯, 채소, 만두, 양념장을 돌려 담는다.",

"5. 육수를 부어 끓여 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

```

      "name": "버섯전골",
      "ingredients": "느타리버섯 1/2팩,표고버섯 2개,팽이버섯 1/2봉지,두부 1/2모,대파 1/3대,애호박 1/8개,양파 1개,청양고추 1개,고춧가루 3큰술,고추장 1큰술,된장 1/2큰술,맛술 1큰술,간장 2큰술,다진마늘 1큰술,후추",
      "recipe": [
        "1. 버섯전골에 당면 넣을거라 당면 먼저 불려줬어요 우동면, 칼국수면 등을 넣어도 맛있어요",
        "2. 분량의 양념을 그릇에 넣고 섞어줍니다 뽀뽀해서 잘 안섞이면 물을 조금 넣어주세요",
        "3. 팽이버섯과 느타리버섯은 밑동을 잘라 손질하고 표고버섯은 기둥을 떼어내고 채썰어주세요",
        "4. 포인트가 될 표고버섯은 별 모양을 넣어줬어요",
        "5. 양파, 애호박, 대파, 청양고추도 썰어주세요 청양고추는 취향에따라 준비해주세요",
        "6. 낮고 넓은 전골 냄비에 재료를 담고 양념 2큰술 넣어주세요 양념은 끓이면서 부족할때 더 추가해주세요",
        "7. 재료가 적당히 잠길만큼의 물을 넣어줍니다 그냥 물보다는 육수가 좋아요 양념이 많이 짜지 않아 다시다를 넣어도 좋습니다",
        "8. 팽이버섯과 모양낸 표고, 청양고추를 위에 올려서 끓입니다",
        "9. 보글보글 끓기 시작하고 5분뒤에 간을 봐주세요 맛이 부족하면 양념을 더 넣어줍니다",
        "10. 표고버섯이 국물을 잔뜩 머금었을때 두부 반모와 당면을 넣어주세요 당면이 익을때까지 끓여줍니다",
        "11. 완성 맛을 보시고 부족하면 소금이나 액젓으로 간해주세요",
        "12. 완성 겨자 소스 만들어 콕콕 찍어먹으면 맛이 좋습니다 밥이랑 먹어도 좋고 떡, 면 사리 넣어서 술안주로도 좋아요"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "콩비지찌개",
      "ingredients": "콩비지 2인분,다진김치 1공기,다진돼지고기 1공기,참기름 1~2스푼,다진마늘 1스푼,김치국물 1국자,설탕 1스푼,고춧가루 1.5스푼,국간장 1스푼,대파 약간",
      "recipe": [
        "1. 고기는 다진고기 외에도 목살이나 편한고기로 선택하심 될것 같아요 저는 다진돼지고기 1공기랑 김치 쫄쫄 다져서 1공기 준비했어요",
        "2. 맨먼저 냄비에 다진돼지고기와 참기름을 넣어 달달 볶아줍니다 고기가 눌러붙지않도록 잘 볶아주시구요",

```

"3. 다진마늘 1스푼 넣어 같이 볶아줍니다 고기가 어느정도 볶아지면 잘게 다져 놓은 김치를 넣어 같이 볶아줍니다 김치와 고기는 1:1 비율이 좋다고 해요^^",

"4. 김치와 고기가 어느정도 잘 볶아지면 물을 2컵정도 부어 끓여줍니다",

"5. 만드는데 살짝 김치찌개랑 비슷하죠?? 보글보글 끓기 시작하면 설탕 1스푼과 고춧가루 1.5스푼 그리고 국간장 1스푼과 김치국수 1국자 넣어주고 계속 끓여주면 되는데요 비지를 넣으면 살짝 싱거워지기 때문에 비지넣기전 간은 살짝 짜다 싶은게 정상입니다!",

"6. 어느정도 끓었다 싶으면 이제 콩비지를 풍당~ 넣고 잘 어우러질수 있도록 휘 휘 저어줍니다",

"7. 마지막엔 송송썰은 대파 올려 한번더 끓여주면 맛있는 콩비지찌개 완성이에요"

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "콩비지찌개",
    "ingredients": "다진돼지고기 150g,김치 150g,청양고추 1개,콩비지 300g,물 1컵,다진마늘 0.7숟가락,국간장 1숟가락,간장 1숟가락,참기름 2.5숟가락",
    "recipe": [
        "1. 다진 돼지고기 150g에 다진마늘 0.7, 국간장 1, 간장 1, 참기름 0.5를 넣고 조물조물 섞어 주세요.",
        "2. 김치를 양념 그대로 150g 준비하여 썰어 달궈진 뚥배기에 참기름을 2숟가락 넣어 두르고 다진 돼지고기와 김치를 넣고 볶아줍니다.",
        "3. 여기에 콩비지 300g을 넣고, 종이컵 기준 물 1컵을 부어주고 중약불에서 끓여줍니다.",
        "4. 청양고추 1개를 썰어 넣고 소금으로 간을 해주시고 보글보글 끓여주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}
{
    "name": "콩비지찌개",
    "ingredients": "콩비지 300g,민짜 100g,배추김치 잎파리 4장,청양고추 1개,대파 1/4개,다진마늘 0.5스푼,후춧가루 0.3스푼,맛술 1스푼,들기름 4스푼,국간장,소금 0.5스푼,고춧가루 1스푼,식초 0.3스푼,물 3컵",
    "recipe": [
        "1. 김치는 먹기좋은 크기로, 대파는 어슷썰기로, 청양고추는 다져서 미리 준비해
```


나주세요~",

"2. 후라이팬에 들기름(3)을 두르고 김치,민찌(100g),간마늘(0.5),후춧가루(0.3),맛술(1)을넣고 5~7분간 볶아주세요~ (꿀처팁- 찌개에 들어가는 돼지고기 부위는 앞다리살이 좋구요, 민찌는 돼지고기 간거를 말하는거예요)",

"3. 이제 냄비에 볶은 김치와 물 3컵(종이컵기준)을 붓고 센 불에서 뚜껑을 열고 12분간 끓여 주세요~",

"4. 충분히 졸은 국물에 콩비지(300g), 고춧 가루(1), 국간장(1), 소금(0.5), 식초(0.3), 들기름(1)을 넣고 5분간만 더 약불에서 저어가며 끓여 주세요~",

"5. 짜자잔 고소하고 시큼칼칼한 콩비지찌개 완성이에요~♡"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩비지찌개",

"ingredients": "콩비지 1덩어리,돼지고기 1줌 ,김치 1/2포기,들기름 1큰술,다진마늘 1큰술,김치국물 2큰술,고춧가루 1큰술,대파 조금,참치액 2큰술,소금 조금,다시다 조금",

"recipe": [

"1. 콩비지는 로컬에서 받아온거라 정확한 양을 잘 몰라 한덩어리로 표기했어요.",

"2. 고기는 돼지고기 국거리로 사용하면 되는데 집에 잡채고기 남은게 있어 등심을 사용했어요. 찌개에 넣을꺼니 앞다리, 뒷다리, 사태고기 등 사용하시면 됩니다.",

"3. 김치 1/2포기 송송송 썰어줍니다.",

"4. 냄비에 들기름 1큰술과 다진마늘 1큰술 넣어 들들 볶아줍니다.",

"5. 그런다음 고기 먼저 넣고 익혀줍니다.",

"6. 고기가 익으면 김치도 넣고 같이 볶아줍니다.",

"7. 여기에 김치국물 2큰술 정도 넣어주고요.",

"8. 고춧가루 1큰술도 넣어줍니다.",

"9. 그런다음 골고루 섞어 볶아주다가..",

"10. 물을 붓고 끓여줍니다. 찌개이니 물은 잠길정도로만 넣어주면 됩니다.",

"11. 그런다음 참치액 2큰술 넣어주고요.",

"12. 콩비지 1덩어리 모두 넣고 끓여줍니다.",

"13. 골고루 섞어준 다음 20분 정도 중약불에서 몽글하게 끓여줍니다. 중간중간 바닥에서 부터 저어주세요.",

"14. 20분 정도 지나면 어느 정도 좋아집니다. 이때 간을 보고 싱거우면 소금과 다시다로 입맛에 맞게 간 맞춰주면 됩니다.",

"15. 마지막에 대파 넣어주면 비지찌개 완성입니다."

],

"meal_time": [

```

    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩비지찌개",
  "ingredients": "돼지고기앞다리살 1컵,콩비지 300g,배추김치 1컵,다진마늘 1큰술,썬
파 1큰술,다진생강 1작은술,새우젓 1큰술,참기름 1바퀴,물 2컵",
  "recipe": [
    "1. 먼저 돼지고기 앞다리살과 김치를 참기름 한바퀴 두르고 볶아 줍니다.",
    "2. 고기가 어느정도 익게 되면 여기에 다진생강, 다진마늘을 넣어 주시고요.",
    "3. 그리고 콩비지와 함께 물 2컵을 부어 줍니다. 이제 끓이시기만 하면 끝이예
요.",
    "4. 보글보글 끓어오르면 대파를 넣어 주시고 간은 새우젓으로 해주시면 되어요.
중약불에서 은근하게 저어가면서 끓여 줍니다.",
    "5. 몽글몽글하게 끓어오르면서 점점 걸쭉한 상태가 되면 완성입니다. 간을 보시
고 부족하다고 여겨지시면 새우젓을 더 넣어서 간을 맞춰 주시면 되어요.",
    "6. 초스피드로 끓여낸 구수하고 감칠맛나는 콩비지찌개 완성입니다. 새우젓으로
간을 해서 훨씬더 담백하고 고소한 콩비지찌개이지요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩비지찌개",
  "ingredients": "콩비지 500g,김치 300g,삼겹살 300g,양파 1/2개,대파 1대,물 400ml,
새우젓 1큰술,다진마늘 1큰술,참기름 1큰술,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 고기는 삼겹살을 사용하셔도 되고, 목살을 이용하셔도 된답니다. 단 고기와
김치의 크기는 좀 작게 썰어주셔야해요 안그러면 콩비지와 재료가 따로 놀기때문에 식감이 별
로이거든요~ 재료의 크기는 작게 썰어서 입자가 작은 콩비지와 잘 어울리도록 썰어주세요~",
    "2. 냄비에 참기름을 두른후 다진마늘을 넣어 살짝 볶아준 후 마늘향이 퍼지기
시작하면 썰어둔 고기와 후추를 살짝 넣어 잘 볶아주세요",
    "3. 어느정도 고기가 볶아지면 송송 썰어놓은 김치와 양파를 넣고 다시한번 볶아
주세요 여기서 매운것을 좋아하시는 분들은 고추가루를 추가하시거나 청양고추를 넣어주시
는 것도 좋습니다.",
    "4. 김치도 잘 볶아졌으면 이젠 물을 넣고 끓여주시면 되는데요 이때 물의 양은
좀 자박하다는 느낌이 날 정도로 넣어주시는게 좋아요 삼겹살이 들어갔기 때문에 굳이 육수
는 사용하지 않으셔도 된답니다",

```

"5. 불을 붓고 찌개가 막 끓어오르면 새우젓 혹은 멸치액젓등을 넣어 간을 맞춰주세요",

"6. 김치와 콩비지가 잘 섞이도록 저어준 후 다시한번 팔팔 끓이기만 하면 끝!!",

"7. 마지막으로 대파도 송송 썰어 올린 후 한번 더 끓어오르면 바로 식탁위에 올려주기만 하면 된답니다~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩비지찌개",

"ingredients": "찌개용 돼지고기 1줌,신김치 약간,시판용 콩비지 1봉지,물 1컵,맛육수 약간",

"recipe": [

"1. 콩비지는 시판용으로 한봉지 준비했어요.",

"2. 냄비에 식용유를 약간 붓고, 돼지고기를 달달 볶아주세요.",

"3. 돼지고기가 70% 정도 익으면, 신김치도 넣고 달달 볶아주세요. 신김치가 푹 물러지도록 볶아주세요. 신김치가 없으실 경우에는, 식초를 1TS 넣고 푹 익혀주세요.",

"4. 콩비지 한봉지를 몽땅 붓은 다음, 물 한컵을 더 넣고 보글보글 끓여주세요. 시판용 콩비지마다 농도가 다 다르니까, 물은 콩비지 상태에 따라 취향에 따라 물을 가감해주세요. 시간이 충분하시면, 맹물대신 육수를 사용해주시면 더 맛나요. 저는 맹물을 사용하는 대신, 시판용 육수를 2TS 넣어주었어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩비지찌개",

"ingredients": "콩비지 1컵,김치 1컵,돼지고기 200g (찌개용),새우젓 0.5숟가락,고춧가루 1숟가락,다진마늘 1숟가락,대파 1/2뿌리,홍고추 1개,물 적당량,김치국물 1/3컵,들기름 2숟가락",

"recipe": [

"1. 먼저 김치는 송송 썰어주세요. 냄비에 들기름(2)을 넣고 돼지고기를 볶아주세요. 돼지고기볶다가 김치를 넣고 볶아주세요.",

"2. 다진마늘(1)을 넣고 볶다가 고춧가루(1)을 넣고",

"3. 김치국물1/3컵을 넣고 더 볶아주세요. 그래야 간도 잘배고 누린내가 안나거든요.",

"4. 여기에 물을 자박하게 넣어 끓이다가 새우젓(0.5)으로 간을 해주세요.",

"5. 기호에 따라 간은 더 추가하셔도 되요. 여기에 콩비지한컵을 넣고 보글보글 끓이다가 물을 좀더 추가해서 은근한 불에 충분히 끓여주세요.",

"6. 그래야 콩나물냄새가 안나거든요.",

"7. 마무리로 대파송송썰것과 홍고추를 넣고 한소끔 끓이면 완성입니다.",

"8. 추운겨울에 이만한 찌개도 없는것 같아요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩비지찌개",

"ingredients": "콩비지 2팩,묵은지 2줄기,갈은돼지고기 1줌,대파 1뿌리,멸치다시육수 2컵,새우젓 0.5,소금,들기름 1,소금 1꼬집,후추,맛술 1",

"recipe": [

"1. 갈은고기나 찌개용고기를 준비해주세요 밑간으로 소금한꼬집,후추,맛술1을 넣어주었어요",

"2. 김치는 총총썰어주고, 대파도 썰어주세요",

"3. 들기름1을 넣고 고기를 볶아주세요 다진고기는 최대한 뭉치지않도록 볶아주세요",

"4. 고기가 하얗게 익으면 김치를 넣고 볶아주세요",

"5. 김치가 볶아지면 비지를 넣고 멸치육수 2컵을 넣고 끓여주세요, 새우젓0.5와 소금으로 간해주세요",

"6. 마지막에 대파를 넣고 한소끔 끓여내면 완성입니다^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "콩비지찌개",

"ingredients": "묵은지 1/2포기,시판 콩비지 포장팩 1팩,돼지고기 200g,다진마늘 1/2스푼,설탕 1스푼,후추가루 조금,들기름 1스푼",

"recipe": [

"1. 시중에 파는 콩비지팩으로 한팩을 준비하세요",

"2. 묵은지/김치를 반쪽만 작게 썰어주세요",

"3. 돼지고기 200g을 준비해주세요",

"4. 큰볼에 썰어준 묵은지와 돼지고기를 함께 넣어요",

"5. 다진마늘 한스푼과 후춧가루 조금과 들기름한스푼과 설탕 조금만 넣어주세요
설탕은 빼셔도 되요",

"6. 양념을 넣고 김치를 버무려 주시고 냄비에 붓고 볶아주세요 고기가 익을정도로 볶아주세요",

"7. 콩비지를 그릇에 담고 물반컵만 붓고 잘섞어주세요 너무 뽀뽀해서 그냥넣으시면 안되요",

"8. 다볶으신 김치위에 가장으로 돌아가면서 부어주세요 여기까지는 중불이고요",

"9. 콩비지를 넣으시고 약불로 낮추시고 뚜껑을 덮어서 5분간 뜸을 들이듯 끓여주세요",

"10. 5분이 지나면 뚜껑을 열고 살살 섞어주세요",

"11. 섞어주시고 2분간 더끓이시면 완성입니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "칼국수",

"ingredients": "칼국수 면 300g (2인분),멸치 다시마 육수 9컵,달걀 1개,쪽파 2대,다진 마늘 0.5스푼,국간장 1스푼,멸치 액젓 1스푼,소금 적당히,후춧가루 적당히,김가루,고춧가루,간깨",

"recipe": [

"1. 멸치 다시마 육수를 넉넉하게 끓여 주세요. 대략 8~9컵 정도 준비해 주심 됩니다. 저는 육수 티백을 사용했어요. * 함께 넣을 쪽파 2대는 송송 썰어 준비하고, 달걀 1개는 풀어주세요.",

"2. 육수가 완성돼 끓기 시작하면 준비해 놓은 칼국수 면을 넣어주고 젓가락을 이용해 저어가며 면을 익혀주세요.",

"3. 면이 어느 정도 익으면 국간장 1, 멸치 액젓 1, 다진 마늘 0.5를 넣어 간을 하고 썰어 놓은 대파를 넣고, 국물 맛을 보고 부족한 간은 소금으로 해주세요. 그리고 풀어놓은 달걀 1을 전체적으로 둘러주고",

"4. 달걀이 익으면 취향에 따라 후춧가루를 더해 마무리해줍니다",

"5. 칼국수를 그릇에 담고 김가루, 간 깨, 고춧가루를 얹어 주면 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "칼국수",

"ingredients": "칼국수 1인분,양파 조금,당근 조금,호박 조금,감자 조금,청양고추 1/2 개,대파 조금,국간장 3숟가락,간멸치 1숟가락,다시마 조금",

"recipe": [

"1. 재료를 준비해주세요^^",

"2. 야채는 채썰어 놓으세요^^",

"3. 물 3컵반(종이컵 기준)에 멸치가루와 다시마 넣고 한소끔 끓여줍니다^^",

"4. 다시마 건져내 주세요^^",

"5. 썰어놓은 채소넣고 한소끔 끓여주세요^^",

"6. 면을 흐르는 물에 샤워시켜주세요^^",

"7. 씻은 칼국수면을 넣고 면이 익을때까지 끓이시고^^접시에 담아드시면 됩니다^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "칼국수",

"ingredients": "밀가루 2컵 (200cc잔),물 적당량 (반죽용),표고버섯 2개,청양고추 5 개,대파 1대,감자 1개,멸치 10마리,다시마 1개,고추가루 1큰술,고추장 2큰술,다진마늘 1큰술, 국간장 3큰술",

"recipe": [

"1. *칼국수 면 반죽 밀가루 200cc잔 두컵정도와",

"2. 물을 소량씩 넣고 반죽을 해주세요",

"3. 숟가락으로 살살 섞다보면 뭉치기시작할거예요 그럼 손으로 치대주세요",

"4. 이렇게 깔끔하게 반죽이 되면",

"5. 랍을 씌워서 냉장고에 20~30분정도 숙성해주세요",

"6. 20~30분후에 반죽을 꺼내서",

"7. 밀가루를 듬뿍~ 뿌려주고 밀대로 밀어펴주세요",

"8. 밀가루를 또다시 듬뿍 뿌려주면서 돌돌 말아주세요 계속 밀가루 뿌려주셔야 해요 그대로 잘라주고 밀가루 한번 후두둑 털어주세요",

"9. 칼국수 면이 준비되면 파와 고추, 표고버섯과 감자를 썰어서 준비하시고",

"10. 다시마 1개와 멸치 10마리로 10분정도 육수를 내주시고 감자부터 넣어 끓이세요",

"11. 감자가 끓고있는 동안에 고추가루 1큰술, 고추장 2큰술, 다진마늘 1큰술, 국간장 3큰술 넣고 양념장을 만들어주세요",

"12. 양념장을 넣고",

"13. 칼국수면을 넣고 끓이세요",

"14. 보르르 끓어오르면 나머지 야채들을 넣고 푹 한번 끓여주시면 완성!!! 정말 얼큰한 칼국수 땀이 뻘뻘~!!!"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "칼국수",
    "ingredients": "칼국수(생면),다시마,건표고버섯 (생략가능),멸치,애호박,양파,당근,대
파,국간장,소금",
    "recipe": [
        "1. 방송에서는 멸치를 마른팬에 볶아서 수분을 날리면서 비린내를 제거해줬는데
요. 집에서 하려니 팬 설거지가 더 귀찮더라고요. 접시에 멸치를 펼쳐놓고 전자렌지에 1분만
돌린 후 잠시 두면 수분이 사-악 날아간답니다",
        "2. 수분을 날린 멸치를 믹서에 갈아 가루를 만들어줍니다",
        "3. 냄비에 물을 붓고 다시마와 건표고(생략가능)를 넣고 멸치가루를 넣어주세요
(2이분 기준 멸치가루 1T정도)",
        "4. 옥수가 끓는동안 채소를 채썰어 준비해주세요",
        "5. 옥수가 끓기 시작하면 1차 채소로 양파와 당근을 넣어줍니다",
        "6. 국간장 1-2T정도 넣어주세요",
        "7. 생면을 넣기 직전에 뜯어서 곁에 밀가루를 털어 낸 후 물에 가볍에 헹궈내주
세요",
        "8. 헹궈낸 면을 바로 끓고 있는 옥수에 넣어줍니다",
        "9. 면을 넣은 후 다진마늘 1T 넣어주세요",
        "10. 소금으로 입맛에 맞게 간을 해주세요",
        "11. 면의 거의 익었을 때 쯤 2차로 애호박과 어긋썬 대파를 넣어줍니다",
        "12. 마지막으로 한번 후루루 끓여내면 맛깔나는 멸치칼국수 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "칼국수",
    "ingredients": "배추 1통 (노란안쪽만사용),굵은소금 2줌,통깨 적당량,고춧가루 1컵,
마늘 2.5큰술 ,양파 갈아서 2큰술,까나리액젓 3큰술,멸치액젓 2큰술 (삼계액젓가능),설탕 4큰
술,파 2큰술 (잘게 썬)",
    "recipe": [
        "1. 배추는 처내듯이 칼로 잘라줍니다. 물을 자박하게 한 후 굵은소금을 뿌려
약 30분 정도 절인 후 씻어 건져 놓아요.",

```

"2. 야채탈수기가 있으면 사용을 하시고 없으면 최대한 물기를 털어 제거합니다.",

"3. 분량의 양념장을 만들어요.",

"4. 포실한 느낌에 진한 양념입니다.",

"5. 물기를 털어낸 배추에 김치양념장을 넣고 잘 버무려 주세요.",

"6. 빛깔이 안나온다고 양념을 더 넣지말고 살살 계속 버무립니다. 김치빛깔이 점점 진해집니다. 완성입니다!",

"7. 통깨 조금 뿌리고 바로 드시면 됩니다. 따뜻한 밥, 라면, 칼국수 등 뭐든 맛을 돋굽니다. 맛있게 드세요~^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "칼국수",

"ingredients": "닭 1마리,마늘 10~15알,양파 1개,파 적당히,감자 2개,칼국수 1인분,간장 2T,소금 1T,후추 적당히,다진마늘 2T,간장 4T,식초 2T,다진마늘 0.5T,고춧가루 3T,간장 2T,식초 1T,매실액 1T,다진마늘 1T,설탕 1/2T,참기름 조금",

"recipe": [

"1. 닭볶음탕용을 구입해서 닭을 깨끗히 씻어주세요. 씻은닭과 함께 양파, 파, 마늘 5~6알을 넣고 한번 끓여주세요.",

"2. 한번 끓인 물은 다 버려고, 씻어주세요.",

"3. 새로 냄비에 닭을 넣고, 양파, 파, 마늘을 넣고 끓여주세요.",

"4. 끓으면 감자를 넣고, 국물에 간을해주세요. 소금1T, 간장2T, 후추 적당히, 다진마늘 1T 그리고 계속 끓여주세요. 끓이는 동안 부추와 함께 먹을수 있게 양념을 만듭니다.",

"5. 부추양념-간장4T, 식초2T, 다진마늘0.5T",

"6. 부추를 깨끗히 씻어서 자른후 간장양념에 담궈주세요.",

"7. 다데기양념을 만들어주세요. 고춧가루, 간장, 식초, 매실액, 다진마늘, 설탕, 참기름",

"8. 간장 양념된 부추에 다데기양념을 취향에 맞춰 넣어서 닭과 함께 먹으면~~ 외식이 필요 없답니다^^",

"9. 너무 맛있어요!!!",

"10. 닭한마리를 다먹은 후 남은 육수에 칼국수를 넣어 끓여주세요. 육수가 부족하면 물을 붓고, 남은 다데기 양념을 함께 넣어서 맛있게 먹으면 됩니다^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"


```

    ]
  },
  {
    "name": "칼국수",
    "ingredients": "생칼국수 면 4인분 (550g),바지락 200g,애호박 1/2개,작은 당근 1/3개,중간크기 양파 1/2개,대파 1/2대,후춧가루 적당량,참치액 1큰술 (또는 국간장),소금 적당량,디포리 6-8마리 (또는 멸치),다시마 5장,건새우 (두절) 한 줌,물 1700ml",
    "recipe": [
      "1. [야채 준비하기] 애호박 1/2개와 당근 1/3개, 양파 1/2개개는 취향껏 썰어 주시고요. 대파도 송송 썰어 준비합니다.",
      "2. 바지락은 해감 후 깨끗이 세척해주시고요.",
      "3. [육수내기] 육수는 디포리 8마리, 다시마 6장, 건새우 한 줌, 물 1700ml를 넣고 5-10분 정도 끓여 준비해주세요. * 디포리 대신 멸치를 사용하셔도 좋아요.",
      "4. 끓는 육수에 해감한 바지락을 넣고, 바지락이 입을 벌리면 따로 건져둡니다. * 귀차니즘 만렙이신 분들은 칼국수 면 넣을 때 같이 넣어주세요 :)",
      "5. [칼국수 삶기] 칼국수 면은 끓는 물에 5분 정도 삶아준 뒤 체에 받쳐 물기를 빼주세요. * 칼국수를 깔끔하게 즐기고 싶으신 분들은 꼭 끓는 물에 한 번 삶아서 사용해 주세요. (육수 말고 그냥 물임)",
      "6. 육수에 야채부터 넣고 한소끔 끓여주시고요. 이어서 바지락과 칼국수를 넣어 줍니다. 참치 액 1 큰 술도 넣어주시고요. 나머지 간은 소금으로! 마지막에 후춧가루도 톡 ♥ * 참치 액 없으신 분들은 멸치 액젓을 약간 넣어주세요 :)",
      "7. 시원하고 깔끔한 국물 맛이 일품인 바지락칼국수 ㄱ 바지락칼국수에는 뭐니 뭐니 해도 신 김치가 짱이죠!! +_+"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "칼국수",
    "ingredients": "칼국수면 ,애호박,당근,양파,대파,김가루,멸치,다시마,물,소금,후추",
    "recipe": [
      "1. 칼국수와 잘 어울리는 감자도 같이 넣어줬어요. 나머지 재료는 집에 있는 거 넣어주면 되겠죠.",
      "2. 칼국수니까 멸치육수가 필요하겠죠. 다시멸치와 다시마 넣어서 육수 만들어 줬어요.",
      "3. 다시마는 끓어오르면 미리 건져내고 10분 정도 더 끓여주면 멸치육수 완성이 네요.",
      "4. 멸치육수에 감자 먼저 넣어서 끓여줬고요. ",
      "5. 감자가 어느 정도 익으면 칼국수 면 넣어주세요. 칼국수 끓일 때는 육수를

```

넉넉하게 부어주는 게 좋아요. 1인분 끓인다고 했는데 중간에 아이들이 먹겠다고 해서 육수가 부족해졌네요 .",

"6. 칼국수가 어느 정도 익으면 나머지 야채 넣고 끓여주세요.",

"7. 소금, 후추로 간해주면 되네요. 매운 거 좋아하면 청양고추 넣어주면 되겠죠. 김가루 뿌려주면 맛있는 칼국수가 되네요."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "칼국수",
  "ingredients": "작은배추 1통,당근 1/3개,까나리액젓 1/2종이컵,고추가루 8T,다진마늘 2T,매실청 2T,설탕 4T,깨 2T",
  "recipe": [
    "1. 배추를 적당한 크기로 잘라줍니다.",
    "2. 당근은 채썰어 둡니다.",
    "3. 소금 한주먹을 넣어 30분정도 절여줍니다.",
    "4. 그사이 까나리액젓,고추가루,다진마늘,매실청,설탕을 넣어 양념장을 만들어 둡니다.",
    "5. 사진과같이 배추가 휘어지면 잘 절여진 상태 입니다.",
    "6. 배추를 찬물에 여러번 헹구어 줍니다.",
    "7. 헹구진 배추에 당근을 넣고 양념장을 넣어 버무려줍니다.",
    "8. 마지막으로 깨를 뿌려 완성. 기호에 따라 드시기전 참기름을 조금 넣어 무쳐 드세요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "칼국수",
  "ingredients": "멸치,다시마,건새우,감자,양파,당근,애호박,매운고추,바지락,국수면,다진마늘,후추 조금,국간장 2스푼",
  "recipe": [
    "1. 우선 이런 국수, 칼국수 같은 음식은 육수가 엄청 중요하잖아요? 건새우 , 다시마 , 디포리 , 멸치를 넣어줬어요. 다시마랑 멸치만 넣으셔두 되요.",
    "2. 그렇게 끓이면서 야채 손질! 양파 , 당근 , 감자 , 매운고추 , 애호박을 사용했어요. 먹기 좋게 싹둑싹둑. 그런데 감자는 너무 작게 자르지 마세요. 푹 익힐거라서 뭉게질
```

수 있으니까 너무 작게 자르면 안되요.",

"3. 옥수가 이렇게 색이 나올때까지 끓여주시면되요. 그다음 이제 건더기는 모두 건져주세요. 요기에 국간장 2스푼으로 간을 해줘요.",

"4. 그후 바지락이 있으시면 바지락 투하. 그러나 바지락이 없으시면 그냥 안넣어두 되요. 그다음 감자를 넣어줘요. 감자가 넣을 재료중에 가장 딱딱하기때문에 먼저 넣어주는 고예요.",

"5. 그렇게 한 3분정도 지난후 당근 , 양파 , 호박을 넣어주세요.",

"6. 이제 요렇게 끓여주면서~",

"7. 칼국수면을 준비하는데, 칼국수면은 지금 이상태로 넣으면 너무 걸쭉해져요. 그래서 물로 한번 씻어주셔야되요.",

"8. 물에 요렇게 볼에 담고 세척해주셔도 되고 , 망에 면을 넣고 흐르는 물로 흘러주셔도 되요.",

"9. 그후 넣어주세요.",

"10. 그다음은 파와 고추를 준비해주세요. 보글보글 끓고 있을때 투하~",

"11. 다진마늘 한스푼 넣어주시구요. 계란을 풀어서 계란을 휘리릭",

"12. 그렇게 조금 끓이시면 거품같이 일어나실거예요. 그러면 그건 건져주세요. 미관상에도 좋지않으니까용! 그다음 소금 1/3스푼을 넣구 간을 맞춰주세요.",

"13. 마지막으로 면이 거의 다 익어갈때쯤 후추를 톡! 한번 뿌려주시고 면이 다 익을때까지 끓여주세요. 칼국수면은 생각보다 조금 오래 걸려욧~",

"14. 짜잔 완성된 바지락칼국수!!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔국수",

"ingredients": "국수 2인분,깻잎 2~3장,열무 김치 적당량 (있으면),고추장 2T,고춧가루 2T,식초 4T,설탕 3T,다진마늘 1T,간장 2T,와사비 1t,참기름 1.5T,다진 고추 약간,깨소금 약간",

"recipe": [

"1. 위에 적힌 양념장재료를 모두 넣어 만들어 주세요. 이 양념장은 정말로 황금레시피입니다. 맛 본 사람들 모두 살면서 먹어 본 비빔국수 중에서 단연 최고라고 해주었어요!!",

"2. 물에 소금을 약간 넣고 끓으면 면을 넣고 5분간 삶아주는 사이에 열무는 종 종 썰고 깻잎도 썰어주세요. 없으시면 생략해도 되고 넣고싶으신 고명 올리시면 되겠쥬?^^",

"3. 소금 약간 넣어 삶은 면을 건져서 얼음물에 탕탕한 면발을 헹궈줘요!",

"4. 물기 잠깐 빼는 사이에 집에서 만든 오쿠로 만든 수제 훈제계란을 반으로 딱! 없으시면 생략해도 되지만 계란을 올리면 데코가 살지요^^",

"5. 물기뺀 면을 그릇에 얹고 썰어둔 열무와 양념장을 올리고",

"6. 깻잎과 삶은 달걀을 올리고 마지막으로 깨를 뿌려주세요>_ _ _",

"7. 김도 잘라 올리고 깻잎과 계란 그리고 마지막으로 깨소금까지! 완성입니
다^^"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비빔국수",
    "ingredients": "국수 1줌,양파 1/4개,오이 1/4개,깻잎 2장,마늘 2쪽,간장 1T,고추장 1T,고춧가루 1T,설탕 1/2T,식초 1T,매실액기스 1T,올리고당 1T,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 양파,깻잎,오이는 채썰어주세요 (집에있는 재료로 넣어주시는데 없으시면 양파만 넣어주셔도 되요^^)",
        "2. 비빔장은 다 똑같으실 거예요. 간장1,고추장1,고춧가루1,식초1,마늘2쪽(반스푼정도),설탕 1/2,매실액기스1,올리고당1,참기름1스푼 넣어서 섞어주시구요 집에 매실액기스나 올리고당 없다고 하시면 그냥 고추장1,간장1,고춧가루1, 식초1.5,설탕2,마늘1/2,참기름 1,이렇게 섞으셔서 하시면 됩니다^^ 맛을 살짝봐서 부족한 맛을 더넣으심 되겠죠^^",
        "3. 면삶는 방법은 넉넉한 궁중팬 같은데 물을 반만 넣고 물이 끓으려고 할때 면을 넣고",
        "4. 끓기시작하믄 아무컵이나 물을 담아서",
        "5. 이렇게 끓는게 없어질정도만 넣고 저어주시면서 들었다놔다 하시다가",
        "6. 또 끓어오르면 또넣고 그다음 끓어오르면 차가운물에 빠락빠락 씻어주세요~~(물두번 넣고 세번째 끓으면 씻어주세요용^^)",
        "7. 채썬 야채를 넣고 면을 물기를 꼭짜서 넣고 비빔장 넣어서 야무지게 비벼줍니다.",
        "8. 새콤달콤 초간단 비빔국수 완성요^^"
    ]
},
{
    "name": "비빔국수",
    "ingredients": "소면 2인분,다진 마늘 1/2큰술 ,맛술 1큰술 ,고추장 2큰술 ,진간장 1큰술 ,고춧가루 1큰술 ,설탕 1큰술 ,올리고당 1큰술 ,식초 1큰술 ,매실액 1큰술 ,참기름 1큰술 ,통깨 1큰술 ",
    "recipe": [

```

"1. 소면 삶는 Tip *저는 면류를 삶을 때는 물에 식용유를 넣고 삶습니다 (그럼 면끼리 덜 들러붙습니다)",

"2. 1. 물이 끓기 시작하면 소면을 퍼지게 넣어주고 젓가락으로 휘적휘적 저어줍니다 2. 물이 확 끓어오를 때 종이컵 반컵 가량의 물을 부어줍니다 이 과정을 두 번 더 해주세요 3. 마지막으로 끓을 때 불을 끄고 찬물에 바로 뽁뽁 씻어줍니다",

"3. 비빔면 양념장 ※양념장 【 다진 마늘 1/2 큰 술, 맛술 1 큰 술, 고추장 2 큰 술, 진간장 1 큰 술, 고춧가루 1 큰 술, 설탕 1 큰 술, 올리고당 1 큰 술, 식초 1 큰 술, 매실액 1 큰 술, 참기름 1 큰 술, 통깨 1 큰 술 】 -밥숟가락 계량 / 2인분 기준",

"4. 삶은 소면에 양념 넣고 아무지게 조물조물하면 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔국수",

"ingredients": "소면 1인분 (또는 중면),쫄쫄 썬 김치 1/2컵,삶은달걀 (선택),채썬오이 (선택 or배),고추장 1큰술,고춧가루 1/2큰술,매실청 1큰술,설탕 1/2큰술,참기름 1/2큰술,통깨 1/2큰술",

"recipe": [

"1. 양념장을 미리 만들어 두었어요.국수에 바로 해도 되는데 하다보면 간 맞추느라 국수가 불어나는 경우가 있는데 이렇게 미리 만들어 두면 수월하거든요.",

"2. 김치도 쫄쫄 썰어주세요.",

"3. 이건 선택이에요. 안넣어도 되고 집에 있는거 넣을 만한 것 있으면 넣으세요.",

"4. 팔팔 끓는 물에 국수를 넣는데요. 위의 양이 1인분 양에 알맞더라구요, 더 넣으면 항상 아까 더 넣지 말걸, 이렇게 되거든요.",

"5. 국수가 화라락~ 끓어오르면 찬물을붓고, 또 다시 화라락~ 끓어오르면찬물을 한 번 더 붓고요, 끓어오르면 불 끄고 찬물로 갑니다.",

"6. 찬물에 아주 바락바락 행구어 주세요.겉의 전분이 쏙! 빠지게요.",

"7. 양념 만들어 놓은 양푼에 삶은 국수 넣고 쫄쫄 썰어둔 김치를 넣고요, ",

"8. 잘 버무려 줍니다. 이 때 참기름이랑 통깨 좀 더 넣어주어도 됩니다. 이제 완성!",

"9. 오늘같은 주말에 점심으로 한 번 내어 보시거나 평일에도 간단하게 만들어 맛있게 드셔 보세요 :D"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

```

    },
    {
      "name": "비빔국수",
      "ingredients": "소면,김치,삶은달걀,상추,고추장 1스푼,진간장 1스푼,설탕 1스푼,고춧가루 1/2스푼,참기름 1스푼,통깨",
      "recipe": [
        "1. 계란은 소금+식초 넣어 삶아줍니다. 상추는 먹기 좋게 자릅니다.",
        "2. 김치는 먹기 좋게 다져서 준비합니다.",
        "3. 분량의 양념대로 양념장을 만들어줍니다. 고추장 1스푼 / 진간장 1스푼 / 설탕 1스푼고춧가루 반스푼 / 참기름 1스푼",
        "4. 소면도 끓여서 준비합니다. 소면은 부르르 끓으면 물 넣고, 또 부르르 끓으면 물 넣고를 2번 정도 해주면 딱 적당히 익습니다. 다 되면 빠르게 찬물로 이동해 전분기가 없어지도록 씻어줍니다.",
        "5. 다 되면 만들어진 양념장에 면을 넣고비닐장갑을 끼고 조물조물- 고루고루 양념이 베이도록 잘 섞어줍니다.",
        "6. 데코로 상추와 삶은계란그리고 통깨까지 뿌려주면 비빔국수 황금레시피 완성."
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "비빔국수",
      "ingredients": "달걀 1개,상추 5장,소면 2줌,설탕 1,식초 2,다진 마늘 0.3,고추장 2,매실액 1,참기름 0.5,통깨 0.2",
      "recipe": [
        "1. 냄비에 달걀을 넣고 물은 달걀이 잠길 만큼 부어 중불에서 15분간 달걀을 삶아 줍니다. 이때 식초, 소금을 함께 넣어요. 달걀이 삶아지면 찬물에 행군 뒤 껍질을 벗겨 2등분 해 놓고 상추는 깨끗이 씻어 채 썰어 준비해 둡니다.",
        "2. 그릇에 설탕 1, 식초 2, 다진 마늘 0.3, 고추장 2, 매실액 1, 참기름 0.5, 참깨 0.2를 넣어 양념장을 만들어 주고",
        "3. 냄비에 물 4컵을 부어주고 물이 끓어오르면 소면을 넣고 삶아 줍니다. 이때 쫄깃하고 탱탱하게 면을 삶으려면 끓는 물에 소면을 넣고 끓이다 거품이 올라올 때 찬물 한 컵을 조금씩 나눠 부어 주세요 찬물을 붓는 과정을 세 번 정도 반복하면 소면이 거의 익을 거예요.",
        "4. 몇 가닥 건져 상태를 본 뒤 다 익었으면 바로 찬물에 담가 비벼 씻어주세요. 전분기가 모두 씻겨나갈 정도로 여러 번 씻는 것이 좋아요. 얼음이 있다면 얼음 물을 만들어 행구면 더욱 탱글탱글하겠지요",
        "5. 삶은 소면은 양념장을 넣고 버무려 그릇에 담고 그 위에 상추와 달걀을 얹어

```

마무리합니다.",

"6. 비빔국수 완성"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔국수",

"ingredients": "소면 1인분,오이 1/2개,신김치 1줌,삶은달걀 1/2개,고추장 1T,고추가루 1/2T,설탕 1T,간장 1T,식초 1T,참기름 1T,깨 1T",

"recipe": [

"1. 먼저 소면 1인분을 삶아 주신 뒤 찬물에 비벼가며 헹궈 주세요",

"2. 참기름과 깨를 제외한 양념을 한곳에 섞어주세요",

"3. 물기를 뺀 국수에 김치와 양념장을 넣으시되 양념장은 간을 보시면서 추가하세요. 마지막으로 고소한 참기름과 깨를 넣고 한번 더 버물버물 해주시고 오이,달걀 올려 데코해주시면 끝!",

"4. 여름철 없던 입맛도 돌아오게 해줄 백종원 비빔국수 완성되었습니다^^",

"5. 한입 먹어보니 새콤달콤한 양념이 입에 착착 감기면서 넘 맛있네요.날씨가 더워지면 입맛도 떨어지게 되는데 그럴때 만들어 드시면 진짜 입맛을 확 땡기게 해준답니다^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔국수",

"ingredients": "건소면 400g,물 11컵,김치 2~3컵,진간장 4큰술,고추장 2큰술,굵은 고춧가루 2큰술,설탕 2~3큰술,참기름 1~2큰술",

"recipe": [

"1. 4인분 기준의 재료임 나는 혼밥으로 1인분만 만들었다 끓는 물에 국수를 넣고 끓이다가 거품이 올라오면 찬물 한 컵 넣고 한 번 더 팔팔 끓여준다",

"2. 국수가 끓는 동안 초스피드로 양념장 만들기^^ 고추장,고춧가루,간장,설탕을 넣고 휘리릭~",

"3. 다 끓은 국수는 차가운 물에 시원하게 헹궈서 면발 탱탱하게 준비한다",

"4. 지난번에 담근 총각김치 너무 맛있어서 다 먹고 조금 남은 걸 꺼내서 잘게 잘라 준다 웬지 배추김치 보다 요 총각김치를 넣으면 더 맛있을 것 같은~",

"5. 국수에 김치를 올리고 초스피드로 만든 백종원표 비빔국수 양념장을 올린다

참기름도 넉넉히 넣었다~",

"6. 비비면서도 참기름 냄새에 군침이 돈다 사라진 입맛이 그새 돌아온 듯???
사람 참 가볍다~ㅋㅋㅋ",

"7. 나만을 위한 백종원 비빔국수 완성~♥"

```
],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "비빔국수",
  "ingredients": "소면 2인분 (500원 크기 2개),간장 5숟갈,설탕 3숟갈,고추가루 1/2숟갈,참기름 2숟갈,소금 1/2숟갈,볶은깨 2숟갈",
  "recipe": [
    "1. 재료를 준비해준다.",
    "2. 물을 끓이고 면을 삶는다. 3~4분간 삶으며 1~2분 쯤에 찬물 반컵을 넣어준다.",
    "3. 양념을 전부 섞어준다(간장5숟갈-설탕3숟갈-고추가루반숟갈-참기름2숟갈-소금반숟갈)",
    "4. 양념을 전부 잘 섞어준 뒤 볶은 깨 2숟갈을 넣고 섞어준다.",
    "5. 면이 다 삶아지면 찬물에 행궤 전분기를 없애준다.",
    "6. 만들어놓은 양념을 소면에 넣고 비벼먹으면 끝."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "비빔국수",
  "ingredients": "국수 1.5인분,식용유 1큰술,김치 2/3컵,간장 1큰술,고추장 1큰술,고춧가루 1큰술,설탕 1큰술,올리고당 1/2큰술,식초 1큰술,참기름 1큰술,통깨 약간",
  "recipe": [
    "1. 국수는 1인분 분량이지만 남편이 워낙 국수를 잘 드시니 넉넉하게 만들었다 사실 1인분만 만들면 분명히 모자랄 것이다",
    "2. 어떤 분은 국수를 삶을 때 식용유를 한 큰 술 넣어 끓인다고 한다 그럼 국수를 천천히 먹어도 불거나 잘 퍼지지 않아서 좋다는데... 워낙에 잡채를 만들 때 당면을 그렇게 끓여주는기는 하지만 소면은 처음이었다",
    "3. 물이 끓어오르면 찬물을 넣고 한 번 더 끓여주기 그리고 찬물에 행구는데 소면을 찬물에 행구는데 기름기가 있으니 느낌이 좀 다르다!",
```


"4. 소면에 윤기 찰찰~^^",

"5. 분량의 양념장을 준비하고 김치를 썰어서 섞어준다",

"6. 국수를 삶는 동안 양념장을 만들어 김치와 섞어주면 김치에 양념이 배어 새콤달콤 맛있어진다",

"7. 식용유 한 큰 술 넣어 삶은 소면이 윤기가 난다~",

"8. 김치 양념장을 넣고 참기름과 깨를 뿌려 완성~!!",

"9. 남편의 호로록 국수 먹는 소리가 참말로 맛있게 들리고 맛있다고 몇 번을 이야기해 주는 소리도 참말로 듣기 좋네~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔냉면",

"ingredients": "냉면사리 2인분,시판냉면육수 1봉,오이 1/3개,쌈무 소량,참기름 적당량,삶은계란 1,고추가루 1큰술,설탕 1큰술,다진마늘 1큰술,진간장 1큰술,매실액 2큰술,다진파 3큰술,고추장 4큰술,식초 4큰술,깨소금 4큰술",

"recipe": [

"1. 먼저 시판용 냉면육수는 미리 냉동실에 넣어서 비빔냉면을 시원하게 먹을 수 있도록 준비해 준 후, 그릇에 고추가루 1큰술, 설탕 1큰술",

"2. 고추장 4큰술 (폭폭 크게 뜨면 안됩니다~), 다진마늘 1큰술",

"3. 매실청 2큰술, 진간장 1큰술",

"4. 식초 3큰술 넣어주고~",

"5. 깨 4큰술은 위생봉투에 담아 밀대로 밀어서 전부 으깨 주세요",

"6. 깨를 으깨주기만 하면되니까, 갈아도 되고 뺨아도 됩니다^^",

"7. 으깬 깨소금 2큰술은 양념장에 담고 2큰술은 남겨주세요. 파는 3큰술 다져서 넣어 잘 섞어주세요",

"8. 비빔냉면 양념장 완성 되었습니다^^",

"9. 냉면 사리는 비벼서, 서로 붙어있는걸 떼 내어주고",

"10. 냄비에 물을 받아, 물이 끓어오르면 냉면사리를 넣고 2-3분간 끓여주세요",

"11. 삶은 냉면 사리는 찬물에 바락바락 씻어 줍니다. 차가운 냉면을 먹기 위해 마지막 헹굼물은 얼음물이면 더 좋겠네요^^",

"12. 잘헹군 냉면사리는 물기를 꼭 짜내어 그릇에 옮겨 담고",

"13. 위에 미리 만들어 놓은 양념 3큰술을 올려주세요",

"14. 참기름은 취향이라 따로 양념장에 섞진 않았는데요. 참기름 넣는 분들은 양념장 위에 1큰술 넣어주면 됩니다~^^",

"15. 비빔냉면에 올릴 고명인데요 쌈무, 채썬 오이, 삶은 계란 이에요",

"16. 차곡차곡 위해 올린 후,",

"17. 시판 냉면 육수 작은 1국자 넣어주세요.(미리 냉동실에 넣었다가 조금 녹여

부으면 시원한 비냉 먹을 수 있어요)그리고 남은 으깬깨를 주변에 뿌려주면 맛있는 비빔냉면 완성^^"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비빔냉면",
    "ingredients": "냉면사리 1인분,삶은계란 1/2개,오이 1/2개,고추장 2큰술,다진마늘 1/2큰술,매실청 2큰술,간장 1큰술,식초 2큰술,올리고당 1큰술,참기름 1큰술,설탕 1/2큰술,깨소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 냉면은 손으로 비벼서 뜯어 주세요.",
        "2. 오이는 채 썰어 주세요.",
        "3. 깨소금을 제외한 위의 분량의 양념을 넣고 설탕이 녹을때 까지 고루 섞어 주세요.",
        "4. 냄비에 물을 붓고 끓으면 냉면을 넣고 젓가락으로 저어준 후 뚜껑을 닫고 30~40초 정도 삶아 준후 *찬물이나 얼음물에 서너번 헹궈 주세요.",
        "5. 체반에 받쳐 물기를 빼준후 그릇에 담아 주세요.",
        "6. 양념장을 위에 부어 주세요.",
        "7. 그 위에 오이채와 계란 깨소금을 올려 주세요.",
        "8. 냉면무도 같이 담아 주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비빔냉면",
    "ingredients": "냉면 2인분,달걀 1개 (찐것),오이 1/2,양파 1/4,사과 1/2,깻잎 10장, 고추장 3T,고추가루 1.5T,설탕 2T,다진마늘 1.5T,간장 1.5T,식초 2T,액젓 2T,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 믹서기에 갈아줄 사과와 양파는 작게 잘라 주세요.",
        "2. 고명으로 얹을 오이는 소금으로 깨끗이 씻어 껍질째 채 썰어 줍니다.",
        "3. 달걀은 2등분으로 잘라 준비합니다.",
        "4. 사과와 양파,깻잎은 믹서기에 곱게 갈아 주세요. (저는 깻잎 물김치를 갈았는데 생깻잎을 넣으실 분들은 물을 조금 넣어 갈아주세요.)",
        "5. 고추장,고추가루,설탕,다진마늘,간장,식초,액젓,참기름으로 냉면 양념장 만듭
```

니다.",

"6. 믹서기에 갈아놓은 재료와 양념 재료를 합하여 잘 섞어 주세요. 양념장은 잘 섞어 숙성 시킬수록 맛있으니 보관 용기에 담아 두고두고 드실수 있어요.",

"7. 끓는 물에 냉면을 풀어가며 40초만 삶아 찬물에 행궤 주세요. 오래 삶으면 퍼져서 맛있어요.",

"8. 그릇에 면과 양념장,무쌈,오이,달걀 순으로 올려 완성합니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔냉면",

"ingredients": "고추장 1,간장 1,고춧가루 1,설탕 1,식초 1,사이다 1,매실액 0.5,냉면 2인분,만능양념장 3큰술,쌈무,오이,찐계란,참기름,통깨,식초",

"recipe": [

"1. 만능 양념장 재료 고추장(2):간장(1):고춧가루(1):설탕(1) :식초(1):사이다(1):매실액(0.5) 2:1:1:1:1:0.5 비율입니다 마늘과 깨소금 적당히 그릇이든 종이컵이든 이 정도의 비율이 만들기 쉽고 맛도 좋네요!!",

"2. 끓는 물에 면을 삶아서 차가운 물에 씻어 주는데요 얼음을 몇 개 넣어서 행궤주면 더 탱글탱글한 면발이 되겠습니다",

"3. 냉면 2인분 정도의 넉넉한 양에 비빔장 3~4 큰 술 면을 삶는 동안 오이를 채치고 절인 무를 준비하는데요 시판용 쌈무를 사용하면 편하답니다^^",

"4. 삶아서 씻은 면위에 야채와 양념장을 올리고 참기름과 식초를 넣어 주는데요 여기서 시판용 냉면육수를 살짝 넣어 주면 훨씬 맛이 좋아 집니다^^ 모두들 맛있다고 엄지척 했던 양념레시피입니다 냉면과 쫄면 어디에도 잘 어울린다쥬!!!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔냉면",

"ingredients": "냉면면 2인분,오이 1개,계란 2개,쌈무 적당량,토마토 1/2개,대파 1/2개,식초 4스푼,고추장 5스푼,고춧가루 2스푼,설탕 1스푼,매실액 2스푼,간장 1스푼,마늘 1스푼,깨 4스푼",

"recipe": [

"1. 냉면면2인분,오이1개,계란2개,쌈무,토마토1/2개,대파1/2개 비빔양념재료: 식초4스푼,고추장5스푼,고춧가루2스푼,설탕1스푼,매실액2스푼,간장1스푼,마늘1스푼,깨4스푼

여기서! 토마토와 썸무,계란,오이는 위에 올라가는 고명이니 집에 있는재료로 하시고 없으시면 패스하셔도 됩니다. (2인분기준)",

"2. 본격적으로 요리하기전 냄비에 계란을 삶아줍니다. 삶은계란은 찬물에서 껍질을 까주어야 잘까져요^^ 삶은 계란은 반으로 잘라서 준비합니다.",

"3. 냉면을 손으로 비벼서 뭉친걸 풀어줍니다.",

"4. 대파1/2개를 잘게 썰어주고, 오이는 채썰어서 준비합니다.",

"5. 요 두가지는 고명이라 없어도 그만이지만 저는 냉장고에 있어서 준비했어요 썸무를 길쭉하게 썰고, 토마토는 4등분해서 잘라준비합니다.",

"6. 저의 냉면레시피는 깨가 좀 많이 필요해요^^ 깨를 4스푼 준비한뒤 곱게 갈아서 준비해주세요. 깨는 갈아서 넣으면 좀더 고소하더라구요~",

"7. 이제 본격적으로 비빔냉면 양념장을 만들어 볼게요~ 식초4스푼,고추장5스푼,고춧가루2스푼,설탕1스푼,매실액2스푼,간장1스푼,마늘1스푼",

"8. 그리고 여기에 깨 간것을 반만 넣고 파 다진거를 넣어줍니다. 꼭 깨는 반만 넣어주세요 나중에 냉면에 뿌려줄거라 반은 남겨두셔야 한답니다^^",

"9. 양념장이 완성이 되었어요 다시 정리하면 식초4스푼,고추장5스푼,고춧가루2스푼,설탕1스푼,매실액2스푼,간장1스푼,마늘1스푼,깨간거 절반,다진파.",

"10. 이제 냉면을 삶아줄게요 냄비에 물을 넣고 펄펄 끓어 오르면 냉면을 넣고 2-3분정도만 삶은뒤 찬물에 헹구어 준뒤 체에 걸러 물기를 빼줍니다.",

"11. 이제 비빔냉면 만들기가 거의 끝났어요 냉면 그릇을 준비한뒤 냉면 삶은것을 올려줍니다.",

"12. 여기에 고명으로 준비한 오이와 썸무를 올리고 양념장을 입맛대로 올려주세요.",

"13. 그리고, 토마토와 삶은 계란도 올려주세요.",

"14. 마지막으로 깨 같은거 남은걸 모두 뿌려주면 비빔냉면 만들기 완성입니다!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔냉면",

"ingredients": "고추장 2,간장 1,고춧가루 1,설탕 1,식초 1,사이다 2,매실액 1,파,마늘,통깨",

"recipe": [

"1. 넉넉히 만들어 놓은 양념장으로 쫄면을 비벼 먹을 때는 설탕과 식초를 조금 더 넣어서 활용해도 좋고 소면을 이용한 비빔면은 그냥 양념에 참기름만 넣어서 비벼 먹어도 참 맛있답니다",

"2. 한번 만들어 놓은 만능 양념장은 냉장고에 넣어 두고 편하게 사용할 수 있어요 고추장 2:간장 1: 고춧가루 1: 설탕 1 식초 1: 사이다 2: 매실액 1 파, 마늘, 통깨 종이컵이든 수저든 이 정도의 비율이 만들기도 쉽고 맛도 좋습니다 위의 비율에 맛을 보고 입맛

에 맞게 설탕이나 간장 양념을 추가해 보세요~",

"3. 저는 컵으로 비율에 맞게 넣어 만들었더니 거의 20인 분량의 양념장이 만들어진 듯~",

"4. 며칠 전 수요미식회를 보는데 냉면 양념장에 파를 듬뿍 넣어 하루를 숙성 시키는 걸 보고 이번 양념장에는 파를 많이 넣어 만든 후 숙성을 시켜 먹어 봤더니 냉면 양념장으로 아주 괜찮습니다",

"5. 단 쫄면 양념장으로만 드실 때는 파를 넣지 않는 게 더 좋은 것 같아요",

"6. 파와 마늘 통깨까지 모두 넣어 잘 섞어주면 만능 비빔양념장 완성~",

"7. 파를 듬뿍 넣었더니 냉면 양념장으로 참 맛있더라고요",

"8. 참기름은 먹기 바로 전에 넣어야 맛있어요~",

"9. 양념장만 있으면 혼밥 메뉴로도 아주 쉽게 만들어 먹을 수 있는 요리가 많습니다 냉면도 면만 삶아서 야채와 달걀을 올린 뒤 참기름 듬뿍 좀 넣어주고 겨자 소스를 조금 넣어줍니다 물냉면 육수가 있다면 넣어서 드셔보세요~ 정말 맛이 끝내줍니다!!!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "비빔냉면",

"ingredients": "냉면사리 4개,무 1/3개,오이 1개,삶은 달걀 2개,양념장 8큰술,참기름 조금,통깨 조금,배 1/2개,양파 1/2개,다진 마늘 1큰술,다진 생강 1작은술,진간장 2/3컵,국간장 2큰술,설탕 4큰술,포도당 1큰술,구연산 1/2큰술,물엿 1/2컵,맛소금 1작은술,참깨 조금,고운 고춧가루 1컵,식초 3큰술,설탕 3큰술,소금 1큰술",

"recipe": [

"1. 믹싱볼에 다진 배. 다진 양파. 다진 마늘. 다진 생강을 넣고, 진간장과 국간장. 설탕. 물엿. 맛소금. 포도당. 구연산. 참깨조금 넣어 저으면 양념이 완성단계가 됩니다.",

"2. 설탕등 양념들이 잘 녹고, 배합이 잘 되도록 거품기로 잘 저어준 다음. 고운 고춧가루를 넣습니다. 양념들과 고춧가루가 잘 배합이 되도록 고루 저어주면 약 10인분 정도의 냉면 양념장이 완성됩니다. 하루 숙성을 필요로 합니다.",

"3. 양지살은 핏물을 뺀 다음 약 1시간 정도 끓여 삶아내고 식은 다음에 얇게 편으로 썰어놓습니다.",

"4. 무는 길쭉하고 얇게 썰어 만들어 놓은 단춧물에 담가 놓구요. 오이는 반으로 갈라 얇게 어슷썰어 소금에 절이고, 배는 납작하게 썰어도 되고 곱게 채 썰기를 해도 무방합니다. 달걀도 삶아서 준비합니다.",

"5. 끓은물에 냉면을 넣고 약 30초 정도 삶다가 건져내어 찬물에 재빨리 씻어냅니다. 씻을때는 전분이 빠지도록 바락바락 씻어주어야 합니다.",

"6. 그릇에 냉면을 담고 양념장, 무, 오이, 배, 삶은 달걀 반쪽을 얹어 참기름과 통깨를 뿌리면 비빔냉면이 완성됩니다."

],

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비빔냉면",
    "ingredients": "냉면 사리 1인분,삶은 계란 1개,오이 조금,빨간 파프리카 1/4개,노란 파프리카 1/4개,고추장 2T,고춧가루 1T,식초 2T,맛술 1T,설탕 1.5T,다진마늘 1T,참깨 조금,참기름 1바퀴",
    "recipe": [
        "1. 야채는 얇게 채 썰고 계란은 15분 정도 삶아 완숙으로 준비해요",
        "2. 고추장 2T, 고춧가루1T, 식초 2T, 맛술 1T, 설탕1.5T, 다진마늘 1T 참깨, 참기름 한바퀴를 넣고 잘 섞어 비빔냉면 양념장을 만들어요",
        "3. 냉면 사리는 끓는 물에 1분 정도 삶아줬어요",
        "4. 삶아진 면은 찬물에 샤워해준 후 채에 받쳐서 준비해주세요",
        "5. 양념장을 붓고 고명을 올려주면 완성! 동치미나 물김치 국물을 곁들이면 훨씬 맛있어요 냉장고 털이라 아무 야채나 썼지만 무나 배를 넣어주면 훨씬 맛있겠지요?"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비빔냉면",
    "ingredients": "참냉면 1인분,달걀 1개,쌈무 적당량,토마토 1조각,고춧가루 1T,고추장 1T,꿀 1T,매실청 1T,간장 1/2T,식초 1T,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 찜기에 물이 끓으면 달걀을 넣고 9분 30초 끓여주세요 꺼내서 찬물에 담갔다가 꺼내서 껍질을 제거합니다",
        "2. 양념을 골고루 섞어서 비빔장을 만들어 주세요",
        "3. 끓는물에 참냉면을 넣고 젓가락으로 골고루 섞어주세요",
        "4. 냉면이 익으면서 보글보글 물이 뽀얗게 변하면 불을 끄고 찬물에 행궈 주세요",
        "5. 삶은 달걀, 쌈무,토마토, 양념장을 올리고 먹어요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```

```

    },
    {
        "name": "비빔냉면",
        "ingredients": "냉면 120g,오이 1/2개,신 김치 2/3컵,냉면육수(시판용) 1컵,설탕 1스푼,고춧가루 1스푼,고추장 0.5스푼,식초 2스푼,참기름 1스푼,통깨 0.5스푼,삶은달걀",
        "recipe": [
            "1. 냉면을 만들기 전 냄비에 물이 끓기 시작하면 달걀을 삶아 준비해 주세요.",
            "2. 오이 1/2개를 채 썰어 준비하고 김치를 송송 썰어 주세요.",
            "3. 볼에 썰어 놓은 김치를 담고 양념재료인 고춧가루 1, 고추장 0.5, 설탕 1, 식초 2, 참기름 1, 통깨 0.5를 한데 넣어 고루 섞어 양념해 주세요.",
            "4. 그리고 시판용 냉면육수 1컵을 만들어 놓은 양념장에 붓고 잠시 냉장고에 넣어 둡니다. * 육수를 살짝 얼렸다 넣어주면 더욱 일품이겠죠!",
            "5. 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 물이 끓기 시작하면 면을 넣어 삶아주세요.",
            "6. 삶은 면은 찬물에 बारबार라 씻어 물기를 꼭 빼고 양념장에 면과 채 썰어 놓은 오이를 넣어 조물조물 무쳐주세요.",
            "7. 물냉면 완성 ^^"
        ],
        "meal_time": [
            "점심",
            "저녁"
        ]
    },
    {
        "name": "쫄면",
        "ingredients": "쫄면 2인분,오이 1/2개,양배추 1줌,당근 1/3개,콩나물 1/2봉지,상추 3장,삶은달걀 1개,참기름 1큰술,고추장 4큰술,고춧가루 4큰술,식초 4큰술,간장 3큰술,설탕 3큰술,매실액 3큰술,맛술 1큰술,사이다 1/3컵,다진마늘 1큰술,통깨 2큰술",
        "recipe": [
            "1. 고춧가루, 고추장, 식초는 같은 비율 ( 4큰술씩 )",
            "2. 설탕, 간장, 매실액 같은 비율 ( 3큰술씩 )",
            "3. 맛술을 조금 넣어 감칠맛을 더해주고 사이다를 넣어 양념장을 묽게 만들어 준다 ",
            "4. 통깨는 손으로 으깨어 넣어주면 고소함이 더하다 다진마늘도 넣어 주고",
            "5. 맛을 보고 취향에 맞게 간장, 매실액, 식초를 추가로 넣기",
            "6. 콩나물은 삶아서 준비하고 다른 야채들은 얇게 채 썰어준다 양배추나 당근은 감자 껍질 벗길 때 쓰는 필러로 얇게 슬라이스해서 채를 썰면 아주 얇게 채 썰 수 있어 편하다",
            "7. 쫄면을 먹을 만큼 덜어내서 가락을 잘 풀어 준 뒤에 삶아준다",
            "8. 쫄면 불지 않게 삶기 끓는 물에 면을 넣고 잘 저어가면서 4분쯤 삶아준다 이때 식용유 한 큰술 넣어 삶기~!",
            "9. 면에 기름으로 코팅이 되어 잘 퍼지지 않고 쫄깃함이 오래간다 찬물에 잘

```

행구어 주고",

"10. 식용유를 넣어 삶았기 때문에 물에 행구어도 윤기가 반지르르~ 면의 탱탱함이 확실히 오래간다",

"11. 면을 그릇에 담고 참기름으로 살짝 무쳐낸 뒤 야채를 올린다 ",

"12. 늘 사진을 찍는 시간이 있어서 먹을 때쯤에 면이 불때가 많다 그래서 생긴 노하우는 바로 식용유나 올리브오일을 넣은 물에 면을 삶고 찬물에 행군 뒤에 참기름 한 바퀴 둘러 먼저 비벼주기~",

"13. 확실히 면이 빨리 불지 않아서 마지막 한 젓가락까지 맛있게 먹을 수 있었다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "쫄면",

"ingredients": "쫄면 800g,상추 1줌,당근 1/2개,적채 100g,오이 1개,콩나물 400g,계란 2개 ,고춧가루 6큰술,간장 2큰술,설탕 6큰술 ,간마늘 3큰술,고추장 4큰술,식초 9큰술,물 6큰술,깨 약간",

"recipe": [

"1. 고춧가루 6큰술, 고추장 4큰술, 식초 9큰술, 간장 2큰술, 설탕 6큰술, 간마늘 3큰술, 물 6큰술을 넣고 고루 섞어준다.",

"2. 팔팔 끓는 물에 소금 약간 넣고 뚜껑을 연채로 1~2분 삶아 찬물에 행궈 물기를 뺀다.",

"3. 당근, 적채, 오이는 채 썬다.",

"4. 상추는 깨끗이 씻어 손으로 먹기 좋은 크기로 자른다",

"5. 팔팔 끓는 물에 식초 3큰술을 넣고 3분 30초 정도 삶아 찬물에 씻어준다.",

"6. 삶은 면과 채 썬 당근, 오이, 적채, 상추, 콩나물을 넣고 양념장과 계란을 올려 주면 쫄면 만드는법 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "쫄면",

"ingredients": "쫄면 2인분,콩나물 100g,오이 1/4개,당근 1/4개,깻잎 5장,고추장 3큰술,고춧가루 3큰술,간장 1큰술,식초 3큰술,설탕 2큰술,물엿 1큰술,간마늘 1/2큰술,참깨 1큰술,삶은달걀 1/4개",


```

"recipe": [
    "1. 오이, 당근, 깻잎은 채썰어 준비하고, 콩나물은 끓는 물에 소금 약간 넣고 3
    분간 삶아 건져내 찬물에 씻어 물기를 빼 준비한다.",
    "2. 볼에 양념장을 모두 넣고 섞어 준비한다.",
    "3. 쫄면은 가닥가닥 잘 떼어 끓는 물에 넣고 식초1큰술 넣고 5분정도 삶아 건져
    내 찬물에 문질러 씻어 물기를 빼 준다.",
    "4. 물기 뺀 쫄면에 참기름1큰술을 넣어 버무린다.",
    "5. 접시에 쫄면을 놓고 야채를 올리고 양념장을 올린 후 달걀과 깨를 뿌려 완성
    한다."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "쫄면",
    "ingredients": "쫄면 3인분,콩나물 100g,오이 1/2개,당근 1/3개,깻잎 3~4장,상추
    3~4장,삶은달걀 2개 (또는 파인애플통조림),고추장 4T,고춧가루 6T,식초 6T,설탕 4T,후추 1꼬
    집,간마늘 2T,진간장 2T,매실청 8T,참기름 2T,통깨 2T,간생강 1/3T",
    "recipe": [
        "1. 제일먼저 비빔장을 만들어볼게요. 분량대로 잘섞은 뒤 잠시 숙성시켜주세요.
        매실청이 없다면 설탕으로 단맛조절하시고 생강은 가루 이용해도 됩니다.",
        "2. 콩나물은 소금을 약간만 넣고 데쳐주세요.",
        "3. 계란도 미리 삶아주세요. 끓는물에는 12분, 찬물부터 넣을때는 15분 삶으면
        딱 이쁘게 삶아집니다.",
        "4. 오이는 곱게 채썰어 주세요^^",
        "5. 당근도 역시 채썰어 주세요.",
        "6. 깻잎은 깨끗히 씻어 돌돌 말아 채썰어 주시고, 물에 한번 헹궈 풀어두셔도
        좋아요^^",
        "7. 저는 먹다남은 상추가 있어서 상추도 채썰어 넣었습니다^^",
        "8. 쫄면은 끓는물에 3분간 삶아 주시고 중간에 거품이 많이 생기면 찬물을 한번
        씩 넣어가면 쫄깃하게 삶아주세요.",
        "9. 잘 삶아진 면을 찬물에 재빨리 담궈 빨래하듯 비벼씻어 전분을 말끔히 헹궈
        후 물기를 꼭 짜내주세요.",
        "10. 이제 그릇에 쫄면을 담고 그위에 준비한 야채를 골고루 돌려담아주세요. 저
        는 먹다 남은 무쌈도 있어서 잘라서 올려봤습니다.",
        "11. 소스는 대략 80g정도가 적당한데 쫄면은 참기름을 1T정도 추가하시는게 더
        맛있어요^^",
        "12. 삶은계란을 반으로 잘라 올려주시면 완성입니다.",
        "13. 파인애플 통조림이 있다면 계란대신 파인애플도 좋아요. 취향껏 준비해 올

```

려주세요."

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심",  
        "저녁"  
    ]  
},  
{  
    "name": "쫄면",  
    "ingredients": "쫄면,양배추채,깻잎채,오이채,당근채 적당량,통깨 약간,고추장 2스푼,  
고춧가루 1스푼,설탕 2.5스푼,식초 2~3스푼,다진마늘 0.5스푼,간장 1스푼,참기름 1스푼",  
    "recipe": [  
        "1. 당근, 오이, 깻잎, 양배추는 채 썰어서 준비하구요. 분량의 양념장 재료를 모  
두 섞어서 준비합니다.",  
        "2. 쫄면은 삶기 전 먼저 붙어 있는 면을 다 풀어 놓습니다. 그런 다음 끓는물에  
찬물 부어가며 쫄깃하게 삶아 내주세요. 삶아 낸 면은 찬물에 여러번 헹궈 내줘야 쫄면 특유  
의 냄새가 빠져나갑니다.",  
        "3. 삶은 쫄면을 그릇에 담고 여러가지 채소를 위에 올려주세요. 양념장을 끼얹  
어 준 다음 통깨를 뿌려주세요. 삶은 계란이나 데친 콩나물을 넣어주면 좋습니다."  
    ],  
    "meal_time": [  
        "점심",  
        "저녁"  
    ]  
},  
{  
    "name": "쫄면",  
    "ingredients": "쫄면사리 1인분,콩나물 1/3줌,상추 2장,깻잎 5장,양배추 약간,당근  
1/5분량,계란 1개,통깨 0.5T,고추장 3T,고춧가루 1T,식초 3T,설탕 2T,매실액 1T,양조간장  
1T,참기름 1T,다진마늘 0.5T",  
    "recipe": [  
        "1. 쫄면에 들어가는 채소는 냉장고 사정에 맞추어서 채썰어 준비합니다 저는 상  
추, 깻잎, 양배추, 당근, 콩나물을 넣었어요",  
        "2. 콩나물은 끓는물에 약 4~5분간 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 빼주고요, 콩나물  
삶은 물은 버리지 말고 쫄면사리를 삶아요",  
        "3. 쫄면양념장을 분량대로 섞어서 준비합니다",  
        "4. 쫄면사리는 국수처럼 거품이 생겨 넘치려고 할 때 찬물을 넣어주면서 끓여요  
",  
        "5. 쫄면 면발은 부드러운게 좋아서 5분 이상 삶아서 국물이 걸죽해지고 면이 축  
쳐질 때까지 끓였어요",  
        "6. 삶은 쫄면사리는 체에 받쳐서 찬물로 바락~바락~씻어주세요 그리고 물기를
```

쫄~빠면서 돌돌 말아서 그릇에 담아주면 됩니다",

"7. 쫄면사리 담고, 채소 둘러서 담고, 양념장 올리고, 마지막으로 삶은달걀 올리고,통깨 뿌려서 마무리 ! 쫄면 완성 :D",

"8. 남편 야식으로 만들어서 주니 맛있게 잘먹네요^^ 쫄면사리는 회사마다 양이 다르게 나올 수도 있으니 양념장을 가감해서 인원수에 맞게 넉넉히 만들어 팍팍 비벼드세요~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "쫄면",

"ingredients": "쫄면 1인분,오이 1/5개,당근 약간,양배추 1/2줌,콩나물 1줌,달걀 1개, 고추장 3숟가락 (삼인분기준),진간장 2숟가락 (삼인분기준),설탕 3숟가락 (삼인분기준),참기름 1/8숟가락 (삼인분기준),사과식초 1/2숟가락 (삼인분기준),사이다 1/2숟가락 (삼인분기준),우스타소스 1/4숟가락 (삼인분기준),간마늘 1/4숟가락 (삼인분기준)",

"recipe": [

"1. 오이는 채썰어주세요.",

"2. 당근도 마찬가지로 채썰어주세요.",

"3. 양배추도 얇게 채썰어주세요.",

"4. 콩나물은 데쳐서 찬물에 헹궈서 물기를 빼주세요.",

"5. 양념장은 3인분기준으로 만들어서 뒀다가 쓰시면 좋아요. 이 양념장은 시중에 팔*비빔면 소스와 비슷해요. 고추장(3)/진간장(2)/설탕(3)/참기름(1/8)/사과식초(1/2)/사이다(1/2)/ 우스타소스(1/4)/간마늘(1/4) 을 넣고 잘 섞어주세요.",

"6. 쫄면은 찬물에서 비벼서 가닥가닥 찢어내면 쉽게 떼어져요. 쫄면은 삶아서 찬물에서 헹궈주세요. 달걀도 삶아주세요.",

"7. 쫄면에 양념을 넣어 비비고 썰어놓은 야채를 둘러담고 가운데 삶은달걀을 올리고 깨를 솔솔 뿌려주면 완성이에요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "쫄면",

"ingredients": "쫄면,삶은 콩나물 적당량,채썬 양배추 적당량,채썬당근,채썬 오이 적당,삶은달걀,식초,고춧가루 6큰술,설탕 6큰술,식초 6큰술,매실액 6큰술,물 6큰술,고추장 5큰술,간장 5큰술,참기름 3큰술,다진마늘 2큰술,통깨 2큰술,고추냉이 1작은술",

"recipe": [

"1. 분량의 양념장을 만들고 채소들 정리하는동안 냉장고 안에 넣어두어요. 시원~언하게!",

"2. 좋아하는 채소로 준비해서 채를 썰고 콩나물은 살짝 삶아 준비합니다. ",

"3. 달걀도 삶구요.",

"4. 쫄면은 삶기 전에 반드시 가닥가닥을 풀어 헤쳐놓아야 해요. 그대로 넣으면 불은채로 덩어리째 삶아지거든요.",

"5. 물 끓일 때 식초 1~2큰술을 넣고 면을 삶으면, 면 특유의 시큼한 향이 없어져요. 쫄면 봉지에 적혀 있는 시간대로 약 3~4분을 삶아 찬물에 바로 헹구어 물을 뺍니다.",

"6. 면 담고 야채 올리고 양념장 올린다음 삶은 달걀 하나 올려주면 완성! ",

"7. 맛있게 드세요 :)"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "쫄면",

"ingredients": "쫄면,양배추,오이,콩나물,당근,고추장 2T,고춧가루 1T,양조식초 3T,설탕 1T,올리고당 1T,간장 0.5T,다진마늘 0.5T,참기름 1T",

"recipe": [

"1. 분량의 양념을 모두 넣고 양념장을 가장 먼저 만들어주세요. 신맛 추가는 식초를 더 넣고, 단맛은 설탕을 더 넣어주세요.",

"2. 콩나물을 끓는 물에 넣고 완전히 익도록 삶아준 후 건져내어 찬물에 헹군 뒤 물기를 빼줍니다",

"3. 냉장고에 있는 채소들을 모두 꺼내서 적당한 크기로 채썰어 주세요",

"4. 저는 양배추, 콩나물, 당근, 오이를 준비했어요",

"5. 쫄면 뭉쳐있는걸 풀어서 끓는 물에 적당하게 삶아냅니다",

"6. 굵기에 따라 3-4분정도 삶아내고 재빨리 찬물에 헹궈 쫄깃함을 살려주세요",

"7. 그릇에 면발을 먼저 담고 위에 채썰어 놓은 야채들을 둥글게 나열한 후 만들어 놓은 양념장을 뿌리고 빠지면 아쉬운 삶은 달걀도 척 올려주면 쫄면 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "쫄면",

"ingredients": "쫄면 2인분,양배추,오이,당근,깻잎,양파,고추장 2스푼,고춧가루 1스푼,진간장 1스푼,식초 3스푼,설탕 1스푼,올리고당 1스푼,다진마늘 1/2스푼,참기름 1스푼,통깨",

```

    "recipe": [
      "1. 채소는 가지고 있는걸로 준비했어요 콩나물도 있으면 넣어주면 좋지만 저희는 신랑이 콩나물을 싫어해서.. 패스하고 양배추, 양파, 당근, 오이, 깻잎 이렇게 준비해줬어요 각각 채소들은 먹기 좋게 채 썰어서 준비합니다",
      "2. 분량의 양념을 모두 볼에 넣고 확확 잘 섞어주세요 간을 보시고 혹시나 싱겁다면 간장을 단맛이 부족하다면 설탕이나 올리고당을 입맛대로 추가해주세요 ",
      "3. 그리고 끓는물에 면을 넣어 삶아줍니다 쫄면은 다른 면들보다 좀 딱딱하게 달라붙어 있는데 이 뭉쳐있는걸 꼭 풀어서 물에 넣어주셔야 나중에 익어서도 뭉치지 않아요~",
      "4. 면은 3~4분정도 삶아내고 빠르게 찬물로 이동해 샤워를 해주고 채반에 받쳐 물기를 탈탈 털어줍니다 ",
      "5. 그럼 이제 모든 요리는 끝이에요!!! 면과 채소 그리고 양념장을 커다란 볼에 넣고 비닐장갑을 끼고 잘 섞어주시면 돼요 ",
      "6. 역시 손맛이 중요하쥬? 모든지 비비고 섞는건 비닐장갑을 끼고 해줘야 더 잘 되고 맛있는것 같더라고요 ㅎㅎ",
      "7. 아참! 쫄.면엔 아무래도 계란이 빠질 수 없잖아요? 사진엔 없지만 삶은 계란도 하나 삶아 줬어요 그릇에 예쁘게 담아내고 통깨 팍팍 뿌려주면 쫄면 양념장 완성 ♥ "
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "라면",
    "ingredients": "라면 1인분,파 약간,청양고추 1개,라면수프 1/2개,굴소스 2T,버터 약간,마요네즈 취향껏",
    "recipe": [
      "1. 라면을 3분정도 끓여줍니다",
      "2. 물은 약간만 남기고 버리고 라면수프 반개를 넣어 잘 섞어줍니다",
      "3. 굴소스를 넣어서 섞어주고",
      "4. 국물이 자작자작해지면 버터를 넣습니다",
      "5. 파를 넣고 잘 볶아준 후 불을 끕니다",
      "6. 마요네즈와 청양고추를 위에 얹으면 완성 +_+"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  }
}

```

```

    "name": "라면",
    "ingredients": "라면 1개,대파 1/2개,계란 1개",
    "recipe": [
        "1. 대파를 너무 두껍지 않게 썰어 줍니다",
        "2. 계란은 풀어서 준비해 둡니다",
        "3. 냄비에 물550ml를 넣고 후레이크,스프를 넣어줍니다",
        "4. 고명으로 쓸 대파를 조금 남겨두고 냄비에 대파를 넣어 주세요",
        "5. 물이 끓으면 면을 넣고 끓이다가 살짝 덜익었을때 그릇에 담아 둡니다",
        "6. 남겨진 라면 국물에 계란을 원을 그리듯 넣어 줍니다",
        "7. 라면에 국물을 넣어주고 대파를 마저 넣어주면 완성 입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "라면",
    "ingredients": "라면 1개,물 550ml,식초 1t",
    "recipe": [
        "1. 그럼 가장 맛있는 라면 조리법대로 한번 끓여 보자구요.",
        "2. 우선 냄비에 물은 500-550 ml 라면 마다 약가는 차이가 나는데요 거의 종이컵으로 3컵 정도 넣으시면 되세요.",
        "3. 그다음 물이 끓기 시작하면 스프를 먼저 넣어 주세요.",
        "4. 그리고 면을 넣어서 잘 풀어 주시구요 면을 넣고 4분 정도 익히시면 되세요. 요 라면 면을 넣고 끓일때 공기와의 마찰로 인해서 차가운데 나왔다 뜨거운 냄비로 다시 들어갔다가 반복하게 면을 위아래로 들었다 놔다 해주세요..",
        "5. 올렸다 내렸다 반복 그리고 여기서 중요한 것 라면 끓이는 동안 불은 강불로 해주셔야 더 쫄득한 라면 면발을 맛보 실수 있어요.",
        "6. 라면이 다 끓어서 용기에 담거나 그냥 먹을실 때 불을 끄기 바로 직전에 식초 1t 를 넣어 주세요.",
        "7. 그럼 탱글 탱글한 면발이 맛있게 라면 맛있게 끓이는 법이 완성. 맛있는 라면 황금레시피 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "라면",

```

"ingredients": "라면 1봉지,대파 1/2줄기,콩나물 1주먹,김치 30g,고추가루 1t,통깨 0.5t",

"recipe": [

- "1. 대파.콩나물.김치썰어준비",
- "2. 콩나물한번 씻어주고",
- "3. 대파 4cm 채썰어둡니다.",
- "4. 냄비에 물500ml붓고",
- "5. 스프넣고",
- "6. 김치부터 넣어줍니다.그후 콩나물 넣고",
- "7. 라면을 넣고 집게로 면을 치대면서 끓입니다 .",
- "8. 고추가루 한수저준비.",
- "9. 고추가루 한수저넣고 면이 익으면 불끄고",
- "10. 그릇에 담은후",
- "11. 달걀노른자 넣고 파채올리고 통깨뿌려주세요"

],

"meal_time": [

- "점심",
"저녁"

]

},

{

"name": "라면",

"ingredients": "진라면 1봉,대파 1/4개,천연 조미료 1팩,달걀 1개,물 2+3/4컵",

"recipe": [

"1. 천연조미료를 다시팩에 넣고 대파 손으로 마구마구 찢어서는 넣어서 육수부터 만들어 줍니다.",

"2. 육수가 다 만들어졌다면 다시팩은 빼주시고요. 대파는 그대로 두고요. 여기에 후레이크스프라고 하나요. 그것부터 먼저 넣어 줍니다. 불은 계속해서 끓고 있고요.",

"3. 팔팔 활화산처럼 끓어오르면 이제 면을 넣어 줍니다. 원래는 면을 잘라주지 않지만 냄비가 작기 때문에 1/2로 잘라서 넣어 줍니다.",

"4. 그리고 라면의 분말스프를 넣어 주시고요. 면발을 그대로 놓아 줍니다. 젓가락으로 휘젓지 않고요.",

"5. 다시 끓어오를때에 어느 정도 풀어진 면발을 풀어가면서 젓가락으로 들어 올리면서 끓여 줍니다. 어떤 분은 아예 처음부터 물을 적은 양을 넣고는 면을 넣고 팔팔 끓어오르면 나머지 물을 넣으시는 분들도 있으시더라구요. 아마도 소면을 삶을때의 아이템인것 같지요.",

"6. 이제 마지막 단계!!! 달걀을 넣어 줍니다. 그리고 취향에 따라 풀어진 달걀을 좋아하시면 달걀을 풀어 주시고 그냥 원형 그대로의 달걀을 원하시면 달걀을 피해서 면발을 저어 주세요. 육수를 낼때에 넣은 대파 말고 썬파를 위에 올려 줍니다.",

"7. 라면 완성입니다. 저만이 끓여서 먹는 라면 먹는 방법이지요. 그래도 이렇게 끓이면 면발도 꼬들꼬들하니 맛있더라구요. 특히 육수를 내어서 만든 국물은 최고이지요.",

"8. 라면을 끓이시고는 흔히 그 냄비 그자체로 드시는데 그건 노노입니다!!! 아니 올시다입니다~~ 왜냐하면 냄비의 잔열로 면이 불 수 있기 때문이지요. 그렇기 때문에 반드시 끓이시고는 완성 대접에 쭈룩룩~~ 넣어서 드시는 것이 가장 좋습니다. 그럼 면도 쉽게 뽀지 않거든요."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "라면",
    "ingredients": "라면 2봉,달걀 1개,대파 1/2컵,새우맛 튀김 부스러기 3큰술,새우 1/2
컵,튀김가루 1/2컵,물 1컵",
    "recipe": [
        "1. 새우맛 라면에 가장 중요한 새우맛 튀김 부스러기를 만들어 준비합니다",
        "2. 건새우를 곱게 갈아 줍니다",
        "3. 같은 새우에 밀가루도 동양으로 넣어 주세요",
        "4. 물도 넣고 아주 묽게 잘 저어 준비합니다",
        "5. 180도 예열된 기름에 밀가루를 살짝 떨어뜨려 본 후에 반죽을 천천히 떨어뜨려 줍니다 노릇하게 튀겨 내면 끝~",
        "6. 요고 몇 개 집어먹었는데 정말 맛있어요^^ 새우과자 먹는 느낌???",
        "7. 새우 맛 튀김 부스러기가 간간하기 때문에 평상시 보다 물을 조금 더 넣어 줍니다 라면 두봉에 물 반컵 정도~",
        "8. 라면 넣어 팔팔 끓여준 후에 라면이 쫄깃할 때 면부터 꺼내고",
        "9. 국물에 달걀과 파를 휘리릭 넣어서 익혀줍니다",
        "10. 면에 국물을 부어 주고 마지막에 새우맛 튀김 부스러기를 올려주면 끝!!! 정말 새우탕 냄새가 진동을 해요^^"
```

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "라면",
    "ingredients": "라면 1개,대파 조금,계란 1개",
    "recipe": [
        "1. 라면은 종류마다 끓이는 시간이 달라요 라면 맛있게 끓이는 방법중에 또 하나는 뒷면에 있는 조리방법을 참고하셔서 그대로 끓여주면 맛있는 라면이 만들어집니다 김치 라면은 4분만 조리하면 되는데요 일단 라면을 끓일때 물의양을 조리방법에 표시되어있는 양의
```


반만 넣어 끓여주세요 스프와 라면사리를 넣고 끓여주시는데요 라면은 보통 4분 30초정도 되는거 같아요 라면을 넣고 센불에서 뒤적거리면서 2분정도만 끓여주고 면을 완성그릇에 건져주세요 사실 이방법이 포인트랍니다",

"2. 면을 건져낸 국물에 남은 물의 양을 채워 넣고 물이 끓으면 약불을 줄여주시고 계란을 풀어 넣어주세요 계란이 익으면 대파를 넣고 마무리 해주시면 됩니다 완성그릇에 담아놓은 면위에 국물을 부어주기만하면 완성입니다",

"3. pc방 라면 만들어봤어요"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "라면",
  "ingredients": "신라면 1봉지,마늘 5알,양파 1/2개,슬라이스 치즈 2장,버터 1큰술,우유 300ml,새우 10마리,올리브오일 적당량,파슬리 적당량",
  "recipe": [
    "1. 분량의 재료를 준비합니다.",
    "2. 신라면을 반정도만 삶아 체에 받쳐둡니다.",
    "3. 마늘, 양파, 새우의 순서로 올리브오일 두른 팬에 볶아 주고 후추를 뿌려줍니다.",
    "4. 우유를 붓고 버터를 넣어 잘 저으면서 끓여줍니다.",
    "5. 신라면 스프를 2/3에서 1개까지 넣어줍니다. 너무 많이 넣을 경우 짭 수 있으니, 본인 입맛에 맞게 적당량 넣어주세요. 전 1개 넣었어요~",
    "6. 슬라이스 치즈 2장을 넣고 잘 저어줍니다.",
    "7. 미리 삶아놓은 면을 소스에 넣고 1분간 잘 섞어줍니다.",
    "8. 그릇에 예쁘게 담고 파슬리를 살살 뿌려주면 완성"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "라면",
  "ingredients": "아무 라면 1개,날 달걀 1개",
  "recipe": [
    "1. 라면물 500~550ml에 분말스프 (혹은 액상스프) , 건더기스프를 넣고 끓인다.",
    "2. 물이 팔팔 끓으면, 면을 넣고 면이 가득가득 풀어진 타이밍부터 약 1분 더
```

(면을 넣은 시간으로부터 약 2분 30초) 끓인다.",

"3. 냄비에서 면만 따로 건져서 그릇에 담는다",

"4. 달걀을 흰자 노른자 섞어 푼다. 끓는 국물에 슬그머니 부으면, 계란이 몽글몽글하게 된다. 약 10초 후 불을 끈다.",

"5. 따로 건져놓은 면발 위로 국물과 계란을 붓는다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "라면",

"ingredients": "라면 생면 1인분 (or건면), 물 400ml, 치킨스탁 파우더 1t (or 닭육수 400ml), 마늘 1/2t, 생강 1/2t, 간장 1/2t, 설탕 1t, 참기름 1t, 미소 1T, 돼지고기 간 것 150g, 미소 1t, 두반장 1t, 설탕 1t, 물 1/4컵 (4T), 생강 1/2t",

"recipe": [

"1. 생강은 다져둔다.",

"2. 대파는 채썰어서 찬물에 담가두고, 쪽파일 경우 쫄쫄 썰어서 준비해준다.",

"3. 숙주는 씻어서 물기를 빼놓는다.",

"4. 계란은 반으로 잘라 놓는다.",

"5. 팬에 오일을 살짝만 두르고 돼지고기 간 것과 생강을 주걱으로 갈라가며 고슬고슬하게 볶는다.",

"6. 두반장, 미소, 설탕을 넣고, 물 1/4컵을 붓고 조린다.",

"7. 너무 바득하게 조리지 말고 어느정도 촉촉할 때 불에서 내려야 고기가 마르지 않는다. 요정도로 되면 고기고명 완성!",

"8. 냄비에 참기름 1t을 두르고 마늘·생강 1/2t씩 넣고 볶는다.",

"9. 잘 볶아지면 물 400ml, 치킨 부이용 1t, 미소 1T도 잘 풀어넣는다.",

"10. 라멘을 담아낼 그릇에 미리 깨를 갈아놓는다.",

"11. 면은 패키지에 3분 삶으라고 했는데 2분만 삶았다.",

"12. 면은 물기를 털고 그릇에 국물을 넣어준 뒤 면을 넣어준다.",

"13. 숙주와 옥수수, 대파, 아지츠케 타마고 토핑해준다.",

"14. 고기도 올려주고, 숙주는 추가해가면서 먹는다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짜장면",

"ingredients": "양파 1개,양배추 1/5개,돼지고기 200g,오이 1/3개,파 2줄기,파스타면 2인분,춘장 1/3컵,설탕 1T,물전분 3T",

"recipe": [

"1. 후라이팬에 식용유 2컵을 붓고 춘장 1봉지를 넣고 기름에 춘장을 튀겨줍니다.",

"2. 짜장면 야채를 준비합니다. 오이는 돌려깎이해서 채썰고(고명용) 양배추와 양파는 큼직큼직 썰어주고 파는 잘게 잘게 썰어서 준비합니다.",

"3. 불을 켜지 않은 후라이팬에 식용유를 붓고 파를 넣고 볶아서 파기름을 내줍니다.",

"4. 파기름이 얼추 나면 잘게 썰어 놓은 돼지고기를 넣고 볶아줍니다.",

"5. 고기가 익으면 오이를 제외한 양배추와 양파를 넣고 볶아줍니다.",

"6. 튀긴 춘장을 1/3컵 정도 넣고 설탕 1T를 넣고 볶아줍니다.",

"7. 춘장이 야채와 고루 섞이게 볶아줍니다. 이때 먹으면 흔히보던 간짜장이 됩니다.",

"8. 물을 재료가 자박자박 할때까지 넣어줍니다. 끓여 주다가 물 : 전분 = 3 : 1로 타준 전분물로 짜장의 농도를 걸쭉하게 만들어 줍니다.",

"9. 중화면을 대체하기 위한 파스타 면을 소금 1T를 넣고 2인분 정도 13분 삶아 줍니다. 면이 익으면 그릇에 면을 셋팅하고 위에 짜장을 부어주고 오이 고명을 올려주면 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짜장면",

"ingredients": "돼지고기 400g,양파 중2개,양배추 1/4개,호박 1/2개,당근 1/2개,완두콩 약간,칼국수면 500g,짜장가루 1컵,포도씨유 1/2컵,생강즙 1/2스푼,간마늘 1/2스푼",

"recipe": [

"1. 양배추,양파,당근,호박을 잘게 썰어 놓습니다.",

"2. 포도씨유를 넣어 뜨겁게 달군 후라이팬에 돼지고기를 튀기듯 볶다가 생강즙(생강즙)과 간마늘을 넣어줍니다(고기냄새 제거)",

"3. 잘볶아진 돼지고기에 양파를 넣어 볶습니다.",

"4. 양파가 갈색이 날때까지 볶습니다. 양파의 풍미가 살아나요.",

"5. 준비한 야채들도 넣어 잘 볶아줍니다.",

"6. 야채가 숨이죽고 수분이 나오면 짜장가루를 조금씩 나눠 넣으며 덩어리지지 않게 볶아줍니다.",

"7. 짜장이 너무 되면 물을 반컵만 넣어 짜장을 완성합니다.",

"8. 냄비에 물을 넉넉히 붓고 칼국수면을 삶아줍니다.",

"9. 잘 삶아진 면을 건져 그릇에 담고",

"10. 짜장을 올려 짜장면을 완성합니다. 삶은 완두콩도 올려 더욱 맛나게보입니
다."

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "짜장면",  
  "ingredients": "돼지고기 450g,양파 2개,배춧잎 10장,호박 1/3,대파 1대,춘장 1.5큰  
술 ,다진생강 1/2큰술,다진마늘 1큰술,간장 2큰술,설탕 1.5큰술 ,식용유,굴소스 1큰술,후추,소  
금,물 1.5컵 ,물전분,생면",  
  "recipe": [  
    "1. 먼저 채소를 손질해줍니다. 양파, 호박은 깍둑썰기, 배추도 먹기 좋게 썰어주  
세요.",  
    "2. 파는 파기름을 내줘야 하니 슬라이스해주시구요",  
    "3. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 춘장을 약불에 1분정도 볶아주세요.",  
    "4. 볶아준 춘장은 따로 그릇에 담아주시고",  
    "5. 춘장 볶았던 기름으로 조리를 해줍니다.",  
    "6. 먼저 파를 넣고 파기름을",  
    "7. 다음은 고기를 듬뿍 넣어주세요.",  
    "8. 다진 마늘, 다진 생강으로 잡내를 날려주시고, 맛술도 있으면 넣어줍니다.  
전 먹다 남은 소주를 넣었어요",  
    "9. 간장 2큰술, 설탕 1큰술 반",  
    "10. 굴소스 1큰술",  
    "11. 따로 담아둔 볶아진 춘장을 섞어주세요.",  
    "12. 소금과 후추를 더해주시고.",  
    "13. 거의 볶아졌으면 물 1컵 반을 부어줍니다.",  
    "14. 부글부글 끓여주고, 전분물을 넣어 골고루 섞어주세요",  
    "15. 마지막으로 한번 더 볶아주면 끝!!",  
    "16. 생면을 준비해주세요~ 칼국수면, 중화면 다 괜찮아요.",  
    "17. 면위에 소스를 부어주면 짜잔~ 짜장면 완성!",  
    "18. 전 고춧가루를 넣어먹는 걸 좋아합니다. 좀 덜 느끼하고, 살짝 매콤함이 도  
는게 훨씬 맛있는 듯",  
    "19. 아 진짜 너무 맛있네요. 중국집보다 더 맛있으면 반칙아닙니까? 고기를 막  
때려(?)넣었더니 고기 반 면 반입니다.ㅋㅋㅋ"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"
```

```

    ]
  },
  {
    "name": "짜장면",
    "ingredients": "짜파게티 4개,양파 1개,만두 소 12개분,생강가루 1/3작은수저,대파,물 1컵,카놀라유 2수저",
    "recipe": [
      "1. 불량엄마는 대파 대신 기르는 양파 잎 잘라 넣었어요. 양파 한 개는 깍둑썰기~!",
      "2. 냉동만두에 만두피는 빼고 만두소만 분리하는데~ 궁상민짜장에서 만두소가 큰 역할을 하는 것 같아요. 불량엄마가 사용한 만두 말고 소가 좀 맛있는 만두소를 넣으면 훨씬 맛있을 것 같아요.",
      "3. 만두소를 분리해 준비해주세요.",
      "4. 면은 한 번 더 볶아야 하기 때문에 꼬들꼬들하게 2분만 끓였어요. 건져놓기~!",
      "5. 카놀라유 2수저에 짜파게티 안에 든 올리브유도 섞어 넣었어요.",
      "6. 양파, 파, 만두소, 생강가루 넣어주고 달달달~볶아주기.",
      "7. 양파가 적당히 익을 때까지 볶아주다가",
      "8. 물 한 컵을 넣고 짜장가루와 후레이크를 넣어 풀어주었어요",
      "9. 이렇게 끓여놓으니 짜장 비주얼~",
      "10. 면을 넣어 소스와 잘 섞어서 볶아주기~! 불량엄마는 조금 뽀뽀한 감이 있어서 마지막에 올리브유를 살짝 추가해주었어요",
      "11. 미운우리새끼 이상민 짜장면 완성~! 사실 짜파게티가 기본적으로 맛있어서 더 맛있을 수가 있나? 의문을 가졌던... 먹어보니 야채와 생강가루가 들어가서 맛이 조금 더 풍부해진 듯~! 짜장면과 비슷해지긴 했지만 워낙 기본 맛이 강해서요. 맛이 없을 수가 없는 레시피^^"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  }
]

```

```

  {
    "name": "짜장면",
    "ingredients": "중화면 180g,돼지고기,오징어다리,알새우,양파,애호박,대파,오이,다진 생강 1큰술,간장 2큰술,식용유 2큰술,춘장 2큰술,황두장 1큰술,설탕 1큰술,굴소스 1큰술,감자 전분 1큰술,치킨스톡 1큰술",
    "recipe": [
      "1. 양 파, 돼지고기, 애호박을 깍둑썰기 해주세요!",
      "2. 잘게 썬 오징어 다리와 알새우는 데쳐 준비 해주세요~",
      "3. 오징어다리와 알새우를 데친 후에 찬물에 식히면 탱글~탱글 해진답니다!",

```

"4. 마지막으로 짜장면에 고명으로 올릴 오이를 썰어주세요!",
 "5. 짜잔!!! 재료 준비 완료! 이제 본격적으로 요리를 시작해볼까요?",
 "6. 달군 팬 위에 기름을 두르고 돼지고기와 다진 생강을 넣고 볶아주세요!",
 "7. 고기가 익으면 대파를 넣어 대파의 향을 가미해주세요 이렇게 기본재료들을 먼저 익혀줍니다",
 "8. 간장을 둘러 밑간을 하고 준비해둔 양파, 애호박, 오징어 다리, 알새우를 넣고 노르스름하게 볶아줍니다~",
 "9. 황된장, 치킨스톡, 굴소스를 추가해주세요!",
 "10. 춘장, 설탕을 넣어 잘 풀어주다가 끓으면 전분물로 농도를 맞춰줍니다~",
 "11. 짜장 소스 완성!!!!",
 "12. 끓는물에 중화생면을 넣고 저어주세요! 끓어오르면 찬물을 한번 부어 다시 끓여줍니다~",
 "13. 끓여낸 면은 찬물로 씻어 물기를 빼주세요! 물기가 다 빠지면 면을 이쁘게 그릇에 담아주세요~",
 "14. 그 위에 볶은 짜장면 소스를 얹어주세요!",
 "15. 마지막으로 채썬 오이를 고명으로 올려 주면~ 짜장면 완성!"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "짜장면",
 "ingredients": "돼지고기 200g,양배추 500g,애호박 1/2개,당근 100g,양파 1개,후추 약간,춘장 300g,포도씨유 2T,다진마늘 2T,생강술 2T,다시마 문 2C,물 3T,전분 3T",
 "recipe": [
 "1. 돼지고기는 굴소스,맛술,후추로 밑간해 둡니다.",
 "2. 양배추만 채썰고 모든 재료는 깍둑썰기 해주세요.",
 "3. 팬에 포도씨유와 마늘 넣고 볶아줍니다.",
 "4. 마늘이 볶아지면 춘장 넣고 달달 볶아 주세요.",
 "5. 춘장이 뽀뽀하게 볶아지면 다시마 우린물 넣어 약간 걸쭉하게 끓여 줍니다.",
 "6. 먼저 팬에 포도씨유 두르고 돼지고기가 하얗게 먼저 볶아 줍니다.",
 "7. 돼지고기가 하얗게 볶아 졌으면 야채 모두 넣고 뚜껑 닫아 야채 익혀주세요.",
 "8. 뚜껑열어 야채가 어느정도 볶아졌으면 만든 춘장 1/2 넣어 볶아줍니다.",
 "9. 거의 볶아지면 전분물 넣어 뒤적이면 완성.",
 "10. 냄비에 물 넣고 끓으면 국수 3~4분 삶아 찬물에 헹궈주세요.",
 "11. 손가락으로 면을 돌돌 말아 그릇에 놓고 만든 자장 소스를 올립니다."
],
 "meal_time": [

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짜장면",
    "ingredients": "감자 1개,양파 2개,돼지호박 1/2개,양배추,생강,마늘,돼지고기 (채) 200g,춘장 1/2봉지,기름,설탕 2큰술,간장 1큰술,물 2~3컵,전분 3큰술,물 3큰술,면 3인분",
    "recipe": [
        "1. 채소는 모두 비슷한 크기로 썰어주고 돼지고기는 채 썰은 걸로 사용했는데 깍둑썰기나 다진 고기도 상관없어요~",
        "2. 팬에 기름을 넉넉히 넣고 춘장을 볶은 뒤 기름은 채에 받혀 걸러주고 춘장은 따로 덜어줍니다",
        "3. 팬에 춘장 볶던 기름을 넣고 돼지고기, 마늘, 생강을 넣고 볶은 후 생강은 빼줍니다",
        "4. 볶은 고기에 채소를 넣고 볶다가 춘장을 넣고 고루 섞어가며 볶아줍니다",
        "5. 물을 넣고 끓으면 전분을 풀어 넣고 섞은 뒤 소금, 설탕, 간장으로 간을 맞춰줍니다",
        "6. 끓는 물에 면을 익힌 후 물기를 빼줍니다",
        "7. 오목한 그릇에 면을 담고 짜장소스를 넉넉히 넣어주면 짜장면 만들기 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짜장면",
    "ingredients": "다진 돼지고기 80g,송송 썬 대파 15cm,굵게 다진 양파 1개,납작 썬 양배추 2줄,납작 썬 주키니호박 1줄,통조림 옥수수 2큰술,채 썬 오이 1줄,달걀 프라이 2개,고춧가루 약간,소금 약간,후춧가루 약간,청주 1큰술,춘장 3.5큰술 ,간장 1.5큰술 ,굴소스 1.5큰술 ,설탕 2큰술,다진 마늘 1큰술,다진 생강 1/4큰술,감자전분 2큰술,물 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 다진 돼지고기는 소금(약간), 후춧가루(약간), 청주(1큰술)에 버무려 밑간한다.",
        "2. 팬에 식용유(5큰술)을 두른 뒤 대파와 춘장을 넣고 볶는다.",
        "3. 돼지고기, 양파 순으로 넣고 볶는다.",
        "4. 양배추와 호박, 나머지 양념을 넣고 조금 더 볶는다.",
        "5. 물(2컵)을 붓고 끓인다.",
        "6. 재료가 익으면 녹말물을 붓고 걸쭉하게 끓인다."
    ]
}

```

```

    "7. 취향에 맞게 밥 또는 삶은 면에 짜장소스를 뿌리고 고명을 올려 마무리."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "짜장면",
  "ingredients": "다진 파 2컵,돼지고기 2컵,양파 2개,애호박 1개,양배추 1/3통,식용유 1/2컵,간장 2큰술,흑설탕 1/2컵,볶은춘장 2/3컵,물 600ml (3컵),녹말물 적당히",
  "recipe": [
    "1. 1컵=200ml 식용유(집에 있는거 아무거나) 1/2컵에 다진파 2컵을 넣고 중  
간불에서 파향이 올라 올 때까지 볶아줍니다.",
    "2. 불고기용으로 얇게 썰은 돼지고기 목살을 먹기 좋게 잘게 썰어 2컵 넣고 볶  
습니다.",
    "3. 돼지고기가 볶아졌으면 간장2큰술을 넣고 볶습니다.",
    "4. 양파2개를 큼직이 썰어 넣고 볶다가",
    "5. 애호박1개 양배추1/3개를 썰어 함께 볶습니다.",
    "6. 흑설탕1/2컵을 넣고",
    "7. 볶은춘장(시중에 파는것)2/3컵을 넣어",
    "8. 간이 잘 배이도록 볶아줍니다.",
    "9. 물3컵(600ml)을 넣고 휘휘~~ 저어주면서 보글보글 끓으면",
    "10. 녹말물을 넣고 걸죽하게 농도를 만듭니다.",
    "11. 면에 부어 비벼먹기 딱! 알맞은 농도가 되었으면 2분 정도 더 끓여 준 후에  
불을 끕니다.",
    "12. 시판하는 우동짜장 생면을 흐르는 물에 밀가루를 씻어내고 끓는 물에 삶아  
건져 찬물에 행군 후 그릇에 담고 짜장소스를 적당히 끼얹고 채썬오이,계란후라이,고추가루  
톡톡~ 상에 올립니다.",
    "13. 집에서 만들어 먹는 짜장면 그 맛은? 왠지 건강한 맛인것 같아요^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "짜장면",
  "ingredients": "춘장 1봉지,물 700ml,돼지고기등심 200g,양파 1개,냉동 중화면 4개,  
식용유 3큰술,다진마늘 1큰술,설탕 2큰술,치킨스톡 1큰술,전분 6큰술,물 6큰술,소금 1꼬집,후  
춧가루 1꼬집",

```



```


"recipe": [
  "1. 우선 양파 1개는 각뚝썰기 해줍니다.",
  "2. 익에 식용유 3큰술 두르고 다진마늘 1큰술 넣어 들들 볶아줍니다.",
  "3. 그러다 고기 넣고 볶아주고요. 여기에 소금 한꼬집, 후춧가루 1꼬집도 넣어
볶아주세요~",
  "4. 고기가 익으면 양파도 넣고 같이 볶아줍니다.",
  "5. 양파가 숨이 죽으면 춘장 1봉지를 모두 넣어 볶아줍니다.",
  "6. 볶아진 춘장에 물 700ml 넣고 끓여주세요~",
  "7. 물이 끓는 사이 전분물을 만들어 주세요~",
  "8. 물이 끓으면 설탕 2큰술 넣어주고요.",
  "9. 치킨 스톡 1큰술 넣어 감칠맛을 더해줍니다.",
  "10. 마지막에 전분물을 넣어 농도를 맞춰주면 짜장소스 완성입니다.",
  "11. 다 된 짜장소스는 잠시 놔두고요.",
  "12. 면은 냉동면을 준비하는데요.",
  "13. 끓는 물에 3분 정도만 데쳐주면 됩니다. 생면보다 훨씬 간편하니 사용해보
세요~",
  "14. 이제 그릇에 면 넣고 소스 부어주고 단무지와 같이 먹으면 짜장면 완성입니
다."
],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "짬뽕",
  "ingredients": "오징어,돼지고기 1 종이컵,양배추 1 컵사발,당근 1 종이컵,호박 1 컵
사발,양파 1 컵사발,청양 고추 1소주컵,부추 1 종이컵,파,생강,후추,고춧가루,간장,소금",
  "recipe": [
    "1. 짬뽕에 들어갈 채소,오징어는 미리 손질해서 준비해 준다. 컵라면 용기로 양
파,양배추,호박은 1컵정도 부추,돼지고기,당근은 종이컵 1컵 오징어는 2컵 그리고 청양고추는
소주컵으로 1컵정도 준비해 주심되요.",
    "2. 오징어는 적당히 썰어주세요.",
    "3. 팬에 기름을 넣고 파를 볶아서 파기름을 만들어주세요.",
    "4. 파기름 만들때 다진생강도 함께 넣어주세요. 전 생강가루를 넣었어요.",
    "5. 돼지고기를 넣어주세요.",
    "6. 돼지고기를 볶다가 손질된 오징어를 넣어 함께 볶아주세요. 불맛은 프라이팬
에 국물이 높은 것이 포인트!! 센불에서 볶아주세요.",
    "7. 불 맛이 형성되면 이제 간장을 넣어주세요.",
    "8. 채썰어 준비해 두었던 야채를 넣어 주심 된답니다. 양배추,양파,당근,호박 모
두 넣어주세요.",

```

"9. 칼칼한 맛을 위해 청양고추를 넣어주세요.",
 "10. 이젠 잘 볶아주세요. 여기까지 준비가 80% 찜뽕이 완성된 상태랍니다.",
 "11. 고춧가루 1컵을 넣어주세요.",
 "12. 물기 없이 계속 볶다보면 탈수 있습니다.",
 "13. 타지 않게 물어 넣어주세요. 물은 양에 맞춰 넣어 주심 된답니다.",
 "14. 이제 보글 보글 끓여주면 되요. 여기서 시원한 맛을 위해 홍합을 넣어주면 더 좋아요. 전 홍합이 없어서 패스~~!! 갠적으로 홍합 넣은게 훨씬 좋은듯합니다.",
 "15. 후추가루 툭툭 넣어주세요.",
 "16. 그다음 소금으로 간을 해주심 된답니다.",
 "17. 마무리로 부추 넣으면 완성!!",
 "18. 삶은 면에 찜뽕 건더기를 골고루~ 듬뿍 올려주면 되요!!",
 "19. 완성입니다."

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "찜뽕",
 "ingredients": "오징어 1마리,돼지고기 1컵,새우 원하는만큼 ,홍합 원하는만큼 ,파 1컵 (잘게 썬),다진 생강 1큰술,채썬 양파 1컵,채썬 호박 1컵,채썬 당근 1/2컵,매운고추 원하는만큼 ,부추 원하는만큼 ,멸치다시마육수 원하는만큼 (또는 물),다진 마늘 1큰술 (선택),올리브유 3큰술 (또는 식용유),간장 3큰술,고춧가루 3큰술,피쉬액젓 1큰술,소금 약간",
 "recipe": [
 "1. 잘게 썬 파 (1컵)와 다진 생강(1큰술)을 올리브유 3큰술에 파향이 나도록 볶습니다. 파가 볶아지면 먹기 좋게 썰은 돼지고기 1컵을 넣고 익힙니다.",
 "2. 돼지고기가 익으면 먹기 좋게 손질한 오징어를 넣고 볶습니다.",
 "3. 오징어가 익으면 간장 3큰술을 넣고 살짝 볶아주다가",
 "4. 채썬 양파 (1컵) 양배추 (1컵)을 넣고 양파가 투명할때 까지 볶습니다.",
 "5. 양파가 투명해 지면 채썬 호박(1컵) 당근(1/2컵) 다진 매운고추(원하는 만큼)을 넣고 볶습니다.",
 "6. 채소들이 숨이 죽으면 고춧가루 3큰술을 넣고 멸치육수(또는 물)를 원하는만큼 부어줍니다.",
 "7. 국물이 끓기 시작하면 새우와 홍합을 넣습니다.",
 "8. 한소끔 끓여오른 국물에 피쉬액젓 1큰술 소금 고춧가루로 간을 하고 (취향에 따라 간마늘 1큰술 넣어주어도 좋습니다) 부추를 넣은 후 불을 끕니다.",
 "9. 재료들을 넣고 국물을 부어주면 찜뽕 국물이 완성됩니다.",
 "10. 면을 넣어 찜뽕면으로 밥을 넣어 찜뽕밥으로",
 "11. 해물가득~ 시원하고 얼큰한 찜뽕국물 건강하게 집에서 즐겨보세요^^"
],
 },
}

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짬뽕",
    "ingredients": "오징어 1마리,새우 4마리,돼지고기 80g,양배추 2줌,양파 1개,대파 1
줄기,호박 1/3개,팽초 2개,식용유 4T,다진마늘 2T,고춧가루 6T,간장 2T,액젓 1T,후추 4~5번
,맛소금 1T,맛술 2T",
    "recipe": [
        "1. [28센티 궁중팬기준 3인분 정도 되는 양이에요 ^^] 호박1/3개,양배추두줌,
대파한줄기,양파1,팽초2개를 먹기좋게 썰어 주세요~",
        "2. 그다음 저는 돼지고기 80g이랑 오징어한마리 새우4마리 준비했어요 집에 있
는 해물로 준비 해주시면 되셔요^^ 돼지고기는 맛술 두스푼 넣어서 잡내를 잡아 주시구
요^^",
        "3. 식용유를 4스푼 두르고 대파랑 마늘 두스푼을 중불에서 볶아 주세요~저는 매
운맛을 위해 팽초 2개랑 같이 넣어 볶았지만 팽초는 생략가능 합니다^^",
        "4. 그다음 돼지고기를 넣어서 볶아 주세요~",
        "5. 고기겉면이 익으면 고춧가루 6스푼 넣어서 볶아 주세요 (취향껏 넣어 주세
요~저는 시뻘건 짬뽕이 좋아서 넉넉하게 넣었어요~)",
        "6. 준비한 해물을 넣고 이때부터는 계속 켜불로 볶아 주세요^^",
        "7. 팬 가장자리에 간장 두스푼을 뿌려 불맛을 내주시구요~~",
        "8. 준비한 야채를 넣고",
        "9. 야채의 숨이 살짝 죽을때까지 볶아 주시다가",
        "10. 물은 취향껏 내용물이 잠기게 부어 주세요^^",
        "11. 후추4~5번톡톡,액젓한스푼 넣어서 (멸치액젓,까나리 다 상관 없어요^^사진
은 후추 두번 넣다가 찍은거예요~4번이상 넣어 주세요^^)",
        "12. 뽀글뽀글 끓여주심 끝이에용^^모지란간은 맛소금 넣어 주심 되셔요^^ 저
는 한스푼 넣고 1/3스푼 더 넣었어요^^",
        "13. 마지막으로 단무지 이쁘게 담기 팁~!! 사진처럼 포개서 촘촘히 담다가 마지
막 중간에 하나는 돌돌말아 썩 집어 넣으면 단무지 꽃이 되요^^ 단무지가 이것뿐이라서 이
만큼만 보여 드려도 이해 하시겠죵ㅠ 빈칸이 보기싫어 저는 집에 있는 쌈무로 중간을 장식했
어요ㅎㅎ",
        "14. 혹시나. . 궁금해 하시는 분들도 있으실까봐 남겨요~ㅎㅎ초간단 꽃만들기
바로가기 
http://www.10000recipe.com/link.html?seq=6867185&medium=copy&source=share",
        "15. 초록색이랑 빨간색이 서로 보색이라 상반되서 그런지 정말 시뻘겋게 보이지
만:::이대로만 하시면 중국집 부럽지않은 맛이에요~! 집에서 만든거라 내용물 자체가 훨씬 많
을 뿐더러 국물도 진하면서 시원합니다^^"
    ]
},

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짬뽕",
    "ingredients": "돼지고기 (앞다리살) 130g,오징어 1마리,배추 100g,양상추 푸른잎 50g,바지락 200g,새우 6마리,느타리버섯 65g,대파 1대,양파 1/2개,애호박 1/4개,청양고추 1개,식용유 3T,다진 마늘 1T,생강즙 1/2t,물 700ml,칼국수 면 원하는만큼 (or 밥),고춧가루 1T,간장 1T,굴소스 1/2t,소금 1t,치킨 스톡(액체) 1/2t,후추 1/4t,소금 1꼬집",
    "recipe": [
        "1. 오징어는 다리를 하나씩 떼고, 몸통은 칼집을 내준 다음 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.",
        "2. 양상추, 배추, 애호박은 먹기 좋은 크기로 적당히, 양파는 두툼하게, 고추는 어슷 썰고, 대파는 반 갈라 4cm 길이, 느타리버섯은 뿌리를 잘라내 찢어주면 된답니다.",
        "3. 먹기 좋게 썰은 고기에는 밑간 재료들을 넣고 섞어주면 된답니다.",
        "4. 예열된 프라이팬에 식용유, 대파, 다진 마늘을 넣고 중불에서 2분 볶아주세요.",
        "5. 그리고 고기, 생강즙을 넣고 3분 노릇하게 볶아준 다음.",
        "6. 배추, 버섯, 양파, 애호박을 넣고 2분 더 볶아주면 된답니다.",
        "7. 여기에 간장, 고춧가루를 넣고 30초 더 볶아준 다음.",
        "8. 물 700ml, 소금, 굴소스, 치킨스톡을 넣고 센불에서 끓여주세요.",
        "9. 부글부글 끓어오르면, 오징어, 바지락, 새우를 넣고 5분 더 끓여주면 된답니다.",
        "10. 완성되기 2분 전에 양상추를 고추를 넣어주면 끝.",
        "11. 완성된 짬뽕 국물에 삶은 칼국수 면 or 밥 중 원하는 쪽을 넣어 즐겨주세요!!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짬뽕",
    "ingredients": "페투치니면 120g,새우살 100g,바지락살 100g,양파 1/2개,파 1/2뿌리,고춧가루 1.5T,진간장 1T,맛술 1T,다진마늘 1T,후추 1/2t,물 500ml ,식용유 2T,물 1.5L,소금 1T",
    "recipe": [
        "1. **만개의 레시피를 통해 제공되는 메이플대니얼의 콘텐츠는 사진형으로 보실

```

때 더욱 좋습니다**",

"2. 먼저 양파는 0.5cm 간격으로 슬라이스 해 주시고 파는 크기에 따라 길이 방향으로 2등분 한 다음 4~5cm 간격으로 잘라서 준비할게요.",

"3. 파스타면은 물1.5L에 소금1T를 넣고 끓기 시작하면 면을 넣은 다음 7~8분간 삶아주세요.",

"4. 그리고 프라이팬을 강불에서 4분간 예열 후 식용유를 넉넉하다 싶을 만큼 2큰술 정도 두른 다음에 겉면이 살짝 갈색빛이 돌도록 3분정도 바짝 볶아주세요.",

"5. 그리고 양념장 재료인 고춧가루1.5T,진간장1T,맛술1T,다진마늘1T,후추1/2t 넣어주시고 타지 않게 2분간 잘 볶아주세요. 이때에도 센불을 유지 해 주시는게 좋아요.",

"6. 그리고 새우살과 바지락살을 넣고 2분간 더 볶을게요.",

"7. 이제 물500mL를 붓고 한소끔 끓여주세요.",

"8. 그 사이 삶아진 파스타 면을 넣고 같이 끓여볼게요.",

"9. 이제 준비해 둔 파도 같이 넣고 한소끔 한번 더 끓여주시면 얼큰한 국물요리 짬뽕파스타 완성입니다!",

"10. 양념을 열심히 볶아 향과 맛이 더해진 짬뽕국물만들기, 집에서 맛있게 개운하게 즐길 수 있습니다. 취향에 따라 해산물 대신 고기를 넣어주셔도 좋고 호박이나 숙주, 또는 버섯과 같은 채소를 듬뿍 곁들여 주시면 풍성하게 여럿이 나누어 먹기도 좋은 요리에요. 파스타 면을 사용해서 오랫동안 식탁에 올려두고 먹어도 잘 불지 않아 좋더라고요.",

"11. 오늘은 개운하고 칼칼하게 즐기기 좋은 얼큰한 국물요리 짬뽕파스타 레시피로 함께했습니다. 짬뽕국물만들기 의외로 어렵게 생각하시는 분들이 많은데, 열심히 양파와 양념장을 볶아 센불에서 불향을 더하고 물만 넣고 끓여주시면 간단하게 완성하실 수 있습니다. 국물안주로도 좋고 한끼 식사 메뉴로도 전혀 손색없어요. 오늘도 맛있게 즐기세요! :)"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짬뽕",

"ingredients": "양파,호박,당근,부추,배추,파,삼겹살 (어느부위든상관X),해물믹스,생강(다진생강),고춧가루,후추,진간장,소금,식용유,밀가루(중력분),물",

"recipe": [

"1. 먼저 야채를 손질합니다. 양파, 호박, 당근 채 썰어 줍니다.",

"2. 부추와 배추는 적당한 크기로 자르고, 대파는 쫄쫄 썰어줍니다. (그리고, 원래 집밥백선생님은 배추 말고 양배추를 사용했는데,,, 전 양배추가 없길래 그냥 배추로 ㅋㅋㅋ 그리고 부추는 선택사항!!이라고 말씀하셨습니다.)",

"3. 생강을 다져줍니다.(전 집에 다진 생강이 없어 그냥 생강을 다져 사용했습니다.)",

"4. 저는 집에 삼겹살 부위 밖에 없어 그냥 삼겹살을 사용했어요 (제 생각인데 딱히 부위는 상관없을 것 같습니다!!!) 그래서 삼겹살을 채 썰어주거나 다져주시면 됩니다.",

"5. 전 집에 해물 믹스가 있길래 잠시 물에서 해동시켜주시고 오징어는 따로 건져 놉니다 (집밥백선생님께서 통오징어를 사용하셨는데 ,,,, 전 해물 믹스 오징어 ㅋㅋㅋㅋㅋ)",

"6. 프라이팬에 식용유 두르고, 파, 생강을 넣어 파 기름을 만들어줍니다.",

"7. 그 후 돼지고기를 먼저 넣고 볶아주다가, 오징어를 넣고 볶아줍니다.",

"8. 그 후 진간장을 넣어줍니다.",

"9. 제일 먼저 양파를 넣어 볶아줍니다.",

"10. 그 후 모든 채소와 해물 믹스를 넣어 볶아줍니다.",

"11. 그다음에 고춧가루를 넣어 볶아줍니다.",

"12. 물을 넣고 굵은소금, 후추로 간을 해주면 찜뽕 완성!",

"13. 만들어 놓은 찜뽕에 부추를 넣어 마무리.",

"14. 중력밀가루와 물(소금물)로 반죽을 해줍니다. (전,, 찜뽕면이 집에 없길래 그냥,,, 칼국수 면 만든다고 생각하면서 면을 만들어봤어요^^)",

"15. 먼저 면을 담을 쟁반에 밀가루를 뿌려줍니다.",

"16. 도마에 밀가루 뿌려주시고, 반죽을 절반으로 나누어 사용.",

"17. 밀대를 이용해 밀어줍니다. 그 후 밀가루를 뿌려줍니다. (접을 때 서로 붙는 거 방지!!)",

"18. 3~4등분으로 접어주시고 최대한 얇게 썰어 줍니다.",

"19. 면을 아까 그 쟁반에 털어주시듯 합니다.",

"20. 물이 끓이면 면을 삶아줍니다.",

"21. 면을 그릇에 담아주시고,",

"22. 찜뽕을 부어주시면 진짜 완. 성.!!!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "찜뽕",

"ingredients": "양파 채 200g,당근 채 200g,배추 채 200g,오징어채 250g ,홍합 600g ,청경채 100g ,식용유 3큰술,마른고추 30g ,다진마늘 2큰술,대파채 2큰술,미원 3큰술,꽃소금 2큰술,다시다 1큰술,후추가루 1작은술,고추가루 60g ",

"recipe": [

"1. 달군팬에 식용유를 3큰술 넣고 마른고추로 향을 |",

"2. 대파 마늘 넣고 은은하게 향을 내고",

"3. 준비한 야채 넣고",

"4. 센불에서 볶으면 불향이 나고",

"5. 육수를 반국자 넣고 고추가루를 60그램 넣고",

"6. 중약불에서 충분히 볶아주시면 깊은 맛이 납니다",

"7. 육수를 1200미리 먼저 넣고",

```

      "8. 끓어오르면 홍합 600그램 넣고",
      "9. 미원 3큰술 꽃소금 2큰술 다시다 1큰술 넣고 청경채 100그램 정도 넣고",
      "10. 끓어오르면 옥수를 800밀리 넣고 후추가루 취향에 따라 넣고 한번더 끓여
      줍니다",
      "11. 깊은 맛이 나는 담백하고 칼칼한 짬뽕 만들기 완성 되었습니다"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "짬뽕",
    "ingredients": "파 1종이컵,돼지고기 1종이컵,오징어 1종이컵,채썬 양파 1사발,채썬
    양배추 1사발,채썬 애호박 1사발,당근 1종이컵,청양고추 1개,홍합 2줌 (넉넉히),식용유 종이컵
    1/2컵,다진 생강 1/5큰술,간장 1/2소주컵,고춧가루 1종이컵,후추가루 약간,소금 1/2소주컵",
    "recipe": [
      "1. 일단 야채 먼저 채썰어 준비 해주세요. 부추는 있으면 넣고, 없으면 안넣어도
      무방합니다. 있으면 종이컵 1컵 정도 준비해 주세요.",
      "2. 가열된 팬에 식용유 1/2컵 넣고, 파 1컵 넣고, 생강 1/5숟가락 넣어 볶아 주
      세요. 기름이 끓기전에 생강을 넣어줘야 기름이 안튀납니다.",
      "3. 파기름을 어느정도 내다가, 돼지고기 1컵, 오징어 1컵 넣어 볶아 주세요. 간
      장 1/2 소주컵으로 넣고 고기 핏기가 가실때까지 볶아주다가",
      "4. 양파 1사발, 양배추 1사발, 애호박 1사발, 당근 1컵, 청양고추 1을 송송 썰어
      넣은 후 야채들 숨이 죽을때 까지 넉넉히 볶아 주세요.",
      "5. 야채 숨이 죽으면 고춧가루 1컵 넣고, 재료들이 전부 잠길 정도로 물을 넣고
      끓여 주세요.",
      "6. 물이 끓어 오르면 홍합을 넣어 주세요.",
      "7. 후추는 가볍게 톡톡 넣어 주고, 소금 1/2 소주컵 넣어 간을 해주세요. 부추
      는 있으면 넣고 없으면 안넣어도 무방합니다. 부추 1컵 넣어주세요. 바글바글 끓이면 완성.",
      "8. 면은 집에 있는 칼국수면으로 준비했어요. 면 먼저 그릇에 담은 후 끓인 짬
      뽕을 위에 부어 주세요. 맛있는 백선생 짬뽕 완성."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "짬뽕",
    "ingredients": "홍합 15개,왕새우 10마리,오징어 1마리,양배추 1/4통,당근 1/2개,양

```

파 1개,애호박 1/2개,대파 2뿌리,알배추 5장,새송이버섯 5꼭지,다진마늘 1스푼,고춧가루 2큰술,고춧기름 2큰술,굴소스 2큰술,간장 2큰술,굵은소금 1/2스푼,치킨스톡 1스푼,후춧가루 적당히",

"recipe": [

"1. 10월 제철 수산물 대표주자 홍합, 대하, 오징어 준비.",

"2. 양배추, 당근, 양파, 애호박, 대파, 고춧가루 2스푼, 다진마늘 1스푼, 굴소스2큰술, 간장2큰술, 후춧가루 톡톡 고춧기름 또는 식용유를 두르고 달달 볶아주세요.",

"3. 야채가 숨이 죽으면 오징어, 새우, 홍합을 넣어 주고 물 1,500ml을 붓고 팔팔 끓여주세요.",

"4. 팔팔 끓어오르면 알배추, 버섯을 넣고 치킨스톡 한스푼 또는 소금으로 간을 맞춰주세요.",

"5. (선택재료)부추 또는 콩나물로 마무리~~",

"6. 면을 말면 짬뽕 밥에 말면 짬뽕밥 해물듬뿍 짬뽕 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짬뽕",

"ingredients": "양파 1/2개,양배추 100g (양파분량정도),청경채 100g,대파 15Cm,마늘 5쪽,생강 1톨,건고추 3~4개,오징어 1/2마리,새우 4마리,홍합 16~20개,중화면 2개,목이버섯 4장,고춧가루 2T,고춧기름 4T,참기름 1t,간장 1T,굴소스 1.5T,후추 약간,맛술 2T,치킨스톡 1t",

"recipe": [

"1. 대파는 길이로 4등분을 하여 자르고 0.5Cm 굵기로 썰어 0.5*0.5정도 크기로 잘라주세요.",

"2. 마늘하고 생강은 편썰기를 하고, 부추는 5Cm로 잘라서 준비해 주세요.",

"3. 목이버섯은 물에 불려주세요.",

"4. 건고추는 물에 10분쯤 불린뒤 큼직하게 잘라 사용하세요.",

"5. 양파는 1Cm 굵기로 굵게 채썰어 주세요.",

"6. 양배추도 양파두께로 썰어주세요.",

"7. 새우는 수염만 떼고, 홍합은 이물질 제거 후 준비해 주시고, 오징어는 껍질을 벗긴 뒤 안쪽에 칼집을 내서 4*5Cm 로 잘라주세요.",

"8. 팬에 고춧기름을 넣고 중약불로 불을 켜 주세요.",

"9. 대파, 마늘, 생강, 건고추를 넣고 타지 않게 볶아 향을 충분히 내 주세요.",

"10. 향신채(파,마늘,생강)가 충분히 볶아지면 야채재료(양파, 양배추,버섯)를 넣고 썬불에서 볶아주세요.",

"11. 야채가 익기시작하면 해산물을 넣고 볶아주세요.",

"12. 곧바로 고춧가루도 같이 넣고 볶은 뒤 해산물이 익기시작하면 맛술을 넣고

볶아 비린내를 날려주세요.",

"13. 맛술이 날아가면 간장을 팬의 벽쪽으로 넣어 불향을 내고, 물을 한컵만 먼저 넣고 끓여주세요",

"14. 국물이 끓어 우러나오면 나머지 물 3컵을 넣고, 다시 끓기시작하면 홍합과 굴소스, 치킨스톡을 넣고 팔팔 끓여주세요.",

"15. 홍합 입이 벌어지면 이제 청경채나 부추를 넣고 한소금 더 끓인뒤 참기름과 후추로 마무리하면 완성입니다.",

"16. 면은 팔팔끓는물에 냉동 중화면을 넣고 1분간 해동시켜 주세요.",

"17. 해동된면은 찬물로 씻어 그릇에 1인분 분량으로 담아주세요.",

"18. 면 위로 짬뽕을 올리면 완성!! ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "우동",

"ingredients": "우동면 2개,가쓰오부시 1컵,쯔유 3큰술,국간장 1큰술,소금 1/2큰술,맛술 1큰술,대파,쭈갓,어묵,유부,다시마 2장,디포리 2마리,멸치 1/2컵,건새우 1줌",

"recipe": [

"1. 2인분 기준으로 디포리 2마리와 국멸치, 건새우, 다시마 2장으로 육수를 우린다",

"2. 육수를 우린 다음 가쓰오부시를 넣고 10분 정도 국물을 더 우려준 다음 가쓰오부시를 걸러낸다",

"3. 국물 맛을 내기 위해 쯔유 3 큰 술을 넣고 국간장 1 큰 술을 넣어 주니 간이 심심하다 나머지는 소금으로 간을 하니 일본에서 맛있게 먹던 딱 그 우동 국물 맛이 난다 우리네 미역국이나 맑은 장국을 끓일 때는 국간장이 쥔로 맛있고 일본 우동맛을 내기 위해서는 일본간장이 들어가야 하는 게 맞는 듯^^",

"4. 이렇게 간을 해서 완성된 육수에 어묵과 면을 끓여주면 된다",

"5. 어묵과 우동을 넣어 한소끔 끓여낸다",

"6. 유부도 넣고 끓여주면 더 진한 국물 맛이 우러난다 유부를 넣으면 국물 색이 탁해지니까 최대한 마지막에 넣어 주면 좋다",

"7. 마지막에 대파도 듬뿍 넣어 주니 국물 맛이 시원해진다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

```

    "name": "우동",
    "ingredients": "오징어 1마리,새우 6마리,양파 소 1.5개,통마늘 5알,청경채 4개,대파 1줄,배추 6잎,당근 1/4개,죽순 1/2줌,계란 2개,칼국수면,물,굴소스 1숟갈,소금,후추,식용유",
    "recipe": [
        "1. 재료를 깨끗하게 씻어서 준비해 주시구요,",
        "2. 통마늘은 편으로, 대파는 어슷썰고, 나머지 재료는 채썰어서 준비해 주세요, 죽순은 냉동실에 있어서 사용했구요 없으시면 생략가능합니다~",
        "3. 오징어와 새우를 손질해서 준비하시구요, 다른 해산물일 있으시다면 대체 하셔서 사용하셔도 되요~",
        "4. 계란은 풀어서 준비해 둡니다.",
        "5. 팬에 기름을 살짝 두르고 편마늘과 대파 썰어 놓은거 반만 넣고 볶아서 향을 내주세요~",
        "6. 양파를 넣고 볶아주다가,",
        "7. 배추 썰어 놓은걸 넣고 기름에 살짝 코팅하듯이 볶아주세요,",
        "8. 숨이 살짝 죽으면 오징어와 새우를 넣고 볶다가",
        "9. 죽순을 넣고 빠르게 볶아줍니다.",
        "10. 물을 재료에 자박자박하게 부어 주세요, 채소에서 물이 나올걸 생각해야 하기때문에 자작하게 부으셨다가 숨이 죽고나면 국물양을 보고 물 양을 조절해주세요~",
        "11. 끓는동안 면을 삶아서 준비해뒀어요.",
        "12. 팔팔 끓으면 국물을 굴소스와 소금으로 간을 해주시는데요, 굴소스를 많이 넣으면 국물색이 맑지가 않으니 1숟갈만 넣고 나머지는 소금으로 맞춰주세요~",
        "13. 풀어놓은 계란을 휘 둘러서 젓지않고 끓어오르길 기다렸다가",
        "14. 후추를 듬뿍 뿌려서 마무리하면, 중국식우동은 완성입니다~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}
{

```

```

    "name": "우동",
    "ingredients": "물 500ml,우동면 1개,쯔유 1큰술,간장 1큰술,치킨스톡 1/3큰술 (또는 다시다),후추 약간,조미김 1팩,고춧가루 1작은술",
    "recipe": [
        "1. 물 500ml를 팔팔 끓인다. 물이 끓으면 쯔유 1큰술을 넣는다. 간장 1큰술을 넣고 치킨스톡 또는 다시다 1/3 큰술 넣는다. 간을 보고 싱겁다면 기호에 따라 소금 약간 넣는다.",
        "2. 우동면 사리 1개를 넣어 끓인다.",
        "3. 젓가락으로 면을 풀어주고 끓인다. 3~4분 끓여주면 국물이 면과 어우러진다.",
        "4. 불을 끄고 마지막으로 고명을 올린다. 조미김 1팩(4g)을 잘게 잘라서 올린다.

```

고춧가루 1작은술 뿌려준다. 깨 약간 뿌려 마무리한다."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "우동",
  "ingredients": "국멸치 10마리,찬 물 750ml,우동사리 1인분,양조간장 1T,간마늘 1T,
쭈갓 약간,다진파 2T,굵은고춧가루 1T,김가루 1젓가락",
  "recipe": [
    "1. 국거리용 멸치는 내장제거할 필요없이 그냥 통째로 빈 냄비에 넣고 가스불
올려서 덖어주세요. 물은 미리 준비해둡니다.",
    "2. 고소한 냄새가 나면서 구워지는데 연기나기 시작하면 타기 일보직전이니 그
때 바로 물을 붓고 불을 최대한 세게 올려주세요. (제가 국물을 좋아해서 물을 좀 많이 잡았
는데 물을 줄이시려면 멸치양과 간장양을 같이 줄여주시면 돼요.)",
    "3. 물 부었을 때 말고 보글보글 끓기 시작한 때부터 딱 5분 지나면 멸치 건져내
시고",
    "4. 바로 우동사리 넣고",
    "5. 간마늘과 간장도 넣은 뒤 딱 5분 더 끓여줍니다. 여기까진 애개? 하실 수 있
지만 색깔은 포장마차 우동 그 진한 색 맞죠?",
    "6. 다 끓은 우동 옮겨담아 위에 쭈갓, 다진파, 고춧가루, 김가루를 골고루 올려
놓으면 끝입니다. 드셔보시면 칼칼~하고 시원~한 옛날 그 맛에 만족하실 듯! 소주는 마시지도
못하지만 집에 있지도 않아서 야밤에 혼자 사케한잔 했... 안비밀..."
  ]
},
```

```
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "우동",
  "ingredients": "우동면 400g,버섯,양파,청경채,숙주,청양고추,대파,간장 2T,고춧가루
1T,다진마늘 1T,굴소스 2T,올리고당 2T,물 1T",
  "recipe": [
    "1. 간장2T, 고춧가루 1T, 다진마늘 1T, 굴소스 2T, 올리고당 2T, 물 1T를 넣고
청양고추와 대파 썰고 섞어줍니다.",
    "2. 숙주, 버섯, 청경채를 깨끗하게 씻어서 손질해두고 끓는 물에 데쳐둡니다.",
    "3. 양파는 가늘게 썰고 팬에 기름 살짝 돌려 볶아줍니다.",
    "4. 볶은 양파에 삶은 우동면을 넣고 뒤섞어가며 볶습니다.",
  ]
}
```

```

    "5. 그 다음, 만들어둔 양념장을 넣고 가볍게 볶아줍니다.",
    "6. 데친 채소들을 넣고",
    "7. 채소들과 면이 잘 섞이도록 볶아주면 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "우동",
  "ingredients": "모듬해물 200g,우동면사리 2개,양파 1/4개,고춧가루 2T,간장 2T,설탕 2T,굴소스 3T,기름,맛술,후추,대파",
  "recipe": [
    "1. 해물 비린내를 잡기 위해 맛술과 소주에 해물을 담가둔다.",
    "2. 양파 1/4개는 채 썬다.",
    "3. 볼에 양념재료를 넣고 양념장을 만든다.",
    "4. 끓는 물에 우동사리를 넣고 1분 정도 삶아 준 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.",
    "5. 달군 팬에 기름을 둘러주고 양파를 넣고 볶아 익힌다.",
    "6. 양파가 익으면 해물과 양념을 넣고 볶는다.",
    "7. 해물이 익으면 우동면을 넣고 재빨리 볶는다.",
    "8. 대파 한 움큼을 넣고 마무리 한다. "
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "우동",
  "ingredients": "냉동우동면,쯔유,대하 2마리,어묵",
  "recipe": [
    "1. 갠적으루다가 우동 면은 이 면이 가장 탱글하지 않을까 생각하는데 광고는 아니고영.",
    "2. 가쓰오부시 장국이라고도 불리는 일명 쯔유를 조금 풀어서 냉동 우동면과 어묵에게 해동과 밀간을 했습니다. 면을 첨부터 같이 끓이면 국물이 탁해져 따로이.",
    "3. 냉동 우동면은 뜨거운 물에 1~2분만 담가 놓으면 스프르 풀어지는데, 함께 끓여도 퍼지지는 않습니다. 한겨울에는 처음부터 육수에 면넣고 팔팔 끓여 독배기에 담아 돌솥우동인냥 먹어줘도 아주 좋구여.",
    "4. 새우도 함께 익혀 준비합니다.",
    "5. 마지막에 휘릭 뿌려주는 고명용 튀김부스러기들. 이런거 하나에도 칼로리 계

```

산하는 웰빙식객들 존경스럽지만서도 저는 강 편하게 먹고살자 쪽이라 듬뿍 넣어줍니다.",

"6. 식성대로 매운고추를 올리기도 하고 썩갠이나 미나리를 곁들이기도 하고 후추도 톡톡. 고추가루를 티스푼으로 하나 올리기도 하고. 먹는 입에 맞아야 맛있는 음식이 되는 것은 절대불변의 법칙이려니."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "우동",
    "ingredients": "우동면 1인분,양파 1개,당근 1/4개,양배추 1/6 개,각테일새우 10-15마리 (or햄)",
    "recipe": [
        "1. 볶음우동을 만들기위해서는 우동면 한개, 양배추, 당근, 양파, 대파가 필요하  
구요.",
        "2. 채소들은 채썰어주세요. 볶으면 숨이 죽어서 양이 많이 줄어드니까 채소는  
넉넉하게 준비해주세요.",
        "3. 우동면은 끓는물에 살짝 넣었다가 꺼내어 우동특유의 시큼한 맛도 제거해주  
시고 단단한 우동면도 부드럽게 풀어주세요.",
        "4. 볶음우동소스를 만들건데요. 집밥백선생에서 백종원레시피는 볶음우동소스  
에 식초를 넣더라구요. 간장 3큰술, 식초 한큰술, 설탕 한큰술, 참기름 한큰술을 넣어서 야끼  
우동소스를 만들었어요. 그랬더니 확실히 이자카야에서 파는 볶음우동맛이 나네요.",
        "5. 원래 백종원볶음우동레시피에는 없지만 기름에 대파를 먼저 볶아 향을 내주  
고",
        "6. 채소들을 몽땅 넣어 볶아줍니다.",
        "7. 채소들이 반투명해지면 각테일새우도 넣어 함께 볶아주시고",
        "8. 우동면과 소스는 마지막에 넣어서 잘 섞어주며 볶아줍니다.",
        "9. 완성된 볶음우동을 접시에 담고 가츠오부시를 올려 멋 좀 내봤어요."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "우동",
    "ingredients": "간새우 150g,오징어 1마리,우동면 2봉,숙주 150g,양파 1/2개,대파 1/2대,청양고추 2개,홍고추 1개,마늘 6쪽,굴소스 2큰술,간장 2큰술,고춧가루 1/2큰술,매실주 1큰술,올리고당 기호껏,참기름 약간,깨소금 약간",
```

```

"recipe": [
    "1. 오징어는 껍질을 벗기고 파채칼로 사진과 같이 사선으로 십자로 칼집을 넣어 주면 빠르고 편하게 손질이 가능해요",
    "2. 재료 손질부터 시작합니다 양파는 채썰어 준비하고 청양고추, 홍고추, 대파는 어슷썰고 마늘은 편으로 얇게 저밉니다",
    "3. 숙주는 씻어서 건져두고 우동면은 저처럼 시판용 우동면일 경우 찬물에 풀어 건져둡니다",
    "4. 위 분량의 양념소스를 섞어서 준비해둡니다 짧은 시간 볶아내니 미리 준비하 시면 편해요",
    "5. 팬에 기름을 두르고 저민 마늘을 넣어 마늘향을 내어줍니다",
    "6. 마늘을 넣고 향을 내고 숙주를 제외한 야채를 넣고 볶아줍니다",
    "7. 재료가 살짝~ 익으면",
    "8. 숙주를 넣고 살짝 숨을 죽인다는 느낌으로 조금 더 볶아주세요",
    "9. 찬물에 풀어 건져놓은 면을 넣어주고",
    "10. 준비한 양념소스를 넣고 면에 간이 배이도록 뒤적여주면서 볶아주세요 참 기름 후추 깨소금으로 마무리~!!!",
    "11. 간을 조금 더 하고...색이 멍멍한 듯 해서 마지막에 부추도 넣어주고 하다보 니 내맘대로 볶음우동으로 변했네요~ㅎㅎ 밖에서 먹는 볶음우동은 짜고 맛이 강한데 오늘 만든 소스맛 괜찮아요~ 조리시간도 길지 않고... 휴일 별식으로 좋아요"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "우동",
    "ingredients": "우동면 2팩 (농* 생*우동을 사용했어요),숙주나물,양파,파,맛술3,굴소 스2,간장2,올리고당2,참기름,후추,다진마늘2",
    "recipe": [
        "1. 우동볶음에 넣을 양파, 베이컨, 파를 준비해 줍니다.",
        "2. 식용유를 두르고 다진마늘2를 넣고 볶아 줍니다. ",
        "3. 마늘을 볶다 양파, 베이컨을 함께 넣고 볶아주세요. ",
        "4. 맛술 3, 굴소스 2, 간장 2, 올리고당 2를 넣어주세요. ",
        "5. 재료를 준비하고(파, 양파, 베이컨) 볶으면서 옆에 불에서는 냄비에 물을 올 리고 우동을 삶아 줍니다. ",
        "6. 삶아 놓은 우동은 체에 올려 물기를 제거하고 ",
        "7. 양념해 놓은 냄비에 우동을 넣어 줍니다. ",
        "8. 그리고 우동에 양념에 골고루 묻도록 볶아 줍니다. ",
        "9. 씻어놓은 숙주를 올리고 대파 넣고 휘리릭 센불에서 볶아 주세요. 숙주는 숨 만 죽으면 되니깐 오랫동안 볶지 마세요. 마지막에 참기름, 후추를 넣어 마무리 해주세요. ",

```

"10. 볶음우동 완성. 탱글탱글한 우동이랑 아삭한 숙주랑, 숙주 좋아하심 왕창 많이 많이 넣어 먹으면 더 좋아요. 어른이 드시려면 양념장에 고추기름 넣어 주세요. 통통한 우동면"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "야끼우동",
  "ingredients": "우동면 400g,버섯,양파,청경채,숙주,청양고추,대파,간장 2T,고추가루 1T,다진마늘 1T,굴소스 2T,올리고당 2T,물 1T",
  "recipe": [
    "1. 간장2T, 고추가루 1T, 다진마늘 1T, 굴소스 2T, 올리고당 2T, 물 1T를 넣고 청양고추와 대파 썰고 섞어줍니다.",
    "2. 숙주, 버섯, 청경채를 깨끗하게 씻어서 손질해두고 끓는 물에 데쳐둡니다.",
    "3. 양파는 가늘게 썰고 팬에 기름 살짝 둘러 볶아줍니다.",
    "4. 볶은 양파에 삶은 우동면을 넣고 뒤섞어가며 볶습니다.",
    "5. 그 다음, 만들어둔 양념장을 넣고 가볍게 볶아줍니다.",
    "6. 데친 채소들을 넣고",
    "7. 채소들과 면이 잘 섞이도록 볶아주면 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "야끼우동",
  "ingredients": "우동면 1인분,양파 1개,당근 1/4개,양배추 1/6 개,각테일새우 10-15 마리 (or햄)",
  "recipe": [
    "1. 볶음우동을 만들기위해서는 우동면 한개, 양배추, 당근, 양파, 대파가 필요하  
구요.",
    "2. 채소들은 채썰어주세요. 볶으면 숨이 죽어서 양이 많이 줄어드니까 채소는  
넉넉하게 준비해주세요.",
    "3. 우동면은 끓는물에 살짝 넣었다가 꺼내어 우동특유의 시큼한 맛도 제거해주  
시고 단단한 우동면도 부드럽게 풀어주세요.",
    "4. 볶음우동소스를 만들건데요. 집밥백선생에서 백종원레시피는 볶음우동소스  
에 식초를 넣더라구요. 간장 3큰술, 식초 한큰술, 설탕 한큰술, 참기름 한큰술을 넣어서 야끼
```

우동소스를 만들었어요. 그랬더니 확실히 이자카야에서 파는 볶음우동맛이 나네요.",

"5. 원래 백종원볶음우동레시피에는 없지만 기름에 대파를 먼저 볶아 향을 내주고",

"6. 채소들을 몽땅 넣어 볶아줍니다.",

"7. 채소들이 반투명해지면 카테일새우도 넣어 함께 볶아주시고",

"8. 우동면과 소스는 마지막에 넣어서 잘 섞어주며 볶아줍니다.",

"9. 완성된 볶음우동을 접시에 담고 가츠오부시를 올려 멋 좀 내봤어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "야끼우동",

"ingredients": "우동면 2팩 (농* 생*우동을 사용했어요),숙주나물,양파,파,맛술3,굴소스2,간장2,올리고당2,참기름,후추,다진마늘2",

"recipe": [

"1. 우동볶음에 넣을 양파, 베이컨, 파를 준비해 줍니다.",

"2. 식용유를 두르고 다진마늘2를 넣고 볶아 줍니다. ",

"3. 마늘을 볶다 양파, 베이컨을 함께 넣고 볶아주세요. ",

"4. 맛술 3, 굴소스 2, 간장 2, 올리고당 2를 넣어주세요. ",

"5. 재료를 준비하고(파, 양파, 베이컨) 볶으면서 옆에 불에서는 냄비에 물을 올리고 우동을 삶아 줍니다. ",

"6. 삶아 놓은 우동은 체에 올려 물기를 제거하고 ",

"7. 양념해 놓은 냄비에 우동을 넣어 줍니다. ",

"8. 그리고 우동에 양념에 골고루 묻도록 볶아 줍니다. ",

"9. 씻어놓은 숙주를 올리고 대파 넣고 휘리릭 센불에서 볶아 주세요. 숙주는 숨만 죽으면 되니깐 오랫동안 볶지 마세요. 마지막에 참기름, 후추를 넣어 마무리 해주세요. ",

"10. 볶음우동 완성. 탱글탱글한 우동이랑 아삭한 숙주랑, 숙주 좋아하심 왕창 많이 많이 넣어 먹으면 더 좋아용. 어른이 드시려면 양념장에 고추기름 넣어 주세요. 통통한 우동면"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "야끼우동",

"ingredients": "우동면 1개,양파 1/2개,대파 약간,고춧가루 1큰술,숙주 1봉지,물 1큰

술,가다랑어포 약간,참기름 1큰술,기름 1큰술,간장 1.5큰술,굴소스 1/2큰술,설탕 1큰술 (또는 올리고당),후추 약간,고춧가루 1작은술,마요네즈 1큰술,깨 약간",

"recipe": [

"1. 간장 1.5큰술, 굴 소스 반 큰술, 고춧가루 1 작은 술 넣는다. 설탕 또는 올리
고당 1큰술, 후추 약간 넣어 섞어 준다. 양념장이 완성된다.",

"2. 우동면 사리 1개를 끓는 물에 끓여서 익혀 놓는다.",

"3. 기름 1큰술을 두르고 양파 반 개, 대파 약간 볶는다.",

"4. 참기름 1큰술 넣고 고춧가루 1큰술 넣어 볶는다.",

"5. 고춧가루와 야채들이 잘 섞여지면 물 1큰술을 넣는다.",

"6. 앞에 만들어 놓은 양념을 모두 넣어준다.",

"7. 익힌 우동면을 넣어준다. 양념이 골고루 베이도록 2~3분 볶아준다.",

"8. 깨끗하게 씻은 숙주 1봉지를 모두 넣는다. 숙주와 양념, 재료들이 골고루 섞
이도록 볶아준다. 숙주는 금방 익기 때문에 2~3분만 볶아주어도 된다.",

"9. 깨 약간 뿌리고 후추 약간 뿌려준다. 가다랑어 포(생략 가능) 약간 올려준다.
마요네즈 1큰술 올리면 완성된다.",

"10. 마요네즈를 골고루 섞어서 비벼준다. 불 맛이 나는 야끼우동이 완성된다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "야끼우동",

"ingredients": "우동면 2개,고기 300g (등심 또는 차돌),양배추 2줌,당근 1줌,양파
1/2개,숙주 2줌,파 1/2대,후추 톡톡,가다랑어포 약간,간장 6큰술,식초 2큰술,설탕 2큰술,물 2
큰술,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 분량의 간장소스를 만들어요. 설탕을 녹인 후 간을 보고 모자른 간은 하구
요, 채소는 채를 썰고 숙주는 씻어 건집니다.",

"2. 면은 그대로 사용, 냉동면이라면 끓는물에 한 번 데쳐 놓으면 편해요.",

"3. 기름을 두른 팬에 고기와 파를 넣고 먼저 볶습니다.",

"4. 양배추, 당근, 양파도 넣고 볶아 주세요. 후추를 조금 넣어도 됩니다.",

"5. 채소가 어느정도 익으면 면을 넣고요, 간장소스를 부어 볶아 주세요.",

"6. 면에도 골고루 소스가 어우러져 볶아졌으면 숙주를 넣고 숨이 죽지않게 몇
번만 뒤적입니다.",

"7. 마지막으로 가다랑어포를 올려주면 끝!! 완성입니다!",

"8. 맛있습니다. 맛있게 드세요:)"

],

"meal_time": [

"점심",

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "야끼우동",
  "ingredients": "우동생면 2인분,양배추 1/4통,숙주 1/2봉지,양파 1/2개,대파 1뿌리,
마늘 4~5알,새송이 2꼭지,베이컨 4장,카테일새우 1줌,후추가루 톡톡 ,참기름 1/2스푼 ,가다랑
어포 2줌,간장 2큰술,굴소스 2큰술,올리고당 2스푼,미림 2큰술,설탕 0.5스푼,다진마늘 1티스
푼,돈가스소스 2큰술",
  "recipe": [
    "1. 우동면만 있으면 초간단 비주얼 요리 탄생!",
    "2. 숙주는 깨끗하게 씻어 물기 쪽~ 양배추, 양파, 대파, 마늘, 새송이는 채썰어
준비하고 베이컨 큼직큼직 준비.",
    "3. ● [야끼우동 소스] ● 간장2큰술, 다진마늘 1티스푼, 굴소스2큰술, 올리고당
2스푼, 미림2큰술, 설탕0.5스푼, 돈가스(데리야끼)소스 2큰술",
    "4. 압축된 우동면은 엉킨면이 살짝만 풀어질 정도로 끓여주세요.",
    "5. 달궈진 팬에 기름을 두르고 편마늘, 대파를 볶은 후 양파 베이컨 투입. 그리
고 새우 새송이버섯 달달 이어서 양배추를 넣고 후추 톡톡톡 자꾸자꾸 볶아주세요.",
    "6. 익은 우동면은 행굼없이 바로 집게 혹은 젓가락으로 건져 팬으로 직행! 그
리고 간장소스 붓고 양념이 잘 베이도록 볶아주기.",
    "7. 아삭아삭 숙주를 넣고 30초 내외로 뒤적뒤적! 참기름 살짝 넣고 다시 한번
볶아주면 완성!",
    "8. 야끼우동 더 맛있게 먹기! 가쓰오부시로 마무리해주면 풍미 2배!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "야끼우동",
  "ingredients": "우동면 1인분,삼겹살 150g,새우살 100g,양파 1/2개,통마늘 5개,매운
고추 1개,숙주 100g,파 1/2뿌리,양송이버섯 5개,계란 1개,후추 1/3t,참기름 1T,깨 1/3t,가쓰
오부시 3g,고추장 1T,고춧가루 2T,굴소스 1.5T,맛술 1T,다진마늘 1/2T,물 1T",
  "recipe": [
    "1. 먼저 채소를 손질 해 볼거예요. 양파,양송이버섯,고추 그리고 마늘은 0.3cm
정도 두께로 슬라이스 해 주시고 파는 세로방향으로 2등분 뒤 길이 4cm 정도로 잘라서 준
비할게요. 파의 파란 부분은 약간만 남겨 송송썰어 고명용으로 준비 해 보겠습니다.",
    "2. 삼겹살은 큼직하게 2cm 정도 크기로 잘라주시고 새우는 살만있는 손질새
우를 사용할건데 크기가 좀 큰 경우에는 2등분 해 주시면 드실 때 한결 편하답니다. 껍질이
있는 새우를 사용하셔도 좋아요.",

```

"3. 매콤한 양념장을 만들어볼게요. 고추장1T,고춧가루2T,굴소스1.5T, 맛술1T,다진마늘1/2T,물1T 위의 재료를 넣고 섞어서 준비할게요.",

"4. 우동면은 따로 삶지 않고 흐르는 따뜻한 물에 붙은 면을 풀어준다 생각하시고 행귀주세요. 고온에서 단시간 볶아 완성하기 때문에 삶아 넣으시는 경우 면의 쫄깃함이 떨어지는 경우가 있을 수 있기때문에 이렇게 행구는 정도로 해주시길 권장해요.",

"5. 달걀프라이도 하나 부쳐서 넉넉하게 얹어 완성 해 볼게요.",

"6. 팬은 먼저 3분간 강불로 가열 후, 기름 없이 삼겹살을 볶다가 기름이 어느 정도 배어나오고 삼겹살이 전체적으로 노릇해지면 이때 마늘과 고추를 넣고 한번 바짝 볶은 다음 새우를 넣을게요.",

"7. 후추 1/3t로 향을 더하고, 숙주를 제외한 모든 채소를 넣고 한번 볶아주신 다음 양념을 더해주세요. 매콤한 볶음에 이제 우동면을 넣고 강한 불에 한번 더 볶을게요.",

"8. 마지막으로 불을 끄신 다음, 참기름을 둘러 주시고 그릇에 넉넉하게 담고 준비한 고명 달걀프라이와 송송썬 파, 그리고 참깨와 가쓰오부시를 얹어주시면 입맛 돋우기 좋은 매콤한 음식, 볶음우동 만드는법 완성입니다!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "야끼우동",

"ingredients": "야끼소바면 1인분,양배추 채 1~2줌,적채 1줌,새우 기호에따라 (또는 해물),베이컨 5장,양파 1/2개,대파 1/3개,카놀라유 2큰술,야끼소바소스 3큰술,다진마늘 1큰술",

"recipe": [

"1. 제가 사용하고있는 야끼소바 면과 소스예요~ 저야끼소바 면을 사면 4인분과 소스 4개가 들어있어요. 옆에 소스를 따로 구입하는 이유는 저는 야채를 듬뿍넣어서 소스가 좀 부족하더라구요. 적당량의 야채를 넣으면 간이 맞아요.",

"2. 양배추와 적채를 채를 썰어 준비해두어요~ 야채는 집에있는거 아무거나 다 넣으셔도 되요.",

"3. 양파와 파도 썰어서 준비해둡니다. 베이컨과 해물도 미리 손질해서 준비해두세요.",

"4. 팬에 기름을 두르고 중불에서 다진마늘을 넣고~마늘향이 듬뿍나게 볶아주세요~",

"5. 마늘향이 살짝나기 시작하면 잘라둔 베이컨을 넣고 볶아줍니다.",

"6. 새우도 넣고 반쯤 익을때까지 볶아주세요.",

"7. 썰어논 양배추와 적채를 넣고 숨이 살짝 죽을때까지 볶아주세요.",

"8. 양파와 파도 넣어주고요.",

"9. 야끼소바 소스를 반정도 넣어준후 센불에서 휘리릭~볶아주세요.",

"10. 야끼소바면은 따로 데쳐낼 필요없이 바로 투입하여 주시면 되요. 금방풀리면서 잘 익거든요. 야채들이 다볶아지고 익으면 면을 넣고. 남은 소스를 부어 주세요.",

"11. 주걱으로 면을 풀어주고 볶아내세요~ 요면은 잘익으니 잘봐주셔야해요. 아니면 금방 불어요. 간을 보고 소스가 작으면 좀더 넣어주셔서 간을 맞춰줍니다. 면만 다익으면 오케이~"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "야끼우동",
  "ingredients": "콩나물 약간,깻잎 10장,양파 1/4개,어묵 약간,묵은김치 4장,식용유 2
큰술,맛술 1작은술,참기름 2/3큰술,굴소스 1큰술,올리고당 2/3큰술,고추장 1/2큰술,후춧가루
약간",
```

```
  "recipe": [
    "1. 배추김치는 길쭉하게 썰어 주시고 콩나물은 아주 살짝만 데쳐줍니다.",
    "2. 분량의 볶음 우동소스를 미리 섞어 만들어 두세요.",
    "3. 팬에 기름을 약간 두른 후 깻잎을 제외한 나머지 재료들을 넣어주세요. 그리
고 센불에서 달달 볶아줍니다.",
    "4. 여기에 우동면을 넣은 후 중불로 조절하고 모든 재료들이 잘 섞이도록 버무
리듯 볶아주세요. 참고로 우동생면은 끓는 물을 끼얹어 면이 풀어지도록 해주었어요.",
    "5. 재료가 잘 섞이고 나면 미리 만들어 두었던 양념소스를 넣고 볶아줍니다.",
    "6. 마지막으로 불을 끈 후 깻잎을 넣고 남은 열로 익혀주세요."
```

```
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "야끼우동",
  "ingredients": "모듬해물 200g,우동면사리 2개,양파 1/4개,고춧가루 2T,간장 2T,설탕
2T,굴소스 3T,기름,맛술,후추,대파",
```

```
  "recipe": [
    "1. 해물 비린내를 잡기 위해 맛술과 소주에 해물을 담가둔다.",
    "2. 양파 1/4개는 채 썬다.",
    "3. 볼에 양념재료를 넣고 양념장을 만든다.",
    "4. 끓는 물에 우동사리를 넣고 1분 정도 삶아 준 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.",
    "5. 달군 팬에 기름을 둘러주고 양파를 넣고 볶아 익힌다.",
    "6. 양파가 익으면 해물과 양념을 넣고 볶는다.",
    "7. 해물이 익으면 우동면을 넣고 재빨리 볶는다."
```

```

      "8. 대파 한 움큼을 넣고 마무리 한다. "
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "우동면 400g,버섯,양파,청경채,숙주,청양고추,대파,간장 2T,고추가루 1T,다진마늘 1T,굴소스 2T,올리고당 2T,물 1T",
    "recipe": [
      "1. 간장2T, 고추가루 1T, 다진마늘 1T, 굴소스 2T, 올리고당 2T, 물 1T를 넣고 청양고추와 대파 썰고 섞어줍니다.",
      "2. 숙주, 버섯, 청경채를 깨끗하게 씻어서 손질해두고 끓는 물에 데쳐둡니다.",
      "3. 양파는 가늘게 썰고 팬에 기름 살짝 둘러 볶아줍니다.",
      "4. 볶은 양파에 삶은 우동면을 넣고 뒤섞어가며 볶습니다.",
      "5. 그 다음, 만들어진 양념장을 넣고 가볍게 볶아줍니다.",
      "6. 데친 채소들을 넣고",
      "7. 채소들과 면이 잘 섞이도록 볶아주면 완성."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "우동면 1인분,양파 1개,당근 1/4개,양배추 1/6 개,각테일새우 10-15 마리 (or햄)",
    "recipe": [
      "1. 볶음우동을 만들기위해서는 우동면 한개, 양배추, 당근, 양파, 대파가 필요하  
구요.",
      "2. 채소들은 채썰어주세요. 볶으면 숨이 죽어서 양이 많이 줄어드니까 채소는  
넉넉하게 준비해주세요.",
      "3. 우동면은 끓는물에 살짝 넣었다가 꺼내어 우동특유의 시큼한 맛도 제거해주  
시고 단단한 우동면도 부드럽게 풀어주세요.",
      "4. 볶음우동소스를 만들건데요. 집밥백선생에서 백종원레시피는 볶음우동소스  
에 식초를 넣더라구요. 간장 3큰술, 식초 한큰술, 설탕 한큰술, 참기름 한큰술을 넣어서 야끼  
우동소스를 만들었어요. 그랬더니 확실히 이자카야에서 파는 볶음우동맛이 나네요.",
      "5. 원래 백종원볶음우동레시피에는 없지만 기름에 대파를 먼저 볶아 향을 내주

```

고",

"6. 채소들을 몽땅 넣어 볶아줍니다.",

"7. 채소들이 반투명해지면 각테일새우도 넣어 함께 볶아주시고",

"8. 우동면과 소스는 마지막에 넣어서 잘 섞어주며 볶아줍니다.",

"9. 완성된 볶음우동을 접시에 담고 가츠오부시를 올려 멋 좀 내봤어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음우동",

"ingredients": "우동면 2팩 (농* 생*우동을 사용했어요),숙주나물,양파,파,맛술3,굴소스2,간장2,올리고당2,참기름,후추,다진마늘2",

"recipe": [

"1. 우동볶음에 넣을 양파, 베이컨, 파를 준비해 줍니다.",

"2. 식용유를 두르고 다진마늘2를 넣고 볶아 줍니다. ",

"3. 마늘을 볶다 양파, 베이컨을 함께 넣고 볶아주세요. ",

"4. 맛술 3, 굴소스 2, 간장 2, 올리고당 2를 넣어주세요. ",

"5. 재료를 준비하고(파, 양파, 베이컨) 볶으면서 옆에 불에서는 냄비에 물을 올리고 우동을 삶아 줍니다. ",

"6. 삶아 놓은 우동은 체에 올려 물기를 제거하고 ",

"7. 양념해 놓은 냄비에 우동을 넣어 줍니다. ",

"8. 그리고 우동에 양념에 골고루 묻도록 볶아 줍니다. ",

"9. 씻어놓은 숙주를 올리고 대파 넣고 휘리릭 센불에서 볶아 주세요. 숙주는 숨만 죽으면 되니깐 오랫동안 볶지 마세요. 마지막에 참기름, 후추를 넣어 마무리 해주세요. ",

"10. 볶음우동 완성. 탱글탱글한 우동이랑 아삭한 숙주랑, 숙주 좋아하심 왕창 많이 많이 넣어 먹으면 더 좋아요. 어른이 드시려면 양념장에 고추기름 넣어 주세요. 통통한 우동면"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음우동",

"ingredients": "모듬해물 200g,우동면사리 2개,양파 1/4개,고춧가루 2T,간장 2T,설탕 2T,굴소스 3T,기름,맛술,후추,대파",

"recipe": [

```

      "1. 해물 비린내를 잡기 위해 맛술과 소주에 해물을 담가둔다.",
      "2. 양파 1/4개는 채 썬다.",
      "3. 볼에 양념재료를 넣고 양념장을 만든다.",
      "4. 끓는 물에 우동사리를 넣고 1분 정도 삶아 준 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.",
      "5. 달군 팬에 기름을 둘러주고 양파를 넣고 볶아 익힌다.",
      "6. 양파가 익으면 해물과 양념을 넣고 볶는다.",
      "7. 해물이 익으면 우동면을 넣고 재빨리 볶는다.",
      "8. 대파 한 움큼을 넣고 마무리 한다. "
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "우동면 2개,고기 300g (등심 또는 차돌),양배추 2줌,당근 1줌,양파 1/2개,숙주 2줌,파 1/2대,후추 톡톡,가다랑어포 약간,간장 6큰술,식초 2큰술,설탕 2큰술,물 2큰술,참기름 1큰술",
    "recipe": [
      "1. 분량의 간장소스를 만들어요. 설탕을 녹인 후 간을 보고 모자른 간은 하구요, 채소는 채를 썰고 숙주는 씻어 건집니다.",
      "2. 면은 그대로 사용, 냉동면이라면 끓는물에 한 번 데쳐 놓으면 편해요.",
      "3. 기름을 두른 팬에 고기와 파를 넣고 먼저 볶습니다.",
      "4. 양배추, 당근, 양파도 넣고 볶아 주세요. 후추를 조금 넣어도 됩니다.",
      "5. 채소가 어느정도 익으면 면을 넣고요, 간장소스를 부어 볶아 주어요.",
      "6. 면에도 골고루 소스가 어우러져 볶아졌으면 숙주를 넣고 숨이 죽지않게 몇번만 뒤적입니다.",
      "7. 마지막으로 가다랑어포를 올려주면 끝!! 완성입니다!",
      "8. 맛있습니다. 맛있게 드세요:)"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "우동면 1개,양파 1/2개,대파 약간,고춧가루 1큰술,숙주 1봉지,물 1큰술,가다랑어포 약간,참기름 1큰술,기름 1큰술,간장 1.5큰술,굴소스 1/2큰술,설탕 1큰술 (또는 올리고당),후추 약간,고춧가루 1작은술,마요네즈 1큰술,깨 약간",

```

```

"recipe": [
    "1. 간장 1.5큰술, 굴 소스 반 큰술, 고춧가루 1 작은 술 넣는다. 설탕 또는 올리  
고당 1큰술, 후추 약간 넣어 섞어 준다. 양념장이 완성된다.",
    "2. 우동면 사리 1개를 끓는 물에 끓여서 익혀 놓는다.",
    "3. 기름 1큰술을 두르고 양파 반 개, 대파 약간 볶는다.",
    "4. 참기름 1큰술 넣고 고춧가루 1큰술 넣어 볶는다.",
    "5. 고춧가루와 야채들이 잘 섞여지면 물 1큰술을 넣는다.",
    "6. 앞에 만들어 놓은 양념을 모두 넣어준다.",
    "7. 익힌 우동면을 넣어준다. 양념이 골고루 베이도록 2~3분 볶아준다.",
    "8. 깨끗하게 씻은 숙주 1봉지를 모두 넣는다. 숙주와 양념, 재료들이 골고루 섞  
이도록 볶아준다. 숙주는 금방 익기 때문에 2~3분만 볶아주어도 된다.",
    "9. 깨 약간 뿌리고 후추 약간 뿌려준다. 가다랑어 포(생략 가능) 약간 올려준다.  
마요네즈 1큰술 올리면 완성된다.",
    "10. 마요네즈를 골고루 섞어서 비벼준다. 불 맛이 나는 야끼우동이 완성된다."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "우동생면 2인분,양배추 1/4통,숙주 1/2봉지,양파 1/2개,대파 1뿌리,  
마늘 4~5알,새송이 2꼭지,베이컨 4장,각테일새우 1줌,후추가루 톡톡 ,참기름 1/2스푼 ,가다랑  
어포 2줌,간장 2큰술,굴소스 2큰술,올리고당 2스푼,미림 2큰술,설탕 0.5스푼,다진마늘 1티스  
푼,돈가스소스 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 우동면만 있으면 초간단 비주얼 요리 탄생!",
        "2. 숙주는 깨끗하게 씻어 물기 쪽~ 양배추, 양파, 대파, 마늘, 새송이는 채썰어  
준비하고 베이컨 큼직큼직 준비.",
        "3. ● [야끼우동 소스] ● 간장2큰술, 다진마늘 1티스푼, 굴소스2큰술, 올리고당  
2스푼, 미림2큰술, 설탕0.5스푼, 돈가스(데리야끼)소스 2큰술",
        "4. 압축된 우동면은 엉킨면이 살짝만 풀어질 정도로 끓여주세요.",
        "5. 달궈진 팬에 기름을 두르고 편마늘, 대파를 볶은 후 양파 베이컨 투입. 그리  
고 새우 새송이버섯 달달 이어서 양배추를 넣고 후추 톡톡톡 자꾸자꾸 볶아주세요.",
        "6. 익은 우동면은 행굼없이 바로 집게 혹은 젓가락으로 건져 팬으로 직행! 그  
리고 간장소스 붓고 양념이 잘 베이도록 볶아주기.",
        "7. 아삭아삭 숙주를 넣고 30초 내외로 뒤적뒤적! 참기름 살짝 넣고 다시 한번  
볶아주면 완성!",
        "8. 야끼우동 더 맛있게 먹기! 가쓰오부시로 마무리해주면 풍미 2배!"
    ],

```



```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "간새우 150g,오징어 1마리,우동면 2봉,숙주 150g,양파 1/2개,대파 1/2대,청양고추 2개,홍고추 1개,마늘 6쪽,굴소스 2큰술,간장 2큰술,고춧가루 1/2큰술,매실주 1큰술,올리고당 기호껏,참기름 약간,깨소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 오징어는 껍질을 벗기고 파채칼로 사진과 같이 사선으로 십자로 칼집을 넣어 주면 빠르고 편하게 손질이 가능해요",
        "2. 재료 손질부터 시작합니다 양파는 채썰어 준비하고 청양고추, 홍고추, 대파는 어슷썰고 마늘은 편으로 얇게 저밉니다",
        "3. 숙주는 씻어서 건져두고 우동면은 저처럼 시판용 우동면일 경우 찬물에 풀어 건져둡니다",
        "4. 위 분량의 양념소스를 섞어서 준비해둡니다 짧은 시간 볶아내니 미리 준비하시면 편해요",
        "5. 팬에 기름을 두르고 저민 마늘을 넣어 마늘향을 내어줍니다",
        "6. 마늘을 넣고 향을 내고 숙주를 제외한 야채를 넣고 볶아줍니다",
        "7. 재료가 살짝~ 익으면",
        "8. 숙주를 넣고 살짝 숨을 죽인다는 느낌으로 조금 더 볶아주세요",
        "9. 찬물에 풀어 건져놓은 면을 넣어주고",
        "10. 준비한 양념소스를 넣고 면에 간이 배이도록 뒤적여주면서 볶아주세요 참기름 후추 깨소금으로 마무리~!!!",
        "11. 간을 조금 더 하고...색이 멍멍한 듯 해서 마지막에 부추도 넣어주고 하다보니 내맘대로 볶음우동으로 변했네요~ㅎㅎ 밖에서 먹는 볶음우동은 짜고 맛이 강한데 오늘 만든 소스맛 괜찮아요~ 조리시간도 길지 않고... 휴일 별식으로 좋아요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "볶음우동",
    "ingredients": "새우 15-18마리,대파 1대,식용유 2T,다진마늘 1t,후추 약간,굴소스 1T,진간장 1t,참기름 1t,우동사리 1봉지",
    "recipe": [
        "1. 새우는 흐르는 물에 씻어 체에 받쳐 물기를 빼주세요",

```

- "2. 파기름에 필요한 대파는 채썰어 준비하고요 ~",
- "3. 팬에 식용유 2T와 채썬 파를 넣고",
- "4. 달달 볶아 파기름을 내주세요",
- "5. 파기름이 나오면 새우를 넣고 다진마늘 1t, 후추 톡톡 넣고",
- "6. 달달 볶아주세요 ~",
- "7. 새우를 볶을 동안 우동 사리도 삶아줍니다 끓는 물에 우동사리를 넣고",
- "8. 살살 풀어 2분정도 삶아줍니다",
- "9. 잘 삶아진 우동사리는 볶아진 새우에 넣고",
- "10. 굴소스 1T, 진간장 1t를 넣고",
- "11. 우동사리에 잘 베이도록 달달 볶아주세요",
- "12. 마지막은 참기름 1t를 넣고 고소함까지 더해지면",
- "13. 간단하고 맛있는 한끼 새우볶음 우동 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음우동",

"ingredients": "우동면 1인분,삼겹살 150g,새우살 100g,양파 1/2개,통마늘 5개,매운 고추 1개,숙주 100g,파 1/2뿌리,양송이버섯 5개,계란 1개,후추 1/3t,참기름 1T,깨 1/3t,가쓰 오부시 3g,고추장 1T,고춧가루 2T,굴소스 1.5T,맛술 1T,다진마늘 1/2T,물 1T",

"recipe": [

"1. 먼저 채소를 손질 해 볼거예요. 양파,양송이버섯,고추 그리고 마늘은 0.3cm 정도 두께로 슬라이스 해 주시고 파는 세로방향으로 2등분 뒤 길이 4cm 정도로 잘라서 준비할게요. 파의 파란 부분은 약간만 남겨 송송썰어 고명용으로 준비 해 보겠습니다.",

"2. 삼겹살은 큼직하게 2cm 정도 크기로 잘라주시고 새우는 살만있는 손질새우를 사용할건데 크기가 좀 큰 경우에는 2등분 해 주시면 드실 때 한결 편하답니다. 껍질이 있는 새우를 사용하셔도 좋아요.",

"3. 매콤한 양념장을 만들어볼게요. 고추장1T,고춧가루2T,굴소스1.5T, 맛술1T,다진마늘1/2T,물1T 위의 재료를 넣고 섞어서 준비할게요.",

"4. 우동면은 따로 삶지 않고 흐르는 따뜻한 물에 붙은 면을 풀어준다 생각하시고 행귀주세요. 고온에서 단시간 볶아 완성하기 때문에 삶아 넣으시는 경우 면의 쫄깃함이 떨어지는 경우가 있을 수 있기때문에 이렇게 행구는 정도로 해주시길 권장해요.",

"5. 달걀프라이도 하나 부쳐서 넉넉하게 얹어 완성 해 볼게요.",

"6. 팬은 먼저 3분간 강불로 가열 후, 기름 없이 삼겹살을 볶다가 기름이 어느 정도 배어나오고 삼겹살이 전체적으로 노릇해지면 이때 마늘과 고추를 넣고 한번 바짝 볶은 다음 새우를 넣을게요.",

"7. 후추 1/3t로 향을 더하고, 숙주를 제외한 모든 채소를 넣고 한번 볶아주신 다음 양념을 더해주세요. 매콤한 볶음에 이제 우동면을 넣고 강한 불에 한번 더 볶을게요.",

"8. 마지막으로 불을 끄신 다음, 참기름을 둘러 주시고 그릇에 넉넉하게 담고 준비한 고명 달걀프라이와 송송썬 파, 그리고 참깨와 가쓰오부시를 얹어주시면 입맛 돋우기 좋은 매콤한 음식, 볶음우동 만드는법 완성입니다!"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대500g,양배추3컵,깻잎 10장,양파 1/2개,대파,당근,통깨,,고추장2,
고춧가루3,간장2,올리고당2,다진마늘1,다진파2,미림2,청주2,생강가루0.3,물1/2컵,참기름",
  "recipe": [
    "1. 순대는 마트에서 쉽게 구입할수 있어요. 분식집에서 구입하는것보다 양도 많고 가격도 저렴하답니다. 뜨거운물에 데쳐서 따뜻하게 준비해주세요.",
    "2. 분량대로 양념장을 만들어주세요. 고추장2,고춧가루3,간장2,올리고당2,다진마늘1,다진파2,미림2,청주2,생강가루0.3,물1/2컵",
    "3. 순대볶음에 들어갈 채소를 준비하고 양배추,당근,양파,깻잎,대파",
    "4. 데쳐놓은 순대는 먹기 좋은 크기로 썰고 순대를 미리 데쳐서 사용하심 볶다 순대가 터지는 일이 없어요.",
    "5. 팬에 식용유를 두르고 양파,당근,양배추를 달달 볶아주세요 3분정도",
    "6. 만들어 놓은 양념장을 넣고 채소에 양념이 적당하게 베이도록 볶아주고",
    "7. 채소에 양념이 잘 베이면 순대를 넣고",
    "8. 나머지 재료 깻잎,대파를 넣어 볶아 줍니다. 순대를 미리 데쳐 놓았기때문에 오랫동안 볶지 않아도 되요.",
    "9. 마지막에 통깨,참기름을 넣어 마무리 해주세요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 500g,양파 1개,깻잎 5장,떡국 떡 1줌,양배추 1/4개,당근 1/2개,
고춧가루 2큰술,고추장 1큰술,진간장 2큰술,설탕 0.5큰술,올리고당 1큰술,매실액 1큰술,다진마늘 1큰술,참기름 1큰술,후춧가루 약간,통깨 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 쫄득쫄득 매콤 달콤한 순대볶음 만들기 ♪♪",
    "2. 양파 채 썰고",
```

"3. 당근도 채 썰어줍니다",
 "4. · 양배추는 손가락 마디만큼 잘라줍니다",
 "5. · 순대도 한 입 크기로 잘라주세요",
 "6. · 깻잎도 돌돌돌 말아서 채 썰어줍니다",
 "7. · 순대볶음 양념을 만들어 줍니다 ※ 순대볶음 양념 【 고춧가루 2 큰 술, 고추장 1 큰 술, 진간장 2 큰 술, 설탕 0.5 큰 술, 올리고당 1 큰 술, 매실액 1 큰 술, 다진 마늘 1 큰 술, 참기름 1 큰 술, 후춧가루 약간 】 -밥숟가락 계량",
 "8. · 식용유 2 큰 술 두른 팬에 손질한 채소를 넣고 볶아줍니다",
 "9. · 당근이 노랗빛이 되면 중약불에서 순대와 떡,",
 "10. 양념장을 넣고 잘 섞어주며 볶아줍니다",
 "11. · 순대볶음 위에 앞에 채 썰어놓은 깻잎 올려주고 통깨 솔솔 뿌려주면 완성!!",
 "12. 매콤달콤 쫄쫄한 순대볶음"

```

],
"meal_time": [
  "점심",
  "저녁"
]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 500g,양파,양배추,당근,파,홍고추 ,깻순 약간씩,고춧가루 3큰술, 고추장 2큰술,설탕 2큰술,간장 4큰술,마늘 1큰술,들깨가루 조금",
  "recipe": [
    "1. 주재료 순대 되십니다. ㅋㅋ 1000g 짜리 5천원 못 되게 주고 사서 반만 잘랐어요 500g 정도 되겠네요",
    "2. 그전에 당면이랑 떡가래 물에 담궈 주시고요..",
    "3. 양파, 양배추, 당근, 파, 홍고추도 있어서 준비했구요..",
    "4. 순대볶음의 엑기스인 깻순입니다. 잘 씻어서 이것도 반만 준비했어요",
    "5. 이제 끓는 물에 당면이랑 떡가래 삶아 주시고",
    "6. 그사이 양념 준비할게요. 고춧가루3, 고추장2, 설탕2, 간장4, 마늘1 잘 섞어서 준비해주세요",
    "7. 식으면 지들끼리 달라붙어서 난리도 아니니.. 들기름 넣고 비벼서 분리해주세요",
    "8. 팬에 기름 두르고 순대랑 야채 다 넣고 볶아주다 정도 익었다 싶으면 집에 있는 소주를 살짝 둘러서 순대 잡내를 잡아주십니다요",
    "9. 그리고 준비해둔 양념넣고 볶아주세요. 골고루 양념 잘 섞이게 어느정도 볶다가",
    "10. 들기름 넣고 비벼준 당면이랑 떡 그리고 파 넣고 다시한번 볶아주세요. 다 익은거라서 양념이랑 잘 섞이는 정도로만 볶아주심되어요",
    "11. 자 요로코롬요 ㅎㅎ",
  ]
}

```

"12. 이제 하이라이트..깻순을 넣고 다시한번 깻순 숨죽을 정도만 볶으면 끝이예요.. 들깨가루도 있으면 넣어주면 고소롭하니 좋아요."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 400g,양배추 1/4통,양파 1/2개,깨순 100g (또는 깻잎),떡 50g,
  당근 1/4개,굴소스 1T,다진마늘 2T,청주 1T,매실액 1T,후추 약간,고추장 2T,고춧가루 4T,들
  깨가루 2T",
  "recipe": [
    "1. 순대는 미리 짐통에 찌주었어요 설명서에는 겉포장만 빼고 속포장 비닐채로
    삶으라 되어있는데 찜찜하니까..저는 벗기고",
    "2. 찜통에 올려서 약10분정도 찌주었어요 뒤에 또 볶아줄거라서 10분만~!!",
    "3. 순대 찌는동안 준비한 야채 썰어서 준비하고",
    "4. 고추장 2T, 고추가루 3~4T, 양조간장 1T 굴소스 1T, 다진마늘2T, 청주1T,
    매실액1T, 후추를 잘 섞어서 양념장을 준비해 주세요",
    "5. 달군 팬에 올리브유를 넉넉히 두르고 다진마늘을 넣고",
    "6. 양파와 양배추에 기름이 돌때까지 볶아주세요",
    "7. 양파와 양배추에 기름이 돌면(반쯤 익으면) 준비한 양념장을 넣고 간이 배도
    록 볶아주세요",
    "8. 순대와 떡, 청양고추, 대파를 넣은 후에 가볍게 한번 볶아주시고 조리중 순대
    볶음이 딱딱하지 않게 약간의 물을 넣어주세요 커피잔으로 1/2~1컵 정도?",
    "9. 마지막에 깨순(깻잎)을 넣고",
    "10. 들깨가루 2T를 넣고",
    "11. 잘 섞어준 후 통깨 뿌리면 완성~! 이에요 아~~^0^ 하세요~~~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 300~400g,양파 1/2개,양배추 1/8개,깻잎 6~8장,당근 1/3개,대
  파 1/2개,청양고추 2개,고추가루 1.5큰술 ,설탕 1큰술,간장 1큰술,다진 마늘 1큰술,물엿 1/2
  큰술,소금 1/2큰술,고추장 1/2큰술,후추",
  "recipe": [
```

"1. 고추가루 1, 1/2 큰술, 설탕 1큰술, 간장 1큰술, 다진 마늘 1 큰술, 물엿 1/2큰술, 소금 한 꼬집, 고추장 1/2 큰술 (고추장을 고추가루와 같이 1큰술을 넣으시면 양념이 넉넉한 자박한 신림동식 순대볶음이 되구요. 전 개인적으로 질척한것이 싫어 고추장을 반만 넣었습니다. 위에 말씀드린 분식집 스타일의 순대볶음이 그렇거든요.) 대신 후추를 넉넉히 넣어줍니다.",

"2. 이렇게 잘 섞어서 미리 숙성시켜둡니다.",

"3. 양념장이 숙성될 동안 준비한 채소를 썰어주세요.",

"4. 순대 역시 썰어주시구요.",

"5. 자 재료준비가 다 됐네요. 그러면 팬에 오일을 두르고 단단한 재료. 즉 양배추, 당근을 가장 먼저 볶아줍니다.",

"6. 그 다음엔 양파, 순대를 넣고 볶아주세요.",

"7. 어느정도 볶아졌으면 준비한 양념장을 넣고 잘 섞어 볶아주면 되는데요.",

"8. 양념장을 넣은 후에 너무 강불로만 조리하면 양념때문에 타기 쉬우니 불을 잘 조절해가면서 볶아주세요.",

"9. 골고루 잘 볶아주셨으면 자 이제 마지막으로 청양고추, 대파, 깻잎을 넣고 불을 강하게 해서 재빨리 한번 더 골고루 섞어줍니다.",

"10. 바로 접시에 담아서 볶은 깨를 올려주시면 완성!!! 생각보다 쉽죠?ㅎ 비주얼을 보시면 신림동 스타일처럼 질척, 자박한 스타일이 아닌 제가 좋아하는 양념스타일입니다. 신림동 스타일이 좋으신 분은 양념장 만들때 고추장 비율만 좀 더 높이면 됩니다. 자 이제 맛있게 먹으면 완전 끝 ㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "순대볶음",

"ingredients": "순대 500g,양배추 1/4통 ,양파 1/2개,깻잎 1봉지,간장 2t,고추장 1t, 고추가루 1t,쌀엿 1t,올리고당 1t,다진마늘 2t,참기름 0.5t,통깨 조금",

"recipe": [

"1. 양배추 4분의1통을 채썰어 씻는다.",

"2. 깻잎은 씻은후 5등분으로 채썰어준다",

"3. 양파반개는 얇게 슬라이스로 썬다.",

"4. 양배추.깻잎은 많이넣을수록 좋다.",

"5. 시판용 순대한팩을 준비.",

"6. 적당크기로 썰어준다.",

"7. 간장2t.고추장1t.고추가루1t.다짐마늘2t.쌀엿1t.올리고당1t.참기름0.5t 넣고",

"8. 양념장을 만든다 .",

"9. 팬에 오일넣고 센불켜고",

"10. 양배추를 먼저넣고 볶는다.",

```

    "11. 양배추가 숨이약간 죽으면 양파를 넣고",
    "12. 순대를 넣어준다.",
    "13. 순대가 살짝익으면",
    "14. 양념장을 넣고 센불로 볶는다.",
    "15. 양념이 고루 묻어 순대가 익었으면",
    "16. 깻잎을 넣고 불끄고 예열로 한번 저어준다.",
    "17. 깻잎이 숨이죽고 통깨뿌린다.",
    "18. 식기전 접시에 담는다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 500g,양파,당근,깻잎,파,고추가루 2T,간장 2T,굴소스 1T,올리고
당 1T,설탕 1T,맛술 1T,다진마늘,생강가루,참기름 1/2T,깨소금,후추",
  "recipe": [
    "1. 500g 냉장 순대를 준비하고 양파,당근,양배추,깻잎,파를 썰어서 준비합니다",
    "2. 순대를 찜통에 넣고 중불에 15분정도 찜줍니다",
    "3. 순대가 익을동안 양념장을 만들어요 양념장: 고추가루 2T, 간장 2T, 굴소스
1T, 올리고당 1T, 설탕 1T, 맛술 1T, 다진마늘, 생강가루, 참기름1/2T, 통깨, 후춧가루 ",
    "4. 깻잎과 파를 제외한 야채를 넣고 양념장을 반만 넣고 볶아줍니다",
    "5. 야채가 어느정도 익었을때 순대를 넣고 남은 양념장과 함께 볶아줍니다~ 순
대가 부서지지 않게 살살~ ",
    "6. 거의 마지막에 깻잎과 파를 넣고 한번더 볶아 주기",
    "7. 완성입니다~ 소주가 생각나는 저녁 메뉴입니다 ㅋ"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 1/2팩,깻잎 5장,배춧잎 약간,당근 조금,양파 조금,대파 조금,들
깨가루 3큰술,고추장 1큰술,고춧가루 2큰술,간장 2큰술,설탕 2큰술,올리고당 1큰술,맛술 1큰
술,다진마늘 1큰술,후추 약간,참기름 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 냉장고 사정대로 야채는 준비해주세요 깻잎은 필수~! 양배추가 있음 좋은데

```

없어서 아쉬운 대로 배춧잎이라도 준비합니다",

"2. 분량대로 양념장을 만들어 주세요 고추장 양념장에 어떤 것을 볶아도 맛있을 거 같아요~^^",

"3. 순대는 찜기에 찌주고~ 진공포장으로 실온에 준비되어 있어서 살짝 찌준 순대 말랑말랑 먹음직~ 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다",

"4. 오일 두른 팬에 깻잎을 제외한 나머지 야채들은 볶아주기 시작해요",

"5. 야채가 익어가면 순대를 넣어 볶아주다 깻잎도 넣어주고",

"6. 준비해둔 양념장과 들깨가루를 넣고 고루 섞이게 볶아주세요",

"7. 마지막 참기름과 후추를 넣어주면 맛있는 백주부님 순대볶음 완성이에요 탱글탱글한 순대에 맛있는 양념 깻잎 향이 좋아 안주요리로 딱~!",

"8. 간식이나 밥반찬으로도 좋을거 같지요 어릴 적 추운 겨울 분식집에 순대 한 접시가 맛있는 추억으로 남아있는데 요즘은 마트에서도 쉽게 구입하지만요 소금에 살짝 찍어만 먹어도 맛있는 순대 .. 마법의 양념과 야채 가득 넣고 맛있게 볶아드세요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "순대볶음",

"ingredients": "순대 500g,양파 1/2,양배추 1/4,깻잎 1~2묶음,통 들깨 조금,들깨가루 조금,고추장 1T (듬뿍),간장 3T,맛술 3T,고춧가루 1.5~2T (듬뿍),다진마늘 1T,물엿 1T,참기름 1T,설탕 1T",

"recipe": [

"1. 저는 원래 길거리 파는 순대 3000원치 사서 만드는데 비가와서 문을 닫았더라구요ㅡㅡ 그래서 시판 순대 사용 했는데 시판 순대는 찌야 되는데 자취생은 설거지 만들기 귀찮으므로 봉지에 넣고 물을 손에 묻혀서 물뿌리개 처럼 확확 뿌려서 전자렌지에 2~3분 정도 돌려줍니다 (물이 봉지에 약간 고인정도만 넣어주면 됩니다)",

"2. 순대를 다 돌렸으면 잘라주세요 저는 왜인지 칼로 자르면 터지더라구요ㅡㅡ 그래서 그냥 가위로 대충 잘랐습니다 뜨거움주의",

"3. 그리고 양파랑 양배추도 대충 썰어줄게요 양배추는 마트가면 작게 잘라둔거 뭐 500원 이렇게 파는거 하나 다 사용 했습니다 (양배추는 다른 요리를 못해먹겠어서 조금만 써서 다쓰는 편이에요!)",

"4. 양파 먼저 확확 볶아주세요",

"5. 양파가 약간 투명해지면 양배추를 볶아줍니다",

"6. 그동안 양념을 만들어주세요! 고추장 듬뿍 1T+간장 3T+맛술3T+고춧가루 1.5~2T+다진마늘1T+참기름1T+물엿1T+설탕1T 넣고 준비해둡니다(물엿이나 설탕 둘 중 하나만 넣으셔도 됩니다)",

"7. 양배추가 어느정도 익으면 순대 투하",

"8. 양념 투하 볶아주면 되는데 이때 양념을 너무 많이 계량을 해서 뽁뽁하면 순

가락으로 물을 조금씩 넣어서 볶기 쉽게 만들어주면 됩니당",

"9. 어느정도 양념이 섞였으면 깻잎을 찢어서 다시 볶아주시면 됩니다 저는 깻잎 향을 좋아해서 두뭉음(음..16장 정도 넣은거 같아요)",

"10. (선택사항) 혹은 들깨가루나 통들깨가 있으면 마지막에 뿌려서 섞어줍니다 저는 비빔밥 시켜먹고 남은 통들깨가 있길래 넣어줬습니다 없으면 안넣고 마무리 해도 됩니다"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "순대볶음",
  "ingredients": "순대 500g,깻잎 10장,청양고추 2개,양파 1개,당근 1/2개,양배추 1/4개,들깨가루 2T,고추장 3T,고춧가루 5T,설탕 3T,참기름 2T,다진 마늘 2T,참깨 1T,간장 2T,올리고당 1T",
  "recipe": [
    "1. 양파는 1cm 간격으로, 청양고추는 0.5cm 간격으로, 당근은 반달 모양으로 0.3cm 간격으로 썰고 양배추와 깻잎은 큼직하게 찢다.",
    "2. 순대는 3cm 간격으로 찢다.",
    "3. 먼저 팬에 기름을 두르고 양파를 볶는다.",
    "4. 양파 향이 나기 시작하면 양배추를 넣고 볶는다.",
    "5. 양배추 얇은 부분이 익기 시작하면 당근을 넣어 볶는다.",
    "6. 그리고 그다음 순대를 넣는다.",
    "7. 여기서 첫 번째 포인트! 순대를 넣고 약불에서 뚜껑을 1분 정도 닫은 상태에서 조리하는 것이 순대가 좀 더 탱탱하고 쫄깃하며 부드러워.",
    "8. 1분이 지난 후 뚜껑 열고 미리 만들어 놓은 양념을 넣어 볶는다.",
    "9. 여기서 두 번째 포인트! 순대를 포함한 모든 재료가 익으면 불에서 내리고 깻잎과 청양고추를 넣고 볶는다.",
    "10. 그리고 마지막 세 번째 포인트! 마지막에 들깨가루 2T를 넣고 볶는다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "치킨",
  "ingredients": "생닭 1마리 (600g),맥주 1캔,튀김가루 1컵,카레가루 1스푼,허브솔트 1스푼,다진마늘 2스푼,식용유 1스푼",
```

```

"recipe": [
    "1. 생닭을 준비, 분술물 및 잡내를 없애기 위해 캔맥주 1개를 따서 생닭에 부어  
주고 20분간 기다립니다.",
    "2. 맥주에 담궜던 생닭은 20분 뒤에 찬물에 한번 씻어주고 물기를 뺀 다음, 분  
량의 양념을 넣어주세요.",
    "3. 비닐장갑끼고 잘 버무려주고요~ 숙성을 위해서 20분간 그대로 둡니다.",
    "4. 비닐팩에 튀김가루 1컵을 넣어줍니다.",
    "5. 양념에 버무려놓은 생닭을 튀김가루가 들어있는 비닐팩 안에 같이 넣어주고  
요~",
    "6. 한손으로는 비닐팩 입구를 잡고 한손으로는 튀김가루가 골고루 입혀지게 특  
특 치면서 흔들어 줍니다.",
    "7. 간단하게 튀김가루 입히기 완성!!",
    "8. 튀김가루를 입히고 난 후에는 붓을 이용해 식용유를 전체적으로 한번 더 발  
라주세요. 이렇게 해야 튀김옷이 바삭해지고 치킨도 더 맛나게 만들어져요.",
    "9. 이제 에어프라이어를 준비하고 튀김기 아래 분리되는 통, 즉 기름이 빠지는  
곳에는 종이호일을 깔아주세요.",
    "10. 양념 후 기름을 바른 생닭을 모두 넣어줍니다. 그리고 180도에서 15분간  
돌려주세요. 15분이 지나면 닭을 한번 뒤집고 다시 한번 더 15분간 돌려주고요~",
    "11. 총30분이 지나면 노릇노릇하게 잘 익은 바삭하면서도 촉촉한 치킨이 완성됩  
니다."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "치킨",
    "ingredients": "닭 다리 4개, 닭 날개 7개, 카레 가루 2, 다진 마늘 1, 맛술 2, 올리브오일  
2, 허브솔트 0.7",
    "recipe": [
        "1. 닭 날개 7개랑 닭다리 4개 들어있는 제품을 구입했어요. 근데.. 짝수로 들어  
있지 ㅠ_ㅠ 닭 날개 7개 아쉽다 ㅋ 닭은 물에 헹궈 씻어주고 물기를 빼서 준비해 주세요.  
",
        "2. 넓은 볼에 물기를 뺀 닭 다리, 날개를 넣어 밑간을 해주세요.",
        "3. 양념재료 올리브오일 2, 맛술 2, 카레 가루 2, 다진 마늘 1, 허브솔트 0.7을  
넣어 조물조물 양념해서 1시간 정도 양념이 배도록 재워둡니다. 또는 하루 전날 재워 두  
었다 구워 먹어도 좋아요. ",
        "4. 에어프라이어에 양념한 닭 다리, 날개를 넣고",
        "5. 200도에서 15분간 구워 줍니다.",
        "6. 15분간 굽고 위치를 바꿔 가며 뒤집어서 200도에서 다시 15분간 구워주세

```

요. 총 30분 구워 주었어요. 에어프라이어 기종마다 다르니 시간, 온도를 참고하셔서 구워 주심 좋을 것 같아요.",

"7. 에어프라이어 치킨 완성 ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "치킨",

"ingredients": "닭봉과 닭날개 850g,튀김가루 3큰술,빵가루 3큰술,카레가루 2큰술,고춧가루 1큰술,파슬리 1큰술,다진 청양고추 1큰술 (2개),허브솔트 (마늘향) 1+1/3큰술,일회용 비닐팩 1장,치즈가루 조금",

"recipe": [

"1. 비닐봉지에요. 오늘 치킨 만들기 재료 중에서 이녀석이 일등공신이라고 할 수 있죠.",

"2. 닭봉, 닭날개 850g을 준비했어요.",

"3. 튀김가루 3큰술, 빵가루 3큰술, 카레가루 2큰술, 고춧가루 1큰술, 파슬리 1큰술, 매운고추 1큰술을 봉지에 넣어주세요.",

"4. 재료를 모두 봉지 안에 넣었다면 흔들어 잘 섞어주세요.",

"5. 마늘허브소금 1큰술을 닭에 뿌려준 다음 잘 섞어주세요. 조금 싱겁게 드시는 분들은 반큰술만 넣으셔도 좋아요.",

"6. 양념이 든 봉지에 닭을 넣어준 다음 봉지를 잡고 흔들어 섞어주세요. 사진처럼 비닐봉지에 공기를 넣어서 흔들어 주면 아주 순식간에 굉장히 잘 섞인답니다.",

"7. 비닐봉지를 열어보니 이렇게 꼼꼼하게 잘 섞였더라고요.",

"8. 185도로 예열한 오븐에 20분 굽고 뒤집어서 20분 더 구웠습니다. 총 40분이 걸렸네요.",

"9. 노릇하게 잘 구워진 모습이에요.",

"10. 양념가루가 조금 남았는데 버리기 아까워서 감자 반쪽과 양파 한개를 찢어서 같은 방식으로 양념을 묻혔습니다.",

"11. 완성된 치킨이에요. 굽네치킨에서 즐겨먹던 고추 바사삭을 기억하며 만들어 봤습니다. 맛있는 고추맛이 느껴지고 오븐에 구워서 더 맛있는 치킨이에요. 사먹는 고추바사삭과 똑같은 맛은 아니지만, 얼추 비슷한 맛에 기뻐했습니다.",

"12. 감자도 노릇하고 바삭하게 잘 구워졌어요.",

"13. 양파는 바삭하기보다는 쫄깃한 정도로 구웠습니다.",

"14. 기름에 튀기지 않아서 더 건강하고 맛도 좋은 홈메이드 고추 바사삭 만들기, 생각보다 너무 간단하죠? 오븐에 구워 먹는 치킨이 있어서 오늘도 참 행복합니다. 여러분들도 이제 기름에 튀기지 말고 오븐에 구워보세요."

],

"meal_time": [

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨",
    "ingredients": "닭볶음탕용 닭 1마리 (1.2kg),우유 2컵,허브솔트 1큰술 (또는 맛소금),올리브유 4큰술 ,후춧가루,200도 15분 ,뒤집어서 200도 15분 ",
    "recipe": [
        "1. 기름에 튀기지 않아 담백하게 맛있는 에어프라이어 치킨 만들기",
        "2. · 닭은 깨끗이 씻은 뒤",
        "3. 우유 2컵에 닭이 잠길 만큼 물을 넣어 줍니다 그리고 30분 정도 재워주세요 :)",
        "4. · 허브솔트 1 큰 술, 올리브유 4 큰 술, 후춧가루 넣고",
        "5. 골고루 섞어 준 뒤 1시간 동안 재워줍니다",
        "6. · 닭다리는 칼집을 넣어주고",
        "7. 에어프라이어에 겹치지 않게 넣어주세요",
        "8. - 기름이 떨어지는 기름통에는 종이호일을 깔아주면 나중에 뒤처리 하기 편합니다",
        "9. · 200도에 15분 돌려준 뒤",
        "10. 꺼내어 다시 뒤집어서 200도에서 15분 돌려줍니다",
        "11. · 닭을 겹치지 않게 놓다 보니 저는 3번 나눠서 돌려줬어요 끝난 거 먼저 먹으면서 돌려놓으면 되니깐 한꺼번에 하지 마시고 드시면서 돌리세요 ㅎㅎ",
        "12. 담백하고 간단하게 만들 수 있는 에어프라이어 치킨",
        "13. 확실히 기름에 튀긴 게 더 맛있습디만!!! ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 기름기가 짭빠져서 담백하고 더 건강하게 먹을 수 있는 점이 참 좋은 거 같아요 :) ㅎㅎ"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨",
    "ingredients": "닭볶음탕용 닭 1마리,흰우유 200~300ml,시리얼 1컵,허브솔트,후추 적당히,치킨튀김가루 1스푼 (듬뿍),믹서기",
    "recipe": [
        "1. 먼저 닭을 세척해주세요. 제대로 제거되지 않은 내장 및 핏덩어리들을 손끝으로 밀어 제거해주시며 흐르는 차가운물에 세척해주세요. 그래야 잡내가 나지 않아요.",
        "2. 세척이 끝난 닭은 잡내제거 및 연육작용을 위해서 흰우유에 30분정도 담궈두는데요. 닭다리나 닭가슴살등 살점 많은 부위는 나중에 잘 안익을수있기때문에 칼질을 한번

```

씩 내주세요.",

"3. 우유에 30분 담궜었던 닭은 채반에 받쳐 한번 헹궈주고 물기를 조금 제거해주세요.",

"4. 닭을 다시 불로 옮겨준후 허브솔트와 소금을 넉넉하게 넣어주세요. 많이 넣어도 생각보다 자극적이지 않으니 넉넉하게 탈탈 털어넣어주시되 들이 붓지는 마세요 ㅎㅎ",

"5. 허브솔트와 후추를 넣고 잘 버무려 준후 비닐한장 덮어냉장고에 넣어준 후 1시간정도 염지해줍니다.",

"6. 그 사이 치킨을 바삭하게 만들어줄 시리얼을 믹서로 갈아주세요. 너무 곱게 말고 입자감이 조금 있는게 좋아요.",

"7. 염지가 끝난 닭을 꺼내 치킨튀김가루를 듬뿍 한스푼 넣어주고",

"8. 갈아둔 시리얼을 모두 넣어주신후 잘 섞이도록 버무려주세요.",

"9. 그리고 200도에서 5분정도 예열된 에어프라이어에 닭이 겹치지 않도록 넣어준 후 200도에서 15분 튀겨줍니다.",

"10. 15분이 끝나면 닭을 뒤집어서 다시 10분정도 더 튀겨주시면 끝."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "치킨",

"ingredients": "닭 1마리,튀김 기름 0.5cm (스테인리스 냄비 높이의),소금,후춧가루, 생강즙 적당량,다진 마늘 1숟갈,튀김가루 1/2컵,녹말가루 2숟갈,카레가루 0.5숟갈",

"recipe": [

"1. 닭고기 밑간을 할때 제가 레시피에 적은 것처럼 소금, 후춧가루, 생강가루, 다진 마늘을 넣어서 해도 좋고요 또 이렇게 시중에 판매되는 케이준 씨즈닝을 사용해도 좋아요 꼭 이것 넣을 필요는 없답니다.",

"2. 이렇게 케이준 씨즈닝을 적당량 넣고서 밑간을 해주거나",

"3. 레시피대로 소금, 후춧가루, 그리고 다진 마늘과 생강가루를 적당히 넣고서 밑간을 해주면 된답니다. 밑간은 시간을 두고 하면 좋긴 한데요 아무리 바빠도 30분 정도는 밑간을 해야 닭고기 안에 간이 쫙쫙...!! 프라이드 치킨을 할때 밑간이 제대로 되어있지 않으면 고기가 멍멍하고 싱겁고 맛도 덜하거든요 보통 치킨집에 입맛 땡기는 맛있는 치킨의 비밀은 간이 쫙 땡 맛있는 살코기에 있다고 하는데 어떤 치킨은 11가지의 밑간 재료들을 넣기도 한다고 하더라고요",

"4. 일회용 비닐 봉투 안에 튀김가루나 부침가루(2분의 1컵), 녹말가루(2), 카레가루(0.5)를 넣고 섞어서 밑간을 한 닭을 넣고 가루 옷을 묻히고 가루 옷이 잠잠해질 때까지 잠시 두었다가",

"5. 그사이 스텐 냄비 안에 높이가 약 0.5cm 정도의 기름을 넣고 아주 약한 불에서 달궈 줍니다 기름과 냄비를 먼저 달궈 주는 것이죠 기름과 냄비를 먼저 달궈 주는 것이죠 중간에 튀김을 뒤집을 때도 더 잘 떼어지고 좋더라고요 대신 불의 세기는 약하게 또한 기

름의 양은 보기엔 많은듯 보여도 포도씨 오일 종이컵으로 2분의 1컵 정도 사용했나? 암튼 냄비의 크기에 따라서 좀 다르겠지만, 기름은 적당히 재료들끼리 튀겨지는데 도움을 주는 정도로만 적게 사용해도 잘 튀겨진답니다",

"6. 기름만 냄비가 달궈지면 튀김옷을 입힌 닭을 넣고 전 20cm 낮은 전골냄비에 닭 1마리를 2번에 나눠서 튀겼어요",

"7. 뚜껑을 닫고 불의 세기는 중이나 약불로~~(전 스테니아 P3~4 정도의 화력) 가스불에서도 역시나 중약불로 해서 튀겼답니다 이렇게 닭고기를 냄비 안에 투여하자마자 뚜껑을 닫고",

"8. 아랫면이 충분히 다 튀겨지면 중간에 뚜껑을 열고 뒤집어 주기 중간중간 얼마나 튀겨졌는지 궁금해서 뚜껑을 열어보고 싶을 겁니다. (저도 궁금해서 3-4번은 열었다 닫았다...) 그때는 뚜껑을 열되, 보통 우리가 국물요리를 할때 무의식적으로 열어보듯, 뚜껑을 기울이지 마시고 그대로 수평으로 열어 주세요 뚜껑 위쪽에 물방울들이 기름에 튀지 않도록 말이죠 그것만 주의하시면 크게 위험할 것도 없고, 생각보다 물방울이 기름 속에 들어간다고 해도 기름이 후다다닥(?) 튀거나 하지 않습니다 닭이 튀겨지는 시간은 시간으로 측정하지 마시고 중간에 1-2번 열어보고 튀겨지는 정도를 잘 보시면 됩니다.",

"9. 역시나 뒤집은 치킨은 다시 뚜껑을 닫고 나머지 한면도 노릇노릇 바삭하게 튀겨주면 된답니다",

"10. 양념치킨으로 드시고 싶으시면 양파 간것 작은것 1개, 케찹 7, 고추장 1.5, 다진마늘 2, 흑설탕 1.5, 핫소스 3, 물엿 5, 맛술 4, 딸기잼 2을 넣어서 소스를 만들고 버무려서 드시면 됩니다."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨",
    "ingredients": "닭 1kg (닭볶음탕용),우유 200ml,튀김가루 1컵,올리브유 조금,비닐팩 1장,후추 1/4T,소금 3/4T,다진마늘 2T",
    "recipe": [
        "1. 닭볶음탕용 닭을 흐르는물에 씻고 물에 10분정도 담궈 핏물제거",
        "2. 핏물제거한 닭을 우유에 30분 담궈 비린내 제거 후 흐르는 물에 씻어 닭손질.",
        "3. 깨끗하게 손질 된 닭에 마늘 2T, 소금3/4T, 후추1/4T를 넣고 밑간을 해주세요.",
        "4. 냉장고에 1시간 숙성!",
        "5. 비닐팩에 튀김가루 1컵(종이컵)과 닭을 닭을 넣고 흔들어 닭에 튀김옷을 입혀주세요.",
        "6. 에어프라이어에 아무것도 넣지 않고 200도에서 5분 예열후 닭이 겹치지 않도록 넣고 180도로 20~25분 돌려주세요 (중간중간 닭을 뒤집어 골고루 익혀주세요.)",
```

"7. 기름없이 튀겨진 에어프라이어 표 통닭 완성 ! 손님대접용이나 간단한 술안주로도 좋아요"

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "치킨",  
  "ingredients": "치킨,양파다짐 1/2 ,다진 대파 1줄기 ,청양고추 3개 ,다진마늘 1T,참기름 1T,깨소금 1ts,설탕 1T,굴 소스 1T,간장 1T,레몬즙 1T,소주 2T,올리고당 1T,매실 진액 1T",  
  "recipe": [  
    "1. 양념소스는 미리 만들어 준비한다. 설탕 1T, 굴 소스 1T, 간장 1T, 레몬즙 1T, 소주 2T, 올리고당 1T, 매실 진액 1T로 잘 섞어서 만들어 주었다.",  
    "2. 성인이 먹을거라서 청양고추를 듬뿍 넣었지만 아이들이 있는 집은 당근, 감자, 버섯 등을 잘게 다져서 사용하여도 좋을것 같다. 청양고추와 파, 양파도 다져서 준비하였다.",  
    "3. 후라이팬에 식용유를 넣고 다진마늘 1T를 넣어서 마늘 향을 내준다. 마늘기름을 준비 한거다.",  
    "4. 마늘 향이 올라오면 잘게 다져 놓은 남은 채소들을 넣고 같이 볶아준다.",  
    "5. 야채들이 어느정도 용화가 된듯 하면 만들어 놓은 소스를 부어 준다.",  
    "6. 소스와 동시에 먹기 좋게 잘라 준비한 치킨도 넣어서 양념 소스에 버무려준다. 고기에 양념과 소스가 스며드는게 눈에 확연하게 보인다. 마지막으로 참기름과 깨소금으로 마무리 하며 불을 끈다.",  
    "7. 좀더 확실한 맛이 필요하면 케첩이나 머스터드 소스를 찍어 먹으면 되겠지만 그냥 먹어도 고추의 매운 맛이 강하지 않고 맛이 있다.",  
    "8. 먹다 남은 치킨은 뼈를 발라내고 먹을 만큼의 양을 냉동실에 보관하면 필요할 때 꺼내서 볶아 먹으면 좋다.",  
    "9. 이렇게~~~*^^*"
```

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "치킨",  
  "ingredients": "치킨 1마리,치즈맛시즈닝 300g,파슬리가루 약간,크림치즈 1.5T,요거트 1T,허니머스타드 약간,생크림 3T,물엿 1T,설탕 2T,레몬즙 0.5T",  
  "recipe": [  
    "1. 치즈맛시즈닝,파슬리가루,생크림,요거트,물엿,설탕,레몬즙을 잘 섞어서 양념소스를 만든다.",  
    "2. 팬에 기름을 두르고 치킨을 굽는다. 굽는 동안 양념소스를 치킨에 바른다.",  
    "3. 치킨이 익으면 양념소스를 바르고 다시 굽는다.",  
    "4. 굽는 동안 파슬리가루를 치킨에 뿌린다.",  
    "5. 굽고 난 후 치즈를 얹고 다시 굽는다.",  
    "6. 치즈가 녹고 양념소스가 잘 스며들면 완성이다.",  
    "7. 맛있게享用하세요!"
```

```

"recipe": [
    "1. 양념을 모두섞어서 뿌링클소스를만들어주세요.",
    "2. 치즈시즈닝을 볼에다가 적당량덜어주세요",
    "3. 치즈맛 시즈닝을 치킨에 고루고루 묻혀주세요.",
    "4. 치즈맛시즈닝을 묻힌후에 파슬리가루를넣고서 섞어주세요."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "치킨",
    "ingredients": "먹다 남은 순살치킨 7조각,양파 1/2개,달걀 2개,김가루,마요네즈,파,간장 6,맛술 4,올리고 당 3 (또는 꿀)",
    "recipe": [
        "1. 치킨은 먹기 좋은 크기로 찢어주고 양파는 채 썰어 준비해주세요.",
        "2. 팬에 식용유를 살짝 두르고 양파를 볶아주세요",
        "3. 양파가 투명해지면 간장 6, 맛술 4, 올리고 당 또는 꿀 3 넣고 바글바글 끓이다 혹시 단 게 싫으면 올리고당으로 해주세요. 아무래도 꿀이 더 달달해요. 아님 양을 줄여주세요.",
        "4. 잘라 놓은 치킨을 넣고",
        "5. 치킨에 양념이 배도록 볶아주면 끝!",
        "6. 달걀 2개를 풀어 스크램블을 만들어 주세요.",
        "7. 그릇에 밥을 적당하게 담고",
        "8. 스크램블 그리고 치킨을 올려주세요.",
        "9. 김가루 + 파를 올리고 마요네즈를 뿌려주면 치킨 마요 덮밥 완성 ^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭강정",
    "ingredients": "닭고기 700g,튀김가루 180g,전분 160g,소금 적당량,후추 적당량,식용유 10ml,물 1컵,가래떡 100g,간장 1큰술,고추장 1/2큰술,식용유 1큰술,고춧가루 1/2큰술,케첩 2큰술,설탕 1.5큰술,마늘 1/2큰술,계피가루 1꼬집,물엿 6큰술,물 2큰술,간장 1.5큰술,굴소스 1/2큰술,물 2큰술,마늘 1작은술,설탕 1큰술,물엿 6큰술",
    "recipe": [
        "1. 닭고기는 순살이라면 약 3-4cm크기로 잘라주시고, 소금, 후추, 생강, 맛술등

```


으로 밑간(염지)를 해서 최소 1시간 이상 재워주세요. 소금은 짭짤하다고 느낄 정도로 넣어서 어느 정도 간이 배게 해 주세요.",

"2. 재워둔 닭에서 국물을 따라 버리고, 물 한 컵(약 180ml)을 닭에 넣은 다음, 녹말 두 큰술을 함께 섞어 기본적인 튀김옷을 만들어 주세요. 그다음, 튀김가루와 녹말을 3:2 비율로 섞은 가루에 녹말물을 묻힌 닭고기를 버무려주세요. 저는 비닐봉지에 가루를 넣은 다음 고기를 몇개씩 넣어 뒤흔들어 섞는 방식으로 했습니다. 이게 잘 묻혀지더라고요.",

"3. 강불(180도)에서 3분, 살짝 중강불(170도)에서 3분씩 튀긴 다음 건져내서 5분 정도 두었다가 다시 강불에서 2분 30초 정도 튀겨줍니다. 가래떡은 따로 모아 160도에서 1분 정도 튀겨줍니다.",

"4. 노릇노릇하게 튀겨질 때 쯤 건져내서 담아두고 소스를 만듭니다.",

"5. 매운 양념은 처음에 식용유 한큰술과 고춧가루 반큰술을 약불에서 1분간 볶으면서 고춧가루를 내 주시고, 그 뒤에 물,간장, 케첩,고추장,물엿,설탕,마늘,계피가루 등을 넣어 중불에서 끓을 때까지 졸여 줍니다. 홍고추나 청양고추는 넣을 분만 어슷썰기해서 넣어주세요. 필수적이진 않습니다.",

"6. 끓어오르기 시작하면 튀긴 닭고기를 소스에 넣으면서 불을 강불로 바꾸시고, 소스와 튀김을 버무리면서 약 1~2분간 볶아 주세요.",

"7. 매운맛 닭강정 완성입니다.",

"8. 간장양념용 소스도 위에 나와 있는 대로 간장, 물엿, 설탕, 굴소스, 마늘을 팬에 넣고 끓여주시고, 소스가 끓기 시작하면 닭고기를 넣고 강불로 바꾼 다음 소스와 버무리면서 볶아주세요.",

"9. 그릇에 담아 내시면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "닭강정",

"ingredients": "치킨너겟 약 40개,호두 1컵,참깨 적당량,식용유 적당량,물엿 10T,케첩 5T,고추장 2T,간장 2T,다진마늘 2T,설탕 3T,물 5T",

"recipe": [

"1. 냉동 치킨너겟은 상온에 해동하고 식용유를 후라이팬에 적당량 넣은 후 가열해주세요.",

"2. 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣고 튀겨주세요.",

"3. 노릇노릇 잘 튀겼다면 건져내주세요.",

"4. 호두도 한컵정도의 분량을 반씩 쪼갠 후 전자레인지에 1분30초 간 돌려주세요.",

"5. 물엿 10T, 케첩5T, 고추장 2T, 간장 2T, 다진마늘 2T, 설탕 3T, 물 5T를 넣어 양념 소스를 만들어주세요. 약불에서 양념소스가 끓으면 튀겨 놓은 치킨너겟을 넣어주세요",

```

        "6. 불을 끈 후 치킨너겟을 잘 섞어주세요.",
        "7. 호두까지 넣고 잘 섞어주세요.",
        "8. 참깨까지 솔솔 뿌려주면 먹음직스러운 닭강정이 완성되요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭강정",
    "ingredients": "닭가슴살 3쪽,우유 1컵,달걀 노른자 1개,땅콩가루 약간,포도씨유 2큰술,전분가루 6큰술,다진마늘 1큰술,소금 약간,후춧가루 약간,고추장 1.5큰술,케첩 3큰술,꿀 4큰술,간장 0.3큰술,식초 1큰술,물 1/2컵",
    "recipe": [
        "1. 먼저 닭가슴살(3쪽)은 한입크기로 먹기 좋게 썰어요. 시판에서 판매되고 있는 닭강정처럼 부드러운 맛을 원한다면 닭가슴살 대신 닭안심살이나 닭다리살을 준비하세요. 양은 먹기 좋게 썰어 손으로 약 2줌정도면 된답니다.",
        "2. 그리고 우유(1컵)에 30분정도 담가 잡내를 없애고",
        "3. 우유를 따라낸 후 소금, 후춧가루(약간)로 밑간해요.",
        "4. 그리고 달걀 노른자(1개)를 넣어 섞어줍니다.",
        "5. 노른자가 고루 섞이면 전분가루(6)를 넣고 섞어 튀김옷을 입혀주세요. 닭가슴살에 전분가루가 골고루 묻혀져야해요. 그래야 튀겼을때 모양이 좀 더 이뽀요. 가루가 잘 안 묻혀진다면 싶으면 한번 획 섞어주신 후 전분가루를 좀 더 넣어서 찢득함이 없을정도로 고루 묻혀주세요.",
        "6. 그리고 160℃ 기름에 하나씩 넣어 튀긴 후 온도를 180℃로 올려 한번 더 노릇하고 바삭하게 튀겨주세요. 그리고 건져서 키친타월에 올려 기름을 빼줍니다.",
        "7. 고추장(1.5), 케첩(3), 꿀(4), 간장(0.5), 식초(1), 물(1/2컵)을 섞어서 소스를 만듭니다. 꿀 대신 물엿, 올리고당 가능합니다.",
        "8. 달군팬에 포도씨유(2)를 두르고 다진마늘(1)을 볶다가",
        "9. 만들어 둔 양념장을 부어 센불에 2~3분간 끓여줍니다. 걸죽한 소스가 좋으면 약 2분간 더 끓여서 걸쭉한 농도로 맞춰주세요.",
        "10. 그리고 튀긴 치킨을 넣고 버무린 후 접시에 담아 땅콩가루(약간)를 뿌려주면 됩니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{

```

"name": "닭강정",

"ingredients": "닭안심 300g,아몬드가루 조금,우유 300ml,계란흰자 2개,전분가루 6스푼,튀김가루 2스푼,카레가루 1스푼,파슬리 가루 1스푼,케첩 1스푼,고추장 1/2스푼,간장 1/2스푼,간마늘 1/2스푼,설탕 1스푼,물 1/2스푼,고춧가루 1/2스푼,물엿 2스푼",

"recipe": [

"1. 닭가슴살 보단 안심 부위가 더 부드러워서 사용했구요. 비린내 제거를 위해서 찬우유에 약 20분정도 담가두었어요.",

"2. 담가두었던 재료는 찬물에 여러번 헹궈서 우유를 씻겨주시구요. 키친타올로 가볍게 물기를 제거해주신후에 허브솔트 2번 톡톡정도 넣어서 밀간해주세요.",

"3. 중요한 튀김옷 계란흰자 2개, 전분가루 6스푼, 튀김가루 2스푼, 카레가루 1스푼, 파슬리 가루 1스푼 을 넣고 잘 섞어주었어요. 반죽은 걸죽하게 만들어주셔야해요. 물은 넣지 마시구요.",

"4. 튀기기전 미리 양념을 만들어주시는데요. 소스팬이나, 냄비에 양념레시피를 넣고 약불에서 살짝 끓여서 졸여주세요. ",

"5. 밀간해두었던 재료는 반죽옷을 잘 입혀서 튀겨주시는데요. 두번 튀겼어요. 첫번째 튀길때에는 반죽옷을 살짝 튀겨준다는 정도로 노르스름하게 튀겨주시구요.",

"6. 두번째 튀길때에는 겉면이 바삭하게 그리고 살짝 그을지게 튀겨주시면 되세요.",

"7. 마지막엔 미리 끓였두었던 양념에 바삭하게 튀겨진 강정을 넣고 버무려주시면 되세요. 토핑은 아몬드가루 잘게 부셔서 올려주었구요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "닭강정",

"ingredients": "닭봉 1팩 (500그램),파프리카 조금,간장 2숟가락,설탕 2숟가락,꿀 3숟가락,마늘 15개,후추가루 조금",

"recipe": [

"1. 닭봉에 소금 1작은술 넣어 조물조물한 후에 20분정도 뒤요",

"2. 끓는물에 데쳐요",

"3. 팬에 간장,설탕,마늘넣고 내용물 반정도 잠기게 물을 넣어요",

"4. 뚜껑닫고 국물 반정도 될때까지 중불정도에서 끓여요",

"5. 뚜껑연채로 꿀3숟가락.후추가루넣어요",

"6. 국물이 없어지고 갈색될때까지 졸여요",

"7. 파프리카넣어서 버물버물 마무리해요~ 저는 기본적으로 통깨 팍팍을 더 좋아해요~"

],

"meal_time": [

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭강정",
    "ingredients": "비엔나소시지 250g, 다진 땅콩 약간, 설탕 1T, 물엿 1T, 진간장 1/2T, 케
첩 1/2T, 물 2T, 다진마늘 1/2T",
    "recipe": [
        "1. 소시지 끝에 +십자모양의 칼집을 낸다.",
        "2. 끓는 물에 소시지를 1분 정도 데친다.",
        "3. 팬에 식용유를 두르고 소시지를 바삭하게 굽는다.",
        "4. 소스를 넣고 섞은 후 땅콩을 넣어 마무리한다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "닭강정",
    "ingredients": "닭가슴살 250g, 다진마늘 1큰술, 소금 1작은술, 후추 0.3작은술, 강황가
루 0.5작은술 (또는 카레가루), 청주 2큰술 (또는 소주), 감자전분 2큰술, 계란 1개, 튀김가루 1~2
컵, 고추장 1큰술, 케첩 1큰술, 마늘 2알, 물 1/3컵, 물엿 2큰술, 땅콩 2큰술 (또는 호두), 슬라이스
아몬드 2큰술, 통깨 1작은술",
    "recipe": [
        "1. 닭고기를 흐르는 물에 씻고, 한입 크기로 썰고, 밀간 재료에 재워둡니다. (30
분 이상)",
        "2. 감자 전분 2큰술로 버무려 주세요.",
        "3. 계란1개와 튀김가루 1컵을 섞고, 되기는 거품기를 들었을때 반죽이 푹~!푹~!
떨어지는 정도면 좋습니다.",
        "4. 튀김옷을 잘 버무려줍니다.",
        "5. 기름에 바삭하게 튀깁니다. 뽀족한 꼬치나 이쑤시개로 중간 중간 찢어주면
안쪽까지 기름이 들어가고, 수분이 빠져나오면서 더 바삭한 튀김이 됩니다.",
        "6. 채에 받쳐 기름을 빼줍니다. 지금상태로 그냥 먹어도 맛있죠.",
        "7. 양념소스를 만들꺼예요. *고추장 양념* 고추장 1큰술, 케첩 1 큰술, 마늘 2
알(편으로 썰어서 ) , 물 1/3컵, 물엿 2큰술",
        "8. 물기가 날라갈 정도로 바글바글 조리줍니다.",
        "9. 볶은 땅콩이 있으면 다져주세요. 저는 없어서.. 호두와 아몬드슬라이스 각각
2큰술 씩 준비해 주세요.",
        "10. 소스가 조리되면 닭튀김을 빠르게 섞어줍니다. 불은 끕니다.",
    ]
}

```

```

    "11. 견과류들도 넣어주고,",
    "12. 통깨와 파슬리로 장식하면 됩니다. ^^",
    "13. 완성. 원래는 350g 한팩을 튀긴건데, 아이들이 오가며 집어먹고, 둘째는 매
올까봐 양념 없는 튀김을 몇 조각 남겨두었더니 딱 요 한접시 나오네요."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "닭강정",
    "ingredients": "양파 1/2개,사과 1/4개 (또는 배),다진마늘 1큰술,간장 1/2컵
(100ml),설탕 1/4컵 (50ml),물 1/2컵 (100ml),닭 살코기 500g,소금 약간,후춧가루 약간,튀김
가루 1/2컵 (100ml),물 80ml,땅콩 약간",
    "recipe": [
        "1. 양파1/2개를 잘게 썰어주세요.",
        "2. 사과(또는 배)1/4개를 잘게 썰어주세요.",
        "3. 다진마늘 1큰술",
        "4. 간장 100ml(1/2컵) 후춧가루 1/2 작은술 설탕50ml(1/4컵) 물100ml(1/2컵)",
        "5. 재료들을 믹서에 곱게 갈아줍니다.",
        "6. 갈아진 재료들을 바글바글 끓인 후",
        "7. 채에 걸러 맑은 간장소스만 받습니다.",
        "8. 마더소스 250ml가 만들어졌습니다.",
        "9. 닭고기는 살코기 부위로 (500g) 먹기 좋게 썰어 소금,후춧가루 약간으로 밑
간을 합니다.",
        "10. 튀김가루 1/2컵(100ml)에 물 80ml를 넣고 가루가 보이지 않도록 섞어줍니
다.",
        "11. 밑간 된 닭고기에 튀김옷을 입힙니다.",
        "12. 섭씨 190도 온도에서 9분동안 튀겨냅니다.",
        "13. 두번 바삭~하게 튀겨진 닭은 기름을 빼줍니다.",
        "14. 닭튀김을 팬에 넣고 마더소스1:물엿1의 비율로 간을 한 다음 중불에서 졸여
줍니다.",
        "15. 치맥시간! 단짠단짠의 매력에 빠집니다.",
        "16. 겉은 바삭~속은 촉촉~ 견과류를 뿌려 식감과 고소함을 더하니 맛이 더 좋
아요."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
}

```

```

    },
    {
        "name": "닭강정",
        "ingredients": "순살치킨 1/2마리,간장 1숟갈,설탕 2숟갈,다진마늘 1t (베라스푼),물  

        1/2숟갈,깨 1/2숟갈",
        "recipe": [
            "1. 먹고 남아서 냉장보관해두었던 순살 후라이드 치킨을 준비해서 먹기좋은 크  

            기로 잘라줍니다.",
            "2. 냉장고에 있어서 차가워지면서 딱딱해지기 때문에, 촉촉하고 부드러운 식감  

            을 위해서 물을 종이컵 기준 반절만 부어줍니다.",
            "3. 간장 1숟갈 반",
            "4. 설탕 2숟갈",
            "5. 다진마늘 1스푼",
            "6. 물엿 2숟갈",
            "7. 양념들을 섞어주면서 강불에 5분정도만 휘릭 볶아줍니다",
            "8. 짜잔 완성!!! 윤식당 닭강정은 치킨을 막 튀겨서 만들어진 소스와 합쳐주기만  

            하면 되지만, 제가 만든 닭강정은 그냥 냉장보관된 치킨에 그대로 소스를 넣어서 합쳐주는겁  

            니다."
        ],
        "meal_time": [
            "점심",
            "저녁"
        ]
    },
    {
        "name": "닭강정",
        "ingredients": "황태채 2줌,전분 3큰술,튀김기름,고추장 1큰술,케첩 1큰술,핫소스 1큰  

        술,청주 2큰술,매실청 1큰술,물엿 1큰술,다진마늘 1/2큰술",
        "recipe": [
            "1. 황태채 길이가 엄청길어 가위로 5~6cm로 먹기 좋게 잘라 주었습니다. ",
            "2. 가위로 자른 황태채 2줄을 준비 했습니다.",
            "3. 황태채는 물에 담궜 불리는 것이 아니라 물에 담궜다 바로 건져 물기를 꼭  

            짜 줍니다.",
            "4. 그리고 전분 3큰술을 고르게 묻혀 준 후 여분의 가루를 털어 줍니다.",
            "5. 그리고 달군 기름에 넣고 노릇하니 바삭하게 튀겨 건져 줍니다.",
            "6. 팬에 고추장 1큰술, 케첩 1큰술, 핫소스 1큰술, 청주 2큰술, 매실청 1큰술,  

            물엿 1큰술, 다진마늘 1/2큰술 을 넣고 고르게 섞은 양념이 한번 바글하니 끓으면....",
            "7. 튀긴 황태를 넣고 재빠르게 양손으로 버무려 줍니다.",
            "8. 통깨 솔솔~ 뿌려 맛나게 드시면 되겠습니다. 순살 치킨강정 같은 황태강정입  

            니다. 자꾸 손이 가네요~~"
        ],
    },

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육",
    "ingredients": "돼지고기안심 300g,소금 약간,후추 약간,계란노른자 1개,감자전분 100% 250g,양파 1/2개,포도씨유 250cc,노란 파프리카 1/2개,빨간 파프리카 1/2개,초록 파프리카 1/2개,물 250cc,레몬가루 3T,설탕 3T,소금 약간,포도씨유 1T,감자전분 1/2T",
    "recipe": [
        "1. 100%감자전분을 통에 담아 물을 넣고 저어요. 4시간 동안 가만히두고 가라앉혀 주세요.",
        "2. 윗물은 따라 버리고 젖은 전분을 준비해요.",
        "3. 돼지고기 안심을 손가락 굵기로 썰어주세요.(사실 때 부탁해서 썰어오면 좋아요.) 비닐봉지에 담아 소금, 후추 뿌려 30분 재워주세요.",
        "4. 그동안 나머지 재료를 준비해요. 파프리카, 양파 다듬고 계란 노른자 준비하구요. 물, 레몬가루, 설탕, 소금을 타웁니다. 전분물은 2번에서 1/2T 가져와 물과 섞어주세요.",
        "5. 자~밀간한 고기에 노른자 넣고 봉지를 오므려 조물조물! 젖은 전분 넣고 주물주물! 잘 주물러 주세요. ※여기서 포도씨유 1T를 넣으면 튀길때 고기를 떼어내기가 더 쉬워요.",
        "6. 팬에 포도씨유를 넣고 튀겨주세요. ※가스렌지-중불/인덕션-튀김180도 아래가 노릇해지면 한번 뒤집어주세요. 망에 꺼내요.",
        "7. 팬에 6번의 뜨거운 기름 2T 넣고 채소 넣어 잠깐 볶다가 준비해둔 소스물을 부어주세요. 끓으면 전분물 휘저으며 넣고 걸쭉해지면 고기 넣어 뒤섞어주세요. 바로 불을 꺼주세요.",
        "8. 그릇에 담아 보세요. 상큼하고 깔끔해서 국물 한방울까지 정~~말 맛있답니다.^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육",
    "ingredients": "등심 600g,오이,당근,양파,적채,목이버섯,후춧가루,간장1스푼,마늘 작은술,소주 2큰술,물 1.5컵 ,매실 1큰술,설탕 5큰술,올리고당 5큰술,식초 7큰술,간장 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 반근만 샀다가...저걸 누구코에 붙일까 싶어...한근샀어요.. 3인가족 기준입니

```

다...",

"2. 고기에 후추골고루/ 간장1스푼/ 마늘 작은큰술/ 소주 2큰술 넣고 밑간해서 조물조물 치대놓고",

"3. 목이버섯도 물에 불려놓고",

"4. 등심 600g기준으로 고구마 전분 국대접 2/3정도 물1컵에 개서 놔두고요",

"5. 이제 소스에 들어갈 야채 챙겨볼게요 오이/ 당근/ 양파/ 적채/ 목이버섯",

"6. 야채 썰어 준비해두시고 이제 소스 끓여야죠",

"7. 물 1컵 반/ 매실1큰술/ 설탕5큰술/ 올리고당 5큰술/ 식초7큰술/ 간장 2큰술 넣고 바글바글 끓여주다가 단맛. 신맛은 입맛에 맞게 가감하시면 되세요",

"8. 팍 익혀도 색깔 안변하는것들 먼저 넣어서 끓여주시고 일단 소스는 여기까지만 하시고 이제 고기 튀겨주실게요.. 오이랑 적채는 구지 익히지 않아도 되니 마지막에 넣어 줄거예요 그래야 색깔도 예쁘고 식감도 좋아요",

"9. 이렇게 준비하다 보면 시간이 지나서 전분이 물이랑 분리되요 그럼 물을 살짝 따라 버리시고 전분 덩어리만 고기에 넣어 조물조물 반죽해주세요",

"10. 거의 10년만에 집에서 탕수육을 만들다니... 감회가 새롭네요.. ㅎㅎ",

"11. 설에 선물받은 포도씨유 한병 다 부어 졌어요..ㅋㅋ 원래는 조금부어서 하는데 이번엔 양이 많아서",

"12. 기름이 끓어 오르면 조금씩 나눠서 고기 넣고 초벌로 한번 튀겨줘요 그냥 겉옷만 익었다 싶을정도?",

"13. 그리고 나서 다시한번 센불에 튀겨줘야 바삭해요 색깔이 옅은 갈색정도? 딱 보면 아시죠? 눈으로 봐도 아..맛있게 잘 튀겨졌네하고 필이 딱 오는 순간까지요..",

"14. 바삭함이 느껴지시나요? 사실 소스없이 이것만 집어 먹어도 정말 맛있어요 돼지고기 튀김이죠 그냥 먹으면 ㅎㅎ 자 지루하시니깐 하나씩만 집어 드세요~",

"15. 고기 다 튀겼으니깐.. 아까 만든 소스에 적채, 오이 넣고 한번 끓여준후",

"16. 전분 4큰술정도 물약간넣고 개서 조금씩 부어가면서 농도만 맞춰주면 끝이에요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "탕수육",

"ingredients": "물 600ml ,간장 100ml ,식초 90ml ,설탕 14T,당근,오이,양파,파프리카,돼지고기 안심 2근,전분가루 20T (고구마전분 : 옥수수전분 = 7:3),식용유 10T",

"recipe": [

"1. 고기는 비계를 떼어내고 힘줄을 제거하고 손가락 크기 정도로 썰어줍니다.",

"2. 고기에는 소금과 후추로 밑간을 해 줍니다. 튀김가루를 사용하지 않고 전분 가루를 사용할 거라 간이 전~~혀 안되죠..",

"3. 저는 양이 많아 전분가루를 20T 준비했습니다. 물을 붓고 전분가루를 불려줄

니다. 이때 붓는 물의 양은 중요치 않아요. 어차피 따라 버릴거거든요.. 전분가루를 물을 넣고 휘휘 저어 섞어준 후 가만히 내버려 두고 삼십분쯤 후에 물과 전분가루가 분리된 걸 확인할 수 있을거예요. 물을 따라내 버립니다.",

"4. 그럼 아랫쪽에 가라앉은 전분가루만 남아요. 딱딱하게 가라앉아 있죠.. 손으로 뜯어보면 요렇게 덩어리덩어리 부숩니다.",

"5. 식용유를 부어줄거예요. 저는 식용유 10T를 넣었어요. 식용유를 넣어서 반죽을 해 보며 조절하세요. 마요네즈나 연유같은 느낌이 나면 된겁니다.",

"6. 준비 된 고기를 전분가루에 넣고 섞어주세요. 생각보다 잘 섞이니 걱정하지 마세요. 전분가루가 많이드 적게도 묻지 않고 적당히 묻어요.",

"7. 하나씩 끓인 기름에 넣어주고 튀기면 되는거죠..",

"8. 튀기면서 하나씩 들어보면 살짝 전분때문에 붙는 느낌이 있는데요 탁탁 쳐주면 떨어지니 걱정안해도 됩니다.",

"9. 한번 더 튀길거기 때문에 너무 많이 튀기지 않고 고기가 익을 정도로만 튀겨줍니다.",

"10. 이제 소스를 준비해 보아요. 채소는 여러가지가 있으면 좋겠지만 집에 남아 있는게 양파와 당근뿐이네요. 냉동실에 있는 브로콜리도 넣어주었어요. 물600밀리, 간장100밀리, 식초90밀리, 설탕14T 넣고 끓이다가 채소를 넣어 익었다면 전분물을 넣어 마무리하면 됩니다.",

"11. 저는 카테일새우와 살짝 매콤한게 좋아 청양고추도 씨를 제거하고 반만 잘라 세개 넣어주었어요.",

"12. 전분가루는 두스푼 물에 풀어 넣어줍니다.",

"13. 그럼 살짝 걸쭉해 진거 보이시죠? 너~무 걸쭉한 소스는 별로 좋아하지 않아서요. 적당히 살짝만 걸쭉한게 좋아요.",

"14. 이제 한번 더 높은 온도에서 튀겨줍니다.",

"15. 맛있는 탕수육이 완성되었습니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "탕수육",

"ingredients": "돼지고기 1덩이,튀김가루 2컵,달걀 1개,물 2컵,두유(우유),전분가루 2컵,식초 8T,설탕 8T,간장 2T,케첩 4T,물 4T,양파 1.5개 ,당근 1개,파 1개",

"recipe": [

"1. 고기는 두유(우유)에 재워둡니다",

"2. 양파는 깍둑썰기로 당근은 얇은 반달모양으로 썰어줍니다",

"3. 소스재료를 넣고 섞어주세요",

"4. 재워둔 고기는 한입크기로 썰어주세요",

"5. 썰어둔 고기에 튀김가루를 묻혀줍니다",

"6. 튀김가루를 입은 고기에 튀김옷을 입혀주세요",
 "7. 예열해둔 기름에 고기를 넣고 튀겨줍니다",
 "8. 한번 튀긴건 꺼내서 잠시 식혔다가 다시 한 번 튀겨주세요",
 "9. 소스 만들기를 위해 파기름을 내줍니다",
 "10. 파향이 올라오면 당근과 양파를 넣고 볶아줍니다",
 "11. 양파가 익으면 소스를 넣고 물을 적당히 넣고 끓여줍니다.",
 "12. 소스가 보글보글 끓어오르면 잠시 기다렸다가 전분물을 넣고 농도를 맞춰줍
 니다",
 "13. 탕수육에 소스를 부어주시면 완성!"
],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
},
{
 "name": "탕수육",
 "ingredients": "돼지고기,감자전분,옥수수전분,대파,목이버섯,당근,양파,완두콩,계란,식
 용유,진간장,청주,후추가루,설탕,식초,치킨스톡",
 "recipe": [
 "1. 돼지고기는 사방1cm정도로 길게썰어주고 진간장,청주,후추로 재워두기",
 "2. 감자전분:옥수수전분=7:3비율로 섞고 가루양의 반만큼 물을 넣어섞어줍니다~
 위아래 분리되면 윗물은 버리고 앙금녹말만 씁니다",
 "3. 앙금녹말에 계란하나,식용유를 넣어주고 섞어주기",
 "4. 돼지고기넣고 버무려",
 "5. 160~170도정도에 속까지 튀겨내기",
 "6. 두번튀겨내면 바삭해요^^",
 "7. 간장:설탕:물:식초=1:1:1:2비율로 섞어주고 치킨스톡 2스푼넣어 섞어주기(단맛
 을 좋아하시면 설탕1.5비율)",
 "8. 식용유에 대파로 파기름내고",
 "9. 냉장고털어 준비된 야채 넣고 볶기",
 "10. 간장소스부어주고 한소끔끓이면, 녹말물(전분:물=1:2)을 흘려 농도를 잡아줍
 니다",
 "11. 걸죽해지면 불끄기"
],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
},
{

```

    "name": "탕수육",
    "ingredients": "돼지고기 1근,양파 1/2개,파프리카 1개,오이 1/3개,당근 소량,전분가루 총 10소주컵,계란흰자 1개,식용유 적당히,후추 5번,간장 총 8큰술,토마토주스 1/2병,설탕 6큰술,식초 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 소분해서 넣어 놓은 돼지고기는 물에 설탕 한스푼을 풀어 녹인다 (정확하진 않지만 한근 600g정도양이에요)",
        "2. 큼직큼직하게 잘라서 간장 두스푼,후추 4—5번 툇툇해서 밑간을 해준다",
        "3. 양파 반개, 오이 1/3,파프리카1개분량,당근약간을 썰어서 준비해준다",
        "4. 전분가루(소주컵기준) 9컵,계란흰자1개,식용유3스푼,얼음,물약간넣고 저어주다가 얼음은 건져내고",
        "5. 밑간해둔 고기를 넣어준다(튀김옷이 두꺼운게 좋으시면 전분가루를 더추가해주시거나 물을 작게넣어 반죽을 좀더 되직하게 하심됩니다^^)",
        "6. 기름이 달아오르면 하나씩 풍당풍당 넣고 튀겨준다",
        "7. 1차 튀겨서 건져내고",
        "8. 2차로 다시 빠삭하게 튀겨준다",
        "9. 탕수육소스 맥주컵 한컵반 정도 물을 넣고 간장 6스푼 설탕6—7스푼 넣고 끓이다가",
        "10. 토마토주스 반병(집에 있길래 넣어봤는데 국물만 많아지고 별맛없네요ㅋㅋ 케첩 강추요ㅋ)식초 2스푼 넣고",
        "11. 야채를 넣고 끓여준다 (소스는 각자 고기양이 틀리기 때문에 간장,설탕,식초,케첩등을 원하는 만큼 넣어주시고 직접맛을 보시면서 추가하시는게 젤좋은거 같아요^^)",
        "12. 마지막으로 물이랑 섞은 전분가루를 넣어 걸쭉하게 끓여 주세요~ (전 전분가루를 다써서 걸쭉함이 덜해요ㅠ)",
        "13. 튀겨놓은 고기에 소스 뿌리심 끝~!!!>▽"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육",
    "ingredients": "돼지고기등심 300g,양파 1/4개,파프리카 1개,당근 1/2개,맛술 1큰술,간장 2큰술,설탕 1/2큰술,후춧가루,생강가루,소금,달걀 흰자 2개,전분가루 6큰술,식용유,물 1.5컵 (300ml),간장 1/4컵 (50ml),설탕 7큰술,식초 7큰술,녹말물 3큰술,식용유 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 돼지고기는 결 반대로 먹기 좋게 손가락 길이와 두께만큼의 크기로 썰어 주세요. 먹기 좋게 자른 돼지고기는 맛술 1큰술, 간장 2큰술, 설탕 1/2큰술,1 후춧가루 약간, 생강가루 약간, 소금 약간을 넣어 밑간해주세요.",
        "2. 파프리카와 양파는 깍둑썰고, 당근은 반달모양으로 썰어 주세요.",

```

"3. 달걀 흰자 2개, 전분가루 6큰술을 잘 섞어 반죽을 만들어 준 후 밀간한 돼지고기를 넣어 함께 잘 버무려주세요.",

"4. 180도로 예열한 기름에 반죽옷을 입힌 돼지고기를 넣어 튀김옷이 노릇해질때 까지 튀겨준 후 건져내 주세요. 잘 튀겨진 돼지고기를 한소끔 식힌 후 2차로 1분간 더 튀겨 바삭함을 살려주세요.",

"5. 중불로 달구어진 팬에 식용유 1큰술을 두르고 양파, 파프리카, 당근을 넣어 살짝 볶아주세요.",

"6. 양파 테두리가 살짝 반투명해지면 소스 재료들(물 1.5컵, 간장 1/4컵, 설탕 7큰술, 식초 45ml)을 넣고 센불에서 끓이다 소스가 끓어오르면 녹말물 3큰술을 넣어 소스를 걸쭉하게 만들어 완성해주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "탕수육",

"ingredients": "돼지 등심 200g,고구마 전분 120g,감자 전분 40g,옥수수 전분 20g, 물 80ml,달걀 30ml,식용유 50ml,당근,오이,양파,목이버섯,물 150ml,식초 50ml,설탕 5숟가락, 간장 1.5숟가락 ",

"recipe": [

"1. 돼지고기등심을 적당한 크기로 썰어주세요!",

"2. 다음은 소스에 들어갈 채소들을 준비~!",

"3. 목이버섯은 물에 불려주시고 당근과 오이는 사다리꼴로 썰어주세요! 양파는 채썰어주세요~",

"4. 고구마 전분, 감자 전분, 옥수수 전분을 7:2:1의 비율로 섞어주세요!",

"5. 물을 부어 골고루 저어주세요!",

"6. 시간이 지나면 전분이 가라앉아요~ 전분이 가라앉으면 물을 따라 버려주세요!",

"7. 전분에 풀어놓은 달걀과 식용유를 넣은 후 물로 농도를 맞춰가며 잘 섞어줍니당",

"8. 이런 농도가 될 때까지 섞어주세요!",

"9. 달궈진 팬에 물과 간장, 식초, 설탕을 넣고 준비해둔 채소를 넣은 후 채소에 간이 배도록 충분히 끓여주세요!",

"10. 충분히 끓으면 전분 물을 넣어 농도를 맞춰주세요! 이렇게 소스가 완성되었습니다!",

"11. 180도 기름에 반죽을 묻힌 고기를 넣고 노릇노릇할 때까지 튀겨주세요!",

"12. 고기의 기름을 털어낸 후 고기와 소스는 따로 담아내주시면~",

"13. 짜잔! 탕수육 완성!"

],

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육",
    "ingredients": "돼지고기 500g,소금 약간,후추 약간,맛술 약간,당근 적당량,적양파 적
당량,피망 적당량,튀김기름 적당량,감자전분 1.5컵 ,물 1컵,식용유 3큰술,간장 50ml,식초
50ml,설탕 6큰술,물 300ml",
    "recipe": [
        "1. 돼지고기에 소금, 후추, 맛술을 넣고 밑간을 해놓고",
        "2. 소스에 들어갈 야채는 비슷한 크기로 썰고",
        "3. 위의 소스 재료를 넣고 섞어줍니다",
        "4. 전분에 물을 부어 불려 꾸덕꾸덕해지면 식용류를 넣어가며 고루 섞어 걸쭉한
농도로 만들어지면",
        "5. 돼지고기를 넣고 고루 섞어줍니다",
        "6. 팬에 기름을 넣고 달궈지면 돼지고기를 바삭하게 튀겨줍니다",
        "7. 채에 튀김을 건진 후 기름을 털고 다시 한번 단단하게 튀겨냅니다",
        "8. 냄비에 물을 붓고 썰어놓은 채소와 만들어놓은 소스를 부어 한번 끓으면 물
녹말을 풀어넣고 걸쭉하게 농도를 맞춰줍니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육",
    "ingredients": "당근 1/4개,양파 1/2개,오이 1/4개,목이버섯 약간,파프리카 1/2개,식
초 80ml,간장 3T,설탕 8T,물 170ml,전분 2T,돼지등심 400g,계란 1개,식용유 6T,고구마전분
200g,감자전분 100g,물",
    "recipe": [
        "1. 오이/양파/파프리카/당근은 한입크기로 잘라 준비합니다. (목이버섯은 물에
30분정도 불린후 한입크기로 잘라주세요)",
        "2. 후라이팬을 달군후 물/설탕/식초/간장을 한번에 넣어줍니다.",
        "3. 준비된 야채를 모두 넣고 설탕이 녹을때까지 잘 섞으며 끓여줍니다.",
        "4. 설탕이 녹고 야채가 익어가면 전분을 넣어 농도를 맞춰주시면 소스 준비는
끝~",
        "5. 고구마전분/감자전분은 분량 만큼 넣고 잘섞일정도로 물을 넣고 섞어준후 1
시간정도 놔둬 주세요. 그래야 물과 전분이 분리가 됩니다. (사진참고)",

```

"6. 물과 분리된 전분은 물을 버리고 아래 가라앉은 전분만 사용합니다. 계란/식용유를 넣어 잘 섞어줍니다.",

"7. 준비된 고기를 넣고 반죽에 섞어주세요.",

"8. 180도로 온도를 올린 기름에 넣어 튀겨줍니다.",

"9. 두번을 튀겨주셔야 해요. 한번 튀긴 고기는 식혔다가 다시한번 바삭 튀겨주세요. 소스를 부어서 또는 찍어서 먹으면 끝!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "마파두부",

"ingredients": "두부 2모,돼지고기다짐육 1팩,다진파 넉넉하게,다진양파,다진마늘 2큰술,고춧가루 5큰술,간장 4큰술,설탕 1큰술,굴소스 1큰술,소금 톡톡,된장 1큰술,전분물,치킨스톡(멸치육수) 약간,물 2컵,후추 조금",

"recipe": [

"1. 재료를 준비 해 줍니다. 마이썸은 두부가 많은 마파두부가 좋으므로, 두부 2팩 준비했어요~! 돼지고기 다짐육도 통크게~ 한팩! ㅋㅋㅋㅋ",

"2. 먼저, 돼지고기는 후추, 소금으로 밑간을 해 둡니다.",

"3. 그리고, 재료손질!!!! 두부는 깍둑깍둑 좀 잘게 썰어주고~ 파와 양파는 다져줍니다.",

"4. 다진마늘도 준비 해 주세요용~",

"5. 모든준비 완료! 이제~ 만들어 볼까요? 먼저, 달군팬에 기름을 둘러줍니다. 기름과 참기름을 섞어 둘러주셔도 좋아요~!",

"6. 기름에, 다진마늘과 다진파를 넣어 볶아주며 파기름을 내줍니다",

"7. 그리고~ 파향이 진~하게 올라오면! 다진양파도 넣고, 함께 볶아주세요용~!",

"8. 그 다음은 밑간 해 둔 돼지고기다짐육 투입!!!",

"9. 후추조금 넣고 맛숯있음 맛숯도 조금 넣고 볶아주세요~ 마이썸은 맛숯이 없..... 그냥 후추만 조금 넣고 볶아줬답니다",

"10. 고기의 겉면이 어느정도 익었다면!!! 여기에 양념을 해 줄 차례~! 빠알간 고춧가루 넣고~",

"11. 설탕넣고~ 소금넣고~ 간장넣어~",

"12. 타지않게 달달~ 볶아주세요!",

"13. 이렇게 마파두부의 양념장이 완성 되었어요~! 이제, 여기다 바로~! 마파두부를 만들꺼랍니다! 마이썸은 물을 부어줬는데~ 멸치육수가 있다면, 멸치육수를 넣어주시면 되용~",

"14. 팔팔 끓어오르기 시작하면~",

"15. 된장 1큰술 넣어줍니다. 두반장이 필요없다는것은? 바로 요 된장때문! ㅎㅎ ㅎㅎ 양념과 섞이니~ 두반장이 필요없게 마파두부의 맛을 낼 수 있다구욧^^",

"16. 드디어 오늘의 주인공 두부입짱~!! 2팩 과감하게! 몽땅 때려넣어 줍니다. 두부가 많아야 비주얼도 맛도 더 맛있든 듯 ㅎㅎ",

"17. 요건~ 뭐, 넣지 않아도 충분히 맛있지만~ 육수없이 물로 넣었기에, 마이썸은, 집에있는 치킨스톡 한큰술 넣어줬답니다 ㅎㅎ",

"18. 자아~! 이제 양념은 끝!! 요렇게 불을 줄이고 재료가 어우러지게~ 끓여주다가!!",

"19. 전분가루와 물을 넣고 섞어, 전분물을 만들어 줍니다. 급하게 막걸리잔을 꺼내들었다는.. ㅋㅋ",

"20. 끓고있는 마파두부에~ 전물물 스르륵~ 돌려~",

"21. 잘 저어가며 끓여줍니다.",

"22. 너무 되직하지 않게 조금씩 부어가며 농도를 맞춰주시면 되요!! 밥위에 마파두부 끼얹고! 반숙 계란후라이 얹고 파슬리가루 좀 뿌려주니~ 대박비주얼 탄생!!! ㅋㅋㅋㅋ"

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "마파두부",
    "ingredients": "다진 돼지고기 200g,두부 1모,대파 1/2뿌리,물 2컵,고춧가루 2큰술,
    기름 2큰술,청주 1큰술,다진 마늘 1큰술,소금 약간,후춧가루 약간,간장 1큰술,두반장 2큰술,굴
    소스 1큰술,설탕 0.5큰술,녹말가루 1큰술,물 2컵",
    "recipe": [
        "1. 다진 돼지고기 200g에 고춧가루 2, 다진마늘 1, 청주 1, 소금, 후춧가루로
        밑간해 섞고",
        "2. 두부 1모는 깍둑 썰고, 대파 1/2뿌리는 총총 다지고.",
        "3. 끓는물에 두부를 넣고 1분정도 데친 뒤 체에 받쳐 물기 빼고,",
        "4. 간장 1, 두반장 2, 굴소스 1, 설탕 0.5를 한데 섞어 마파두부 소스를 만들
        고,",
        "5. 달군 팬에 기름 2 두르고~ 밑간한 돼지고기를 볶아준뒤 어느정도 익으면, 양
        념장을 부어 살짝 볶고,",
        "6. 물 2컵을 부어 센불로 올려 끓이고,",
        "7. 끓어 오르면 데친 두부를 넣어 끓이고,",
        "8. 마지막으로 녹말물을 부어 걸쭉하게 농도맞춰 끓이고,",
        "9. 마지막으로 다진 대파를 넣고 살짝 뒤적여 마무리하면 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}
```

```

    ]
  },
  {
    "name": "마파두부",
    "ingredients": "다진돼지고기 450g,두부 1모,썰어놓은 파 1줌,청양고추 기호에맞게,
    고추장 2스푼,된장 1스푼,다진마늘 1스푼,간장 1스푼 (또는 굴소스),고춧가루 1스푼,올리고당
    0.5스푼,참기름 0.5스푼,전분 0.5스푼",
    "recipe": [
      "1. 준비재료 청양고추는 취향에 따라서 빼도 괜찮고, 전분이 없을 때는 물 조절
      을 잘해주면 괜찮은 거 같아요 :)",
      "2. 파 기름을 내기 위해 식용유를 두르고 파를 먼저 볶아주세요",
      "3. 파 기름이 어느 정도 나면 다짐육을 넣고 볶아주세요~!!",
      "4. 고추장 2 큰 술, 된장 1 큰 술, 고춧가루 1 큰 술, 간장 1 큰 술, 올리고당
      0.5 넣고 볶아주세요",
      "5. 물을 종이컵 1컵-1.5컵을 넣고 중간에 간을 보시고 물을 더 넣으시거나 간
      장 양을 조절해주시면 됩니다 :)",
      "6. 썰어둔 두부를 넣어주세요",
      "7. 청양고추를 넣고 보글보글, 자작자작 해질 때까지 졸여준뒤 전분을 풀어서
      농도를 맞춰 주세요!",
      "8. 참기름을 넣고 나면 끝~! 간단하고 맛있는 마파두부 완성:)",
      "9. 만든 마파두부를 밥위에 부어주면 끝!"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "마파두부",
    "ingredients": "돼지고기 간 것 1주먹,큰 두부 1/2모,양파 1/2개,대파 2밥숟갈,청양
    고추 1개,간장 1스푼,된장 0.5스푼,고추장 0.5스푼,다진마늘 1스푼,고춧가루 3스푼,설탕 1스푼,
    참기름 1스푼,굴소스 1스푼,소주 1스푼",
    "recipe": [
      "1. 돼지고기 간 것은 다진마늘 1, 간장1, 참기름1, 맛술1 (없어서 소주로 대체했
      어요) 넣고 조물조물 해주세요 (모든 계량은 밥숟가락 기준)",
      "2. 두부는 식용유 넉넉히 두르고 튀기듯 익혀주세요",
      "3. 조물조물 해줬던 고기를 볶아주다가 양파, 파도 같이 넣어 볶아주세요 저처
      럼 매콤한 맛을 좋아하신다면 청양고추 송송 썰어 같이 볶아주세요",
      "4. 볶다가 기름 뺀 두부와 물 한 컵을 넣어서 썬불에 보글보글 끓여주세요",
      "5. 그리고 나서 양념장을 넣어줄거예요 양념장 : 고춧가루3, 간장1, 설탕1, 고추
      장0.5, 된장0.5, 굴소스1 잘저어주다가",

```


"6. 전분가루 1 : 물 2 잘 섞어서 넣어주세요",

"7. 잘 저어서 걸죽해지면 마파두부 완성 생각보다 간단하죠 ? 그리고 맛있다는 거 !!!!"

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "마파두부",
    "ingredients": "두부 1모,대파 1줄기,청양고추 1개,양파 1/3개,돼지고기 간것 100g,
고추가루 1T,간장 2T,소금 1t,설탕 2T,다진마늘 1T,된장 1/2T",
    "recipe": [
        "1. 파는 잘게 썰어 준비하고 양파는 다져서 준비합니다.",
        "2. 기름을 두른 팬에 잘게 썬 파를 넣어서 파기름을 내줍니다.",
        "3. 파기름이 충분히 나면 간 돼지고기와 양파를 넣고 볶아 줍니다.",
        "4. 불을 끄고 간장 2T + 고추가루 1T+ 소금 약간 + 설탕 1T + 다진 마늘 1T
를 넣어 양념을 해줍니다.",
        "5. 물을 1컵 넣고 된장 1/2T와 설탕 1T를 넣어줍니다.",
        "6. 물이 끓어 오르면 정육면체 모양으로 예쁘게 썬 두부를 넣고 볶듯이 끓여 줍
니다.",
        "7. 물 : 전분 = 2 : 1로 만든 전분물을 만들어서 조금씩 들어가면서 걸쭉한 농
도를 맞춰 준후 대파와 청양고추를 넣어서 마무리 합니다."
```

```
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "마파두부",
    "ingredients": "돼지고기 250g,두부 1모,양파 1개,청양고추 3개,대파 1/2개,고춧가루
5스푼,전분가루 조금,두반장 5스푼,굴소스 2스푼,다진마늘 1스푼,생강가루 1스푼,맛술 2스푼,
참기름 1스푼,후추 약간,설탕 2스푼,간장 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 두부와 간돼지고기를 준비해줍니다.",
        "2. 대파, 양파, 청양고추를 준비해줍니다.",
        "3. 냄비에 기름을 둘러줍니다.",
        "4. 대파를 넣고 파기름을 내줍니다.",
        "5. 파향이 올라오면 고춧가루를 넣어서 같이 볶아줍니다.",
```

- "6. 돼지고기를 넣고 같이 볶아줍니다.",
- "7. 양파와 청양고추를 넣어서 같이 볶습니다.",
- "8. 양념장을 넣어줍니다.",
- "9. 양념장이 잘 베도록 볶아줍니다.",
- "10. 물을 넣어서 끓여줍니다.",
- "11. 두부를 넣어줍니다. 전분가루를 물에 풀어 전분물을 만들어줍니다.",
- "12. 전분물 넣으면서 농도를 맞춰주면 됩니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "마파두부",

"ingredients": "두부 2/3모,간돼지고기 100g,대파 1대,마늘 1스푼,맛술 2스푼,후추 1/3스푼,두반장 1스푼,굴소스 2스푼,고춧가루 1.5스푼,설탕 1스푼,진간장 1스푼,맛술 2스푼,물 150ml",

"recipe": [

"1. 간돼지고기에 맛술 2스푼과 후추 1/2스푼을 넣어 재워두고 두부 2/3모는 2cm정도로 큐브썰기하고 대파는 0.7cm두께로 송송썰어줍니다.",

"2. 중불에 팬을 올리고 식용유나 고춧기름을 붓고 파를 넣고 볶아줍니다.",

"3. 파가 중간중간 갈색 나는게 보이면 중약불에서 마늘을 넣고 볶습니다.",

"4. 마늘이 하얗게 익으면 맛술에 재워둔 고기를 넣고 중강불에서 갈색이 나도록 달달 볶습니다.",

"5. 고기가 익으면 진간장 1스푼을 팬 옆쪽으로 얹게 돌려서 끓여줍니다.",

"6. 고기가 익으면 불을 약불로 줄이고 팬에 물을 붓고 두반장1스푼을 넣어줍니다.",

"7. 고춧가루 1.5스푼을 넣어줍니다.",

"8. 굴소스 2스푼을 넣어줍니다.",

"9. 설탕을 1스푼을 넣어줍니다.",

"10. 맛술 2스푼을 넣고 중불에서 고기에 양념이 베도록 1-2분정도 잘 섞어주면서 바글바글 끓여줍니다.",

"11. 고기에 간이 베었으면 썰어놓은 두부를 넣고 양념이 잘 베이도록 섞어줍니다.",

"12. 국물이 자작해질때까지 끓여주시면 끝입니다.",

"13. 간단하지만 고기의 고소함에 살짝 달달하면서도 짭조름한 맛이 밥도둑이 따로 없는 맛입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "마파두부",
  "ingredients": "대파 1개,양파 1개,홍고추 2개,청고추 1개,두부 1모,돼지고기다짐육 500g,설탕 1숟가락,간장 1숟가락,두반장 3숟가락,굴소스 3숟가락,다진마늘 1/2숟가락,고춧가루 4숟가락,전분 4숟가락,소금 1꼬집,흑후추 1꼬집",
  "recipe": [
    "1. 두부 1모를 손톱 크기만큼 썰어주세요",
    "2. 대파, 홍고추, 청고추, 양파는 잘게 썰어주세요",
    "3. 돼지 다짐육에 소금과 흑후추 한꼬집을 넣고 섞어준다",
    "4. 기름을 넉넉하게 둘러준다음 다진 마늘과 대파를 넣고 파기름을 만들어준다. 대파와 마늘에 색이 날때쯤 고춧가루 1숟가락만 넣고 볶아준다",
    "5. 양파를 넣은 후 강한불에서 양파가 투명해질때까지 볶아준다",
    "6. 양파가 투명해질때쯤 두반장과 간장을 넣고 강한불에서 볶아준다",
    "7. 돼지 다짐육을 넣고 갈색이 날때까지 볶아준다",
    "8. 고기에 색이 나면 홍고추와 청고추를 넣고 볶아준다",
    "9. 굴소스와 고춧가루 그리고 설탕으로 간을 한다",
    "10. 물 400ml와 미리 썰어놓은 두부를 넣고 끓여준다",
    "11. 재료가 끓어오르기 시작하면 전분으로 농도 잡기",
    "12. 농도가 잡히면 불을 끄고 참기름 1 숟가락 넣어 한번 뒤적여준다",
    "13. 마파 두부 완성! 원하시는 그릇에 옮겨 담아주세요!"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "마파두부",
  "ingredients": "두부 1모,돼지고기 다진 거 160g,양파 1개,대파 1대,미림 3T (또는 청주),고추장 0.5T,고춧가루 3T,된장 1T,간장 4T,다진마늘 2T,물 400ml,녹말물 적당량",
  "recipe": [
    "1. 팬에 오일 둘러주고요.",
    "2. 파를 송송 썰어 볶아 향을 내주세요.",
    "3. 양파(카레모양) 넣고",
    "4. 살짝 투명해지게 볶아주세요.",
    "5. 양파가 살짝 투명해지면 다진 돼지고기 160g넣고",
    "6. 맛술 3큰술 넣고",
    "7. 재료를 볶아 고기를 살짝 익혀주세요.",

```

```

    "8. 백종원 마파두부 하이라이트! 양념! 고춧가루 3큰술",
    "9. 된장 1큰술",
    "10. 간장 4큰술",
    "11. 마늘 2큰술",
    "12. 고추장 0.5큰술",
    "13. 물 400ml 넣고",
    "14. 양념을 섞어 풀어주세요.",
    "15. 백종원 마파두부 양념 고추장 0.5큰술, 마늘 2큰술, 간장4큰술, 고춧가루
3큰술, 된장 1큰술, 물 400ml",
    "16. 양념을 풀어서 두부를 깍둑썰어 넣어주세요.",
    "17. 저는 1.5*1.5cm 크기로 썰어주었어요. 개인의 취향에 맞게 썰어주시면 될
것 같아요!",
    "18. 마파두부가 보글보글 끓어오르면 녹말물을 넣어주시면 되어요.",
    "19. 향이 참 좋아요!",
    "20. 감자전분 2큰술",
    "21. 물 2큰술 넣어 녹말물을 만들어주세요.",
    "22. 녹말물을 다 넣어 살짝 걸쭉하게 만들어주세요.",
    "23. 녹말물 넣고 한번 살짝 끓어오르면 바로 불 끄면 되어요."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "마파두부",
  "ingredients": "두부 1모,돼지고기 간 것 종이컵 1컵,양파,대파,고춧가루 3T,된장 1T,
고추장 1/2T,다진마늘 2T,간장 1/4컵 (두반장 대체 재료),전분가루 1/2T,참기름",
  "recipe": [
    "1. 두부를 깍둑썰기해요.",
    "2. 양파와 대파는 다져서 준비해요.",
    "3. 잘게 다진 양파를 밥 공기하나만큼 볶아주세요.",
    "4. 양파가 충분히 볶아지면, 돼지고기 종이컵 1컵을 볶은 양파와 함께 볶아주세
요. (돼지고기가 멎치지 않게 풀어가며 볶아주세요)",
    "5. 고춧가루 3T를 넣어주세요.(기호에 따라 가감해주세요)",
    "6. 된장 1T, 고추장 1/2T, 다진마늘 2T, 간장1/4컵을 팬에 넣어주세요.",
    "7. 볶은양파와 고기에 물 2컵을 넣고 깍둑썰기한 두부를 넣어주세요.",
    "8. 걸쭉하게 만들 전분가루 1/2T+물1/3컵을 부어준 뒤 두부가 부서지지 않게
살살 저어주세요.",
    "9. 마지막으로 참기름을 살짝 둘러준 후 불을끄면 완성."
  ],

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짜장밥",
    "ingredients": "카레용돼지고기 180g,호박 1/5개,참소라/냉동해물 1컵,당근 1/5개,양파 1/2개,양배추 1컵,다진마늘 1큰술,대파 1/2대,다진생강 1t,청주 2큰술,짜장가루 100g,물 700ml",
    "recipe": [
        "1. 그냥 집에 있는 채소들을 이용했어요. 애호박, 양배추, 당근, 양파, 그리고 해물로는 자숙참소라를 이용했고요. 해물은 냉동해물도 좋고 그냥 오징어도 좋고요. 있는 재료들을 충분히 활용해서 사용하시면 됩니다. 깍둑썰기로 준비해 놓았어요.",
        "2. 역시나 고기는 카레용 고기라고 해서 파는 고기를 준비했어요. 아까 썰어 놓았던 채소들과 비슷한 크기의 네모란 모양이지요.",
        "3. 팬에 기름을 두르고 다진마늘, 쯤파, 다진생강을 넣고는 볶아 줍니다.",
        "4. 그렇게 볶다가는 돼지고기를 넣고 볶아 주세요.",
        "5. 볶다가 여기에 청주를 넣어 주세요. 잡내와 누린내를 잡아주는 역할을 하죠.",
        "6. 이제 모든 재료들을 다 쏟아 부어 주고 볶아 줍니다.",
        "7. 재료들이 기름옷을 잘 입고 볶아졌다면 물을 부어 주시고 끓여 줍니다. 시판용 짜장가루의 한팩의 용량은 100g 입니다. 거기에 맞는 물의 양은 7배이지요. 즉, 짜장가루 1팩당 물은 7배를 넣어 주시면 됩니다.",
        "8. 짜장가루 투하!!! 잘 저어가면서 끓여 주세요. 역시나 센불에서 계속해서 끓여 주시면 됩니다.",
        "9. 서서히 걸쭉해져가고 있지요. 조금더 저어가면서 끓여 줍니다. 눌러 붙지 않도록 한번씩 저어 주세요.",
        "10. 완벽하게 걸쭉한 상태의 짜장이 완성되었습니다. 불을 끄고 참기름을 한바울 떨어뜨려 주세요. 그럼 더욱 고소하고 맛있는 짜장이 되겠죠.",
        "11. 옛날짜장처럼 달걀후라이를 위에 올리고 통깨 솔솔 뿌려서 마무리 그리고 단무지!!! 단무지를 매콤새콤하게 식초와 고춧가루를 넣고 무쳐낸 것이죠. 짜장가루를 이용한 간편한 짜장밥 완성입니다. 토핑으로 달걀후라이랑 파슬리가루를 사용했는데 오이가 있으시면 오이를 채썰어서 올려 놓으시면 더욱 좋겠죠. 아니~~ 더욱 중국집스타일이 되겠죠."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{

```

```

    "name": "짜장밥",
    "ingredients": "돼지고기 1주먹,양파 1개,당근 1/2개,애호박 1/2개,사과 1개,물 4컵,
짜장가루 1팩",
    "recipe": [
        "1. 재료는 먹기 좋게 작은 크기로 썰어요.",
        "2. 기름을 둘러 돼지고기를 먼저 익힙니다. 핏기가 사라질 정도로 익혀서 작은
크기로 썰어요.",
        "3. 양파를 넣고 볶습니다.",
        "4. 양파에서 단맛이 나도록 갈색이 될 때까지 볶습니다.",
        "5. 나머지 당근 애호박을 넣고 살짝 볶습니다.",
        "6. 마지막으로 사과를 넣습니다.",
        "7. 물 3컵을 붓고 팔팔 끓입니다.",
        "8. 국물이 끓는동안 짜장가루를 물1컵에 풀어줍니다.",
        "9. 준비된 짜장가루 푼 물을 국물에 넣고 끓입니다.",
        "10. 국물이 팔팔 끓으면 약불로 줄여서 15분정도 졸입니다. 눌러붙지 않도록 중
간에 한 번씩 저어주면 완성!!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{

```

```

    "name": "짜장밥",
    "ingredients": "춘장 시판용춘장1개,식용유 3컵,돼지고기 1컵,양파 1/2개,오이 1/2
개,양배추 1/5개,호박 1/2개,버섯 1컵,대파 1컵,다진마늘 1큰술,생강가루 1t,전분물 적당히
(농도에맞게),메이플시럽 2t",
    "recipe": [
        "1. 먼저 짜장에 들어갈 각종 채소들을 깍둑썰기로 준비합니다. 양배추, 오이, 호
박, 버섯, 양파는 가장 기본!!!",
        "2. 요즘엔 카레가루처럼 짜장가루를 팔아서 그걸 그냥 사용하면 되지만 만약 짜
장가루가 없다면 춘장은 어느 슈퍼에도 있으니 그걸 구입하셔서 식용유 듬뿍 넣고 춘장을
볶아줍니다. 춘장은 이렇게 기름에 볶아 주셔야 해요.",
        "3. 볶아진 춘장을 거름망으로 기름을 쏙 빼주시고 냉장고에 보관해 두셨다가
사용하시면 됩니다. 두고두고 사용할 수 있어요!!",
        "4. 팬에 기름을 두르고 먼저 파를 넣고 파기름을 내어 줍니다.",
        "5. 거기에 돼지고기를 넣고 익히면서 볶아 주세요.",
        "6. 돼지고기가 어느정도 익었다면 각종 채소들을 같이 넣고 볶아 줍니다. 양파
를 먼저 볶아주셔두 좋아요~~~~ 양파향을 내기 위해서 그리고 여기에 다진마늘과 생강가루
를 넣고 같이 볶아 줍니다. 만약 매콤한 맛을 좋아하신다면 청양고추두 넣으면 좋겠쥬~~ ㅋㅋ
아니면 고춧가루를 살짝 한티스푼 넣고 볶아주셔두 풍미가 확~~ 달라져요.",

```

"7. 마지막으로 기름에 볶아낸 짜장 2큰술을 넣고 잘 섞어 가면서 볶아 줍니다.",
"8. 다 볶아지면 이제 마지막으로 물을 조금 넣고 약 컵으로 두컵정도 부어 주시고 팔팔 끓여 주세요~~~~~ 그러는 사이에 전분물을 준비해 놓습니다.",
"9. 마지막에 전분물을 넣고 잘 섞어서 걸쭉하게 만들어 주고요. 만약 짜장가루를 사용하셨다면 굳이 전분물이 필요하지 않더라고요!! 고급진짜장이 완성되었습니다."

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "짜장밥",  
  "ingredients": "짜장분말 80g,감자 200g,당근 60g,양파 280g,대패삼겹살 120g,청경채 100g,식용유 3큰술,청양고추 4개,물 500ml,밥 4인분,다진마늘 1/2큰술,맛술 1큰술",  
  "recipe": [  
    "1. 감자,양파,당근은 작게 썰어 주세요.",  
    "2. 대패삼겹살과 청경채는 썰어 주세요.",  
    "3. 청양고추는 송송 썰어 주세요.",  
    "4. 웍에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가",  
    "5. 양파를 넣고 투명해질때 까지 볶아 주세요.",  
    "6. 양파를 한쪽으로 밀어 놓고 대패삼겹살과 맛술을 넣고 볶아 주세요.",  
    "7. 고기가 익어가면 감자와 당근을 넣고 볶다가",  
    "8. 청경채와 물을 붓고",  
    "9. 감자가 익으면 청양고추도 넣고 끓여 주세요.",  
    "10. 짜장가루를 조금씩 넣고 풀어 주면서 끓여 주세요.(농도 조절)",  
    "11. 완성 그릇에 밥을 담고 그위에 짜장소스를 담아 주세요."  
  ],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "짜장밥",  
  "ingredients": "당근 1개,감자 3개,애호박 1개,양파 2개,돼지고기 안심 300g,달걀 1개,오이 1/4개,완두콩 10알,짜장가루 1.5국자 ,식용유 적당량,다진 마늘 1/2T,후춧가루 뿌리기 3번",  
  "recipe": [  
    "1. 당근1개, 감자3개, 애호박1개 양파큰거 2개를 준비해주세요 양파가 작다면 3개를 준비하시면 될것 같아요",
```

"2. 돼지고기안심은 300g을 준비했어요 다진마늘0.5T, 후춧가루3번 툇툇뿌려 조물조물 무쳐줍니다",

"3. 준비한 채소는 모두 네모모양으로 잘라주세요",

"4. 큼직하게 썰어줘야 모양도 이쁘고 식감도 좋습니다 너무 작게 썰게되면 흐물흐물해지고 형태가 없어지는 경우도 있어요!ㅎㅎ",

"5. 팬에 식용유2T정도 두르고 양념해둔 고기를 볶아줍니다",

"6. 고기가 익으면 채소중에 단단한 감자, 당근을 먼저 넣고 볶아주세요 이때 식용유는 상황을 봐서 재료들이 팬에 달라붙지 않도록 추가해주며 볶아주면 됩니다",

"7. 감자, 당근이 1/2 정도 익으면 양파, 애호박을 넣고 볶아주세요",

"8. 채소는 물을넣고 다시한번 끓여줄거기때문에 완전히 익혀주실필요는 없어요 반정도 익혀주시면 적당한것 같아요",

"9. 물800ml를 붓고 끓기시작한 시점부터 약불에 10분간 끓여줍니다",

"10. 끓여주는동안 짜장가루 1국자반을 덩어리 지지않게 물에 섞어주었어요",

"11. 10분끓인후 짜장소스를 부어주고 약불에 걸죽해질때까지 나무주걱을 이용해 저어주며 끓여줍니다",

"12. 큼직한 채소들이 듬뿍! 맛있는 짜장 완성입니다",

"13. 그릇에 밥한공기담고 계란후라이와 오이채썰어 올리고 삶아둔 완두콩 뿌려주면 맛깔스러운 짜장밥이 됩니다^^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짜장밥",

"ingredients": "등심 100g,양파 1/2개,대파 흰부분 1개,다진마늘 1큰술,춘장 1봉지, 식용유 2큰술,물 4컵,달걀 4개,간장 1큰술,설탕 1큰술,전분 3큰술,물 1컵",

"recipe": [

"1. 우선 재료 준비하는데요. 다짐육, 다진마늘, 다진파, 다진양파 모두 다져서 준비합니다.",

"2. 춘장은 아무거나 사용하셔도 됩니다.",

"3. 우선 웍에 식용유 2큰술 둘러주고 야채 넣고 먼저 볶아줍니다.",

"4. 야채가 어느 정도 볶아졌으면 고기 넣고 또 볶아줍니다. 이때 고기가 뭉쳐지지 않게 풀어서 볶아주세요~",

"5. 고기가 하얗게 익으면 간장 1큰술.",

"6. 설탕 1큰술 넣고 간을 해줍니다.",

"7. 그 다음 춘장 1봉지 모두 넣어줍니다. 4인분이라 모두 다 넣었어요.",

"8. 이제 타지 않게 중불에서 잘 볶아주세요~",

"9. 춘장이 다 풀어지고 볶아졌으면 물 4컵정도 넣고 끓여줍니다.",

"10. 이때 전분물을 준비하는데요.",

"11. 5분 정도 더 끓여주다가..",

"12. 전분 넣어 농도를 맞춰줍니다. 이걸 넣어보고 안 뭉쳐지면 한번 더 만들어서 또 넣어주세요~ 저는 1번 더 만들어 넣으니 되더라고요.",

"13. 이렇게 짜장 완성입니다.",

"14. 이제 달걀 후라이 해서 위에 올려주면 맛있는 짜장밥 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짜장밥",

"ingredients": "호박 1/2개,당근 1/2개,양파 1개,감자 1개,대파 1대,돼지고기 200g,춘장 150g,오이 1/4개,미림 1스푼,소금 1/3티스푼,후추 약간,식용유 1/3컵,설탕 1스푼,녹말가루 5스푼,물 5스푼",

"recipe": [

"1. 춘장으로 짜장만들기,짜장밥만들기,짜장면 만들기",

"2. 재료: 호박1/2개,당근1/2개,양파1개,감자1개,대파1대,돼지고기200g,춘장150g,오이1/4개 그외재료:미림1스푼,소금1/3티스푼,후추,식용유1/3컵,설탕1스푼,녹말가루5스푼,물5스푼 3-4인분기준",

"3. 돼지고기200g에 미림1스푼,소금1/3스푼,후추조금을 넣고.",

"4. 조물조물 밀간을 해줍니다.",

"5. 야채들은 먹기 좋은 크기로 잘라서 줍니다. (호박,감자,양파,당근,대파)",

"6. 녹말물 만들기 녹말5스푼+물5스푼",

"7. 농도를 위해 미리 녹말물을 만들어주세요.",

"8. 식용유1/3컵을 준비합니다.",

"9. 후라이팬에 식용유1/3컵과 춘장150g을 넣고 몽글몽글 올라올때까지 볶아주세요. 춘장은 센불에 볶으면 안되고 약불에서 오래 볶아주어야 깊은맛과 감칠맛이 올라온답니다. 볶아준 춘장은 기름은 후라이팬에 두고 춘장만 따로 건져내주세요.",

"10. 춘장을 볶고 남은 기름에",

"11. 밀간한 돼지고기와,대파를 넣고 돼지고기의 색이 변할때 까지 볶아주세요.",

"12. 이제 야채를 넣고 다시 한번 야채가 익을때 까지 볶아줍니다.",

"13. 이왕이면 이쁘게 먹으면 좋으니 오이도 송송 채썰어서 준비해주세요.",

"14. 야채가 다익으면 춘장을 넣고 볶다가 물녹말을 넣고 물을 조금씩 부어 가면 농도를 맞추어 주세요. 농도는 짜장면을 상상했을때 농도라고 생각하시면 됩니다.",

"15. 불을 끄기전 설탕을 1스푼을 넣어주세요.",

"16. 이렇게 해서 짜장만들기 완성입니다.",

"17. 그릇에 밥을 올리고.",

"18. 짜장소스를 올린뒤 오이를 살짝쿵 올려주면~",

"19. 짜장밥 만들기 완성입니다!!!"

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짜장밥",
    "ingredients": "양배추,돼지고기 200g,애호박 1/2개,양파 1개,다진파 1줌,진간장 1큰술,설탕 1큰술,춘장 4큰술,식용유 5큰술,전부가루 1-2큰술",
    "recipe": [
        "1. 양배추는 네모네모하게 찢어주는데 찢고나면 대략 두 주먹 정도 되네요",
        "2. 애호박은 1/2보다 조금 더 적게 사용할건데요 작은 큐브모양으로 찢어주세요",
        "3. 양파는 당구공만한 크기로 준비했어요 양파를 반으로 찢어서 반은 네모네모로 찢어주고 반은 작게 다져서 준비합니다",
        "4. 팬에 식용유 5큰술 넉넉하게 부어주세요.",
        "5. 저는 다짐육을 사용했는데 카레용 돼지고기 이용하시면 됩니다^^ 돼지고기 200g을 핏기가 다 가실때까지 볶아주세요",
        "6. 고기가 다 익으면 간장 1큰술, 춘장 4큰술을 넣고 잘 섞어주면서 볶아주세요",
        "7. 이어서 찢어놓은 양배추와 애호박을 모두 넣어 5분간 볶아주세요",
        "8. 다진파 1줌과 함께 미리 찢어놓은 양파들도 넣어 달달 볶아주세요.",
        "9. 물 2컵을 부어 바글바글 끓여주세요.",
        "10. 설탕 1큰술도 넣어주세요.",
        "11. 농도 조절을 위해 물전분을 만들어주세요. 전분가루와 물을 1:1로 섞어주면 됩니다",
        "12. 조금씩 부어가면서 짜장소스의 온도를 맞추거예요 전분을 넣으니 확실히 국 같았던 농도가 잘 맞춰졌어요^^",
        "13. 만들어 놓은 짜장 소스는 따뜻한 밥위에 살살 부어주면 맛있는 짜장 밥이 완성이에요~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "짜장밥",
    "ingredients": "춘장 300g,설탕 1/2큰술,찰밀가루 2큰술,해바라기씨유 3큰술,돼지고기 150g,양파 1개,감자 2개,돼지감자 (감자양만큼),당근 1/2개,사과 1/2개,물 7컵 (1400ml)",

```

"recipe": [

"1. 먼저 감자와 돼지감자 껍질을 벗기고요. 사과도 껍질 벗기고 당근이랑 양파도 손질해둡니다. 돼지감자는 원래 이렇게 거뭇 거립니다. 껍질을 다 벗기려면 손도 많이 가니 흠이랑 잘 제거하고 적당히 껍질 벗기는 게 좋더라고요.",

"2. 돼지고기는 냉동실에 얼려 두었던 것 꺼내서 급해서 찬물에 담가서 해동중입니다.",

"3. 야채들을 모두 잘라두고요. 크기는 먹음직스러우면서 너무 크지 않게~ 돼지감자 없으시면 감자로 대체하고요.",

"4. 고기는 바닥에 깔고요. 야채를 얹은 후 기름 1큰술 정도 두르고 볶아줍니다. 달달 볶으면 고기색이 변하겠지요",

"5. 그러면 물 6컵(1200ml)를 붓고 센불로 올려 끓여줍니다.",

"6. 야채가 익어가는 동안 미니튀김팬에 기름 2큰술을 두르고 춘장을 넣어 달달 볶아줍니다.",

"7. 다 볶은 후 끓고 있는 야채에 넣어 같이 끓입니다. 야채는 너무 오래 익히지 않는 것이 좋아요",

"8. 끓는 동안 찰 밀가루 2큰술을 물 2/3컵 정도에 타서 준비하고요. 풀어서 짜장에 넣고 잘 저어줍니다.",

"9. 설탕 1/2큰술 넣고 단맛도 추가하고요. 춘장이 짜서 따로 간은 넣지 않아요.",

"10. 보글보글 끓여내면 ~",

"11. 감자가 설렁하게 익으면 불을 끄고 뚜껑을 덮어둡니다. 그럼 남은 열로 뜸이 들겠지요. 감자를 계속 익히려다 보면 감자가 다 부서질 수도 있어요. 남은 열로 익게 뚜껑 덮어두세요",

"12. 감자들이 각이 살아있지요~ 고기랑 들들 비벼서리~~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "짜장밥",

"ingredients": "돼지고기 150g,감자 2개,당근 1개,호박 1/2개,오이 1/3개,다진마늘 1작은술,다진생강 조금,식용유 1작은술,소금 조금,후춧가루 조금,물 1컵,,녹말가루 1.5큰술 ,물 3큰술,춘장 4큰술,식용유 1.5큰술 ,설탕 1큰술,물 3큰술,청주 1.5큰술 ",

"recipe": [

"1. 자장소스재료를 먼저 팬에 넣고 바글바글 끓여 준비 합니다",

"2. 야채를 적당한 크기로 깍둑썰어 주고.. 감자는 찬물에 한번 흔들어 사용해요 그래야 부서지지 않고 모양을 유지하고 끓일 수 있어요",

"3. 냄비에 고기와 소금, 후추, 식용유, 마늘, 생강을 넣고 볶아 줍니다",

"4. 고기가 반쯤 익으면 딱딱한 야채부터 넣고 볶아 주고요",

```

        "5. 호박까지 넣고 볶다가 고기가 거의 익으면 물을 넣고 끓여 줍니다",
        "6. 바글바글 끓어 오르면 볶아논 자장소스를 넣고 끓여 줍니다",
        "7. 야채가 익으면 녹말물을 만들어 농도를 조절해 가면서 넣고 끓여 줍니다",
        "8. 걸죽하게 소스가 끓으면 드시면 되겠지요..."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육덮밥",
    "ingredients": "탕수육 10조각,양파 1/2개,다진 마늘 1/2숟가락,간장 1숟가락,식초 1/2숟가락,고춧가루 1숟가락,케찹 1숟가락,고추장 1/2숟가락,굴소스 1/2숟가락,올리고당 1숟가락,물 4숟가락,밥 210g",
    "recipe": [
        "1. 탕수육은 2~3등분으로 자른다.",
        "2. 양파는 채 썬다.",
        "3. 다진 마늘, 간장, 식초, 고춧가루, 케찹, 고추장, 굴소스, 올리고당, 물을 넣고 소스를 만든다.",
        "4. 팬에 기름을 넣고 양파를 센 불로 볶는다.",
        "5. 양파가 익으면 탕수육을 넣고 볶는다.",
        "6. 탕수육이 따뜻해지면 소스를 넣고 볶는다.",
        "7. 밥을 준비한다.",
        "8. 밥 위에 탕수육덮밥 소스를 올려 준다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육덮밥",
    "ingredients": "만두 6개 (넉넉히),양파 1/2개,파프리카 적당히,후르츠 넉넉히,간장 5큰술,식초 6큰술,설탕 5큰술,물 1컵 (200ml),전분물",
    "recipe": [
        "1. 양파 작은거 반개, 파프리카 적당히, 후르츠 넉넉하게 준비해주세요.",
        "2. 간장 5큰술, 식초 6큰술, 설탕 5큰술, 물한컵을 넣고 끓여주세요.",
        "3. 소스가 끓는 동안 옆에서 만두를 노릇하게 튀겨주세요.",
        "4. 소스가 끓기 시작하면 손질한 채소를 넣어 한번 더 끓여주세요.",
        "5. 끓는 물에 전분물을 만들어 넣어 걸쭉하게 농도를 맞춰주세요.",

```

```

        "6. 노릇하게 튀겨진 만두에 탕수육소스를 부어주면 탕수만두 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육덮밥",
    "ingredients": "돼지고기안심 300g,소금 약간,후추 약간,계란노른자 1개,감자전분 100% 250g,양파 1/2개,포도씨유 250cc,노란 파프리카 1/2개,빨간 파프리카 1/2개,초록 파프리카 1/2개,물 250cc,레몬가루 3T,설탕 3T,소금 약간,포도씨유 1T,감자전분 1/2T",
    "recipe": [
        "1. 100%감자전분을 통에 담아 물을 넣고 저어요. 4시간 동안 가만히두고 가라앉혀 주세요.",
        "2. 윗물은 따라 버리고 젖은 전분을 준비해요.",
        "3. 돼지고기 안심을 손가락 굵기로 찢어주세요.(사실 때 부탁해서 찢어오면 좋아요.) 비닐봉지에 담아 소금, 후추 뿌려 30분 재워주세요.",
        "4. 그동안 나머지 재료를 준비해요. 파프리카, 양파 다듬고 계란 노른자 준비하구요. 물, 레몬가루, 설탕, 소금을 타둡니다. 전분물은 2번에서 1/2T 가져와 물과 섞어주세요.",
        "5. 자~밀간한 고기에 노른자 넣고 봉지를 오므려 조물조물! 젖은 전분 넣고 주물주물! 잘 주물러 주세요. ※여기서 포도씨유 1T를 넣으면 튀길때 고기를 떼어내기가 더 쉬워요.",
        "6. 팬에 포도씨유를 넣고 튀겨주세요. ※가스렌지-중불/인덕션-튀김180도 아래가 노릇해지면 한번 뒤집어주세요. 망에 꺼내요.",
        "7. 팬에 6번의 뜨거운 기름 2T 넣고 채소 넣어 잠깐 볶다가 준비해둔 소스물을 부어주세요. 끓으면 전분물 휘저으며 넣고 걸쭉해지면 고기 넣어 뒤섞어주세요. 바로 불을 꺼주세요.",
        "8. 그릇에 담아 보세요. 상큼하고 깔끔해서 국물 한방울까지 정~~말 맛있답니다.^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "탕수육덮밥",
    "ingredients": "돈가스 1장,양파 1/2개,계란 2개,쪽파 1스푼 (or 대파),밥 1공기,간장 2.5T,맛술 2.5T,설탕 1.5T,물 10T",

```

"recipe": [

"1. 돈가스를 기름에 굽거나 튀겨주세요. 돈가스는 튀기는 것이 바삭하니 더 맛있는 것 같아요.(취향껏 요리해주세요)",

"2. 돈가스를 튀겨내는동안 양파를 잘라주고, 쪽파를 쫄쫄 썰어주었어요. 계란2개도 풀어주시고요.",

"3. 잘 튀겨진 돈가스는 기름망에 올려 기름을 좀 빼주시고요.",

"4. 다른 냄비에 물+간장+맛술+설탕을 넣어서 덮밥소스를 만들어주세요. 물 10T + 간장 2.5T + 맛술 2.5T + 설탕 1.5T 로 만들었어요.",

"5. 만들어진 덮밥소스에 양파를 넣어 같이 끓여주세요.",

"6. 양파가 반 정도 익어가면 돈가스를 잘라서 가운데 올려주시고요. 그 옆으로 계란물을 빙~ 둘러주세요.",

"7. 마지막으로 쪽파를 뿌려 올려주시면 됩니다. 그리고 불을 끄고남은 잔열로 계란을 익혀주시면 되요. 계란이 너무 많이 익으면 식감이 거칠어(?) 지니 약간만 익혀주세요.",

"8. 뜨거운 밥 한그릇 위에 올려주시면 되는데요. 스르륵~ 올라갈 줄 알았는데 잘 안올려지더라고요 :D 돈가스 먼저 집어서 밥 중간에 올려주시고요. 계란떠서 옆에 올려주세요. 바삭하게 튀긴 돈가스에 덮밥소스가 촉촉히 베어 들어가서 부드러운 돈가스덮밥이 완성됩니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "탕수육덮밥",

"ingredients": "등심 600g,오이,당근,양파,적채,목이버섯,후춧가루,간장1스푼,마늘 작은술,소주 2큰술,물 1.5컵 ,매실 1큰술,설탕 5큰술,올리고당 5큰술,식초 7큰술,간장 2큰술",

"recipe": [

"1. 반근만 샀다가...저걸 누구코에 붙일까 싶어...한근샀어요.. 3인가족 기준입니다...",

"2. 고기에 후추골고루/ 간장1스푼/ 마늘 작은큰술/ 소주 2큰술 넣고 밑간해서 조물조물 치대놓고",

"3. 목이버섯도 물에 불려놓고",

"4. 등심 600g기준으로 고구마 전분 국대접 2/3정도 물1컵에 개서 놔두고요",

"5. 이제 소스에 들어갈 야채 챙겨볼게요 오이/ 당근/ 양파/ 적채/ 목이버섯",

"6. 야채 썰어 준비해두시고 이제 소스 끓여야죠",

"7. 물 1컵 반/ 매실1큰술/ 설탕5큰술/ 올리고당 5큰술/ 식초7큰술/ 간장 2큰술 넣고 바글바글 끓여주다가 단맛. 신맛은 입맛에 맞게 가감하시면 되세요",

"8. 팍 익혀도 색깔 안변하는것들 먼저 넣어서 끓여주시고 일단 소스는 여기까지만 하시고 이제 고기 튀겨주실게요.. 오이랑 적채는 구지 익히지 않아도 되니 마지막에 넣어

줄거예요 그래야 색깔도 예쁘고 식감도 좋아요",

"9. 이렇게 준비하다 보면 시간이 지나서 전분이 물이랑 분리되요 그럼 물을 살짝 따라 버리시고 전분 덩어리만 고기에 넣어 조물조물 반죽해주세요",

"10. 거의 10년만에 집에서 탕수육을 만들다니... 감회가 새롭네요.. ㅎㅎ",

"11. 설에 선물받은 포도씨유 한병 다 부어 졌어요..ㅋㅋ 원래는 조금부어서 하는데 이번엔 양이 많아서",

"12. 기름이 끓어 오르면 조금씩 나눠서 고기 넣고 초벌로 한번 튀겨줘요 그냥 겉옷만 익었다 싶을정도?",

"13. 그리고 나서 다시한번 센불에 튀겨줘야 바삭해요 색깔이 옅은 갈색정도? 딱 보면 아시죠? 눈으로 봐도 아..맛있게 잘 튀겨졌네하고 필이 딱 오는 순간까지요..",

"14. 바삭함이 느껴지시나요? 사실 소스없이 이것만 집어 먹어도 정말 맛있어요 돼지고기 튀김이죠 그냥 먹으면 ㅎㅎ 자 지루하시니깐 하나씩만 집어 드세요~",

"15. 고기 다 튀겼으니깐.. 아까 만든 소스에 적채, 오이 넣고 한번 끓여준후",

"16. 전분 4큰술정도 물약간넣고 개서 조금씩 부어가면서 농도만 맞춰주면 끝이에요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "탕수육덮밥",

"ingredients": "물 600ml ,간장 100ml ,식초 90ml ,설탕 14T,당근,오이,양파,파프리카,돼지고기 안심 2근,전분가루 20T (고구마전분 : 옥수수전분 = 7:3),식용유 10T",

"recipe": [

"1. 고기는 비계를 떼어내고 힘줄을 제거하고 손가락 크기 정도로 썰어줍니다.",

"2. 고기에는 소금과 후추로 밑간을 해 줍니다. 튀김가루를 사용하지 않고 전분가루를 사용할 거라 간이 전~~혀 안되죠..",

"3. 저는 양이 많아 전분가루를 20T 준비했습니다. 물을 붓고 전분가루를 불려줍니다. 이때 붓는 물의 양은 중요치 않아요. 어차피 따라 버릴거거든요.. 전분가루를 물을 넣고 휘휘 저어 섞어준 후 가만히 내버려 두고 삼십분쯤 후에 물과 전분가루가 분리된 걸 확인할 수 있을거예요. 물을 따라내 버립니다.",

"4. 그럼 아랫쪽에 가라앉은 전분가루만 남아요. 딱딱하게 가라앉아 있죠.. 손으로 뜯어보면 요렇게 덩어리덩어리 부숩니다.",

"5. 식용유를 부어줄거예요. 저는 식용유 10T를 넣었어요. 식용유를 넣어서 반죽을 해 보며 조절하세요. 마요네즈나 연유같은 느낌이 나면 된겁니다.",

"6. 준비 된 고기를 전분가루에 넣고 섞어주세요. 생각보다 잘 섞이니 걱정하지 마세요. 전분가루가 많이드 적게도 묻지 않고 적당히 묻어요.",

"7. 하나씩 끓인 기름에 넣어주고 튀기면 되는거죠..",

"8. 튀기면서 하나씩 들어보면 살짝 전분때문에 붙는 느낌이 있는데요 탁탁 쳐주

면 떨어지니 걱정안해도 됩니다.",

"9. 한번 더 튀길거기 때문에 너무 많이 튀기지 않고 고기가 익을 정도로만 튀겨 줍니다.",

"10. 이제 소스를 준비해 보아요. 채소는 여러가지가 있으면 좋겠지만 집에 남아 있는게 양파와 당근뿐이네요. 냉동실에 있는 브로콜리도 넣어주었어요. 물600밀리, 간장100밀리, 식초90밀리, 설탕14T 넣고 끓이다가 채소를 넣어 익었다면 전분물을 넣어 마무리하면 됩니다.",

"11. 저는 카테일새우와 살짝 매콤한게 좋아 청양고추도 씨를 제거하고 반만 잘라 세개 넣어주었어요.",

"12. 전분가루는 두스푼 물에 풀어 넣어줍니다.",

"13. 그럼 살짝 걸쭉해 진거 보이시죠? 너~무 걸쭉한 소스는 별로 좋아하지 않아서요. 적당히 살짝만 걸쭉한게 좋아요.",

"14. 이제 한번 더 높은 온도에서 튀겨줍니다.",

"15. 맛있는 탕수육이 완성되었습니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "탕수육덮밥",

"ingredients": "삼겹살 300g,양파 1개,양배추 1/6통,계란 2개,간장 3T,물엿 3T,다진 마늘 1T,후추 조금,소금 조금",

"recipe": [

"1. 양배추, 양파, 깻잎을 각각 채썰어 주세요.",

"2. 팬에 기름을 두르고 양배추와 양파를 볶아주세요.",

"3. 볶은 양배추와 양파는 접시에 보관해 주세요.",

"4. 삼겹살 2줄을 노릇노릇 구워 주세요.",

"5. 나온 기름을 티슈로 모두 제거해 주세요. 글구 고기를 먹기 좋은 크기로 잘라주세요.",

"6. 분량의 간장, 물엿, 물 3스푼을 같이넣고 졸여 주세요.",

"7. 이쁜 그릇에 밥을 담아 주세요.",

"8. 그 위에 야채 볶음것을 골고루 올려 주세요.",

"9. 졸인 삼겹살을 야채위에 올려 주시요~~ 여기이 계란 노른자와 흰자를 분리하고 노른자만 넣어주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]


```

    },
    {
      "name": "탕수육덮밥",
      "ingredients": "납작만두 6개,전분 1큰술,양파 1개,간장 2큰술,케찹 4큰술,소금 4꼬집,생수 1.5컵 ,올리고당 4큰술",
      "recipe": [
        "1. 후라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 납작만두 6개를 바삭바삭하게 구워주세요~",
        "2. 양파한개는 적당하게 잘라주세요~ 과일통조림을 넣어도 되는데 냉장고에 있는건 양파뿐이어서 양파 한개 넣었어요~ㅎㅎ",
        "3. 앞뒤로 노릇하게 만두가 익었네요~~!!",
        "4. 냄비에 케찹4큰술",
        "5. 간장2큰술",
        "6. 올리고당4큰술",
        "7. 물한컵반",
        "8. 전분한큰술",
        "9. 모두 넣고 끓여주세요~ 전분빠고 먼저 끓여도 되는데 저는 간편하게 한번에 같이 끓였어요~",
        "10. 몽글몽글하게 끓여주면 초간단 탕수육소스 완성됩니다^^",
        "11. 맛있게 구운 납작만두~~",
        "12. 만두위에 탕수육소스를 부어주면 완성됩니다^^",
        "13. 달콤하고 새콤한 만두탕수육~~",
        "14. 아이들 간식, 한끼식사로도 좋은 만두탕수육이에요~"
      ],
      "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
      ]
    }
  ],
  {
    "name": "탕수육덮밥",
    "ingredients": "참치캔 100g,양배추 170g,양파 1/2개,대파 1대,식용유 2Ts,쌀밥 180g,고춧가루 1Ts,고추장 1Ts,올리고당 1Ts,굴소스 1Ts",
    "recipe": [
      "1. 참치캔은 기름을 제거한다.",
      "2. 양배추는 사각으로 잘라 준다.",
      "3. 양파는 사각으로 잘라 준다.",
      "4. 대파는 송송 찢어 준다.",
      "5. 프라이팬에 식용유, 대파를 넣고 향이 날 때까지 볶는다.",
      "6. 대파의 향이 나면 양배추를 넣고 볶는다.",
      "7. 양파를 넣고 볶는다.",

```

```

      "8. 고춧가루, 고추장, 참치, 올리고당, 굴 소스를 넣고 볶는다.",
      "9. 그릇에 밥을 담아 준비한다.",
      "10. 밥위에 덮밥소스를 올려준다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "탕수육덮밥",
    "ingredients": "군 만두 7-8개,목이버섯 2조각,당근 1/5개,양파(소) 1/2개,식용유 3
큰술,빨간 파프리카 1/5개,노란 파프리카 1/5개,물 1컵 (200ml),간장 2큰술,설탕 6큰술,레몬
즙 5큰술,감자전분 1큰술 (수북히),물 4큰술",
    "recipe": [
      "1. 목이버섯은 물에 불려주세요.",
      "2. 소스에 들어갈 야채를 준비해주세요.",
      "3. 탕수육 소스와 전분물을 각각 만들어주세요. 소스 - 물 1컵(200ml), 간장 2
큰술, 설탕 6큰술, 레몬즙 5큰술 전분물 - 감자전분 수북하게 1큰술, 물 4큰술",
      "4. 중불로 달군 팬에 식용유 1큰술을 넣고 야채를 1분간 볶아주세요.",
      "5. 만들어진 소스를 넣고 1분간 끓이다가 불을 꺼주세요.",
      "6. 전분물을 넣고 빠르게 섞어가며 소스의 농도가 걸쭉해지게 만들어주세요. 중
불에서 1분간 끓여주면 탕수만두 소스 완성입니다.",
      "7. 중약 불로 달군 팬에 기름을 자작하게 붓고 만두를 넣어 바삭 구워주세요.",
      "8. 접시에 군만두를 담고 그 위로 탕수육 소스를 넉넉히 부어주면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "먹다 남은 순살치킨 7조각,양파 1/2개,달걀 2개,김가루,마요네즈,파,
간장 6,맛술 4,올리고 당 3 (또는 꿀)",
    "recipe": [
      "1. 치킨은 먹기 좋은 크기로 썰어주고 양파는 채 썰어 준비해주세요",
      "2. 팬에 식용유를 살짝 두르고 양파를 볶아주세요",
      "3. 양파가 투명해지면 간장 6, 맛술 4, 올리고 당 또는 꿀 3 넣고 바글바글 끓
이다 혹시 단 게 싫으면 올리고당으로 해주세요. 아무래도 꿀이 더 달달해요. 아님 양을
줄여주세요.",

```

```

        "4. 잘라 놓은 치킨을 넣고",
        "5. 치킨에 양념이 배도록 볶아주면 끝!",
        "6. 달걀 2개를 풀어 스크램블을 만들어 주세요.",
        "7. 그릇에 밥을 적당하게 담고",
        "8. 스크램블 그리고 치킨을 올려주세요.",
        "9. 김가루 + 파를 올리고 마요네즈를 뿌려주면 치킨 마요 덮밥 완성 ^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "밥,치킨너겟,계란,양파 1/2개,간장 2T,맛술 1T,올리고당 1T,돈가스소스,마요네즈",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비합니다.",
        "2. 치킨을 대신해 줄 치킨너겟을 구워줍니다.",
        "3. 노릇노릇하게 구워주세요.",
        "4. 구운 치킨너겟은 먹기 좋은 크기로 잘게 썰어주세요.",
        "5. 준비한 양파도 너무 굵지 않은 채로 썰어줍니다.",
        "6. 양파를 볶다가 양념 (간장2T, 맛술1T, 올리고당1T )을 넣고 볶아주세요.",
        "7. 계란 스크램블을 만들 차례입니다. 계란물을 후라이팬에 부어주세요.",
        "8. 젓가락으로 계란이 익을 때 까지 휘히 저어주세요.",
        "9. 밥을 아래에 깔고 양파를 얹고 계란스크램블을 가장자리에 놓아주세요.",
        "10. 맨 위에 치킨을 놓고 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려주세요. (물약통에 넣어 뿌려주면 모양이 더 예쁘게 잡힙니다.)"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "닭가슴살 1덩이 (120g),채 썬 양파 1/2개,달걀 2개,밥 1공기,다진마늘 1/2T,청주 1T,소금 약간,후추 약간,간장 2T,올리고당 1T,맛술 1T,마요네즈 1T,쪽파 2T",
    "recipe": [
        "1. 닭가슴살을 깍둑썰기 하여 청주1T넣고 소금, 후추 간하여 잠시 재운다.",
        "2. 계란2개는 스크램블 하여 준비 한다.",

```

"3. 팬에 채 썬 양파, 재워놓은 닭가슴살을 넣고 볶다가 다진 마늘1/2T, 간장3T, 올리고당1T, 미림1T를 넣고 졸인다.",

"4. 그릇에 밥1공기 담고 계란스크램블, 볶은 닭가슴살, 순으로 올린다.",

"5. 마요네즈를 뿌리고, 쪽파를 얹어 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "치킨마요덮밥",

"ingredients": "남은치킨 적당량,밥 2공기,양파 1/2개,간장 3수저,굴소스 1/2수저,설탕 1수저,마요네즈 약간",

"recipe": [

"1. 달걀은 스크램블로 미리 해 놓으세요",

"2. 양파는 반달로 잘라주세요",

"3. 잘라놓은 양파에 물 약간과 간장, 굴소스, 설탕을 분량대로 넣고 양파가 숨이 죽을정도로 끓여주세요",

"4. 그 사이 닭고기도 데워서 잘라주세요",

"5. 밥위에 닭고기와 볶은 양파를 얹어주세요",

"6. 달걀스크램블을 올리시고 마요네즈를 뿌린 후 비벼드시면 되요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "치킨마요덮밥",

"ingredients": "남은치킨 조금,양파 1/2개,계란 1개,마요네즈 적당히,밥 1/2공기,대파 1/2개,청양고추 1/2개,간장 2T,맛술 1T,설탕 1T,물 1T",

"recipe": [

"1. 치킨은 잘게 찢어주고 양파는 채썬다.",

"2. 볼이 깊은 팬에 중불로 조림장을 끓인다.",

"3. 조림장이 끓으면 양파와 송송 썬 대파의 반만 넣고 익힌 후 약불에서 치킨을 넣고 부드럽게 조린다.",

"4. 다른 팬에 스크램블드 에그를 만든다. 송송 썬 나머지 대파를 넣는다.",

"5. 깊은 접시에 밥을 담고 계란은 가장자리로 돌려담고 치킨을 얹고 다진 청양고추와 마요네즈로 장식한다."

],

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "밥 2공기,남은치킨(치킨너겟),계란 2개,양파 1/2개,김가루,마요네즈,간장 4T,물 4T,올리고당 1T,다진마늘 1/2T",
    "recipe": [
        "1. 계란은 풀어서 후라이팬에 부어준다음 나무젓가락으로 끊어주듯 스크램블을 만들어 준비하고요.",
        "2. 쪽쪽 찢어놓은 닭고기는 약불에 노릇하게 구워주세요. 살짝 데워준다는 느낌으로~ 적당히~",
        "3. 소스재료를 몽땅 냄비에 넣고 바글바글 끓이다가 채 썬 양파를 넣어서 졸여주세요. 양파가 완전히 익어서 흐물흐물거릴 때 까지~",
        "4. 그릇에 밥을 짹 펴서 깔아준 다음, 계란 스크램블을 가장자리에 둘러주고 소스와 양파를 함께 올려주세요. 구운치킨도 양껏 올려주고요.",
        "5. 김가루와 마요네즈를 솔솔 뿌려주세요~"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "남은치킨,양파 1/2,달걀 1개,파,간장 2T,설탕 1T,매실액 1T,다진마늘 1T,물 4T,마요네즈",
    "recipe": [
        "1. 먹다 남은 치킨을 잘게 발라주고 양파도 채썰어놓고",
        "2. 소스만들기(간장2, 설탕1, 매실액1, 다진마늘1, 물4)",
        "3. 치킨을 데우듯 팬에서 휘적휘적해서 준비해두고",
        "4. 계란 스크럼블 만들기- 팬에 기름두른 후 계란풀고 휘휘젓는다. 막판에 불끄고 팬의 열기를 이용해서 마저 익히면 더 보드라운ㅋ",
        "5. 이젠 채썬 양파를 먼저 넣고",
        "6. 만들어 둔 소스를 부어",
        "7. 푹- 익힌다. 익히면서 파도 송송 넣어주면 끝",
        "8. 그릇에 밥놓고 계란돌려주고 밥위로 양파올리고 마지막 치킨투척!",
        "9. 마지막으로 치킨마요의 핵심 마요~네즈~듬뿍(사실 너무 듬뿍하면 느끼함)",
        "10. 카♥♥"
    ]
}

```

```

],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "남은치킨,양파 1개,계란 2개,양배추 조금,간장 4스푼,다진마늘 1스푼,
    올리고당 3스푼,물 8스푼,미림 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 재료:남은치킨,양파1개,계란2개,양배추조금      양념재료:간장4스푼,다진마늘1
        스푼,올리고당3스푼,물8스푼,미림1스푼,      2인분기준 (계량은 밥공기그릇과 밥수저로 계
        량했어요.)",
        "2. 양파1개와 양배추를 채썰어서 준비합니다.      남은치킨은 한입에 먹기 좋게
        잘라서 준비합니다.      (여기서 양배추 없으시면 패스하셔도 ok!)",
        "3. 후라이팬에 식용유1스푼을 넣고 잘라놓은 치킨을 데워주는 느낌으로 볶아줍
        니다.      데워준 치킨은 키친타월에 올려 기름을 제거해주세요.",
        "4. 후라이팬에 기름을 살짝 넣고 계란을 스크럼블에그할때처럼 만들어줍니다.
        (나중에 간장소스를 만들거라 여기서 따로 간은하지 않아요)",
        "5. 간장4스푼,다진마늘1스푼,올리고당3스푼,물8스푼,미림1스푼",
        "6. 각 재료들이 잘섞이도록 해주세요      (여기서 양념장을 손으로 째어서 간을
        보는데 달지 않다고 설탕이나 올리고당을 더넣지마세요 나중에 양파와 양배추에서 단맛이 나
        오니까요^^)",
        "7. 이젠 모든 재료준비가 끝났으니 본격적으로 치킨마요덮밥을 만들어볼게요.
        후라이팬에 식용유를 2스푼정도 넣고 양파를 달달 볶아줍니다.",
        "8. 양파의 향긋한 냄새가 나거나, 하나하나 분리된다는 느낌이 나면 만들어둔
        양념장을 넣고      볶아주다가, 양배추 채썬것을 넣고 졸여줍니다.",
        "9. 양배추와 양파의 숨이 죽으면 후추를 톡톡 두번 넣어준뒤 1-2분정도 더 졸
        여준뒤 불을 꺼줍니다.",
        "10. 넉적한 접시를 준비한뒤,      밥을 한공기 안되게 퍼서 담아줍니다",
        "11. 스크럼블 에그를 밥을 중심으로 사이트에 넣어줍니다.",
        "12. 가운데 밥위에 양파+양배추볶은것을 올려줍니다.",
        "13. 그리고 치킨을 올려줍니다.",
        "14. 여기에 요것도한 빠지면 섭하죠!      조미김을 잘라서 준비한뒤 치킨위에
        올려줍니다.",
        "15. 그리고 마요네즈를 취향껏~ 입맛대로 뿌려주면 치킨마요덮밥 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "먹다남은치킨,양파,달걀,밥,김 (or김가루),마요네즈,마요네즈,간장 5숟가락,물엿 1숟가락,설탕 1.5숟가락 ",
    "recipe": [
      "1. 순살치킨이였으면 더 만들기 편했겠지만 뼈있는 치킨이였기 때문에 손으로 살만 발라서 쪽쪽 찢어줬어요.",
      "2. 그리고 간장소스를 만들차례. 간장 5숟가락, 물엿 1숟가락, 설탕 1숟가락 반",
      "3. 스크램블에그도 승승 만들어주고요. 계란물 휘리릭 부어주고 표면이 좀 익었을 때 젓가락으로 획획 저어주면 보들보들 스크램블에그가 됩니당.",
      "4. 살만 발라서 쪽쪽 찢어준 치킨은 기름두르지 않은 팬에 약불로 켜두고 데워주세요. 기름두르지 않아도 어차피 치킨에서 기름이 나와용.",
      "5. 채썬 양파랑 만들어둔 간장소스를 같이 볶아주세요.",
      "6. 채썬 양파랑 만들어둔 간장소스를 같이 볶아주세요.",
      "7. 꼬들꼬들 흰쌀밥을 준비해주시고",
      "8. 그 위에 간장소스랑 같이 볶아준 양파를 올려줍니당. 간장소스는 다 붓지마시고 입맛에 따라 조절해주세요.",
      "9. 보들보들 스크램블에그도 올려주시고",
      "10. 쪽쪽 찢어준 치킨도 예쁘게 올려줍니당.",
      "11. 그리구 김가루 조금 올려주고 마요네즈를 휘리릭 뿌려주면 먹다남은치킨을 활용한 치킨마요덮밥 완성입니당."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "치킨마요덮밥",
    "ingredients": "치킨텐더 2개,계란 2개,우유 1큰술,마요네즈 약간,청양고추 1개,파 조금,밥 1공기,간장 3큰술,물엿 2큰술,설탕 1큰술,물 100ml",
    "recipe": [
      "1. 재료 준비",
      "2. →계란 우유 넣어 풀어주기 Tip. 계란에 우유를 넣으면 부드러워요.",
      "3. →지단 얇게 2장 부치기",
      "4. →치킨텐데 기름 넉넉히 두른 팬에 바삭하게 노릇하게 굽기",
      "5. →덮밥소스 냄비에 넣어 끓이기 →끓으면 불을 줄여 처음 양의 반으로 줄이기 (계속 저어주기)",

```

"6. →파 송송 썰기 →청양고추 다지기 →계란지단 얇게 채썰기 →치킨텐더 먹기 좋은 크기로 썰기 →마요네즈 위생백에 넣어 준비",

"7. →그릇에 밥 깔기",

"8. →계란지단 깔기 →덮밥소스 3큰술 뿌려주기",

"9. →치킨텐더 올리기 →파, 청양고추 뿌려주기",

"10. →마요네즈 위생백 모서리 바늘구멍만큼 잘라 지그재그, 격자로 촘촘이 뿌려주기",

"11. 치킨마요덮밥 완성~!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소고기덮밥",

"ingredients": "우삼겹 250g,양파 1/4개,설탕 1큰술,맛술 1큰술,올리고당 1큰술,간장 2큰술,다진마늘 1큰술",

"recipe": [

"1. 양파 1/4개는 송송 썰어줍니다",

"2. 양념장을 만들어주세요. 설탕 1큰술, 맛술 1큰술, 올리고당 1큰술, 간장 2큰술, 다진마늘 1큰술",

"3. 팬에 우삼겹 250g을 넣고 먼저 볶아주세요.",

"4. 고기가 다 익으면 양파를 넣고 후추 살짝 뿌려 1분간 볶아줍니다.",

"5. 양파가 반투명하게 익으면 키친타올로 우삼겹의 기름을 닦아주세요.",

"6. 양념장을 넣고 2분간 볶아주세요.",

"7. 뜨거운 밥 위에 올려서 드시면 됩니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소고기덮밥",

"ingredients": "소고기 150g (한우),양파 1개,계란 2개,쪽파 적당량,간장 2T,맛술 2T,흑설탕 1T,정종 2T,굴소스 1T,다진마늘 적당량",

"recipe": [

"1. 소고기의 힘줄을 제거해주시고 먹기 좋은 크기로 썰어주세요. 양파는 너무 얇지 않게 균일한 간격으로 썰어주세요. 고기를 써실 때에는 비스듬하게 최대한 면적이 많이 나오게 썰어주세요! 돼지고기라면 익는 정도가 달라서 얇은 곳은 타버리지만 소고기는 빨리

익어서 굽기 차이가 관계없고, 면적이 넓어야 적은 소스량에도 맛이 확실하게 배어듭니다.",

"2. 양파와 소고기를 먹기 좋은 크기로 썰었어요.",

"3. 양파에 あぶり (아부리)를 합니다. 토치로 겉면을 살짝 그을려서 수분을 확실하게 빼줍니다. 기름 넣으시면 안되요! (수분을 말려주시면 돈부리를 할 때 가수율을 잡아주기 쉬워요! 그리고 양파에 단 맛도 당연히 증폭됩니다)",

"4. 재료 준비 끝입니다. 소고기에 있는 흰 가루는 감자전분입니다. 감자전분과 소고기의 조합은 꽤나 많이 사용됩니다. 얇게 코팅막이 형성 되어 육즙손실을 줄여 고기를 부드럽게 익힐 수 있고, 소스에 닿으면 코팅이 살짝 녹으면서 간이 더욱이 맛있게 벨 수 있어요.",

"5. 약불에 한쪽면만 갈색으로 익혀줍니다.",

"6. 정종과 미림을 넣고 알콜을 날려주세요. 알콜이 다 없어졌는지 애매하신 분은 이 위에 토치로 살짝 불을 붙여보세요! 안타오른다면 무알콜입니다",

"7. 초벌한 양파와 설탕, 간장 굴소스를 넣고 약불 은근히 졸여주세요.",

"8. 소스를 콕 찍어 먹어보고 달짝지근한 맛이 난다면 OK! 돈부리는 맨밥에 소스를 비벼먹는 것이니까 수분을 너무 날리지 말고 자작자작하게 남겨 주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "소고기덮밥",

"ingredients": "소고기 갈빗살 400g,양파 1/2개,통마늘 4쪽,버터 0.5,맛술 2,간장 3,올리고 당 1,소금,후추",

"recipe": [

"1. 갈빗살에 소금, 후추로 밑간을 해둡니다",

"2. 양파는 채 썰고, 통마늘은 얇게 썰어주세요.",

"3. 팬에 버터 0.5를 녹이고",

"4. 양파, 마늘을 볶아주세요.",

"5. 마늘, 양파 향이 올라오면~ 맛술 2, 간장 3, 올리고 당 1을 넣어 바글바글 끓여가며 조리주세요.",

"6. 다른 팬에 밑간해 놓은 갈빗살을 구워주세요.",

"7. 그냥 먹어도 너무 맛있는 한우 한우 ㅎㅎ",

"8. 그릇에 적당하게 밥을 퍼주고 그 위에 만들어 놓은 소스를 올리고 구워 놓은 갈빗살을 잘라 올려주세요.",

"9. 그 위에 스테이크 소스를 뿌려주면 덮밥 완성 ^^ 소스랑 함께 쓱쓱 비벼 아이들이 너무나 맛있게 먹었네요."

],

"meal_time": [

"점심",

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소고기덮밥",
  "ingredients": "불고기 설도 200g,양파 1개,표고버섯 1개,물 200ml,밥 1.5공기,달걀 노른자 1개,대파 조금 (썰 것),쯔유 4스푼,맛술 2스푼,요리에한수 1스푼,후춧가루 톡톡,맛술 2스푼",
  "recipe": [
    "1. 양파와 표고버섯은 (채)썰어서 준비해주시구요. 고기는 맛술 2스푼과 후추 1번 톡톡으로 밀간해 주세요.",
    "2. 냄비에 물과 쯔유를 넣고 바닥면에 표고버섯 그위에는 양파를 올리고 보글보글 끓여주세요.",
    "3. 양념이 양파색에 베이기 시작하면 밀간해놓았던 고기를 넣어주세요.",
    "4. 국물이 자작할때까지 끓여주시면 완성. 그릇에 밥을 담고 그위에 끓였던 재료들을 부어주신 후에 대파송송 썰어서 고명을 올리고 마지막엔 달걀 노른자 올려주시면 따뜻한 가을요리 일본식 소고기덮밥 규동이 완성된답니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소고기덮밥",
  "ingredients": "소고기 300g,양파 큰 거 1개,쪽파 8뿌리,팽이버섯 1봉,달걀 4개,김 1장,다시마 2장 (손바닥만한 거),가쓰오부시 2줌,다시물 4컵,간장 5T,청주 4T,설탕 3T,소금 1t",
  "recipe": [
    "1. 원래는 소고기 등심을 이용해야 하는데 소고기 불고기감을 이용했어요. 키친 타월로 핏물 제거한 소고기는 한 입 크기로 적당히 등분해 주시고 양파는 가늘게 채 썰고 쪽파와 팽이버섯은 4~5cm길이를 잘라주세요.",
    "2. 위의 재료를 준비하시는 동안 육수를 만들어요. 다시마를 찬물에 넣어 끓으면 불을 끄고 가쓰오부시를 넣어 5~10분 우려낸 후 고운 체에 육수를 걸러 주세요.",
    "3. 육수 4컵에 간장, 청주(또는 미림), 설탕, 소금을 넣어 끓여 주세요. 청주대신 미림 사용시엔 설탕의 양을 줄여 주세요. 원래 일식 덮밥은 1인분 육수가 1/2~2/3컵으로 소량 사용해요. 저는 식구들 식성에 맞게 1컵을 잡았으니 취향에 맞게 육수나 설탕의 양은 조절하시면 됩니다.",
    "4. 덮밥다시가 끓으면 소고기를 넣고 끓여주세요. 끓으면서 생기는 거품은 제거해 주신 다음 양파를 넣어 익혀주세요.",
    "5. 쪽파와 팽이버섯을 넣어 끓어 오르면 불을 줄이고 달걀을 풀어 동그랗게 원을 그리며 위에 부어 주세요."
  ]
}

```

"6. 이 때 절대로 달걀을 저어 주시면 안돼요. 뚜껑을 덮어 달걀을 반숙상태로 익혀주셔야 부드러워 맛나요.",

"7. 커다란 그릇에 밥을 담고 밥을 덮을 정도로 올려 주신 후 채썬 구운김과 송송 썬 쪽파 얹어 주시면 간단히 즐길 수 있는 소고기덮밥 완성!"

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "소고기덮밥",
    "ingredients": "소고기 불고기감 200g,양파 1/4개,쪽파 약간,계란 노른자 1알,후추 약간,식용유 약간,밥 1공기,간장 2수저,쯔유 2수저,맛술 2수저,설탕 1수저,물 180~200ml",
    "recipe": [
        "1. 소고기는 키친타월로 앞뒤로 꺾꾹 눌러서 핏기를 제거해 주고 먹기 좋은 크기로 썰어줍니다.",
        "2. 양파는 너무 얇지 않게 썰어주고 쪽파(대파)도 송송 썰어 줍니다.",
        "3. 분량의 양념을 넣고 잘 섞어줍니다.",
        "4. 달군 프라이팬에 식용유를 약간 두르고 소고기를 넣고 후추 톡톡 뿌려서 구워줍니다.",
        "5. 고기가 익으면 양파를 넣고 같이 볶아주세요.",
        "6. 섞어둔 양념장을 붓고 센 불에 끓여주다가 끓어오르면 중약불로 줄여서 졸여줍니다.",
        "7. 국물이 자박 자박해질 정도로 졸여주세요.",
        "8. 그릇에 밥을 담고 소고기를 올려줍니다.",
        "9. 가운데 계란 노른자를 올리고 쪽파를 뿌려서 완성해 주세요. "
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "소고기덮밥",
    "ingredients": "소고기 130g,양파,당근,파,양배추 적당량,굴소스 1/2큰술,맛간장 1/2큰술,올리고당 1큰술,후추 톡톡,소금 1꼬집,다진마늘 1/2큰술,전분 1/2큰술,물 1종이컵,맛술 1",
    "recipe": [
        "1. 소고기 등심 등심 썰어 팬에 담고",
        "2. 맛술1,후추톡톡,소금1꼬집 넣고 쓱쓱~ 볶아주세요",
```

```

"3. 양배추,양파,당근 적당량 썰어넣고",
"4. 쓱쓱~ 볶아주세요",
"5. 불에 종이컵으로 물 한컵붓고 전분 반큰술 풀어 부어줍니다 약불에서 휘리릭
저은후",
"6. 굴소스반큰술,맛간장반큰술,다진마늘 반큰술,올리고당1큰술 넣고",
"7. 저어 주시다가",
"8. 대파 송송~ 썰어넣고",
"9. 휘리릭~~ 저어 불 끄시고",
"10. 그릇에 밥을 담고 올려주신후 깨로 마무리하면 끝입니당"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "소고기덮밥",
    "ingredients": "소고기 150g ,양파 1/2개,고추장 1큰술,매운고추가루 1큰술,굴소스
1/2큰술,올리고당 1큰술,매실청 1작은술,맛술 1큰술,마늘 1작은술,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 분량의 양념에 소고기는 고루 버무려 30분 정도 재워주세요 바쁠땐 재료준
비 먼저하기전 재워두었다 볶아주셔도 좋아요",
        "2. 매운맛으로 요리하기로 했으니 고추기름도 추가~ 마늘이며 양념이 다 되어
있어서 달궈진 팬에 굽기 시작해요~ 센불에서 불맛도 같이 볶아주세요",
        "3. 모든 야채는 다 환영이지만 좋아하는 양파를 듬뿍 넣어주었어요 고기와 적
당하게 익혀진 양파의 조화가 참 잘어울리네요 큼직하게 썰어서 센불에서 볶아주기 시작해
요~",
        "4. 간을 보고 부족하면 추가~ 약간 세다 싶어도 밥이랑 같이 덮밥요리이니...
꼬기도 맛있지만 같이할 맛있는 향 솔솔.... 적당하게 익혀진 양파도 사랑스럽네요",
        "5. 가니쉬로 무순과 통깨 올려주고~ 양념과 재워준 고기는 부드러운 맛을 더
해주고 센불에서 볶아주어서 불맛도 살짝~ 맛있는 한그릇요리 소고기덮밥 완성이에요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
}
{
    "name": "소고기덮밥",
    "ingredients": "불고기용 소고기 200g,양파 1/2개,대파 7cm,간장 1.5큰술,설탕 1.5
큰술,굴소스 1큰술,다진마늘 1큰술,버터 1큰술,달걀 노른자 1개,밥 1공기",

```

```

    "recipe": [
      "1. 먼저 양파는 채썰고, 대파는 어슷썰어주세요.",
      "2. 프라이팬에 버터 1큰술을 녹이고 다진마늘 1큰술을 넣고 볶아주세요.",
      "3. 마늘향이 오르면 불고기용 소고기를 넣고 볶아주세요.",
      "4. 어느정도 핏기가 남아있을때 간장 1.5큰술, 설탕 1.5큰술을 넣고 볶아줍니
다.",
      "5. 준비한 양파, 대파를 넣고 같이 볶아주세요",
      "6. 굴소스 1큰술을 넣고 간을 맞춰줍니다.",
      "7. 그릇에 밥을 넣고, 고기, 달걀 노른자를 올리면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "소고기덮밥",
    "ingredients": "소고기 안심 200g,양파 1개,밥 2공기,올리브오일 2스푼,소금 적당량,
후춧가루 적당히,간장 3스푼,올리고 당 1스푼,맛술 2스푼,버터 0.2스푼",
    "recipe": [
      "1. 소고기는 안심을 사용했어요. 부드럽고 기름기가 적어 살살 녹는다고 아이들
이 엄청 좋아해요. 그냥 굵기만 해도 정말 최고죠!",
      "2. 안심은 밑간을 해주세요. 올리브오일 2를 고기 전체에 고루 발라주고 소금,
후춧가루를 솔솔 뿌려 재워 둡니다.",
      "3. 그사이 양파 1개를 채 썰어 달군 팬에 버터 0.5를 두르고 양파를 볶아주세
요.",
      "4. 그리고 소스 재료인 간장 3, 올리고 당 1, 맛술 2를 한데 넣어 살짝 조려 주
세요. 양파 볶음소스 완전 간단하쥬~",
      "5. 뜨겁게 충분히 달군 팬에 마리네이드 한 소고기를 올려 주세요. 그리고 드시
는 분 취향에 맞게 앞, 뒤로 고기를 익혀주세요. 팬에 소고기를 맛있게 구우려면 일단 팬을
뜨겁게 달궈주고 딱 한 번씩만 뒤집어 굽는 게 좋아요.",
      "6. 그릇에 밥을 적당하게 담고 그 위에 볶아 놓은 양파를 올려줍니다. 마지막으
로 안심을 먹기 좋게 썰어 얹어주면 근사한 한 끼 소고기 덮밥이 완성됩니다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "오징어덮밥",

```

"ingredients": "오징어 2마리,대파 1줄 (채썬 것),양배추,양파,당근,달걀,고추장 1T,고춧가루 3T,간장 5T,다진마늘 1T,설탕 1T,참기름 1T",

"recipe": [

"1. 설탕과 참기름을 제외하고 양념장을 먼저 만들어둡니다. 그다음 파기름을 만들어줘요. 파기름 까짓거 그냥 기름에 파를 볶는 느낌으로 해주면 된답니다.",

"2. 다음은 오징어를 볶아요.",

"3. 센 불에서 요정도 볶아졌을때 설탕 1스푼을 넣어서 함께 볶아줍니다.",

"4. 그 다음은 아까 믹스해두었던 양념장을 넣고 휘리릭 볶아주면 끝! 마지막에 참기름 넣어주고 마무리 지어주세요.",

"5. 기름을 듬뿍 넣어 센 불에 반숙으로 지져내는 중국식 계란프라이를 해서",

"6. 그릇에 오징어볶음+밥+계란 담고 화룡점정 파 슬라이스와 깨소금을 얹어줍니다. 조리 시간과 방법은 최소, 맛은 극대화된 버전의 오징어덮밥이 완성되었어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "오징어덮밥",

"ingredients": "송송 썬 대파 15cm,짧게 채 썬 오징어 1마리,채 썬 양파 1/2개,납작 썬 주키니호박 1/4개,채 썬 깻잎 1줄,다진 마늘 1큰술,고춧가루 2큰술,설탕 1큰술,간장 1.5큰술 ,고추장 1.5큰술 ,물엿 1.5큰술 ,후춧가루 약간,참기름 1큰술,참깨 1큰술",

"recipe": [

"1. 중약 불로 달군 팬에 식용유(3큰술)을 두른 뒤 송송 썬 대파(10cm), 다진 마늘(1큰술), 고춧가루(2큰술)을 넣고 볶는다.",

"2. 향이 올라오면 센 불로 올린 뒤 오징어와 양파, 호박을 넣고 섞는다.",

"3. 설탕(1큰술), 간장(1 1/2큰술), 고추장(1 1/2큰술), 물엿(1 1/2큰술), 후춧가루(약간)를 넣고 볶는다.",

"4. 재료가 익으면 참기름과 참깨를 뿌려 조금 더 볶다가 불을 끈다. 그릇에 밥과 함께 담고 채 썬 깻잎을 얹어 마무리."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "오징어덮밥",

"ingredients": "오징어 2마리,양파 1개,고추장 2큰술,고춧가루 2큰술,국간장 1큰술,진간장 1.5큰술 ,매실액 1큰술,황 설탕 1/2큰술",

```

"recipe": [
    "1. 양파는 껍질을 벗겨 얇게 슬라이스해주세요.",
    "2. 오징어는 껍질을 벗겨 안쪽에 지그재그 칼집을 넣어주세요. (오징어가 싱싱하
면 대충 손가락으로 그냥 벗겨도 껍질이 잘 벗겨지는데, 잘 안 되면 끝 부분에 굵은 소금을
조금 묻혀서 키친타월로 살살 벗겨주시면 돼요.)",
    "3. 먹지 좋은 크기로 썰어준 오징어와 양파를 팬에 넣어주세요.",
    "4. 분량의 양념장을 함께 넣어주세요.",
    "5. 양념장이랑 양파 그리고 오징어를 잘 섞어 조물조물 무쳐주세요.",
    "6. 강한 불로 잘 볶아주세요.",
    "7. 타지 않게 잘 뒤적 뒤적... 5분 정도만 볶아주면 맛있는 오징어볶음 완성!
(대파나 쪽파, 깻잎 등이 있으면 살살 뿌려 주고 1-2분 정도 더 볶아주세요.)"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "오징어덮밥",
    "ingredients": "오징어 2마리,대파(흰부분) 20cm,당근 1/2개,양파(소) 1개,청양고추
1개,홍고추 1개,식용유 5큰술,참기름 1큰술,깨 1큰술,공기밥 2공기,고추장 2큰술,고춧가루 2큰
술,간장 3큰술,설탕 1큰술,미림 1큰술,다진마늘 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 손질된 오징어를 한번 더 깨끗하게 씻어낸 뒤 1.5*5cm 크기로 썰어주세요.",
        "2. 오징어볶음에 들어갈 야채를 한 입 크기로 썰어주세요.",
        "3. 오징어덮밥 양념장을 만들어주세요.",
        "4. 중불로 달군 팬에 식용유 5큰술과 대파를 넣고 파 향이 올라올 때까지 볶아
주세요.",
        "5. 오징어를 넣고 센 불로 올린 뒤 겉면이 살짝 익을 때까지 가볍게 볶아주세
요.",
        "6. 센 불에서 재빠르게 휘리릭- 불이 약하면 오징어 식감이 질겨지고 물이 많이
생겨요. 야채에서도 수분이 충분히 나오기 때문에 단시간에 강한 불로 빠르게 볶아주세요.",
        "7. 양념장을 넣고 골고루 버무려주세요.",
        "8. 양념이 골고루 섞였다면 바로 야채를 넣고 양파가 반투명해질 때까지 볶아주
세요.",
        "9. 불 조절만 잘 해줘도 굳이 녹말물을 넣지 않고도 오징어덮밥 소스 농도를 조
절할 수 있어요.",
        "10. 청양고추를 넣어주세요. (생략 가능) 1-2분간 더 볶아준 뒤 깨를 뿌려 마무
리해주세요.",
        "11. 넓적한 접시에 밥과 오징어볶음을 절반씩 담아주세요."
    ],

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "오징어덮밥",
    "ingredients": "오징어 1마리,양파 1/2개,당근 1/4개,애호박 1/4개,표고버섯 1/2개,
대파 적당량,다진마늘 1T,굴소스 1/2T,맛술 1/2T,국간장 1/2T,소금 1t,후추 톡톡,멸치육수
350ml,전분물 감자전분3t,물 약간",
    "recipe": [
        "1. 채소와 오징어는 손질해서 준비해주세요",
        "2. 채소는 먹기좋은크기로 썰어줍니다",
        "3. 오징어는 아이들이 먹을꺼라 몸통부분만 사용할꺼예요 키친타올을 오징어 껍
질부분에대고 껍질과키친타올을 같이잡아 뜯어주세요 이렇게하면 오징어껍질 제거하기 편하답
니다^^",
        "4. 오징어도 먹기좋은 크기로 잘라주세요 :-> 저는 3cm정도로 잘랐는데 여섯살,
세살아이도 잘먹었어요",
        "5. 팬에 기름과 다진파를 같이 넣어주시고 불을켜주세요 (파기름내기)",
        "6. 파기름을내고 채소를 한꺼번에넣어 볶아주세요",
        "7. 오징어, 소금 1t, 굴소스 1/2T, 후추 톡톡 뿌린후 센불에서 빠르게 볶아주세
요",
        "8. 멸치육수를 부어 팔팔끓으면 다진마늘 1T, 국간장 1/2T, 맛술 1/2T를 넣어
끓여주다가 마지막 소금으로 간을 맞추고 전분물(감자전분3t+물 30ml)로 농도를맞춰주세요
2~3분 더 끓여주면 완성",
        "9. 맛있게드세요 :->"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "오징어덮밥",
    "ingredients": "오징어 1마리 (몸통),당근,애호박,양파,간장 1숟갈,굴소스 1숟갈,올리
고당 1숟갈,물 3숟갈,전분가루 약간,다진마늘 약간",
    "recipe": [
        "1. 오징어 몸통은 흐르는물에 깨끗이 씻어주고",
        "2. 키친타올로 이용해서 껍질을 벗겨낸 뒤",
        "3. 먹기 좋은 크기로 썰어준다.",
        "4. 달군 팬에 기름을 두르고 양파, 당근, 애호박을 잘게 썰어 달달 볶아준 다음

```



```

",
    "5. 다진마늘 약간 넣고 오징어를 넣어준다.",
    "6. 분량의 양념을 넣은 뒤 센불에서 후다닥 볶아준다.",
    "7. 오징어가 어느정도 익으면 전분물을 만들어 넣어주고 바글바글 끓여주면
    끝.",
    "8. 밥위에 오징어 덮밥소스를 올려주면 오징어 덮밥 완성!"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "오징어덮밥",
    "ingredients": "오징어 2마리,대파,당근,양파,청양고추,홍고추,양배추,대파,식용유,설탕,간장,다진마늘,고추장,고춧가루,물,참기름",
    "recipe": [
        "1. 껍질을 벗기지 않은 오징어를 얇게 썰어 주세요. 오징어 껍질때문에 미끄러우니 칼질 조심하세요.",
        "2. 오징어 볶음에 들어갈 채소를 큼직큼직하게 썰어 준비해주세요 파,당근,양파,양배추,청양고추,홍고추 채소는 숨이 죽지 않도록 빨리 볶아 내야 하므로 미리 손질해서 섞어 준비해 놓는게 좋아요.",
        "3. 파기름을 만들기 위해 파를 썰어주세요.",
        "4. 팬이 달궈지기 전에 파를 먼저 넣어주세요. 그리고 식용유 3스푼을 넣어주세요. (오징어 두마리 기준)",
        "5. 파향이 기름에 향긋하게 퍼지도록 볶아주세요.",
        "6. 파가 노릇노릇 해질때 오징어를 넣어주세요. 그리고 잘 볶아주세요.",
        "7. 설탕 1스푼 +1/2 를 넣어주세요. 분자구조가 큰 단맛의 재료를 먼저 넣어야 지 단맛을 잘 낼 수 있다고 합니다.",
        "8. 다음으로 마늘 1큰술을 넣어주세요.",
        "9. 고추장도 1큰술",
        "10. 간장은 5큰술 채소가 들어가기 때문에 짭 것 같다 싶은 생각이 들어야 채소에 양념 간이 맞는답니다.",
        "11. 고춧가루 3큰술 그리고 계속 볶아주세요. 고춧가루가 뭉치게 되면 바로 채소를 넣지 마시고",
        "12. 물을 반컵 정도 넣어 주심 된답니다. 물양은 조절해주세요. 물을 넣고 약불에서 천천히 졸여주며 양념이 베도록 볶아주세요.",
        "13. 준비해 놓은 채소를 모두 넣어주세요.",
        "14. 불은 약하게 줄이며 채소와 오징어를 잘 볶아주세요.",
        "15. 마지막에 참기름을 넣어 마무리 해주심 된답니다."
    ],

```

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "오징어덮밥",
    "ingredients": "오징어 2마리,파 1뿌리,양파 1개,당근 조금,호박 1/4,깻잎 5장,고추장 1 밥숟가락,고춧가루 2 밥숟가락,간장 5밥숟가락 ,설탕 5 밥숟가락,미림 3 밥숟가락,다진마늘 1 밥숟가락,후추 조금",
    "recipe": [
        "1. 양념을 모두 섞어 적당크기로 썬 오징어 두마리 투하(*덮밥일경우의 양념이지만 볶음으로 드신다면 간장은3 밥숟가락 으로 레시피 변경해주세요)~버무려 놓습니다~(30분 정도)",
        "2. 예열된 쪼에 기름을 넉넉히(소주잔 하나) 두르고 볶아줍니다.",
        "3. 파향이 올라올때쯤 양파를 넣고 반투명까지 쪼불에 볶아줍니다.(기름 먹은 양파가 맛의 비결이기도 합니다^^)",
        "4. 반달모양의 호박과 얇게 어슷썰기한 당근을 함께 볶아줍니다.",
        "5. 여기서 뽀인트!!후추를 이때 넣어줘야 야채 씹을때 후추의 알싸 칼칼이 올라옵니다~",
        "6. 후추넣고 살짝 볶은 야채에 양념에 담궜놓은 오징어 투하! 쪼불에서 오징어가 말릴정도로 볶아줍니다.",
        "7. 어느정도 익었다면..또 뽀인트~ 소주잔 한컵의 물을 넣고 5분간 졸여줍니다.",
        "8. 국물이 거의없어질정도에 쪼불로 변경 깻잎을 넣고 재빠르게(10초) 볶아줍니다. *참기름은 넣으셔도 되나 요래저래 만들어본 결과 저희 엄마는 참기름 귀하다고 빼신듯^^",
        "9. 완성!!!깨 살짝으로 요리의 품격을 더해줍니다^^",
        "10. 김에 싸먹으면 진로 두병이 술술^^ 맛있는 식사되세요^^"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "오징어덮밥",
    "ingredients": "밥 2공기,오징어 1마리,양파 1/2개,풋고추 1개,양배추 3장,당근 1/2 토막,카놀라유 약간,참기름 약간,고추장 2큰술,고춧가루 2큰술,설탕 1/2 큰술,올리고당 1/2 큰술,생강술 1큰술,간장 1큰술,다진 마늘 1/2큰술,다진 파 1큰술,참기름 약간",
    "recipe": [

```

"1. 분량의 재료를 넣고 고추장 양념장을 만들어 주세요. 참고로.. 시판 고추장이 훨씬 더 맛있습니다. 이유는 시판 고추장에는 단맛과 감칠맛이 강하거든요..^^ 아시죠? 간혹.. 떡볶이 등을 집 고추장으로 해 놓고 맛없다고 하시는 분들.. 시판 고추장으로 만들어 보세요.. 진짜 맛있습니다.ㅋ 요 고추장 양념장은 넉넉하게 만들어 두고.. 냉장고에 보관하면서 각종 고추장 볶음 요리에 사용하시면 좋습니다.",

"2. 오징어는 안쪽에 칼집을 넣은 후 먹기 좋은 크기로 잘라 주었습니다. 고추장 양념장의 절반을 오징어에 넣고 잠시 재워 주세요.",

"3. 집에 있는 야채는 다 꺼내세요. 호박 등을 넣으셔도 되구요~ 깻잎을 넣으면 더 맛있습니다. 전 집에 양파, 당근, 양배추, 당근 밖에 없네요.",

"4. 양배추는 5cm 길이로.. 양파와 당근은 채 썰고 풋고추는 어슷 썰어 주었습니다.",

"5. 팬에 카놀라유를 적당히 넣어 주세요. 적당히~~ 어렵죠?ㅋㅋ 그냥 1 큰 술 정도 넣으시면 됩니다. 양파를 넣고 살짝 투명해질 때까지 볶은 후",

"6. 썰어놓은 양파, 양배추, 당근, 풋고추를 넣고 남은 양념장과 오징어를 넣고 오징어가 익을 때까지 볶는다.",

"7. 마지막에 참기름 ~ 넣어주면.. 예술입니다~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "오징어덮밥",

"ingredients": "오징어 1마리,양파 1/3개,대파 1대,양조간장 1큰술,매실액 1/2큰술, 고춧가루 3작은술,고추장 1큰술,설탕 3작은술,참기름 1큰술,다진 마늘 1/3큰술,생수 2-3큰술, 통깨 약간,밥 1공기",

"recipe": [

"1. 오징어는 다리를 쪽 빼서 몸통과 분리하고 몸통을 가위로 자르고 내장, 뼈 등을 제거합니다. 물에 한번 씻어 주구요.",

"2. 끓는 물에 집게로 오징어를 잡고 5초간 데쳐줍니다. 이렇게 데쳐주면 볶을 때 물이 안나와서 좋아요.",

"3. 몸통은 3등분해서 한입 크기로 길게 썰어주고 다리는 한쪽씩 잘라준 뒤 긴 다리는 2등분합니다.",

"4. 양파는 얇게 채썰고 대파는 4등분 한 뒤 길게 파채로 썰어줍니다. 저는 대파를 너무 길게 잘라준 것 같아요. 손가락 한 마디 길이로 잘라주세요.",

"5. 양조간장 1큰술, 매실액 1/2큰술, 고춧가루 3작은술, 고추장 1큰술, 설탕 3작은술, 참기름 1큰술, 다진 마늘 1/3큰술 등을 넣어 양념장을 만들어줍니다.",

"6. 데친 오징어, 양파, 대파를 양념장에 버무립니다.",

"7. 기름을 두르지 않은 팬에 생수를 2-3큰술 정도 넣고 버무린 재료들을 볶아 주면 됩니다. 불을 끄고 통깨를 뿌려요.",

```

    "8. 밥 한쪽에 오징어볶음을 얹어주면 되지요. 수미네반찬 오징어덮밥입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "규동",
  "ingredients": "우삼겹 250g,양파 1/4개,설탕 1큰술,맛술 1큰술,올리고당 1큰술,간장 2큰술,다진마늘 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 양파 1/4개는 송송 썰어줍니다",
    "2. 양념장을 만들어주세요. 설탕 1큰술, 맛술 1큰술, 올리고당 1큰술, 간장 2큰술, 다진마늘 1큰술",
    "3. 팬에 우삼겹 250g을 넣고 먼저 볶아주세요.",
    "4. 고기가 다 익으면 양파를 넣고 후추 살짝 뿌려 1분간 볶아줍니다.",
    "5. 양파가 반투명하게 익으면 키친타올로 우삼겹의 기름을 닦아주세요.",
    "6. 양념장을 넣고 2분간 볶아주세요.",
    "7. 뜨거운 밥 위에 올려서 드시면 됩니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "규동",
  "ingredients": "소고기 150g (한우),양파 1개,계란 2개,쪽파 적당량,간장 2T,맛술 2T,흑설탕 1T,정종 2T,굴소스 1T,다진마늘 적당량",
  "recipe": [
    "1. 소고기의 힘줄을 제거해주시고 먹기 좋은 크기로 썰어주세요. 양파는 너무 얇지 않게 균일한 간격으로 썰어주세요. 고기를 써실 때에는 비스듬하게 최대한 면적이 많이 나오게 썰어주세요! 돼지고기라면 익는 정도가 달라서 얇은 곳은 타버리지만 소고기는 빨리 익어서 굵기 차이가 관계없고, 면적이 넓어야 적은 소스량에도 맛이 확실하게 배어듭니다.",
    "2. 양파와 소고기를 먹기 좋은 크기로 썰었어요.",
    "3. 양파에 あぶり (아부리) 를 합니다. 토치로 겉면을 살짝 그을려서 수분을 확실하게 빼줍니다. 기름 넣으시면 안되요! (수분을 말려주시면 돈부리를 할 때 가수율을 잡아주기 쉬워요! 그리고 양파에 단 맛도 당연히 증폭됩니다)",
    "4. 재료 준비 끝입니다. 소고기에 있는 흰 가루는 감자전분입니다. 감자전분과 소고기의 조합은 피나 많이 사용됩니다. 얇게 코팅막이 형성 되어 육즙손실을 줄여 고기를 부

```

드럽게 익힐 수 있고, 소스에 닿으면 코팅이 살짝 녹으면서 간이 더욱이 맛있게 벨 수 있어요.",

"5. 약불에 한쪽면만 갈색으로 익혀준다.",

"6. 정종과 미림을 넣고 알콜을 날려주세요. 알콜이 다 없어졌는지 애매하신 분은 이 위에 토치로 살짝 불을 붙여보세요! 안타오른다면 무알콜입니다",

"7. 초벌한 양파와 설탕, 간장 굴소스를 넣고 약불 은근히 졸여주세요.",

"8. 소스를 콕 찍어 먹어보고 달짝지근한 맛이 난다면 OK! 돈부리는 맨밥에 소스를 비벼먹는 것이니까 수분을 너무 날리지 말고 자작자작하게 남겨 주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "규동",

"ingredients": "소고기 갈빗살 400g,양파 1/2개,통마늘 4쪽,버터 0.5,맛술 2,간장 3,올리고 당 1,소금,후추",

"recipe": [

"1. 갈빗살에 소금, 후추로 밑간을 해둡니다",

"2. 양파는 채 썰고, 통마늘은 얇게 썰어주세요.",

"3. 팬에 버터 0.5를 녹이고",

"4. 양파, 마늘을 볶아주세요.",

"5. 마늘, 양파 향이 올라오면~ 맛술 2, 간장 3, 올리고 당 1을 넣어 바글바글 끓여가며 조리주세요.",

"6. 다른 팬에 밑간해 놓은 갈빗살을 구워주세요.",

"7. 그냥 먹어도 너무 맛있는 한우 한우 ㅎㅎ",

"8. 그릇에 적당하게 밥을 퍼주고 그 위에 만들어 놓은 소스를 올리고 구워 놓은 갈빗살을 잘라 올려주세요.",

"9. 그 위에 스테이크 소스를 뿌려주면 덮밥 완성 ^^ 소스랑 함께 쓱쓱 비벼 아이들이 너무나 맛있게 먹었네요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "규동",

"ingredients": "불고기 설도 200g,양파 1개,표고버섯 1개,물 200ml,밥 1.5공기,달걀 노른자 1개,대파 조금 (썰 것),쯔유 4스푼,맛술 2스푼,요리에한수 1스푼,후춧가루 톡톡,맛술 2

스푼",

"recipe": [

"1. 양파와 표고버섯은 (채)썰어서 준비해주시구요. 고기는 맛술 2스푼과 후추 1
번 툭툭으로 밀간해 주세요.",

"2. 냄비에 물과 찹유를 넣고 바닥면에 표고버섯 그위에는 양파를 올리고 보글보
글 끓여주세요.",

"3. 양념이 양파색에 베이기 시작하면 밀간해놓았던 고기를 넣어주세요.",

"4. 국물이 자작할때까지 끓여주시면 완성. 그릇에 밥을 담고 그위에 끓였던 재
료들을 부어주신 후에 대파송송 썰어서 고명을 올리고 마지막엔 달걀 노른자 올려주시면 따듯
한 가을요리 일본식 소고기덮밥 규동이 완성된답니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "규동",

"ingredients": "소고기 300g,양파 큰 거 1개,쪽파 8뿌리,팽이버섯 1봉,달걀 4개,김 1
장,다시마 2장 (손바닥만한 거),가쓰오부시 2줌,다시물 4컵,간장 5T,청주 4T,설탕 3T,소금 1t",

"recipe": [

"1. 원래는 소고기 등심을 이용해야 하는데 소고기 불고기감을 이용했어요. 키친
타월로 핏물 제거한 소고기는 한 입 크기로 적당히 등분해 주시고 양파는 가늘게 채 썰고 쪽
파와 팽이버섯은 4~5cm길이로 잘라주세요.",

"2. 위의 재료를 준비하시는 동안 육수를 만들어요. 다시마를 찬물에 넣어 끓으
면 불을 끄고 가쓰오부시를 넣어 5~10분 우려낸 후 고운 체에 육수를 걸러 주세요.",

"3. 육수 4컵에 간장, 청주(또는 미림), 설탕, 소금을 넣어 끓여 주세요. 청주대신
미림 사용시엔 설탕의 양을 줄여 주세요. 원래 일식 덮밥은 1인분 육수가 1/2~2/3컵으로 소
량 사용해요. 저는 식구들 식성에 맞게 1컵을 잡았으니 취향에 맞게 육수나 설탕의 양은 조절
하시면 됩니다.",

"4. 덮밥다시가 끓으면 소고기를 넣고 끓여주세요. 끓으면서 생기는 거품은 제거
해 주신 다음 양파를 넣어 익혀주세요.",

"5. 쪽파와 팽이버섯을 넣어 끓여 오르면 불을 줄이고 달걀을 풀어 동그랗게 원
을 그리며 위에 부어 주세요.",

"6. 이 때 절대로 달걀을 저어 주시면 안돼요. 뚜껑을 덮어 달걀을 반숙상태로
익혀주셔야 부드러워 맛나요.",

"7. 커다란 그릇에 밥을 담고 밥을 덮을 정도로 올려 주신 후 채썬 구운김과 송
송 썬 쪽파 얹어 주시면 간단히 즐길 수 있는 소고기덮밥 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "규동",
  "ingredients": "소고기 불고기감 200g,양파 1/4개,쪽파 약간,계란 노른자 1알,후추
약간,식용유 약간,밥 1공기,간장 2수저,쯔유 2수저,맛술 2수저,설탕 1수저,물 180~200ml",
  "recipe": [
    "1. 소고기는 키친타월로 앞뒤로 꾹꾹 눌러서 핏기를 제거해 주고 먹기 좋은 크
기로 썰어줍니다.",
    "2. 양파는 너무 얇지 않게 썰어주고 쪽파(대파)도 송송 썰어 줍니다.",
    "3. 분량의 양념을 넣고 잘 섞어줍니다.",
    "4. 달군 프라이팬에 식용유를 약간 두르고 소고기를 넣고 후추 툭툭 뿌려서 구
워줍니다.",
    "5. 고기가 익으면 양파를 넣고 같이 볶아주세요.",
    "6. 섞어둔 양념장을 붓고 센 불에 끓여주다가 끓어오르면 중약불로 줄여서 졸여
줍니다.",
    "7. 국물이 자박 자박해질 정도로 졸여주세요.",
    "8. 그릇에 밥을 담고 소고기를 올려줍니다.",
    "9. 가운데 계란 노른자를 올리고 쪽파를 뿌려서 완성해 주세요. "
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "규동",
  "ingredients": "소고기 130g,양파,당근,파,양배추 적당량,굴소스 1/2큰술,맛간장 1/2
큰술,올리고당 1큰술,후추 툭툭,소금 1꼬집,다진마늘 1/2큰술,전분 1/2큰술,물 1종이컵,맛술
1",
  "recipe": [
    "1. 소고기 듬성 듬성 썰어 팬에 담고",
    "2. 맛술1,후추툭툭,소금1꼬집 넣고 쓱쓱~ 볶아주세요",
    "3. 양배추,양파,당근 적당량 썰어넣고",
    "4. 쓱쓱~ 볶아주세요",
    "5. 불에 종이컵으로 물 한컵붓고 전분 반큰술 풀어 부어줍니다 약불에서 휘리릭
저은후",
    "6. 굴소스반큰술,맛간장반큰술,다진마늘 반큰술,올리고당1큰술 넣고",
    "7. 저어 주시다가",
    "8. 대파 송송~ 썰어넣고",

```

```

    "9. 휘리릭~~ 저어 불 끄시고",
    "10. 그릇에 밥을 담고 올려주신후 깨로 마무리하면 끝입니당"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "규동",
  "ingredients": "소고기 150g ,양파 1/2개,고추장 1큰술,매운고추가루 1큰술,굴소스 1/2큰술,올리고당 1큰술,매실청 1작은술,맛술 1큰술,마늘 1작은술,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 분량의 양념에 소고기는 고루 버무려 30분 정도 재워주세요 바쁠땐 재료준비 먼저하기전 재워두었다 볶아주셔도 좋아요",
    "2. 매운맛으로 요리하기로 했으니 고추기름도 추가~ 마늘이며 양념이 다 되어있어서 달궈진 팬에 굽기 시작해요~ 센불에서 불맛도 같이 볶아주세요",
    "3. 모든 야채는 다 환영이지만 좋아하는 양파를 듬뿍 넣어주었어요 고기와 적당하게 익혀진 양파의 조화가 참 잘어울리네요 큼직하게 썰어서 센불에서 볶아주기 시작해요~",
    "4. 간을 보고 부족하면 추가~ 약간 세다 싶어도 밥이랑 같이 덮밥요리이니... 꼬기도 맛있지만 같이할 맛있는 향 솔솔.... 적당하게 익혀진 양파도 사랑스럽네요",
    "5. 가니쉬로 무순과 통깨 올려주고~ 양념과 재워준 고기는 부드러운 맛을 더해주고 센불에서 볶아주어서 불맛도 살짝~ 맛있는 한그릇요리 소고기덮밥 완성이에요"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "규동",
  "ingredients": "불고기용 소고기 200g,양파 1/2개,대파 7cm,간장 1.5큰술,설탕 1.5큰술,굴소스 1큰술,다진마늘 1큰술,버터 1큰술,달걀 노른자 1개,밥 1공기",
  "recipe": [
    "1. 먼저 양파는 채썰고, 대파는 어슷썰어주세요.",
    "2. 프라이팬에 버터 1큰술을 녹이고 다진마늘 1큰술을 넣고 볶아주세요.",
    "3. 마늘향이 오르면 불고기용 소고기를 넣고 볶아주세요.",
    "4. 어느정도 핏기가 남아있을때 간장 1.5큰술, 설탕 1.5큰술을 넣고 볶아줍니다.",
    "5. 준비한 양파, 대파를 넣고 같이 볶아주세요",
  ]
}

```



```

        "6. 굴소스 1큰술을 넣고 간을 맞춰줍니다.",
        "7. 그릇에 밥을 넣고, 고기, 달걀 노른자를 올리면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "규동",
    "ingredients": "소고기 안심 200g,양파 1개,밥 2공기,올리브오일 2스푼,소금 적당량, 후춧가루 적당히,간장 3스푼,올리고 당 1스푼,맛술 2스푼,버터 0.2스푼",
    "recipe": [
        "1. 소고기는 안심을 사용했어요. 부드럽고 기름기가 적어 살살 녹는다고 아이들이 엄청 좋아해요. 그냥 굽기만 해도 정말 최고죠!",
        "2. 안심은 밑간을 해주세요. 올리브오일 2를 고기 전체에 고루 발라주고 소금, 후춧가루를 솔솔 뿌려 채워 둡니다.",
        "3. 그사이 양파 1개를 채 썰어 달군 팬에 버터 0.5를 두르고 양파를 볶아주세요.",
        "4. 그리고 소스 재료인 간장 3, 올리고 당 1, 맛술 2를 한데 넣어 살짝 조려 주세요. 양파 볶음소스 완전 간단하쥬~",
        "5. 뜨겁게 충분히 달군 팬에 마리네이드 한 소고기를 올려 주세요. 그리고 드시는 분 취향에 맞게 앞, 뒤로 고기를 익혀주세요. 팬에 소고기를 맛있게 구우려면 일단 팬을 뜨겁게 달궈주고 딱 한 번씩만 뒤집어 굽는 게 좋아요.",
        "6. 그릇에 밥을 적당하게 담고 그 위에 볶아 놓은 양파를 올려줍니다. 마지막으로 안심을 먹기 좋게 썰어 얹어주면 근사한 한 끼 소고기 덮밥이 완성됩니다."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "텐동",
    "ingredients": "계란 1개 (수란용),대파,파래가루,미림 10스푼,정종 3스푼,간장 8스푼, 스시쇼유 1스푼,굴소스 1스푼,가쓰오부시 1줌,청량초 2개,대파 1뿌리",
    "recipe": [
        "1. 그릇에 따뜻한 밥을 담으시고 밥위에 버터를 올려주세요. 버터라이스 라고해서 느끼 할 것 같지만 느끼함보다는 고소함과 짭조름한 버터향이 너무 맛있어요. 거의 느끼함을 못느끼실거랍니다.",
        "2. 잘 튀겨진 튀김을 밥위에 올려주세요.",

```

"3. 밥을 같이 비벼 드실 수 있게 소스를 조금 넉넉히 골고루 뿌려줍니다.",

"4. 수란은 중탕으로 80도 정도에서 익히시면 아주 부드러운 수란을 만드실 수 있습니다.",

"5. 수란을 올리시고 대파송송 썰어 뿌려주시고 파래가루도 뿌려주시면 색감이 잘 산답니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "텐동",

"ingredients": "튀김 (먹고싶은만큼),쪽파 (생략가능),밥 1공기,버터 1스푼,쯔유 4T (국시장국),간장 2T,미림 3T (청주),설탕 1T,물 5T,청양고추 조금 (1조각~1개)",

"recipe": [

"1. 분량의 양념장대로 섞어두세요 그리고 살짝끓이는데 매콤하게 먹고싶을때 청양고추를 썰어서 넣고 같이 끓여줍니다. 보글보글 한번 끓으면 불을 끄고 고추는 빼세요",

"2. 밥을 1공기준비하고 그위에 버터를 한스푼올립니다",

"3. 튀김과 쪽파를 예쁘게 데코합니다 준비된 소스를 위에 적당히부어줍니다 1인분량의 소스였는데 반정도만해도 적당한것같습니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "텐동",

"ingredients": "불고기용 소고기 150g,인삼 1개,계란 1개,실파 1/2개,팽이버섯 30g,가쓰오부시 20g,다시마 1개,밥 1인분,양파 1/2개,깻잎 5잎,마늘 4개,무순 10g,인삼 1개,오이 1/2개,당근 1/2개,양파 1/2개,인삼 2개,피망 1/4개,양파 1/2개,계란 2개,새우 2개,연근 2개,간장 1T,맛술 1T,청주 1T,설탕 1T,식용유 0.5L,참기름 1t,통깨 1t,전분가루 2C,튀김가루 1/4C,계란 1개",

"recipe": [

"1. 요리에 들어갈 재료들을 준비해줍니다.(사진에 넣지 않은 재료들도 있습니다.)",

"2. 물2C,가쓰오부시,다시마를 준비해줍니다.",

"3. 물 다시마를 넣고 끓이다가 끓으면 다시마를 빼고 가쓰오부시를 넣어줍니다.",

"4. 가쓰오부시를 넣고 불을 꺼준 다음 면보에 걸러 1번국물을 만듭니다.",

"5. 인삼 1개는 슬라이스하고 마늘을 다진 뒤 나머지 실파,팽이버섯,양파,깻잎은 4cm로 채썰어 준비하고,소고기는 얇게 썰어준 뒤 계란1개를 풀어 준비해줍니다.",

"6. 1번국물 1/2C+ 간장1T + 맛술1T +설탕1T를 준비해줍니다.",

"7. 팬에 식용유를 두른 뒤 인삼, 소고기, 다진마늘, 청주 1큰술을 넣고 볶아준다.",

"8. 고기가 익으면 양파를 볶아주다가 준비한 양념들을 넣고 약불에서 끓여준다.",

"9. 팽이버섯과 실파를 넣고, 계란을 넣어 자글자글 끓여 마무리합니다.",

"10. 인삼과 당근, 양파, 오이를 채썰어줍니다.",

"11. 채썰어놓은 재료들과 초고추장 + 통깨 + 참기름과 함께 버무려 초무침을 만들어줍니다.",

"12. 인삼슬라이스, 피망(가로2cm, 세로4cm), 양파(반절슬라이스, 이썬시게로 고정), 새우(머리, 꼬리빼고 내장 껍질 제거, 소금 후추간), 계란 1개를 준비해줍니다.",

"13. 달걀노른자 1개 + 물 1/2C + 체친 전분 1/4C + 튀김가루 1/4C을 섞어 튀김 옷을 만들어줍니다.",

"14. 1. 재료에 전분가루를 묻힌 후 튀김 옷을 입히고 180도에서 튀겨줍니다.(계란은 바로 깬 뒤 튀겨줍니다.)",

"15. 그릇에 밥을 담고 돈부리를 올린 후 튀김을 올린 후 깻잎, 무순으로 꾸미고 초무침을 곁들여 마무리한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "텐동",

"ingredients": "밥 1공기,크래미튀김,새우튀김,다시마튀김,삶은계란튀김,야채튀김,물 1컵,다시마 1장,간장 1T,가쓰오부시육수 2T,설탕 2T",

"recipe": [

"1. 물에 다시마를 넣고 끓입니다",

"2. 소스를 만듭니다",

"3. 재료를 손질해서 튀김가루에 묻힙니다",

"4. 튀김을 만듭니다",

"5. 밥 위에 소스를 뿌리고 튀김을 올립니다"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

```

{
  "name": "텐동",
  "ingredients": "전 적당량,밥 2인분,간장 3큰술,맛술 3큰술,설탕 1.5큰술 ,다진마늘 1
큰술,물 2~3큰술,양파 1/4개,마요네즈 3큰술,연 와사비 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 전은 데퍼서 준비하세요. 렌지에 데퍼도 됩니다.",
    "2. 양파를 제외한 데리야끼 소스 재료를 넣고 한번 바글바글 끓여준 다음 불을
끄고 마지막에 양파를 넣고 마무리하세요. 양파는 생양파의 아삭하고 매콤한 느낌을 살리기
위해 넣는거라서 생양파 못드시는 분들은 양파를 빼거나 먼저 볶은 다음에 넣으셔도 무관합니
다.",
    "3. 원하는 비율대로 와사비마요를 만들어주세요. 전 와사비가 특소는 맛이 좋아
서 3:1정도로 했는데 강도는 입맛에 맞게 조절하세요.",
    "4. 그릇에 밥을 얹은 뒤 전과 데리야끼 소스를 얹고 와사비마요로 마무리 하시
면 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "텐동",
  "ingredients": "가지 작은 거 1개,연근 149g,파리고추 8개,물 5T,맛술 1T,설탕2t,물
엿1T,후춧가루 약간,튀김가루 200ml,전분가루 150ml, 물 300ml,계란1개,소금 적당량,파슬리
가루 적당량,얼음 4-5개",
  "recipe": [
    "1. 먼저 냉장고 속 자투리 야채나, 튀겨드릴 야채 그리고 해산물 등을 개인 취
향에 맞춰 준비해 주시면 되는데 .정이스는 오늘 냉털이 데이라 준비는 하지 못했지만 오징어
나, 깻잎 그리고 단호박이 들어가도 정말 맛있을 거 같아요 :-)",
    "2. 우선 가지와 연근은 갈변 현상이 일어나는 야 채이기 때문에 손질이 비교적
쉬운 파리고추 부터 손질을 해보도록 할 건데요 파리고추는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 꼭지를
제거해 주시고요. 체에 받쳐 물기도 어느 정도 제거될 수 있도록 준비해 두시면 돼요",
    "3. 그다음 흠이 묻어있는 연근은 깨끗하게 씻은후 필터를 이용해서 껍질을 제거
한 후 먹기 좋은 크기로 썰어 줄 건데요. 이때 연근의 상해 있는 끝부분은 잘라버려 주시고
요. 정이스는 0.5cm 전 후로 튀기기 적당하게 썰어두었어요그리고 아까 말씀 드린거처럼 연
근은 갈변현상 때문에 식초물을 만들어 두었다가 썰은후 바로 넣어 주시는 게 좋은데, 이렇게
해주시면 갈변 현상은 물론 연근의 떫은맛도 없애주는 중요한 역할도 해주어 더욱 더 맛있게
드릴 수 있어요",
    "4. 그리고 마지막으로 정이스가 좋아하는 가지를 손질해 줄 차례인데요. 깨끗이
씻은 가지는 꼭 지를 제거 후 튀기기 직전에 먹기 좋은 크기로 잘라 주는게 좋은데요. 가지는
어쨌든 썰기를 해 도 되지만 오늘은 길쭉한 가지 튀김이 먹고 싶 어서 반을 자른 후 길게 잘라

```

준비해 보았어요",

"5. 이제 텐동의 맛을 살려 줄 텐동소스를 만들어 줄 차례인데요. 냄비에 준비하신 분량의 조림 양념장을 넣고 섞이도록 중불로 끓여주신 후채 썰어 준비한 양파 반개를 넣어 주시고 중불 에서 약불로 줄여 주면서 끓여 주시면 되는데 텐동 소스는 밥 위에 올려 밥과 함께 먹을거라 국물이 살짝 남도록 줄여주시는 게 좋습니다 그리고 참고로 텐동에 소스는 많이 필요하지는 않지만 저희는 튀김에도 찍어 먹기 위해 조금 넉넉하게 준비해서 먹는 편입니다",

"6. 이제 야채에 입혀줄 튀김옷을 만들어 볼게요 튀김옷은 준비하신 야채에 따라 달라지기 때문 에 튀김가루와 전분가루를 섞어 가면서 양조절 을 해 주시는 게 가장 좋고요 튀김반죽에 계란이 들어가면 고소한맛을 내주 기 때문에 저는 튀김에 계란과 파슬리 가루를 넣어 주는 편인데요. 취향에 따라서 굳이 넣지 않고 만드셔도 노프라블럼 이랍니다 . 데헛 그리고 튀김 반죽은 주르륵 흘러내리는 농도 가 가장 좋은데요, 튀김을 튀기기 전에 반죽에 열음을 넣어 반죽해 주시면 더욱더 바삭하고 맛있는 튀김을 즐기실 수 있어요 (엄지척)",

"7. 저는 튀김기가 따로 없어 오목한 냄비를 사용 해서 튀김을 만드는 편인데요, 그러면 식용유를 많이 넣지 않아도 된다는 장점도 있더라고요 그리고 튀김의 적절한 온도는 끓고 있는 기름 에 반죽 가루를 넣었을 때, 튀김이 곧바로 올라 오는 이 순간이 바로 적절한 타이밍입니다.야채 튀김에 같은 경우는 오래 튀기실 필요는 없고요. 겉면이 노릇 노릇하게 변하면서 맛있 게 색상이 변하는 1-2분 정도면 충분하답니다",

"8. 또한 튀김 요리에 point는 중간 중간 떠다니는 튀김 부스러기를 작은 체나 수저를 이용해서 제거해 주시는 면 깔끔한 튀김을 만들 수있죠.집에서 튀김을 만들어 먹으면 맛이 참 좋지만 많은 양의 기름을 버려야 한다는 생각에 ,망설 여질 때가 많은데, 정이사가 이쯤에서 기름을 버리지 않는 꿀팁 한 가지를 투척해 드릴게요.망을 이용해 걸러주세요.양파 껍질과 대파에는 기름의 산화를 막아주는 고마운 성분들이 듬뿍 들어있다고 해요 그러니 사용한 기름에 양파껍질과 대파를 넣고 한번 튀겨 걸러낸후 사용하시면 기름의 산화도 막아 주고, 특유의 기름 냄새도 제거해 주는 일 석이조의 효과를 누릴 수 있다고 하는데요 이렇게 만들어진 기름은 냉장 보관해서 사용해 주시면 1-2주 정도는 재사용이 가능하다는 걸 기억해 두셨다가 다시 사용해 보시길 바래요",

"9. 그리고 저는 갭빳하고 매운 파리고추를 튀긴후 연근을 튀겼는데요.아이들과 함께 드실 경우엔 파리고추를 나중에 튀기 시는게 다른 튀김에도 매운 기가 남지 않아 담백하게 먹을 수 있어요.그리고 맛있게 잘 튀겨진 튀김은 잠시 망 위에 올리고 상온에서 2-3분 정도 두시면, 기름기도 잘 제거되면서 조금 더 바삭한 식감의 튀김을 맛보실 수 있답니다 (굿굿)",

"10. 이제 마지막으로 예쁘게 담아 세팅해 주시면 되는데요. 맛있는 쌀밥 위에 더 맛있는 소스를 취향껏 올려주시고요. 잘 튀겨진 튀김을 올려 서 예쁘게 담아 주시면 드디어 바삭한 냉털이 요리인 , 튀김덮밥 만들기가 완성이 됐습니다.맛있게 만들어진 텐동은 튀김을 먹으면서 밑에 있는 간장 소스와 밥을 함께 비벼서, 튀김이랑 먹는 튀김 덮밥이라고 생각하시면 되는데요,오늘 정이사는 튀김의 느끼한 맛을 잡아줄 수 있는 얼큰한 닭개장과 함께 준비해 보았고요,간장 소스로 된 텐동소스 덕분에인지 기름진맛이 많이 느껴지지는 않았지만, 기호에 맞게 생 와사비와 곁들여 드셔도 정말 꿀맛이라는 사실 오늘도 맛있는 한 끼로, 든든한 하루 보내시길 바랄게요 .감사합니다"

],

```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "텐동",
    "ingredients": "두릅 3~4개,고구마 1개,가지 1/3개,깻잎 2장,새우 3마리,계란 1개,밥 1인분,튀김가루 4큰술,감자전분 2큰술,물 적당량,얼음 2~3개,식용유 1티스푼,물 60g,간장 35g,
    쫄면 15g,설탕 2큰술,맛술 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 텐동소스부터 만들께요 위에 적어놓은 재료를 냄비에 넣어주세요",
        "2. 보글보글 끓으면 불을 꺼준뒤 식혀줍니다",
        "3. 모든재료는 튀겨주세요 (저는 전날 튀겨놓은 재료를 사용하였으며 위에 주
        소 남겨놨답니다 )",
        "4. 전날 튀겨놓은 튀김은 에어프라이어를 이용해 구워주었어요",
        "5. 밥 적당량을 담아 만들어낸 텐동소스를 밥 위에 뿌려주세요",
        "6. 계란후라이 1개를 써니사이드업으로 구워 올려줍니다",
        "7. 바삭하게 두번 튀겨낸 튀김을 밥위로 올려주세요 ~ 만들어낸 텐동소스와 함
        께 즐기면 됩니다"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "텐동",
    "ingredients": "대하(새우) 2~3마리,밥 1공기,연근 약간,단호박 약간,김가루 100g,얼
    음물 200g,계란노른자 1개,맛술 미림 1큰술,간장 5큰술,설탕 6큰술,밀가루 1큰술,맛술 미림 1
    큰술",
    "recipe": [
        "1. 새우는 씻어 머리는 놔두고 껍질만 벗겨 준비할게요.",
        "2. 연근, 단호박은 먹기 좋은 크기로 잘라 준비해주세요.",
        "3. 냄비에 간장 소스 재료와 미림을 넣고 밀가루가 뭉치지 않게 잘 저어 준 뒤
        중불에 걸쭉해 질 때 끓여주세요.",
        "4. 얼음물에 계란 노른자와 맛술 미림을 넣고 잘 섞어줍니다.",
        "5. 달걀노른자+맛술 미림에 밀가루를 넣어 젓가락으로 덩어리 지지 않게 잘 저
        어주세요.",
        "6. 준비해둔 새우와 채소들은 170~180도에서 튀겨냅니다.",
        "7. 밥 위에 튀김들을 보기 좋게 올린 후 위에 간장 소스를 뿌려주면 된답니다."
    ]
}

```

```

],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "텐동",
    "ingredients": "계란 1개,곰취 30g,마늘종 30g,장어 2마리,두릅 100g,김 2장,단호박 1개,쌀가루 300g,밀가루 150g,물 300g,소금 10g,방울토마토 40g,매실청 100ml,가와지 쌀 200g,가쓰오부시 육수 200ml,물 2L,다시마 20g,가쓰오부시 40g,매실청 3T,간장 1T,참기름 1T,식초 1T,설탕 1t,불린 가와지 쌀 3컵,소금 1t,식용유 1L,참기름 100ml",
    "recipe": [
        "1. 가와지쌀을 씻어 6~8시간 쌀을 불려줍니다. 불리는 과정에서 3시간에 1번 물을 갈아줍니다.",
        "2. 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거해 줍니다. 2시간 정도 충분히 말려줍니다.",
        "3. 블렌더에 쌀을 넣고 소금 간을 해줍니다. 비율은 쌀 3컵 기준 소금 1t입니다.",
        "4. 벽면에 붙어 잘 안 갈릴 수 있기에 중간중간 확인을 해줍니다.",
        "5. 쌀을 적당량 나누어 담아 냉동실에 24시간 얼려서 수분을 제거해 줍니다.",
        "6. 방울토마토를 씻어 물기를 제거해 준비합니다.",
        "7. 방울토마토를 반 갈라줍니다.",
        "8. 가른 방울토마토를 스쿱을 이용해 속을 파줍니다.",
        "9. 용기에 토마토를 담고 매실청을 넣어 방울토마토 매실 절임을 마무리합니다. 3시간 이상 절이고 먹습니다.",
        "10. 마늘종을 씻어 물기를 제거해 준비합니다.",
        "11. 4cm 크기로 잘라줍니다. 머리 부분은 안 씹니다",
        "12. 곰취를 깨끗이 씻어 물기를 제거해 준비합니다.",
        "13. 줄기 부분을 제거합니다.",
        "14. 손으로 찢어 4cm 크기로 준비합니다.",
        "15. 두릅을 깨끗이 씻어 물기를 제거해 준비합니다.",
        "16. 질긴 아랫부분은 제거를 하고 적당한 크기로 잘라 준비합니다.",
        "17. 손질된 재료를 가지런히 정리해 준비합니다.",
        "18. 단호박을 반으로 갈라줍니다.",
        "19. 속을 파내고 꼭지와 아랫부분을 제거한 뒤 모양 그대로 썰어줍니다.",
        "20. 손질된 단호박을 반으로 잘라 크기가 너무 크지 않도록 합니다.",
        "21. 장어를 깨끗이 손질하여 물기를 제거해 준비합니다.",
        "22. 장어를 5cm 크기로 썰어줍니다.",
        "23. 끓는 물에 계란을 6분 30초 삶아 준비합니다.",
        "24. 다시마와 가쓰오부시를 준비합니다. 다시마는 표면에 조개껍질이 있을 수 있어 젖은 면포로 살살 닦아줍니다.",

```

"25. 찬물부터 다시마를 넣어줍니다.",

"26. 하얀 거품을 중간중간 제거해 줍니다. 이때 불은 팔팔 끓지 않도록 주의하며 10분 정도 우려냅니다.",

"27. 다시마를 건지고 가쓰오부시를 넣어줍니다. 이때 물이 팔팔 끓지 않도록 주의하며 10분 정도 우려냅니다.",

"28. 젖은 면포를 체에 올려줍니다.",

"29. 육수를 부어 체에 걸러줍니다. 이때 가쓰오부시에 남아있는 육수는 절대 사용하지 않습니다.",

"30. 냉동 보관했던 쌀을 꺼내 체에 걸러 준비합니다.",

"31. 물과 쌀가루를 1:1 비율로 섞어주고 농도를 보며 물을 추가합니다. 소금으로 간을 해줍니다.",

"32. 기름에 참기름을 섞어 준비합니다. 비율은 기름 9 참기름 1 비율로 섞습니다.",

"33. 덧가루로 밀가루를 준비하고 재료들을 준비합니다.",

"34. 튀김 온도는 반죽을 조금 넣어 꽃이 필 정도로 맞춥니다.",

"35. 기름에 재료를 넣고 재료를 흔들어줍니다.",

"36. 완성된 튀김은 한곳에 담아 기름기를 제거합니다.",

"37. 매실청과 간장, 식초, 설탕, 참기름을 넣어 섞어 매실 소스를 만들어줍니다.",

"38. 불린 가와지쌀 과 육수를 1:1로 준비합니다.",

"39. 강불에서 시작해 물이 끓어오르면 약불에서 10분 그 후 불을 끄고 5분 뜸을 들여줍니다.",

"40. 윤기가 넘쳐흐르는 가와지쌀 밥이 완성되었습니다.",

"41. 준비된 그릇에 밥을 올리고 그 위에 튀긴 재료들을 차례대로 올려 매실 소스를 위에 뿌려주고 곁들인 음식을 담아 마무리합니다."

```

],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "텐동",
    "ingredients": "돈가스 2장,고구마 1개,연근 1/5개,깻잎 2장,크레미 2개,가지 1/4개,버섯 2개,튀김가루 3T,쯔유 6T,물 3T,청주 1.5T,설탕 3T,후추 약간,가쓰오부시 1/2줌,고추 1개,튀김가루 5T,물 150ml,얼음 3개,노른자 1알",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해 주세요. 가쓰오부시는 텐동 소스 만들때 넣고 잠깐 끓여 건져낼 용도 입니다. 때문에 육수팩에 넣어서 준비하면 건지기도 쉽고 소스가 깔끔합니다. 소개된 야채 외에 집에있는 어떤 야채든 다 가능합니다. 저는 돈가스 재워논게 있어서 준비해봤어요. 그밖에 새우도 좋은재료가 됩니다.",
    ]
}

```


"2. 저는 송이 버섯 준비했어요. 어떤 버섯이든 상관 없어요. 팽이버섯이 튀겨냈을때 모양이 그럴싸 합니다.",

"3. 가지는 어슷 하게 길쭉하게 썰어주세요. (사진보다 더 길쭉하게 썰어주세요.)",

"4. 연근(연근은 썰어둔 후 식초물에 살짝 담궈두면 변색을 막아줍니다)",

"5. 고구마도 가지처럼 길쭉하게 썰어주세요.",

"6. 크레미는 하나를 반으로 갈라줍니다. 결이 벌어지지 않게 잘 썰어주세요.",

"7. 고추는 잘게 다져주세요. 소스에 들어갈겁니다.",

"8. 소스를 미리섞어 주고 썰어 둔 고추도 같이 섞어주세요.",

"9. 소스를 팬에 담고 한소끔 끓여 오르면 가쓰오 부시를 육수팩에 넣고 2분정도 더 끓여준 후 가쓰오부시 육수 팩은 건져냅니다. 소스는 볼에 담아 식혀 주세요.",

"10. 볼에 노른자만 분리해 넣고 레시피 분량대로 튀김 반죽을 만들어 주세요. 얼음을 넣으면 좀 더 바삭한 튀김옷을 만들수 있어요.(탄산수도 좋아요)",

"11. 일회용 위생봉투에 튀김가루 3T를 넣고 썰어 둔 야채들을 넣고 골고루 튀김가루를 묻혀줍니다.",

"12. 위생봉투 밑을 잡고 흔들어주면 잘묻어나요.",

"13. 돈가스를 제외한 모든 재료에 가루를 묻혀 준비해 둡니다.",

"14. 튀김가루를 묻힌 재료에 튀김반죽을 한번더 입혀줍니다. 얇게 입혀야 튀김 옷이 얇고 바삭해요.",

"15. 170도에 가열된 기름에 재료들을 튀겨주세요. 겉면이 노릇해지면 건져내주세요.",

"16. 빵가루가 많은 돈가스는 마지막에 튀겨줍니다.",

"17. 다들 노릇노릇 잘 튀겨졌지요? 더 바삭하게 즐기고 싶다면 두번 튀겨 주면 더 바삭하게 즐기실 수 있어요.",

"18. 밥을 넣고 그 위에 튀김을 예쁘게 담아주세요. 깻잎을 올리다가 다 부서져서 뿌리듯 올렸네요^^;; 튀긴 깻잎은 잘 부서지니 조심조심! 마지막으로 끓여 둔 소스를 끼얹어 주면 내맘대로 텐동 완성!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "유린기",

"ingredients": "닭가슴살 3덩이,우리 밀가루 2T,달걀 2개,빵가루 1종이컵,포도씨유 1종이컵,양상추(소) 1개,대파 1대,무순 1팩,간장 5T,식초 5T,설탕 5T,다진마늘 1T,다진양파(중) 1개,청고추 1개,홍고추 1개",

"recipe": [

"1. 닭가슴살은 소금,후추,청주에 30분 밑간합니다. 고기를 재우는 동안 채소를 손질해요.",

"2. 양념(소스)을 미리 타주세요.",

"3. 밀간한 닭가슴살을 키친타올로 잘 닦아줍니다. 밀가루-달걀물-빵가루를 통에 담아주세요.",

"4. 먼저, 고기에 밀가루를 묻혀주세요.",

"5. 다시 달걀물을 묻히세요.",

"6. 마지막으로 빵가루를 묻혀요. 손으로 꾸욱꾹 눌러서 묻히면 튀김옷이 잘 벗겨지지 않아요.",

"7. 세 덩어리에 튀김옷을 잘 입혀요.",

"8. 포도씨유 넣은 팬을 약불에서 가열해주세요. 고기를 넣고 뚜껑을 덮어주세요. 5분 후 뚜껑을 열고 뒤집어주세요. 다시 5분을 뚜껑 덮고 튀겨주세요.",

"9. 튀긴 고기는 기름이 빠질 수 있는 망에 올려요. 고기를 튀기는 동안, 양상추는 먹기좋은 크기로 찢어 놓고 대파는 채썰어 큰접시에 펼쳐서 담아요. 고기도 썰어주세요.",

"10. 준비해둔 소스를 숟가락으로 올려주세요. 무순도 이쁘게 올려요. 완성입니다. 채소와 곁들여 드세요.^"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "유린기",

"ingredients": "닭고기(가슴살) 600g,소금 3꼬집,후추가루 적당량,양상추 5장,양파 1개,감자전분 12큰술,옥수수전분 5큰술,계란 1개 (풀어준비),식용유 1컵,물 6큰술,간장 6큰술,식초 1큰술,레몬즙 1큰술,설탕 2큰술,다진마늘 1큰술,다진파 2큰술",

"recipe": [

"1. 닭고기 가슴살은 먼저 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 닦은 후 한입 크기로 길쭉하게 자르고 소금과 후추를 적당량 뿌려 조물조물 밀간을 해 놓습니다.",

"2. 전분 두가지를 (감자전분과 옥수수전분) 7:3 비율로 넣고 물을 넣어 살짝 개어놓은 후 계란을 풀어 넣고 다시 잘 저어주세요.",

"3. 식용유를 넣고 반죽의 농도를 맞춥니다. 이때 들어간 식용유는 튀길때 모두 빠져 나가고 더욱 바삭한 튀김을 만들어 주네요.",

"4. 반죽의 농도가 마요네즈정도가 되면 잘 된것이니 농도를 조절해 가면서 잘 맞춥니다",

"5. 밀간을 해 둔 닭고기를 반죽에 넣어 묻히고 180도 기름에 하나씩 넣어 튀깁니다. 하얗게 부풀어 오를때까지 튀깁니다.",

"6. 하얗게 튀겨진 튀김이 브라보!",

"7. 분량의 소스를 만들어 주세요.",

"8. 잘 씻은 양상추를 손으로 뜯고, 양파는 채를 썰어 접시에 담으면 이제 준비 끝!",

"9. 잘 튀겨진 튀김을 위에 올리고 소스와 함께 내면 완성!! 입니다.",

```

    "10. 소스를 올려도 좋고 소스에 찍어도 좋습니다. 맛있게 드세요^^"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "유린기",
  "ingredients": "닭안심 300g (또는 닭다리살),양상추 1/2통,양파 1/2개,다진마늘 1T,
홍고추 1개,청양고추 1개 (or 파프리카),간장 4,설탕 3,식초 3,물 3",
  "recipe": [
    "1. 닭안심또는 닭다리 소금 후추 미림 밑간해주기",
    "2. 튀김가루3. 녹말가루5 식용유3. 물 농도맞춰가며반죽해준다",
    "3. 고추 씨빼고 잘게썰어준비",
    "4. 양념—간장 설탕 식초 물 양념에 다진고추와 다진마늘섞어준다",
    "5. 기름을 조금만부어 튀겨준다 기름이많은게싫다면 굽듯이해줘도좋고 아니면앞
뒤 색만내고 에어프라이어에서익혀도좋다",
    "6. 양상추 채썬양파 밑에깔고 닭을 먹기좋은크기로썬후 위에 소스뿌려준다~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "유린기",
  "ingredients": "닭가슴살 400g (혹은 닭다리살),양상추 1/3개,양파 1/2개,계란 2개,
빵가루 2C,미림 1T,소금 조금,후추 조금,간장 4T,레몬즙 2T,식초 4T,설탕 4T,다진마늘 1T,후
추 조금,청양고추 2개,빨간파프리카 조금,노랑파프리카 조금",
  "recipe": [
    "1. 닭다리살 혹은 닭가슴살 400g, 양상추, 계란, 빵가루 , 청양고추, 양파, 파프
리카",
    "2. 닭을 깨끗이 씻어주세요",
    "3. 미림1T",
    "4. 소금 조금",
    "5. 후추 조금 , 밑간해 주세요",
    "6. 양파는 얇게 채썰어 주세요",
    "7. 물 한컵, 소금 1T를 넣고 양파를 담궈 주세요(5분정도)",
    "8. 닭고기에 계란 2개를 넣고",
    "9. 계란이 잘 풀어지도록 반죽해 주세요",

```

```

"10. 비닐팩을 준비해 주세요",
"11. 먼저 빵가루 1컵을 넣고",
"12. 반죽된 닭고기를 올리고",
"13. 빵가루 1컵을 넣어 주고 닭고기에 빵가루를 꾹꾹 눌러 입혀 주세요",
"14. 냄비에 기름을 넣고",
"15. (160도 ) 기름에 넣어 튀겨 주세요",
"16. 두번 튀겨주면 더 바삭하고 맛있어요",
"17. 잘 튀긴 닭고기는 기름망에 올려 기름을 빼주세요",
"18. 소스 준비: 빨간노란 파프리카를 다져 주세요",
"19. 청양고추 2개를 얇게 썰어주기",
"20. 간장 4T, 레몬즙 2T, 식초 4T, 설탕 4T, 다진마늘 1T, 후추조 금, 다진
고추, 파프리카를 넣고 설탕이 녹을때 까지 저어주세요",
"21. 그릇에 깨끗이 씻은 양상추를 깔고",
"22. 위에 양파를 올려주고",
"23. 먹기 좋게 썰은 닭고기를 올려 주세요",
"24. 먹기직전에 소스를 뿌려 주세요",
"25. 손님초대. 술안주로도 굿 입니다."
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "유린기",
    "ingredients": "닭가슴살 4덩어리,튀김가루 2컵,전분가루 2컵,달걀 1개,탄산수 1컵,식
용유 2큰술,소금 1t,후추 1t,양파 1/4개,양상추 1/4개,간장 1컵,물 1컵,식초 1/2컵,설탕 1/2
컵,다진마늘 2큰술,홍고추 1개,청고추 1개,레몬즙 1t,고추기름 1t",
    "recipe": [
        "1. 먼저 전분가루와 밀가루나 튀김가루를 섞어서 준비해 놓습니다. 좀더 바삭
한 튀김을 만들고 싶으시면 옥수수전분과 고구마전분 두개를 사용하시면 됩니다.",
        "2. 닭가슴살은 3팩으로 파는 것을 구입했는데 한팩에 닭가슴살이 4덩어리가 들
어가져 있네요. 이것을 손가락크기만하게 썰어서 준비해 놓고 ",
        "3. 튀김옷에 들어갈 달걀은 잘 풀어서 준비해 놓습니다.",
        "4. 반죽가루에 닭가슴살을 넣고 소금과 후추로 간을 해주고",
        "5. 튀김에 사용되는 물은 탄산수를 사용했지요. 탄산수를 넣고 농도를 잘 맞춰
가면서 잘 섞어 줍니다.",
        "6. 여기에 마지막으로 식용유까지 모두 넣고 잘 섞어 준 다음에 닭가슴살을 넣
어서 잘 섞어 줍니다. 이제 튀김기름에 불을 올려 온도를 높여 주시고",
        "7. 순백색으로 튀겨진 튀김들이 슬슬 올라오고 바삭바삭해지면 다 되었으니 하
나씩 꺼내어서 키친타올 위에 올려 놓고 기름을 빼줍니다.",

```

"8. 유린기는 닭고기튀김이랑 야채랑 같이 양념소스를 뿌려서 먹는 것인데 그래서 준비한 야채는 양상추와 양파입니다. 양파는 채썰어서 차가운 물에 담궈 매운맛을 없애주고 양배추도 차가운 물에 담가 놓았다가 사용하면 아삭한 식감을 유지할 수 있지요.",

"9. 드디어 순백색의 닭고기 튀김이 다 튀겨졌습니다.",

"10. 양상추와 양파를 밑에 깔고 그 위에 닭가슴살튀김을 올리고는 유린기소스를 뿌려주면 완성입니다."

```
],  
  "meal_time": [  
    "점심",  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "유린기",  
  "ingredients": "닭가슴살500g,양상추,양파,감자전분,옥수수전분,식용유,계란 1개,물,간장,식초,설탕,홍고추,청양고추,다진마늘",  
  "recipe": [  
    "1. 제일 먼저 닭가슴살을 손질해줍니다! 한입에 먹기 좋기 썰어주시고요! 튀김반죽을 만드는 동안 소금과 후추로 밑간을 해주세요~",  
    "2. 튀김반죽이 될 감자전분과 옥수수전분이에요! 계란1개와 물 200ml정도 섞어서 계란물도 만들어주고요!",  
    "3. 감자전분 : 옥수수전분= 7:3 비율로 전분을 넣어줍니다! 저는 쉽게 감자 14스푼, 옥수수6스푼 넣었네요!",  
    "4. 유린기 튀김반죽할 때 팁! 전분과 계란물을 섞어 반죽하지만 굉장히 뽀뽀해요 이걸 완화시켜주는게 바로 식용유입니다! 식용유를 넣어주면 굉장히 부드럽게 반죽이 섞이게되요! 식용유를 넣어 반죽을 하게되면 나중에 튀겼을 경우 반죽에 있던 식용유가 흘러나와 반죽속에 식용유가 있던 자리에 공기가 들어가 굉장히 바삭바삭해지게 된다고해요~",  
    "5. 확실히 반죽이 정말 부드러워서 저는 반죽하면서 식용유를 부어가며 농도를 맞춰드립니다! 방송에서는 마요네즈와 같은 느낌이라고 하는데 정말 식용유를 넣어 반죽하니 신기하게도 그렇게 되더라고요!",  
    "6. 튀김냄비에 식용유를 넣어 기름을 달궈줍니다! 기름을 달구다 타게되면! (연기가 마구 피어오름) 당황하지말고, 기름을 더 부어주세요 그러면 튀김유의 온도가 맞춰져서 안전하게 튀김요리를 할 수 있다고 하네요!",  
    "7. 기름이 달궈지는 동안 밑간한 닭가슴살을 넣어서 반죽과 버무려줍니다! 이것 그대로 튀기면 되요!",  
    "8. 정말.. 한 조각 넣었을 때부터 너무 신기했어요! 보통 튀김가루를 넣어 반죽한 요리재료를 튀기게되면 노릇노릇해지는데, 냉장고를 부탁해 이연복 유린기는 새하얘요~ 튀김이 하얀거 정말 신기!",  
    "9. 유린기소스를 만들어주는데요. 간장 / 식초 / 설탕 / 다진마늘 / 레몬즙 / 청양고추, 홍고추, 다진대파 이정도가 들어갔는데 반드시 맛은 본인이 드셔보면서 조절해주세요!",
```

"10. 양상추는 깨끗하게 씻어서 물기를 빼주고요 양파는 찬물에 담궈 매운기를 빼주었어요! 모두 물기를 제거 한 후 사진처럼 접시에 깔아주었습니다~ 그 위에 튀겨진 유.린.기를 올려주면 완성!"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "유린기",
  "ingredients": "닭가슴살 700g,적양배추 1/4개,양파 1/2개,홍고추 1개,청고추 1개,피망 10g,간장 3스푼,식초 2스푼,레몬즙 1/2개,대파 1/2개,통깨 1/2스푼,설탕 2스푼,옥수수전분 7수저,감자전분 3수저,계란 1개,소금 1티스푼,통후추 1티스푼,생강 작은조각1개",
  "recipe": [
    "1. 1,재료는 닭가슴살부위로 4조각 준비하고요 야채는 약간씩만 준비해줍니다. 바닥에 깔을 야채들입니다.",
    "2. 2,닭은 깨끗하게 세척해서 칼집을 내준후 소금약간 통후추나 바질가루를 뿌려서 재워둡니다 20분가량요.",
    "3. 3,양파는 맵지않게 썰어서 미리 찬 물에 담가둡니다.",
    "4. 4,적채도 아주 얇게 썰어줍니다.",
    "5. 5, 청양고추를 두가지 곱게 썰어서 간장을 넣고 마늘을 넣어줍니다.",
    "6. 6,설탕과 식초 대파도 넣어서 비벼줍니다 마지막 레몬즙을 넣어줍니다. 레몬 반개 즙을 내서 넣어주세요.",
    "7. 7,이제 닭을 튀겨야 하므로 쉽게하실거면 튀김가루를 활용하세요.저는 옥수수 전분가루7: 감자전분 3을 섞어서 했어요.",
    "8. 8, 계란하고 모두 섞으면 이렇게 묽게 됩니다.",
    "9. 9,이제 재워놓은 닭고기를 튀김옷에 넣어서 바삭하게 튀겨줍니다.",
    "10. 10. 170도에 기름온도를 맞춰서 바삭하게 튀겨내면 됩니다.",
    "11. 11, 이렇게 맛있게 완성되었어요.",
    "12. 12, 이제 도마에 먹기 좋은 크기로 썰어서 접시에 담아봅니다.",
    "13. 13,접시 밑에 양상치를 깔아도 좋고 저는 양파와 적채를 더좋아해서 이렇게 했어요."
```

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "유린기",
```

"ingredients": "닭다리 3쪽,녹말,양상추 1/4통,간장,후추,생강술,간장,설탕,식초,물,홍고추 1/2개,쪽파 3줄기",

"recipe": [

"1. 닭껍질 벗긴후 칼집을 좀 넣어 닭고기 두께를 거의 비슷하게 만듭니다. 닭고기 두께가 들쭉날쭉 하면 두꺼운 부위는 잘 안익거든요. 간장, 후추, 생강술로 밑간해 10분 정도 두세요.",

"2. 녹말가루 묻혀 스며들게 둡니다.",

"3. 160도 정도? 튀김 적정온도에 넣기보다 조금 낮은 온도에서부터 튀기기 시작합니다. 기름에 넣으면 처음엔 밑으로 가라앉았다 익기 시작하면 조금씩 조금씩 위로 떠오릅니다. 재료가 기름위에 떠다니면 일단 익긴 익은 거예요.",

"4. 바삭한 튀김을 원하면 재료 주변에 일고 있는 큰 거품이 잦아 들어 거품이 없을 때 건지면 바삭한 튀김이 되죠. 유린기의 닭도 좀 낮은 온도에서 부터 튀기기 시작, 큰 거품이 사라라들어 작은 거품이 되고 자작자작하는 소리가 나지 않을 때 건졌습니다.",

"5. 접시에 양상추 수북히 담고 튀김 닭고기는 한 입 크기로 찢어 담습니다.",

"6. 간장, 설탕 식초, 물 동량에 송송 썬 실파, 홍고추를 섞어 소스 만들었어요.",

"7. 간장 베이스 소스라 너무 많이 뿌리면 짜답니다. 먹기 직전에 닭고기 위에 뿌려주세요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "유린기",

"ingredients": "닭가슴살 2덩이,양파 1/4개,양상추 4장,어린잎채소 약간,홍고추 1개,풋고추 1개,튀김가루 1컵,녹말가루 1/2컵,물 150ml ,진간장 3큰술,식초 3큰술,올리고당 5큰술,레몬즙 1큰술,다진마늘 0.5큰술",

"recipe": [

"1. 익힌 냉동 닭가슴살을 사용했어요. 생 닭가슴살보다 익히는 시간이 단축되어서 좋아요 . 닭고기는 안심,닭가슴, 다리 등 어떤 부위도 좋아요 . 익히지 않은 생닭으로 만드시면 더 부드러워요",

"2. 채소들은 손질 세척해 준비하세요 양상추와 어린채소를 사용하였으나, 초록상추나 로메인등도 좋아요",

"3. 고추를 얇게 썰어 주세요",

"4. 양파를 가늘게 채썰어 주세요",

"5. 닭고기도 먹기 좋은 사이즈로 잘라 주세요",

"6. 양상추와 어린 채소를 물기를 빼고 접시에 깔아서 놓아주세요",

"7. 이연복 유린기 소스를 레시피대로 만들어 놓으세요 소스에 자른 고추를 마지막에 넣고 섞으세요",

"8. 튀김가루 1컵, 전분가루 반컵에 물 150ml를 넣고 반죽을 만드세요",

"9. 봉투에 전분가루를 약간 넣고 , 자른 닭고기를 넣고 흔들어서 가볍게 전분가루 옷을 입혀 주세요",

"10. 반죽에 넣고 고루 묻혀 주세요",

"11. 예열한 기름에 넣고 튀겨주세요. 겉이 노릇하고 너무 타지 않도록 합니다.",

"12. 튀긴 닭고기는 에어프라이어에 2분 정도 가볍게 돌려서 기름을 빼주었어요",

"13. 튀긴 닭고기와 양파를 양상추를 깔아 놓은 접시에 올려주세요",

"14. 유린기 소스를 위에 골고루 뿌려 주세요",

"15. 소스에 가볍게 버무려 , 채소와 튀김을 함께 드셔 보세요. 너무 맛있답니다",

"16. 새콤달콤한 소스와 채소, 고추가 느끼한 맛을 잡아 주어 , 끝까지 맛있는 유린기를 드실수 있어요. 가족과 함께, 손님초대나 파티요리 등등에 활용해 보세요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "유린기",

"ingredients": "닭가슴살 3덩이,양배추 2.5장,튀김가루 5큰술갈,전분가루 2큰술갈,소금 1꼬집,식용유 적당량,식초 7큰술갈,진간장 4술갈,설탕 4술갈,물 4술갈,청양고추 1개,홍고추 1개,양파 1/2개",

"recipe": [

"1. 튀김가루에 전분가루와 소금을 넣고 잘 섞어주세요.",

"2. 닭가슴살은 반으로 잘라서 포를 떠주세요. 너무 얇으면 안되니까 딱 반이 좋아요. 다리살을 사용한다면 굳이 할 필요없습니다.",

"3. 닭가슴살에 튀김옷을 앞뒤로 골고루 묻혀주세요.",

"4. 식용유를 두른팬에 튀김옷을 입힌 닭가슴살을 올려 노릇하게 굽습니다.",

"5. 이정도 색이 나오면 잠시 불을 끄고 한김 식혀주세요.",

"6. 그동안 양배추는 얇게 채를 썰어줍니다.",

"7. 그리고 넓은 접시에 깔아주세요.",

"8. 양파는 적당하게 채를 썰어줍니다.",

"9. 청양고추는 총총 썰어주세요.",

"10. 소스 재료를 모두 넣고 양파까지 넣고 섞어주세요. 그리고 간을 한번 보시고 입맛에 따라서 가감해주시면됩니다.",

"11. 간을 보셨다면 청양고추까지 넣고 잘 섞어주세요.",

"12. (생략가능)한김식힌 닭가슴살 튀김에 튀김옷을 한번더 입혀줍니다. 저는 튀김옷이 살짝 얇은것 같아서 한번 더 입혀줬는데 만약에 얇은게 좋다 싶으시면 바로 다음단계로 가시면 됩니다.",

"13. 식용유를 두른팬에 다시 닭가슴살을 올려서 구워줍니다. 한김 식혔다가 다시 구워주시면 속까지 익고 좀더 바삭해져요.",

"14. 잘튀긴 닭가슴살은 먹기좋게 썰어줍니다.",

"15. 썰어준 튀김을 양배추 위에 올려주세요.",

"16. 소스를 부어서 마무리~!"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "팔보채",

"ingredients": "표고버섯 3개,양송이버섯 6개,목이버섯 1컵,청경채 4개,배춧잎 10장, 셸러리 2줄기,파프리카 2개,연근 300g,냉동해물 2사발,다진마늘 2큰술,대파 1뿌리,다진생강 조금,간장 1작은술,굴소스 3큰술,후추 1작은술,청주 1큰술,매실액 1큰술,참기름 1바퀴,전분물 적당량",

"recipe": [

"1. 표고버섯은 저미듯이 칼을 비스듬히 눕혀서 썰어 줍니다.",

"2. 양송이버섯도 썰어 주시고요.",

"3. 말린 목이버섯은 일단 30분정도 물에 불려 주세요. 금방 불릴 수 있습니다.",

"4. 불린 목이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어 주시고요.",

"5. 청경채는 길쭉하게 4등분해서 썰어 줍니다. 굵직한 놈이라면 5등분 해주시고요.",

"6. 알배기배추 10쪽을 썰어서 준비합니다.",

"7. 셸러리는 줄기와 잎도 모두 사용합니다.",

"8. 줄기부분은 칼을 비스듬하게 해서 저미듯이 썰어 주세요.",

"9. 잎부분은 그냥 손으로 뜯어서 준비합니다.",

"10. 파프리카는 씹는 식감과 더불어서 단맛을 주기 때문에 넣어 주었습니다. 채 썰어서 준비합니다. 색을 맞추기 위해서 주황색과 빨강색 준비했지요.",

"11. 냉동해물은 찬물에 해동을 시켜서 준비합니다. 그리고는 물기는 빼주세요.",

"12. 원래는 죽순을 넣어야 하는데 죽순이 지금시기에 구하기가 어렵더라구요. 그래서 연근을 준비했습니다. 자숙연근이라서 한번 씻어서 준 후에 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비합니다. 연근 참 좋아요~~~ 아삭아삭~~~",

"13. 모든 준비가 완료되었습니다. 냉동해물과 연근, 목이버섯, 그리고 각종 채소와 버섯까지!!! 중식은 이렇게 재료준비를 모두 완료하고 시작하지요. 왜냐하면 바로 썬불에서 볶기만 하면 끝이니깐요.",

"14. 팬에 기름 두르고요. 파와 다진생강, 다진마늘 넣고 썬불에서 볶아 줍니다. 파기름과 더불어서 향을 내주는 과정이지요. 이렇게 볶다가는 간장을 한바퀴 돌리면서 함께 볶아줍니다. 그럼 더욱 불맛이 나는 중식요리가 될 수 있습니다. 그리고는 청주도 넣어 주고는 같이 향을 내어 줍니다.",

"15. 그런 다음에 이제 해물부터 넣어서 같이 볶아 줍니다.",
 "16. 단단한 녀석인 연근을 넣어서 같이 볶아 줍니다.",
 "17. 그리고 청경채와 표고버섯, 양송이버섯을 넣어 줍니다.",
 "18. 파프리카, 배춧잎, 셀러리잎도 넣어 주고는 달달 볶아 줍니다. 자체내에서 수분이 나오기 때문에 기름을 추가하지 않으셔도 됩니다.",
 "19. 마지막 재료인 목이버섯을 넣어 줍니다.",
 "20. 볶아주면서 간을 맞추기 시작해야겠지요. 먼저 굴소스부터 넣어 줍니다.",
 "21. 매콤한 맛을 내어 주기 위해서 고춧기름도 조금 넣어 주고요. 매실액으로 단맛을 추가해 줍니다. 고춧기름이 없으시면 고춧가루 조금 넣으셔도 되고 청양고추를 썰어서 넣으셔도 됩니다.",
 "22. 후추 조금 부려 주시고는 물을 부어 주신 다음에 팔팔 끓여 줍니다. 물의 양은 1/2컵정도만 부어 주세요.",
 "23. 걸죽하게 만들기 위해서 전분물을 넣어서 농도를 맞춰 줍니다. 전분물을 넣으면 확실히 재료 각각에 간이 스며들게 됩니다. 그러니 처음부터 간간하게 간을 맞추지 마시고 나중에 다시 간을 본 후에 부족하다고 싶으시면 이때 굴소스를 더 넣어 주시거나 간장을 추가해 주세요.",
 "24. 불을 끄기전에 참기름을 넣고는 통깨 뿌려서 마무리 합니다. 참기름을 볶음 요리를 할때에는 반드시 마지막에 넣어 주세요. 그래야 향이 오래동안 유지될 수 있다고 하네요.",
 "25. 커다란 완성접시에 수북하게 담아서 놓으면 완성입니다. 마지막에 뿌린 참기름향이 물씬 풍기면서 중식 특유의 냄새가 솔솔 풍기네요."

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "팔보채",
    "ingredients": "모듬해물 400g,청경채 2개,홍고추 2개,버섯 1줌,녹말물 2Ts,참기름 1Ts,고추기름 1Ts,굴소스 1Ts,마늘 3톨,간장 0.5Ts,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 모듬해물은 찬물에 살짝 행궤주세요.",
        "2. 물을 잠길만큼 끓이고 해물을 살짝 데쳐주세요.",
        "3. 육수는 걸러주세요.",
        "4. 홍고추는 큼직하게 삼각썰기(홍피망을 쓰셔도되요.)",
        "5. 청경채는 세로로 2등분해주세요.",
        "6. 죽순이나 해삼이 있으면 넣으시면 좋은데 전 집에서 간단하게 하는 버전이라 패쓰! 죽순을 쓰시려면 한마디정도 해서 젓가락으로 석회질을 긁어내고 물에 살짝 데치면되요. 오징어랑 새우는 따로쓰면 더욱 보기도 좋고 맛도 좋지만 전 간단하게 하는 버전이니 나중에 또 설명드릴게요. 녹말물은 육수를 따로 빼서 섞어놓고 마늘은 편으로 썰어주세요.

```

웍에 기름을 살짝 두르고 마늘을 볶다가 간장0.5Ts를 넣고(이땐 센불로 하세요.)",

"7. 소주나 청주가 있으면 가장자리에 흘려보냄 불맛이 난답니다. 여기에 데친 해물을 넣고 굴소스와 후추를 넣고 볶다가",

"8. 해물육수를 잠길만큼 넣어주세요.",

"9. 버섯을 넣어주세요. 표고가 있음 표고를 편썰어서 넣으시고 전 집에 만가닥 버섯이 있어서 그걸 이용했어요.",

"10. 육수가 끓기 시작하면 썰어놓은 홍고추와 청경채를 넣고",

"11. 물녹말을 넣어 농도를 조절해주세요. 마지막으로 고추기름1Ts와 참기름 1Ts를 넣어주심 맛있는 팔보채 완성이에요. 육수를 넉넉히 넣고 찹쌀누룽지를 튀기면 누룽지탕이 된답니다. ㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "팔보채",

"ingredients": "새우 120 g,오징어 100 g,청경채 30 g,표고버섯 30 g,죽순 60 g,청피망 40 g,홍피망 40 g,백설굴소스 30 g,물 1/2 컵,다시다요리수치킨스톡 약간,물전분 2 작은 술",

"recipe": [

"1. 각각의 재료를 준비한다.",

"2. 표고버섯과 죽순은 편썰고, 청피망과 홍피망은 등성등성 자른다. 청경채는 한 장씩 떼어낸다.",

"3. 채소는 끓는 물에 살짝 데친다.",

"4. 새우는 껍질과 머리를 제거하여 등에 세로로 칼집을 넣고, 오징어는 안쪽에 칼집을 깊이 넣은 후 한입크기로 잘라 끓는 물에 살짝 데친다.",

"5. 오일을 두른 달군 팬에 마늘, 파를 넣고 볶아 향을 낸 후 데친 채소, 새우,오징어를 넣고 재빨리 볶는다.",

"6. 굴소스를 넣고 볶다가 치킨스톡, 물을 넣고 끓인다. 물전분을 넣어 걸쭉하게 만든 후 참기름을 뿌려 마무리한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "팔보채",

"ingredients": "오징어 1마리,새우 10마리,브로콜리 80g,죽순 80g,전복 2개,흰 대파

12cm,양배추잎 1장,청고추 1개,홍고추 1개,고추기름 2T,굴소스 1T,마늘 3알,생강 1톨,치킨스톡 2g,참기름 1/2T,전분 1/2T,물 2T",

"recipe": [

"1. 현대파 & 죽순은 길쭉하게 썰고, 고추는 씨를 빼준 다음 먹기 좋은 크기로, 브로콜리는 하나씩 떼어준비해주세요.",

"2. 양배추는 칼을 비스듬하게 눕혀 썰어주세요.",

"3. 전복은 얇고 길쭉하게 썰어주고, 껍질을 벗긴 오징어는 칼집을 내주고 한 입에 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.",

"4. 껍질을 벗긴 새우는 2번째 마디를 이쑤시개로 찢러 내장을 빼주세요.",

"5. 그리고 마늘과 생강은 굵직하게 다져주면 된답니다.",

"6. 끓는 물(+소금 1/3T)에 손질한 모든 재료들을 넣고 (대파와 마늘&생강은 빼고) 센불에서 1분 데쳐주세요.",

"7. 그리고 데친 재료들은 찬물에 여러 번 씻은 후, 체에 받쳐 물기를 빼주세요.",

"8. 치킨스톡을 아까 재료 데쳐놓은 물 5T를 넣고 저어주세요. 그리고 전분가루도 물에 녹여 전분물을 만들어주세요.",

"9. 예열된 프라이팬에 고추기름, 마늘, 생강, 대파를 넣고 중불에서 3분 볶다가,",

"10. 데쳐놓은 재료들을 다 넣고 1분 동안 볶아주세요.",

"11. 그리고 치킨스톡 녹인 물, 굴소스를 넣고 2분 저어주다가,",

"12. 전분물을 넣고 1분만 끓여주세요. (이때 전분물은 여러 군데에 나눠 넣어주세요)",

"13. 마지막으로 참기름만 넣고 섞어주면 끝."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "팔보채",

"ingredients": "냉동해물 2컵,냉동새우 1컵,자숙소라 5개,키조개관자 4개,목이버섯 3개,샐러리 3줄기,청경채 4개,양파 1/2개,양송이버섯 5개,죽순 2개,배추잎 4장,다진마늘 2큰술,다진생강 1꼬집,썬파 2큰술,중국맛간장 2큰술,청주 2큰술,굴소스 3큰술,후추 1작은술,참기름 1작은술,전분물 (농도에맞게)",

"recipe": [

"1. 양송이버섯은 편으로 썰어 주시고 목이버섯은 10분동안 물에 담궈 놓았다가 4등분을 해주시면 됩니다. 물론 크기에 따라서~~ 그리고 샐러리는 대만 사용하고요. 어쭙어쭙하게 칼을 뉘여서 저미듯이 썰어서 준비해 놓습니다. 그리고 양파도 6등분해서 썰어 준비합니다. 청경채도 역시나 크기에 따라서 등분을 할 수도 있고 작은 크기인 경우에는 그냥 반으로만 갈라 주시면 됩니다.",

"2. 냉동새우와 자숙소라, 그리고 냉동해 놓았던 죽순입니다. 모두 찬물에 담궜서는 자연해동을 시켜 주세요. 그런 다음에 물을 빼주시고요.",

"3. 알배기배추를 사용했는데 배추는 툭툭 칼등으로 두드려서 퍼 준 후에 회를 뜨듯이 저면서 썰어 줍니다.",

"4. 냉동해물을 추가로 넣어 주려고요. 냉동모듬해물이지요. 그리고 아껴 두었던 키조개관자도 편으로 썰어서 준비해 놓았고요. 그리고 좋아하는 그린빈도 준비했습니다. 그린빈은 없으시면 안 넣으셔도 충분하지요.",

"5. 모든 재료 준비가 완료 되었으니 이젠 들어가는 소스나 양념재료를 준비합니다. 일단 전분물을 준비해 놓았고요. 청주, 이금기시즈닝맛간장, 치킨스톡, 굴소스를 준비해 놓았습니다. 그 밖에는 후추, 참기름이 필요하겠지요. 물론 썬파와 다진마늘은 기본이고요.",

"6. 달궜진 팬에 고춧기름과 썬파, 다진마늘, 다진생강을 넣어서 한번 볶아 줍니다.",

"7. 충분히 볶다가는 이금기시즈닝맛간장을 넣어서 다시 한번 볶아 줍니다. 중국간장이 없으시면 그냥 양조간장으로 대체하셔도 되고요.",

"8. 해물을 제외한 모든 재료들을 넣고는 볶아 줍니다.",

"9. 채소와 버섯을 볶은 후에 숨이 죽으면 해물을 넣어 줍니다. 해물을 넣고 볶으실때에 청주를 넣어서 같이 볶아 주세요. 그럼 비린내, 잡내도 없어지니까요.",

"10. 간을 해주어야겠지요. 아까 넣은 맛간장은 불맛과 더불어서 밑간을 해 준 것이고요. 본격적으로 간을 해주어야겠지요. 굴소스와 치킨스톡을 넣어 줍니다.",

"11. 그리고 물을 자작자작하게 넣어 주고는 끓여 주세요.",

"12. 끓이는 중간에 후추를 조금 넣어 줍니다. 계속해서 센불에서 해 주세요.",

"13. 국물맛이 제대로 우러 나오고 시원한 맛이 나면 다 된 것이죠. 여기에 전복이 들어가면 그것이 전가복이 되겠죠. ㅎㅎ",

"14. 마지막 전분물을 조금씩 가장자리에 뿌려 가면서 농도를 저어가면서 맞춰 줍니다. 한꺼번에 넣지 마시고 조금씩 넣고 저어주고 또 넣어 주면서 농도를 맞춰 주세요. 걸쭉한 상태의 농도가 되었다면 이제 불을 끄시고는 참기름 한두바퀴 둘러 두시면 끝입니다.",

"15. 풍성한 채소와 버섯, 그리고 해물이 들어간 팔보채 완성입니다. 굴소스의 짭조름하면서도 감칠맛나는 맛과 시원한 국물의 맛이 좋은 밥에 비벼서 덮밥으로 즐기고픈 최고의 술안주인 팔보채 완성입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "팔보채",

"ingredients": "후루룩국수 1개,오징어 30g,새우 20g,게살(크래미) 40g,표고버섯 10g,목이버섯 15g,양파 30g,죽순 20g,부추 10g,대파 10g,통마늘 5g,물 350g,.,들기름 2t,물전분 1.5T,굴소스 1t,소금 1g,후추 0.5g",

"recipe": [

```

      "1. 목이버섯은 미지근한 물에 불려 먹기 좋은 크기로 찢어둔다.",
      "2. 표고버섯은 밑동을 떼어 내고 길게 썬다.",
      "3. 죽순은 빗살무늬를 살려 0.5cm 두께로 썬다.",
      "4. 부추는 6cm 길이로 썬다.",
      "5. 양파는 0.3cm의 두께로 채 썬다.",
      "6. 대파는 반으로 갈라 6cm 길이로 썰고 마늘은 편을 썬다.",
      "7. 게살은 길게 결대로 찢는다.",
      "8. 오징어는 소금으로 문질러 껍질을 벗긴 후 몸통 안쪽에 칼집을 넣고 1x4cm
크기로 썬다.",
      "9. 전분과 물은 동량으로 섞어 물전분을 만든다.",
      "10. 면은 끓는 물에 2분 삶아 찬물에 헹구어 물기를 빼고 접시에 담는다.",
      "11. 팬에 들기름을 두르고 대파와 마늘을 볶다가 부추를 제외한 재료와 굴소스,
소금, 후추를 넣어 볶아 준다.",
      "12. 10에 물을 붓고 후루룩 분말 스프를 넣고 2분간 끓여 준다.",
      "13. 불을 줄여 만들어 놓은 물전분을 넣고 농도를 낸다.",
      "14. 부추를 넣는다.",
      "15. 접시에 면을 담고 완성된 팔보채를 얹는다."
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "팔보채",
    "ingredients": "삼겹살 100g,배추 250g,당근 1/8개 (약30g),오징어 1/4마리 (약50g),
표고버섯 1개 (약 40g),새우 4~5마리 (약50g)",
    "recipe": [
      "1. 준비한 재료를 같은 크기로 손질해 둡니다. * 삼겹살, 배추, 오징어: 한 입
크기로 썰니다. * 당근: 두께 1mm 정도의 한 입 크기로 썰니다. * 표고버섯: 5mm 두께로
썰니다.",
      "2. 달군 프라이팬에 식용유 2큰술을 넣고 삼겹살, 오징어, 새우를 볶아 익혀줍
니다.",
      "3. 배추, 당근, 표고버섯을 넣어 볶습니다.",
      "4. [Cook Do®] 팔보채용 소스를 넣은 후, 다시 불을 켜 재료가 잘 섞이도록 3
분간 볶으면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  }

```

```

    },
    {
        "name": "팔보채",
        "ingredients": "대파 1개,마늘 4개,버섯 원하는만큼,새우 200g,해물 200g,청경채 150g,파프리카 1/2개,브로콜리 원하는만큼,굴소스 1T,치킨스톡 1.5T,후추가루 톡톡,다진생강 1t,청양고추 1개,고추기름 2T,전분 1T,참기름 1~1.5T",
        "recipe": [
            "1. 팔보채 만들기 위해서는 죽순 ,오징어 , 해삼 , 새우 , 표고버섯 ,파 ,청경채, 마늘 등등이 필요한데요 ~!! 저는 집에 해산물은 집에 있는 해물모듬과 냉동새우로 대체를 해주었고 표고버섯대신 양송이 버섯이 있어서 양송이버섯으로 해주었어요~! 그리고 가장 중요한 죽순이 있음 더더욱 맛있을텐데 아쉽게 죽순이 없어 아쉬운대로 식감을 살려줄 파프리카가 있어서 파프리카를 넣어줬는데 생각보다 괜찮더라고요 ㅎㅎ",
            "2. 가장먼저 재료를 손질한 후 물에 해산물과 ,냉동 재료를 소주 1T 을 넣고 데쳐 주세여 식감을 위해 파프리카와 청경채는 데치지 말아주세요:)",
            "3. 재료를 데친 후 재료를 채에 밭쳐 물기를 빼주세요 그리고 기름을 두른뒤 생강과 편마늘 파를 볶아주세요~!",
            "4. 그다음은 저는 팔보채 만들기 할때 매콤함을 추가 해주기위해 고추기름과 베트남 고추를 추가해 볶아주었습니다.",
            "5. 파기름이 어느정도 나면 데쳐준 재료를 넣어 볶아주세요 ~!",
            "6. 굴소스 1T로 기본간을 해주신뒤 닭육수 or 치킨스톡 파우더를 물에 풀어 넣어주세요 :)",
            "7. 후추가루를 넣어준뒤 전분으로 농도를 맞춰주신뒤 참기름을 두르면 끝",
            "8. 생각보다 간단한 팔보채 만들기 저는 국물을 자작자작하게해 해줬는데 취향에 따라 국물을 걸죽하게 해서 해주셔도 되고 단독으로 안주나 요리로 먹어도 좋고 덮밥으로 먹어도 넘 맛있네염:)"
        ],
        "meal_time": [
            "점심",
            "저녁"
        ]
    },
    {
        "name": "팔보채",
        "ingredients": "돼지고기 60g (불고기),새우살 1컵,포도씨유 1T (식용유),양파요리당 듬뿍 1t,참기름 1방울,통깨 약간,마른표고버섯 3개,청경채(대) 3송이,알배추 1국공기,양파 1/2개,풋고추 1개,파 3T,마늘 1톨,생강(생강술) 1/2톨",
        "recipe": [
            "1. 쿡두 파빠오차이 소스..(4월말 대형마트 출시 예정) 팔보채를 만들 수 있는 소스입니다. 베이스맛이 탁월해서 손쉽게 가정에서 중화 일품요리 팔보채를 만들 수 있어요.",
            "2. 마른표고버섯을 불려요. 전 만능육수 만들때 마른표고를 넣어서 부드럽게 만들었어요.",

```

"3. 표고버섯이 부드러워지면 건져서 한김 식힌 뒤 기동을 떼서 다시 육수에 넣고 버섯은 편썰기를 해요.",

"4. 팔팔 끓는물에 소금 0.3t를 넣고 청경채를 데쳐요. 머리 부분부터 넣으셔요. 10초만 데쳐요.",

"5. 데친 청경채는 체망에 건져서 찬물로 헹궈 주고 냉수에 (얼음물)담궈 두었다가 한잎씩 뜯어 주어요. (청경채가 클 경우) 작은 청경채는 반을 갈라서 사용하셔요.",

"6. 알배추 노란부분을 한입 크기로 썰어 주어요.",

"7. 파는 송송송 생강,마늘은 다져 주어요. (입자가 있게)풋고추는 송송송 썰어서 물에 담궈 주었다가 건져 주셔요. (고추씨제거) 양파반개는 굵게 채썰기.",

"8. 새우살 1컵, 돼지고기는 삼겹살용 보다 불고기용이 더 나은것 같아요. (기름기가 적어 담백해요.) 돼지고기는 한입 크기로 썰어 주어요.",

"9. 쿡두 소스 뒷면에 기본재료와 만드는 법이 상세하게 나와 있어요.",

"10. 달궈진 웍에 기름을 1T 두르고 약불에서 향신채를 먼저 볶아요. (파,마늘,생강,양파)",

"11. 마늘향이 나면...돼지고기를 넣어요. 나무 젓가락으로 휘리릭 휘리릭 저으면서 볶아 주셔요.",

"12. 고기가 반이상 익어 갈때...표고,배추를 먼저 넣고 중불에서 볶아 주어요. 배추의 숨이 살짝 죽어 가면 청경채를 넣어요.",

"13. 해동된 새우살을 넣고 5초만 더 볶아 주다가.....",

"14. 쿡두 소스를 넣어요. 밀가루 풀처럼 뭉쳐져 있어요. 잘 풀어서 재빨리 섞어 주셔요.",

"15. 저의 비법...양파요리당을 듬뿍1t를 넣어서 섞어 주고 불을 꺼요. @6846991 참기름 한방울",

"16. 완성된 접시에 팔보채를 담아요. (통깨 톡톡) 풋고추는 기호에 따라 넣으셔요. 담백한맛이 좋으면 그냥 그대로 아주 살짝 칼칼한게 좋으면 풋고추를 넣으셔요.",

"17. 한상 차림> 팔보채랑 시금치나물,새우젓애호박나물,김장김치,파김치,달걀국을 같이 내었어요.",

"18. 중화요리에 어울리는 양파 &달걀국 레시피@6852206",

"19. 덮밥처럼 고슬한 흰밥,팔보채를 함께 내어도 좋아요. 소스는 밀가루풀처럼 생겼는데..맛은 중국집에서 먹는 팔보채랑 비슷했어요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "팔보채",

"ingredients": "전복 6마리,가리비살 300g,가리비관자 20개,새우 10마리,청경채 6개,양송이버섯 3개,표고버섯 2개,죽순 250g,다진마늘 2큰술,다진생강 1큰술,파 3큰술,고량주 2큰술,후추 1작은술,굴소스 4큰술,치킨스톡 1큰술,파기름 2큰술,고춧기름 2큰술,전분물 (농도에따

라),참기름 1큰술,물 1종이컵",

"recipe": [

"1. 지난번에 유산슬을 할때에 소분해서 냉동실에 넣어 두었던 죽순채입니다. 꺼 내어서는 찬물에 담궈서 해동시켜 줍니다. 그런 후 체에 걸러 물기를 빼 줍니다. 이외에 냉 동이 아닌 야채는 청경채인데, 청경채를 윗등을 잘라 내어 주고는 깨끗이 씻어 역시 물기를 빼 줍니다. 그외 버섯과 해물은 냉동상태입니다.",

"2. 약간의 매콤함과 불향을 주기 위해서 고춧기름과 파기름을 둘러 주고 썰파와 다진마늘, 다진생강을 넣고는 달달 한번 센불에서 볶아 줍니다.",

"3. 그리고 냉동해물을 넣어 줍니다. 손질된 전복과 가리비관자, 가리비살, 새우 를 넣어 주고 여기에 고량주를 넣어서 센불에서 확 볶아 줍니다. 고량주나 소주를 넣게 되면 해물의 비린맛을 잡을 수 있고 풍미가 살아나게 됩니다.",

"4. 물기를 뺀 죽순채, 청경채와 표고버섯, 양송이버섯, 당근을 넣어서 같이 볶아 줍니다. 표고버섯, 양송이버섯, 당근은 쓰고 남은 재료들을 썰어서 냉동보관을 했던 것입니 다. 냉장보관상태로 오래 두면 상하기 때문에 미리 썰어서 냉동보관해 놓은 것입니다.",

"5. 잘 섞어가면서 볶다가는 간을 해 줍니다. 굴소스와 치킨스톡을 넣어 줍니다. 골고루 잘 볶아 줍니다. 해물이 익을때까지 센불에서 볶아 줍니다. 그리고 수분이 너무 없을 경우 물을 종이컵 한컵 정도만 넣어 줍니다. 한컵 넣어 주었습니다.",

"6. 해물이 익고 향이 물씬물씬 풍기게 되면 전분물을 넣어서 농도를 맞춰 줍니 다. 걸쭉한 상태가 되게 합니다.",

"7. 걸쭉한 농도가 되었습니다. 풍부한 해물과 야채들로 먹음직스럽게 되었다면 이제 불을 끄고는 참기름을 한바퀴 둘러 줍니다. 그리고 골고루 섞어 주면 팔보채가 완성됩 니다.",

"8. 풍성한 해물의 맛!! 해물은 1차적으로 씹는 식감을 줍니다. 쫄깃한 관자와 전 복이 주는 행복!! 거기에 부드러운 가리비살, 아삭아삭한 죽순의 맛이 너무 잘 어울리는 팔보 채 완성입니다. 덮밥으로 즐기셔도 좋고, 술안주로도 훌륭하고요. 메인반찬으로 밥과 찬과 함 께 드셔도 무난한 자극적이지 않는 맛입니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "양장피",

"ingredients": "오징어몸통 ,새우 10마리,잡채용소고기 150g,양장피 1장,달걀 2개,오 이,당근,표고버섯,맛살,피망,홍고추,간장 1TS,설탕 1/2TS,다진마늘 1/2TS,참기름 1/2TS,후추 약간 ,간장 1TS,설탕 1TS,참기름 1ts,연겨자 1TS,식초 1TS,올리고당 2TS,레몬즙 1TS,다진마 늘 1TS,참기름 1TS,소금 1/2TS",

"recipe": [

"1. 소고기는 양념재료 (간장 1TS, 설탕 1/2TS, 다진마늘 1/2TS, 참기름 1/2TS, 후추약간) 를 넣고 밀간해 30분이상 간이 배도록 냉장보관해주세요. 이때 연겨자소스

도 미리 만들어 냉장고에 숙성시켜 주세요.",

"2. 야채는 같은 길이로 채썰어 준비해 주세요. 맛살도 같은길이로 얇게 썰어주세요.",

"3. 달군 팬에 식용유를 두르고 표고버섯을 볶다 굴소스를 조금 넣어 간을해주세요.",

"4. 볶아진 표고버섯은 다른 접시에 놓아두세요.",

"5. 달걀노른자와 흰자는 분리해서 각각 지단을 부쳐주세요.",

"6. 야채와 같은 길이로 곱게 채썰어 놓습니다.",

"7. 새우살은 끓는물에 살짝 데칩니다. 오징어는 세로로 칼집을 내어 끓는물에 살짝 데쳐냅니다.",

"8. 달군 후라이팬에 식용유를 살짝 두르고 밀간한 소고기를 볶아내어 주세요.",

"9. 고기가 볶아지면 홍고추와 피망채를 넣고 재빨리 볶은다음 불을 끄고 마무리해주세요.",

"10. 양장피를 끓는물에 3분정도 삶아 투명해지면 불을 끄고 찬물로 헹군 다음 물기를 빼주세요",

"11. 먹기좋은 크기로 찢은 양장피에 (간장 1TS, 설탕 1TS, 참기름 1ts) 로 밑간하세요.",

"12. 접시에 채썬 야채와 해물을 돌려 담아주시고 밀간한 양장피를 가운데 놓아주세요.",

"13. 먹기 직전 볶은 고기를 올려 겨자소스를 따로 담아 상에 내 놓으면 너무 예쁘고 맛있는 양장피가 완성됩니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "양장피",

"ingredients": "양장피 1봉지,새우 중간크기 30마리,오징어 2마리,돼지고기 잡채용 300g,당근 1/2개,파프리카 1개,피망 1개,달걀 2개,양파 1개,오이 1개,표고버섯 4개,계맛살 1봉지,생 목이버섯 1주먹,마늘 10개,겨자분 3T,설탕 2T,소금 3T,후추 3T,간장 4T,참기름 1T,식초 2T",

"recipe": [

"1. 우선 양장피(채)는 찬물에 1시간 정도 불려준다.",

"2. 소스만들기 겨자분 3스푼, 설탕 2스푼을 뜨거운 물로 개준다(녹인다). 마늘 10알을 다져서 함께 섞은 뒤 랩핑해서 잠시 숙성을 시켜준다. 나중에 양장피 위에 소스를 뿌리기전에 식초를 한스푼씩 넣어가면서 간을 맞춰 주면 된다. 약간 새콤하고 살짝 단맛이 날 정도로",

"3. 오징어는 내장과 다리는 분리 껍질도 벗겨준다.",

"4. 격자무늬로 살짝 칼집을 내어준다. 칼집이 다 내면 세로로 반을 잘라 (↓)

손가락보다 굵기보단 조금 얇게 가로로 채썬다. (↔)",

"5. 새우는 머리, 꼬리, 껍질, 내장까지 다 손질. 새우 등 부분의 내장까지 깨끗하게 손질해준다.",

"6. 오징어, 새우 두개 다 끓는물에 살짝 데쳐서 차가운 얼음물에 퐁당 이렇게 하면 쫄깃쫄깃 식감이 살아난다.",

"7. 달걀은 노른자 흰자 분리해서 약불에 기름을 사알짝 두르고 지단을 부친다.",

"8. 너무 얇지 않게 채 썰어준다. 팁: 지단을 살짝 냉동실에 넣어주면 쫄득한 식감을 맛볼 수 있다. 사진은 빠졌지만, 크래미 (게맛살) 너무 얇게 얇게 손으로 찢어서 준비한다. 표고버섯도 채 썰어 소금, 후추, 간장을 넣고 팬에 살살 잘 볶아 낸다.",

"9. 당근- 반을 나눠 과일깍듯이 돌려 깎은 뒤 채 썰어준다. 피망, 파프리카 - 속안에 씨를 발라내고 먹기 좋게 채 썰어준다. 오이- 말캉한 씨 부분을 빼고 겉에 부분만 돌려깎은 뒤 채 썰어준다. 양파- 채썰어 매운내를 빼기위해 찬물에 담궈둔다.",

"10. 잘 불린 양장피는 끓는물에 2~3분 정도 삶아주고 찬물에 박박 씻어낸다. 그리고 참기름 간장을 넣고 조물조물 무친다.",

"11. 워 팬에 기름을 두르고 잡채용 돼지고기를 볶는다. 소금, 후추 약간, 간장 두스푼 정도 넣고 목이버섯과 큼직큼직 썰어낸 쪽파를 넣고 함께 볶아준다.",

"12. 넓직한 접시에 재료들을 정갈하게 올려준다.",

"13. 중간 부분에 잘 무쳐진 양장피를 올리고",

"14. 그 위에 볶은 돼지 고기를 올리면 끝"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "양장피",

"ingredients": "오이 2개,게맛살,계란 4개,새우(중하) 40마리,레몬 약간,샐러리잎,오징어 2마리,대파,돼지고기 잡채용 300g,당근,소금 1/2T,녹말 가루 약간,생강즙,후추,청주,간장 약간,마늘 2T,굴소스 2T,양파,양장피,참기름,간장 2T,설탕 8T,물 10T,소금 1T,다진 마늘 4T,레몬즙 2T,참기름 2T",

"recipe": [

"1. 오이 2개 돌려 깎아 속의 씨는 제거하고 껍질만 가늘게 채썰어 주세요. 되도록 청오이 사용하시면 좋은데 저는 청오이가 없어서 그냥 백오이 사용했어요. 당근 반개도 가늘게 채썰고요. 해파리나 해삼 놓으셔도 좋기는 한데 저는 그냥 게맛살 이용했답니다.",

"2. 큰 계란 4알 사용해서 지단 부쳤는데 조금 남기는 했어요. (손님상 차릴 때는 부족한 것 보다는 남는게 낫은 것 같더라고요) 황백으로 나누어 부치면 예쁘기는 하지만 정말 힘들잖아요~ ^^;; 계란 4알 잘 풀고 소금 1/2T + 녹말 가루 약간 넣은 후 얇은 체에 한번 걸러 주세요. 그러면 매끄럽고 탄탄한 지단을 부칠 수 있답니다.",

"3. 기름을 두른 후 키친 타월로 한번 닦아 주시고요. 팬을 약하게 달군 후 계란 물을 부어 주세요. 가장자리가 팬에서 떨어지기 시작하면 아랫면이 거의 익었다는 신호예요.

젓가락으로 사방면을 모두 잘 떼어 준 후 저렇게 들어 주세요.",

"4. 그리고 살짝 뒤집으면 완성~ 불을 약불로 하신 후 팬을 들고 불조정 하시면서 부치면 편해요.",

"5. 한참 식힌 후 썰어 주시는게 훨씬 예쁘게 잘 썰립니다.",

"6. 새우 (중하) 40마리 준비했거든요. 끓는 물에 레몬 약간, 샐러리 잎 부분 (샐러리 손질할 때 이 부분 버리지 마시고 모아 놓으면 해물 데칠때 유용해요) 넣어 주세요.",

"7. 새우를 넣고 대략 2~3분 정도 끓이다가 불을 끄고 부드럽게 익혀 주세요.",

"8. 한소끔 식힌 후 껍질이랑 내장 제거하고 반으로 잘라 준비합니다.",

"9. 오징어 2마리 몸통이랑 다리, 지느러미 부분 모두 준비하기는 했는데 실상은 몸통 부분만 사용했어요. (손님상에 올릴꺼니까요~ ^^:)",

"10. 샐러리 잎 없으시면 대파 넣으셔도 무방하고요.",

"11. 꼭 몸통 부분을 먼저 데치고 다음에 다리랑 지느러미 데쳐 주세요. 그렇지 않으면 몸통에 다리랑 지느러미 컬러가 베어서 깔끔하지가 않아요.",

"12. 통에 가지런히 담아 놓으세요.",

"13. 돼지고기 잡채용 300그램 페이퍼 타월에 올려 핏물 제거합니다.",

"14. 고기는 생강즙, 후추, 청주, 간장 약간으로 조물 조물 밀간해 주시고요. 다른 재료들은 모두 채썰어 주세요.",

"15. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘 2T 넣고 볶다가 간장, 청주 약간 넣어 향을 내 주세요. (폭향)",

"16. 밀간한 돼지 고기 넣고 빠르게 달달 볶습니다.",

"17. 양파 넣고요.",

"18. 굴소스 2T 넣어 주세요.",

"19. 다른 재료 모두 넣고 빠르게 볶습니다.",

"20. 마지막으로 불 끄고 참기름 한방울 넣어 주세요.",

"21. 양장피는 요즘 마트에서 쉽게 구입 가능하더라고요.",

"22. 팔팔 끓는 물에 두장 정도 넣고 3분 정도 투명하게 되면 다 익은거예요. 먹기 좋은 사이즈로 자른 후 물기 제거합니다.",

"23. 전부 같은 사이즈로 잘라 채썰어 주시는게 좋은데요. 저는 계란 지단 부치는 팬 사이즈 관계로 약간 크게 됐네요. 일부러 잘라 버리실 필요는 없어요.",

"24. 손질한 오징어와 새우를 담아 준비해주세요.",

"25. 겨자 소스 만들기 먼저 연겨자 (노란 튜브 또는 가루 겨자 갠 것) 6T를 식초 8T에 넣고 잘 개어 주세요. 겨자가 제대로 풀리지 않으면 덩어리째로 먹을 수 있기 때문에 잘 개어 주세요. 겨자소스에는 간장 2T, 설탕 8T, 물 10T, 소금 1T, 다진 마늘 4T, 레몬즙 2T, 참기름 2T를 넣고 섞어주시면 됩니다.",

"26. 맛있는 소스 완성~~ 이렇게 매콤한 겨자가 들어가는 매콤 새콤한 소스는 미리 만들어 두시면 겨자나 식초가 휘발성이라 맛이 잘 날라가거든요. 물론 먹기 직전에 바로 만들 필요까지는 없지만 전날 만들어 두거나 하시지는 마세요. 손님 오시기 대략 3~4시간 정도 전에 만들어 두시면 충분 합니다. ^^"

],

"meal_time": [

"점심",

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "양장피",
  "ingredients": "양장피 1묶음,파프리카 1/2개,새조개/해물 1사발,팽이버섯 1개,쭈갓 1/2묶음,고춧기름소스 2큰술,중국진간장 1작은술,설탕 1작은술,청주 1큰술,마늘 3개,대파 1/2뿌리,굴소스 2큰술,참기름 2바퀴,통깨 조금",
  "recipe": [
    "1. 양장피는 먼저 미지근한 물에 담궈서 불려 줍니다. 그리고는 팔팔 끓는 물에 데쳐내어서 찬물에 식혀 둡니다.",
    "2. 파프리카는 채썰어서 준비하시고요. 다른 채소는 집에 있는 쭈갓이나 팽이버섯을 사용했는데 그냥 집에 있는 채소를 활용하시면 됩니다. 양파나 기타 다른 버섯들을 채썰어서 준비하시면 충분하죠.",
    "3. 팬에 고춧기름소스를 넣어 주시고 마늘은 편으로 썰어서 넣어 주시고 대파도 넣어 주시고요. 그리고는 팬을 켜불에서 볶아 줍니다.",
    "4. 고춧기름과 파기름이 나왔을때에 청주, 중국진간장이나 진간장을 살짝 외곽으로 팬에 돌려가면서 한바퀴 정도 넣어 줍니다. 그리고 같이 볶아주시면 더욱더 강한 불향이 날 수 있어요. 청주가 없으시면 맛술로 대체하시면 됩니다.",
    "5. 그리고 설탕을 여기에서 조금 넣어 줍니다. 단맛을 추가하는데 먼저 넣어 주었지요. 그럼 설탕이 녹으면서 불향이 더해지기도 하지요.",
    "6. 제가 선택한 해산물은 새조개예요. 샤브샤브를 하고 남은 새조개를 넣어 주었습니다. 그러니 새조개양장피잡채가 되는 것인가요~~ 다른 오징어나 새우, 냉동해산물로 대체하셔도 됩니다. 아니면 돼지고기 잡채용으로 나온 것을 넣어 주셔도 좋고요.",
    "7. 새조개가 어느정도 익었다면 이젠 각종 채소들을 모두 투하해서 켜불에서 볶아 줍니다. 고춧기름이 충분히 각종 재료들에 묻어나게 볶아 주세요.",
    "8. 후추 조금 넣어 주시고요. 간은 아직 하지 않은 상태입니다. 왜냐하면 양장피가 안 들어갔기 때문이에요.",
    "9. 불려서 데쳐 놓았던 양장피를 넣어 줍니다. 같이 잘 섞이도록 볶아 주세요.",
    "10. 그리고 간을 해주시면 됩니다. 이미 단맛은 들어간 상태이니 굴소스로만 간을 맞춰 주시면 됩니다. 굴소스만으로도 충분히 맛있는데 저는 여기에서 감칠맛을 더해주기 위해서 xo소스를 조금 넣어 주었어요.",
    "11. 전체적으로 갈색빛이 돌면서 모든 재료들이 다 볶아졌습니다. 이제 불을 끄시고는 참기름 두바퀴를 두르고 잘 섞어주면 완성입니다. 만약 질퍽질퍽하고 끈적끈적한 느낌의 덮밥형식을 만들고 싶으시면 약간의 물을 넣어 주시고 끓여주다가는 전분물을 넣고 농도를 맞추시면 되지만 여기에는 양장피가 들어갔기 때문에 물이 들어가면 약간 불게 될 수 있어서 그런 점은 감안하셔야 할 것 같아요!!!",
    "12. 중국집에서 먹는 잡채밥처럼 양장피로 만든 양장피잡채밥이 완성되었습니다. 마무리로 밥과 함께 통깨 솔솔 뿌려서 마무리!!!"
  ],
  "meal_time": [

```

```

        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "양장피",
    "ingredients": "양장피 1장,돼지등심 (or돼지안심 채썬것),새우살,오징어몸통,당근,오이,파프리카,피망,표고버섯,양파,부추or쪽파or대파 ,간장,소금,후추,참기름,식초,설탕,소금,연겨자 취향껏,참기름",
    "recipe": [
        "1. 한식 잡채처럼 냉장고 속 채소 활용하셔도 좋아요~",
        "2. 저는 냉동실 속 반건조 오징어, 돼지고기, 새우살 준비했어요~ 달걀은 황백지단을 만들려고 준비했는데 재료가 많아 생략했네요~ 접시에 더 이상 담을 자리가 없더라고요~ㅎ 재료가 부족하면 달걀지단도 채썰어 곁들이세요~",
        "3. 요것이 양분피라고도 하는 양장피예요~ 잘라져서 모양이 그렇지만 원래는 원형인데요 마트에서 구입하실 수 있어요~ 재료준비가 끝났으면 본격적으로 오늘의 요리를 시작할게요.",
        "4. 겨자소스를 식초:설탕:소금=6:3:1 의 비율로 거기에 연겨자는 취향껏, 참기름 넣어 만든다. 저는 시판 연겨자대신 겨자가루를 이용했는데요 겨자가루를 이용하실 경우 겨자가루1스푼을 뜨거운 물 0.7스푼으로 개어 해산물데칠 냄비에 물을 끓이면서 그 냄비뚜껑위에 얹어 발효시켜요.",
        "5. 발효된 겨자에 설탕, 소금, 식초 약간을 넣어 먼저 겨자를 잘 풀어준 후 남은 분량의 식초, 참기름을 넣어 겨자소스를 만들어요~ 모든 재료를 함께 넣으면 겨자가 풀어지지 않고 뭉치게 돼요ㅠ 겨자가루1스푼을 사용하셨을 경우 개인적으로식초:설탕:소금=12:6:2스푼이 매콤하니 좋은데 아이들에겐 많이 매우니 그때는 식초, 설탕, 소금을 더 추가하시면 순해지겠죠~ 편하게 연겨자사용하세요.",
        "6. 이렇게 만들어진 겨자소스는 해파리냉채 등 각종 냉채 소스로 활용하시면 좋아요.",
        "7. 오징어와 새우살은 끓는 물에 각각 데쳐 찬물에 헹궈 준비한다. 오징어가 없어 반건조오징어 사용했는데 데치니깐 별 차이없네요.",
        "8. 돼지고기는 키친타월로 핏물제거하고 기름두른 팬에 돼지고기, 간장, 청주, 후추넣어 센불에서 고기를 풀어가며 재빨리 볶다가 고기가 반정도 익었을 즈음 표고와 양파, (부족한 간)소금넣어 볶아낸다. 돼지고기 100g에 간장1스푼 이하면 적당해요~ 저는 건표고 뜨거운 물에 불려 사용했네요.",
        "9. 마지막으로 대파, 참기름을 넣어 휘리릭 볶아낸다. 원래는 부추를 넣어야 하는데 냉장고 비우기용 요리인만큼 대파 활용했어요~",
        "10. 양장피는 미지근한 물에 담가 불렸다가 끓는 물에 살짝만 데친 후 찬물에 헹궈 체에 밭쳐 물기 뺀다. 끓는 물에 넣어 휘이 한 번 저은 다음 바로 꺼내주시면 돼요~ 양장피가 투명해지면 된 거예요.",
        "11. 물기 뺀 양장피는 적당한 크기로 손으로 찢어 약간의 소금과 설탕, 참기름으로 밑간해 무쳐놓는다.",
    ]
}

```

"12. 준비한 재료들 채썰어 접시 가장자리에 돌려 담는다. 색이 겹치지 않게 또 같은 재료끼리 마주 보게 담으면 더 보기좋아요~",

"13. 접시 중앙에 무쳐놓은 양장피담고 그 위에 돼지고기 볶은 것 올리고 겨자소스 곁들인다. 채소에서 물이 나오므로 소스는 드시기 직전에~!"

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "양장피",
  "ingredients": "달걀 2개,부추 1줄,오이 1개,당근 1개,오징어 1마리,새우 6마리,소금 약간,밀가루 약간,양장피 170g,참기름 1큰술,진간장 1큰술,진간장 2큰술,마늘 1큰술,참기름 0.5큰술,후추 약간,미림 1큰술,홀그레인머스터드 4큰술,식초 4큰술,설탕 4큰술,진간장 1작은술,소금 1작은술",
  "recipe": [
    "1. 젤 먼저 양장피를 준비하고요. 양장피는 적당히 자른 후 미지근한 물에 담가서 불립니다.",
    "2. 오이와 야채를 모두 씻어 건지고요. 오징어는 밀가루에 조물조물 씻은 후 수분을 제거하고 껍질을 제거합니다. 오징어에 잔칼집을 넣어주고요.",
    "3. 참엔 살짝 두 번쨌 커팅~",
    "4. 오이는 얇게 돌려 깎은 후 채 썰니다. 당근도 채 썰어 두고요.",
    "5. 돼지고기도 채 썬 후 진간장 2 큰 술, 설탕 1 큰 술, 참기름 0.5 큰 술, 마늘 1 큰 술, 후춧가루 솔솔 뿌리고 양념을 버무려 둡니다.",
    "6. 겨자소스를 만드는데요. 원래는 겨자로 만들 건데 집에 겨자가루가 없어서 있는 걸로 대체합니다. 홀그레인 머스터드 4큰술, 설탕 4 큰 술, 식초 4 큰 술, 소금 1 작은 술, 진간장 1 작은 술 모두 넣고 겨자소스를 만들고요. 참기름을 넣어도 되는데 생략했어요.",
    "7. 오징어 뜨건 물에 데치고요.",
    "8. 새우는 구부러지지 않게 꼬치에 끼워서 데칩니다. 이쑤시개를 사용해도 됩니다. 빨갭게 데쳐낸 새우 ~ 탱탱하니 먹음직스럽네요.",
    "9. 달걀은 황백으로 분리해서 지단을 부친 후 식혀서 채 썰고요.",
    "10. 양장피는 15분 정도 불린 것 같아요.",
    "11. 끓는 물에 2분 정도 데치니 쫄득하니 좋더라고요.",
    "12. 젤 먼저 참기름 1 큰 술 둘러서 코팅을 하고 간장 1 큰 술과 설탕 1 큰 술 넣어서 양념을 해뒀어요.",
    "13. 준비한 돼지고기는 팬에 올리고 미림 1 큰 술 두르고 볶아줍니다. 수분이 다 날아가면 부추를 넣어 살짝 볶아주고요.",
    "14. 넓은 접시에 담아서 한 김 빼줍니다. 부추의 싱싱함이 살아있게 만들어주고요.",
    "15. 새우는 반으로 자르고요. 넓은 접시에 예쁘게 담아내고요.",
```

"16. 양장피도 올리고요. 고기 볶은 것도 올려서 담아냅니다. 겨자소스도 같이 곁들여줍니다."

```
],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ],
},
{
  "name": "양장피",
  "ingredients": "양장피 100g,돼지고기 200g,맛살 150g,오징어 1마리,새우 10마리,오이 1개,당근 2/3개,표고버섯 4개,양파 1/2개,노란 파프리카 1개,굴 소스 1/2t,다진 마늘 1t,청주 1/2t,생강가루 1/4t,후춧가루 약간,설탕 1/2t,참기름 약간,간장 2t,설탕 1/2t,다진 마늘 1/2t,참기름 약간,연겨자 3T,사이다 4T,식초 2T,매실청 1T,다진 마늘 1/2T,설탕 1t,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. * 표고버섯은 따뜻한 물에 불려준 후 물기를 꼭 짜내고 채 썰어주고 분량의 양념재료를 넣고 골고루 버무려 밀간을 해주세요. * 돼지고기는 채 썰고 분량의 양념재료를 넣고 조물조물 버무려 밀간을 해주세요. * 오이는 돌려 깎기 한 후 채 썰고, 양파, 당근, 파프리카, 맛살도 같은 길이로 채 썰어주세요.",
    "2. * 오징어는 야채와 같은 길이로 썰어 끓는 물에 데쳐주세요. * 새우도 끓는 물에 데쳐주세요.",
    "3. 계란은 흰자와 노른자를 분리하고 각각 소금 간을 하고 풀어주세요.",
    "4. 황, 백 지단을 부친 후 야채 길이와 같게 채 썰어 주세요.",
    "5. 팬에 기름을 살짝 두르고 양파를 볶아주세요. 손질해 둔 각각의 야채를 살짝 볶아주세요.",
    "6. 밀간해 둔 표고버섯을 볶아주세요.",
    "7. 밀간해둔 돼지고기도 볶아주세요.",
    "8. 모든 재료를 가지런히 담아주세요.",
    "9. * 끓는 물에 양장피 채를 5분 정도 삶아주세요. 양장피의 색이 처음엔 갈색인데 삶아 놓으면 투명해져요. * 양장피 채가 다 삶아지면 찬물에서 2~3번 헹구고 물기를 꼭 빼주세요.",
    "10. 물기를 뺀 양장피에 간장 1+1/2T, 설탕 1/2T, 굴 소스 1/2t, 참기름 1T를 넣고 골고루 버무려주세요.",
    "11. 볼에 연겨자 3T, 사이다 4T, 식초 2T, 매실청 1T, 다진 마늘 1/2T, 설탕 1t, 소금 약간을 넣고 겨자가 풀어지도록 잘 섞어주시면 겨자소스 완성이에요.",
    "12. 접시에 준비해 둔 야채와 해물, 돼지고기를 보기 좋게 돌려 담고 양념해 둔 양장피를 가운데 올려주시고 만들어 둔 겨자소스를 담아내시면 되어요",
    "13. 코 속을 땡~~!! 찜찜 찜찜~ 알싸한 겨자소스의 매력에 은근 빠지게 되네요~ ㅎㅎ"
  ],
}
```



```

    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "양장피",
    "ingredients": "돼지고기 1/2줌 (100g),양파 1/2개 (100g),애호박 1개,목이버섯 불린 것 1/2줌 (50g),대파 1/4대,오이 1개 (70g),계란 1개 (지단용),새우살 1줌 (120g),오징어 몸통 1마리 (80g),당근 1/2개,소금 1꼬집,후춧가루 약간,생강술 1큰술,식용유 3큰술,다진 마늘 0.5큰술,소금 0.3큰술,진간장 1.5큰술,설탕 0.3큰술,참기름 1큰술,후춧가루 약간,깨소금 약간,발효된 겨자 1큰술,다진 마늘 0.5큰술,설탕 1큰술,식초 2큰술,물 3큰술,소금 0.5큰술",
    "recipe": [
        "1. 팔팔 끓는 물에 약 5~7분 정도 데쳐주면 말랑하게 익어요.꺼내서 한번 찬 물에 씻어서 체에 받혀놓아요.",
        "2. 오이 한 개는 가운데 부분은 놔두고 껍질 부분만 돌려깎기해서 채 썰고, 계란은 지단을 지저서 채 썰어놓고 당근도 채썰어서 팬에 볶아놓아요. 오징어 몸통은 가늘게 칼집을 내서 길쭉하게 잘라 살짝 데쳐놓습니다. 새우도 내장을 제거하고 살짝 데쳐놓고요. 볶음 재료도 길쭉한 모양으로 채 썰어놓고, 채 썬 돼지고기는 밑간해놓습니다.",
        "3. 돌림재료를 접시에 가지런히 담아놓습니다.",
        "4. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 밑간한 돼지고기를 볶아줍니다.",
        "5. 반쯤 익어가면채 썬 양파와 애호박을 넣어 함께 볶아줍니다. 단단한 재료순으로 볶아주면 되지요.",
        "6. 여기에 불린 목이버섯을 넣고 양념 하고, 마지막에 대파를 넣고 마무리. 배추속대를 채썰어 넣거나 호부추를 넣어도 좋아요. 재료에 큰 구애받지 않고 집에 있는 재료들을 활용하시면 되지요.",
        "7. 데친 양분피는 진간장과 참기름으로 밑간해놓습니다.",
        "8. 양념한 양분피를 접시 가운데 동그랗게 담아놓고 그 위에 볶은 야채를 올리면 끝."
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "양장피",
    "ingredients": "새우 대 12마리,오징어 몸통 1마리,양파 1/2개,오이 10cm,당근 5cm,표고버섯 5개,맛살 3줄,계란지단 3개,소고기 120g,양장피 1장,연겨자 2스푼,식초 2.5스푼,설탕 2스푼,마늘 1/2스푼,소금 1꼬집,마늘 1/2스푼,간장 1스푼,맛술 1스푼,생강술 1/3스푼,사과즙 5스푼,꿀 1스푼,후춧가루 톡톡,참기름 1스푼",

```

```

"recipe": [
    "1. 재료를 준비했어요 오징어는 냉동실에서 나와 해동 중입니다 오징어는 몸통만 사용해요",
    "2. 계란은 지단으로 부쳐서 채썰어 놓아요",
    "3. 재료 중 소고기는 불고기 양념으로 재워놓고 표고버섯은 간장 1스푼 마늘 조금 맛술 1스푼 꿀 1스푼 참기름 반스푼을 넣고 양념해둡니다",
    "4. 양념해둔 소고기와 표고버섯은 볶아서 담아놓아요 양파도 살짝 볶아주세요",
    "5. 새우와 오징어는 데쳐줍니다 데친 새우는 반으로 자르고 오징어는 같은 길이로 썰어 서 담아놓아요 ",
    "6. 오이는 돌려서 깎아서 채 썰어 놓고 당근도 채 썰어놓아요 당근은 세로로 썰면 일정하고 이쁘기는 하지만 딱딱한 채소는 어슷 썰어야 식감이 부드러워요 어슷 썰어서 가늘게 채 썰어놓아요",
    "7. 계란지단과 같은 길이로 채 썰고 맛살은 결대로 찢어서 같은 크기로 잘라서 모든 재료를 준비해놓아요",
    "8. 모든 재료 손질이 끝났으며 미리 물에 불려둔 양장피를 살짝 데칩니다 양장피는 고구마전분으로 만든 것으로 당면처럼 딱딱하지만 물에 불리고 삶는 과정에서 해파리처럼 쫄깃하고 투명해집니다 너무 오래 삶으면 흐물흐물하게 녹아버리므로 뜨거운 물에 몇 초간만 살짝 데쳐서 서로 붙지 않게 소금 한 꼬집과 참기름에 버무려둡니다",
    "9. 볶아놓은 양파 불고기 그리고 양장피를 합쳐서 섞어놓아요 모든 재료 준비 완료입니다",
    "10. 이제는 예쁘게 플레이팅만 하면 됩니다 같은 재료를 서로 대칭되게 담아요 가운데엔 양장피와 불고기 버무려 놓은 것을 담아줍니다",
    "11. 의외로 겨자소스만 만들어 놓으면 만들기 쉬워요 손님 초대요리에 요것만 해놓아도 우~와 해요 겨자의 특소는 깔끔한 맛이 일품인 저의 필살기 요리입니다 ",
    "12. ☆소스 만들기 겨자가루로 해도 되지만 겨자가루는 조금 강해서 정량하기가 어려워서 연겨자로 했습니다 연겨자 2스푼 식초 2.5스푼 설탕 2스푼과 간 마늘 반스푼 간장 1스푼 or 소금 두꼬집 넣고 만들어 소스병에 넣어 냉장고에서 숙성시켜요"
],
"meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
]
},
{
    "name": "양장피",
    "ingredients": "양장피면,새우,오징어 1마리,계란 2개,소고기 100g,오이 1개,당근 1/2개,고추 2개,연겨자 1T,설탕 3T,식초 3T,다진 마늘 1T,간장 1T,참기름 1T,미림 2T,물 1T,소금 조금",
    "recipe": [
        "1. 냉동 새우를 준비했어요",
        "2. 야채준비는 이렇게 했어요",

```

"3. 소고기는 아주 소량만 준비해주세요",
 "4. 재료는 모두 채를 썰어주세요 길이는 5cm 정도입니다",
 "5. 계란지단은 노른자만 채를 썰게요",
 "6. 소고기는 불고기 양념을 하면 돼요 저는 간단하게 간장,설탕,후추,마늘,참기름만 넣고 볶았어요",
 "7. 오징어는 껍질을 벗겨서 끓는물에 데쳐서 채를 썰었어요",
 "8. 소스를 만들어주세요",
 "9. 양장피 면은 물에 불리지 않고 바로 끓는 물에 10분 삶았어요 찬물에 2~3번 씻어서 물기를 제거해 주세요",
 "10. 양장피 면에 코팅할 거예요 면끼리 붙지 말라고 간장 1 참기름 1숟가락 넣고 버무려 주세요",
 "11. 그릇에 담아 볼게요",
 "12. 양장피면도 같이 올려주세요",
 "13. 노른자 지단 부쳐냈는데요 올려 볼게요",
 "14. 완성됐어요"

],
 "meal_time": [
 "점심",
 "저녁"
]
 },
 {
 "name": "돈가스",
 "ingredients": "돼지고기등심 1근,밀가루 적당량,계란 3개,빵가루 적당량,소금 적당량,후추 적당량,양상추 (겉들일양),다진양파 3큰술,다진마늘 1/2큰술,케찹 1/2컵,머스터드소스 4큰술,오일 2큰술,간장 6큰술,설탕 1/2컵,후추 1/2큰술",
 "recipe": [
 "1. 돼지고기를 두드려 넓게 펴고 소금, 후추를 조금 뿌리고 밀가루를 묻힙니다.",
 "2. 계란을 잘 풀어 묻힙니다.",
 "3. 빵가루를 묻힙니다. 잘 붙게 꼭꼭 눌러가며 묻혀주세요.",
 "4. 빵가루를 떨어뜨렸을 때 바로 파르르하고 위로 떠오르는 기름 온도에서 튀깁니다.",
 "5. 황금색이 나오면 건져놓습니다.",
 "6. 먼저, 양파와 마늘을 기름 두른 팬에 볶다가 양파가 투명해질때즈음 케찹과 설탕을 넣고 볶아요.",
 "7. 바로 간장과 머스터드를 넣고 잘 젓습니다.",
 "8. 후추를 넣고 양파가 완전히 물러질때까지 저어가며 끓이면 돈까스소스 완성! 입니다.",
 "9. 돈까스는 통째로 또는 썰어나가도 됩니다.",
 "10. 겉들이 양상추등을 함께 접시에 올리고 소스를 흠뻑 뿌려냅니다."

```

    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "돈가스",
    "ingredients": "돼지고기 등심 600g,밀가루 1컵 (또는 부침가루),계란 2개,빵가루
200g",
    "recipe": [
        "1. 돈까스용 돼지고기는 고기용망치로 가볍게 두드려 주세요. 저는 두께가 적당
히 있는게 좋아서 많이 두드리지 않았어요.",
        "2. 1 작업이 끝난 고기를 우유에 담궈서 비린내를 제거합니다.(생략가능) 시간은
30분 정도면 충분!",
        "3. 우유에 재어두었던 고기에 소금과 후추로 밀간을 하고 간에 베도록 10분정도
두세요. 저는 소금과 후추를 조금 많이 뿌리는 편인데 취향에 맞게 뿌리시면 되요.",
        "4. 밀가루(또는 부침가루)와 계란 빵가루를 준비해요. 저는 9개 분량에 계란은 2
개가 딱 맞았어요!",
        "5. 밀-계-빵 순으로 묻혀주면 끝!",
        "6. 빵가루까지 다 묻힌 돈까스는 개별포장해서 밀폐한 후 냉동보관해요. 빵가루
는 꼭꼭 눌러가며 많이 묻혀주면 튀김옷이 더 두꺼워져요.",
        "7. 오늘 먹을 돈까스 3개는 실온에 보관했다가 튀겨줬어요. 기름에 빵가루를
넣어서 3초정도 후 떠오르면 준비된 돈까스를 넣고 튀겨줍니다.",
        "8. 집에서 만들어서 더욱 맛있는 돈까스 완성!!!"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "돈가스",
    "ingredients": "돼지고기 (안심/등심),계란,밀가루,빵가루,소금,후춧가루,설탕 2T,케찹
2T,굴소스 2T,물 1.5컵 ,버터 2T,밀가루 2T,우유 2/3컵",
    "recipe": [
        "1. 돼지고기 안심이나 등심을 정육점에서 돈까스용으로 많이 팔죠. 고기만 도
톰하게 사와 집에서 돈까스 망치로 두드려도 되구요. 일단 손질된 고기에 밀간을 해 줍니다.
소금, 후춧가루를 뿌려 30분정도 재워 둡니다.",
        "2. 소금, 후추로 간을 한 고기와 밀가루, 계란, 빵가루를 준비합니다.",
        "3. 고기의 양면에 밀가루를 묻혀 살짝 털어내 주고, 계란물을 입혀준 후, 빵가루

```

를 손바닥으로 살짝 눌러가며 묻혀 주세요.",

"4. 그럼 돈까스는 완성!! 참으로 간단한데 말이죠. ^^ 왜 자주 만들게 되지 않을까요?ㅎ",

"5. 이렇게 만든 돈까스는 비닐팩을 한겹씩 깔아 달라붙지 않게 보관용기에 담은 후 냉동시켜 두고 하나씩 꺼내 튀겨 먹음 되겠죠?",

"6. 이제 돈까스 소스를 만들어 봅시다. 집밥백선생님이 가르쳐준 레시피 참조했어요.. 소스는 둘이 다 부어서 먹었습니다. 설탕2T, 케찹2T, 굴소스2T, 물 한컵반을 넣고 잘 섞어주세요.",

"7. 버터를 2T정도 냄비에 녹여주고, 잘 녹은 버터에 밀가루 2T를 넣고 잘 볶아주세요. 열은 갈색이 된다 싶을 정도로 볶아주시면 됩니다. 밀가루를 충분히 볶지 않으면 밀가루 냄새가 날 수 있어요.",

"8. 여기에 아까 섞어두었던 양념(설탕,케찹, 굴소스, 물)을 넣고 중약불에서 끓여줍니다. 잘 저어가면 끓여주다 소스가 걸쭉해 지면 우유 2/3컵을 넣고 섞어주세요. 우유가 잘 섞였다면 불을 꺼주세요.",

"9. 그럼 간단히 소스도 완성! 옛날식 돈까스 소스랍니다. 지금 시판되고 있는 소스와는 다른맛이에요. 새콤달콤하면서 고소하고 부드러운 소스맛을 느낄 수 있죠.",

"10. 기름을 두르고 만들어 놓은 돈까스를 튀겨줍니다. 너무 센불에서 튀길경우 돈까스가 속까지 익지않고 겉만 탈 수 있어요. 기름온도를 올린 후 불을 살짝 줄여 중불에서 익혀주시는게 좋아요.",

"11. 저는 바삭바삭한 돈까스를 좋아해서 아주 노릇하게 튀겨냈답니다. 이대로만 먹어도 맛있죠. 케찹만 찍어먹어도 맛나요~^^ 양배추 샐러드도 곁들여 주고, 빈스, 옥수수 콘도 준비했어요. 저희는 밥을 별로 안좋아해서 밥은 준비하지 않았는데요. 밥을 살짝 곁들여 먹으면 더 맛있죠.^ 만들어 놓은 소스를 듬뿍 부어주면 진짜 옛날 그 돈까스..^^ 추억돋는 그림이네요. 소스가 식었다면 살짝 데워주시는게 좋아요. 식을경우 소스가 아주 걸쭉해 지거든요."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돈까스",

"ingredients": "치킨너겟 9개,올리고당 2T,케찹 2T,고추장 0.5T,다진 마늘 0.5T",

"recipe": [

"1. 저는 치킨너겟을 이용했어요 치킨너겟으로 하셔도 되는데, 미니돈까스로 하셔도 되고 그냥 돈까스로 하셔도 돼요! 달군 팬에 기름을 충분히 두르고 치킨너겟을 튀기듯이 구워주세요 바삭바삭하게 말이죠 피카츄돈까스의 생명은 튀겨내서 바삭했던 거죠",

"2. 튀기듯이 바삭바삭하게 구워주세요",

"3. 소스를 만들어볼게요 불에 올리고당 2T, 케찹 2T, 고추장 0.5T, 다진 마늘 0.5T를 넣고 잘 섞어주세요 떡꼬치, 순대 꼬지 등등 튀김요리 양념으로 좋으니 활용하셔도

좋아요",

"4. 바삭하게 구워진 치킨너겟은 꼬지에 3개씩 꽂아주세요",

요",
"5. 그리고 양념을 앞, 뒤, 옆 구석구석 잘 발라줍니다 저는 양념 듬뿍~ 발랐어

"6. 달달한 양념이 듬뿍 발라진 바삭한 치킨너겟 꼬지 진짜 한입 먹는 순간 피카츄돈까스가 생각이 나요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돈가스",

"ingredients": "냉동돈까스 1장,식용유 적당량",

"recipe": [

"1. 돈까스가 잠길 정도의 기름을 준비한다.",

"2. 기름을 중불로 예열한다.",

"3. 빵가루조각을 떨어트렸을 때 약 5초후에 떠오르면 그때 돈까스를 넣는다.",

"4. 겉이 노릇노릇할 때 건져 완성한다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돈가스",

"ingredients": "돼지고기안심,우유,마늘다진거,계란,밀가루,빵가루,식용유",

"recipe": [

"1. 먼저 밀간을 할건데요. 소금+후추 뿌려주셔도 되고, 집에 고기용 솔트가 있으면 그거 뿌려주셔도 되요. 뒤로 뒤집어서 한번 더 뿌려준다음 약 10분정도 놔둡니다.",

"2. 고기 밀간 한 다음에 우유에 약 30분정도 재웠어요. 아이들이 먹을거니깐 더 부드럽고~ 연하게 먹을 수 있거든요.",

"3. 돈가스 만들기 고기에 수분이 많으면 안되니깐요~ 우유에서 건져서 키친타올로 눌러서 물기를 좀 제거해주세요.",

"4. 그런다음 고기에 다진마늘을 듬뿍듬뿍 발라줍니다.",

"5. 고기가 준비됐다면 밀가루 - 계란 - 빵가루 순서로 묻히는건 다들 아시죠??",

"6. 밀가루 잘 발라서 계란에 풍당~ 빵가루는 듬뿍듬뿍 묻여주세요. 단. 고기에 빵가루가 겹돌면 튀길때 가루가 많아서 지저분해지거든요, 빵가루가 고기에 잘 붙어있게 꼭꼭

눌러주세요~",

"7. 돈가스 만들기 고기 튀길때는 튀김 전용유가 좋아요. 올리브유는 타는점이 다르기 때문에 쓰시면 안되는거 기억해주세요. 집안에 연기 막 날수 있으니 올리브유는 진짜 안된다는거 ㅋㅋ",

"8. 빵가루 기름에 하나 떨어뜨렸을때 짜르르~~ 바로 올라오면 고기를 넣어주세요. 주의할점은 센불로 계속 끓이면 기름에 온도가 계속 높아져서 겉만 익고 속에는 안 익어요. 기름이 어느정도 온도가 되면 중불로 바뀌어서 튀겨주세요.",

"9. 튀김은 한번보다는 두번이 훨씬 바삭하고 맛있어요. 노릇노릇해질때쯤 꺼냈다가 한김 식힌 후 다시 튀겨주시면 요렇게~ 맛있게 튀겨진답니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "돈가스",

"ingredients": "돈까스용돼지고기(등심),밀가루,빵가루,계란,식용유,허브솔트",

"recipe": [

"1. 간단한 돈까스 만드는법,돈까스 만들기",

"2. 재료:돈까스용 돼지고기(등심),밀가루,빵가루,계란,식용유,허브솔트 저는 돼지고기를 2근을 사서 만들었어요. 미리 만들어 두었다가 소분해서 냉동실에 보관하시면 좀더 오래 두고 드실수 있어요.",

"3. 제일먼저 돼지고기를 두들겨서 펴주세요. 보통 정육점에서 돼지고기 돈까스 고기 달라고 하면 1번만 밀어주시더라구 한번더 밀어 달라고 부탁하기 미안해서 저는 집에가져와서 두들겨 주었어요.",

"4. 오래 두들겨야 질기지 않고 부드러운 돈까스를 드실수 있어요. 왼쪽이 두들겼을때 오른쪽이 두들기기전. 확실히 차이가 있죠?",

"5. 고기를 다 두들기고 나서 우유가 있다면 고기가 잠기도록 우유를 넣고 20~30분 정도 채워두면 고기도 연해지고 누린내도 제거가 된답니다. 근데 저는 없으니까 패스.",

"6. 이제 고기에 밀간을 해줄께요. 저는 허브솔트가 있어서 뿌려주었는데 없으시다면 소금+후추 로 밀간을 해주시면 됩니다.",

"7. 이제 계란을 풀어 소금을 1/2티스푼 정도 넣고 계란물을 만들어 주세요.",

"8. 계란물-밀가루-빵가루 순서대로 고기에 입혀주세요.",

"9. 2근이라 엄청 많죠? ㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 이날 뭔가 돈까스가 엄청 땡기는 날이었나봐요",

"10. 당장 먹을거를 제외 하고는 2개씩 소분해서 고기가 겹쳐지지 않게 기름 종이로 경계를 만들어 주어 냉동실에 보관합니다.",

"11. 이제 냄비에 기름을 넉넉하게 넣고~ 빵가루를 살짝 넣어보면 바로 빵가루가 올라오면 적당한 온도예요.",

"12. 그때 바로 돈까스 고기를 넣어줍니다. [중불]",
 "13. 1차로는 살짝 익혀낸뒤 기름을 탁탁 털어내고 2차로 튀겨내 줍니다.",
 "14. 이건 저만의팁인데요! 사실 돈까스가 맛있긴 하지만 기름에 튀긴 고기라 엄청 느끼해서 많이 못먹잖아요. 그럴때 통마늘을 준비해서 슬라이스 썰어줍니다.",
 "15. 돈까스 다 튀기고 남은 기름은 바삭하게 튀겨서 준비해주세요.",
 "16. 이렇게 해서 집에서 만들어 먹는 돈까스 만드는 방법이었어요. 마늘후레이 크로 즐기니까 느끼하지 않아서 좋더라구요^^"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "돈가스",
    "ingredients": "돈가스 1장,양파 1/2개,계란 2개,쪽파 1스푼 (or 대파),밥 1공기,간장 2.5T,맛술 2.5T,설탕 1.5T,물 10T",
    "recipe": [
      "1. 돈가스를 기름에 굽거나 튀겨주세요. 돈가스는 튀기는 것이 바삭하니 더 맛있는 것 같아요.(취향껏 요리해주세요)",
      "2. 돈가스를 튀겨내는동안 양파를 잘라주고, 쪽파를 쫄쫄 썰어주었어요. 계란2개도 풀어주시고요.",
      "3. 잘 튀겨진 돈가스는 기름망에 올려 기름을 좀 빼주시고요.",
      "4. 다른 냄비에 물+간장+맛술+설탕을 넣어서 덮밥소스를 만들어주세요. 물 10T + 간장 2.5T + 맛술 2.5T + 설탕 1.5T 로 만들었어요.",
      "5. 만들어진 덮밥소스에 양파를 넣어 같이 끓여주세요.",
      "6. 양파가 반 정도 익어가면 돈가스를 잘라서 가운데 올려주시고요. 그 옆으로 계란물을 빙~ 둘러주세요.",
      "7. 마지막으로 쪽파를 뿌려 올려주시면 됩니다. 그리고 불을 끄고남은 잔열로 계란을 익혀주시면 되요. 계란이 너무 많이 익으면 식감이 거칠어(?) 지니 약간만 익혀주세요.",
      "8. 뜨거운 밥 한그릇 위에 올려주시면 되는데요. 스르륵~ 올라갈 줄 알았는데 잘 안올려지더라고요 :D 돈가스 먼저 집어서 밥 중간에 올려주시고요. 계란떠서 옆에 올려주세요. 바삭하게 튀긴 돈가스에 덮밥소스가 촉촉히 베어 들어가서 부드러운 돈가스덮밥이 완성된답니다."
    ]
  },
  {
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {

```



```

{
  "name": "돈가스",
  "ingredients": "돼지고기 원하는만큼 (안심 또는 등심),소금 약간,후춧가루 약간,밀가루 1컵,버터 1소주컵,케첩 1소주컵,굴소스 1소주컵,설탕 1소주컵,사골육수 3종이컵,후춧가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 기름이 적은 부위의 돼지고기 살 (안심 또는 등심)을 준비하고 소금과 후춧가루로 살짝~ 밀간을 한 다음 앞뒤로 잘 두드려 줍니다.",
    "2. 밀-계-빵 코스를 거칩니다. 밀가루옷은 최대한 얇게 입혀줍니다.",
    "3. 계란옷도 얇게 입혀줍니다.",
    "4. 마지막 빵가루옷 입히기",
    "5. 모래찜질 하듯 수북히 쌓아 꺾꾹 잘 눌러줍니다.",
    "6. 섭씨 170도 온도에 돈까스를 넣고 돈까스가 떠오르고 노릇해지면 뒤로 뒤집어줍니다. (밀가루 물반죽을 튀김기에 넣었을 때 하나,둘,셋에 떠오르면 섭씨 170도 정도 된다고 합니다)",
    "7. 이제, 돈까스 맛을 업업업~~~ 시켜 줄 소스! 데미글라스 소스를 만듭니다. 백종원 레시피를 참고 해서 응용했습니다. 제일 먼저 '브라운 루'를 만들어 줍니다. 밀가루 소주컵 1컵 : 버터 소주컵1컵 (사진에서 보여지는 양은 기본양의 3배입니다)",
    "8. 중간불에서 계속 볶아줍니다. 진한 갈색이 될때까지 계속 볶아줍니다.",
    "9. 중간불에서 계속 끓이며 재료들을 넣어가며 나무주걱으로 저어줍니다. 브라운 루에 사골육수 종이컵3컵을 부어주고 잘 섞어줍니다. 케첩 소주컵1컵을 넣어줍니다.",
    "10. 굴소스 소주컵1컵을 넣어줍니다. 마지막으로 설탕 소주컵 1컵을 넣어주고 후춧가루 약간을 넣어주면 [데미글라스 소스]가 완성됩니다.",
    "11. 바삭~하게 튀겨진 돈까스 위에 맛난 데미글라스 소스를 좌악~~~",
    "12. 겉은 바삭~하고 속은 촉촉~한 돈까스에 데미글라스 소스가 겹들여지니 그 맛난 조합에 입속이 행복가득~입니다. 추억이 새록새록~ 맛난 돈까스 먹으며 맛난 추억을 되새기는 시간입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "돈가스",
  "ingredients": "돼지고기 등심 1kg,계란 5알,빵가루 250g,밀가루 약간,우유,후추,파슬리가루,카레가루",
  "recipe": [
    "1. 일단 첫번째로 돈까스용 고기를 우유에 담궈 줍니다 고기에 냄새도 제거하고~~ 고기도 부드럽게 해주기 위해서라고 해요 ㅋㅋ 대충 20분정도 담궈뒀던거같아요 ㅋㅋ",
    "2. 그사이에 밀가루와 계란, 빵가루를 준비해줍니다",

```

"3. 저는 일반 그냥 후추뿌린 돈까스와 카레가루뿌린 돈까스 2종류의 돈까스를 만들었기때문에 종류를 구분해주시기위해서 후추뿌린 돈까스에 묻힐 빵가루에는 이렇게 파슬리를 함께 넣어 주었습니다",

"4. 체반에 반쳐두었던 고기들을 꺼내 후추를 착착뿌려 기본 밀간을 해줍니다 기본적으로 전체다 후추밀간은 해주었구요 ~ 반틈은 카레가루를 추가로 더 뿌려 카레돈까스를 만들어주었어요",

"5. 밀간된 고기에 밀가루를 발라 툭툭 털어내주시고 ~~~",

"6. 계란물에 풍당 !!",

"7. 빵가루옷을 껍뻍 눌러가며 여러번 입혀주시면 됩니다",

"8. 나머지 고기 반틈에는 카레파우더 착착 뿌려서 카레향 솔솔나는 돈까스 만들기 !!!!",

"9. 구분하기위해 빵가루에 파슬리가루를 넣고 / 안넣고 했어요 ㅋㅋ 왼쪽이 카레돈까스, 오른쪽이 일반 후추돈까스 입니다",

"10. 이렇게 한번에 만들어놓고 냉동실에 얼려놓으면 든든하잖아요? 그냥 구워서도 먹고 돈까스덮밥도 해먹고 돈까스나베도 해먹고 돈까스를 냉동실에 얼려놓으실때 주의하실 점은... 서로 안붙도록 사이사이에 종이호일을 깔아주는겁니다",

"11. 기름이 충분히 달궈진후 ~ 돈까스를 넣어주세요 ! 빵가루를 살짝넣어 동등 떠올라오면 그때가 타이밍 !!!! 아 기름은 너무 센불로 달구지마시구요... 기름이 타서 돈까스도 같이 까매진다고 하더라구요.... 중약불로 천천히 ~ 튀겨줍니다 고기가 다른돈까스보다 두꺼워서.. 속까지 잘익으라고 신경써서 익혀주었어요"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "생선가스",

"ingredients": "동태살,밀가루,계란,빵가루,소금 약간,흰후추 약간,마요네즈 4T,레몬즙 1T,다진피클 2T,다진양파 2T,삶은달걀 1개,소금 약간,후추 약간",

"recipe": [

"1. 타르타르소스 마요네즈4T, 레몬즙1T, 다진피클2T, 다진양파2T, 삶은달걀1개, 소금후추약간 농도가 되다싶으시면..우유살짝 넣어서 농도 맞춰 줍니다. 전..샌드위치에도 넣어 먹으려고 넉넉히 만들었습니다. 요거...샌드위치에 넣어먹음..맛나요~ㅎㅎㅎ",

"2. 포퍼져있는 동태살을 사용해도 편하고.. 저처럼 동태포를 직접떠서 해도 크기 조절할수있으니 좋고.. 편하실대로....^^ 흰살생선이면 뭐든 가능하답니다. 생선은 얇게 포퍼서..소금,후추로 밀간을 합니다. 흰후추를 사용하시면..더 깔끔하답니다. 키친타올 위에서 물기를 살짝 제거합니다.",

"3. 밀간한 동태포에 밀가루를 묻혀 줍니다. 이렇게..비닐에 넣고 흔들흔들해주면..편합니다.ㅋㅋㅋ 손에 막 묻는게 싫어서...;;",

"4. 밀가루 묻힌 동태포에.. 계란물에 풍당-->빵가루옷 입혀주기 빵가루를 손에

서 툭툭툭..하면서 입혀줍니다.",

"5. 차곡차곡 쌓아서... 냉동실에 살~짝 넣어뒀다가 튀기면 더 바삭!하답니다.",

"6. 두번 튀겨주기.. 색이 나지 않게 한번 튀겨주고.. 잠시 꺼내놔두면 수분이 몽골몽골 올라옵니다. 그럼 한번 더 색나도록 튀겨주기.. 그럼 더 바삭~한 튀김 완성~",

"7. 만들어놓은 타르타르소스 없어서 먹어주기.. 생선까스는..칼이 필요없죠? ㅎㅎ 그냥그냥 하나씩 집어 들고 먹어주면 됩니다~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "생선가스",

"ingredients": "마요네즈 100ml ,꿀 1T,식초 1T,오이 1/4개 (30g),파슬리 0.5T,동태포,허브솔트,계란 2개,밀가루 100ml ,빵가루 ",

"recipe": [

"1. 1) 마요네즈 100m에 식초 1T를 넣어줍니다.",

"2. 2) 꿀을 1T 넣어주고 없으면 물엿, 올리고당도 상관없습니다. 넣고 잘 저어줍니다.",

"3. 3) 타르타르 소스에 오이피클과 국물이 있으면 넣어주면 더 상큼한데 없어서 그냥 오이를 속은 제거 후 다져서 넣었습니다. 4) 간 파슬리를 뿌려줍니다. 당근이나, 양파도 다져 넣어도 좋아요.",

"4. 1) 동태포는 물에 씻어서 키친타월로 물기를 제거하고, 허브솔트로 밀간을 합니다. 허브솔트가 없으면 후추와 꽃소금으로 대체해주세요.",

"5. 2) 보통, 돼지고기 300g 정도 돈가스를 할 때 계란 2개 정도면 되더라고요. 밀가루는 입자가 작다 보니, 빵가루의 1/2을 사용하였습니다. 밀가루는 100mL./ 빵가루는 200mL입니다. 무게로 재면, 이 정도면 똑같은 무게가 됩니다. 부피로 편하게 계량하였습니다.",

"6. 3) 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 입혀 주세요.",

"7. 4) 에어프라이어에 넣고, 올리브유를 살짝 뿌려서 190도 7분, 뒤집어서 190도 5분 구웠습니다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "생선가스",

"ingredients": "대구살 8개 (7cm정도),치즈 2장,소금 1/2T,후추 적당량,청주 1T,밀

가루,계란물,빵가루,피클 4개,레몬즙 0.5T,식초 1T,설탕 0.5T,마요네즈 4T,후추 적당량",

"recipe": [

"1. 먼저 타르타르소스 부터 만들어 줄게요 피클 4개, 양파 1/2개, 레몬즙 0.5T, 식초 1T, 설탕 0.5T 마요네즈 4T, 후추 적당량 을 넣고 잘 섞은 뒤 만든 소스는 냉장실에 넣어 차게 보관해주세요",

"2. 대구살은 키친타월로 물기를 제거해 준 뒤 밀간을 해주세요",

"3. 대구살은 만들고 싶은 만큼 준비하세요생선가스 1장당 2개가 필요하니 짝수로 준비해주시면 된답니다 치즈를 대구살 크기에 맞게 자른 뒤 ...",

"4. 대구살 위에 치즈를 올려주세요",

"5. 그 다음 치즈를 보이지 않게 덮어주구요 햄버거 만들 때 처럼요 ^^",

"6. 계란 1개를 잘 풀어 계란물을 만들어주고 밀가루 계란물 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀주세요",

"7. 빵가루를 떨어뜨려 위 사진처럼 보글보글 끓어오르면",

"8. 튀김옷을 입힌 생선 투하 ~ 생선살이라 금방 익으니 노릇노릇하게 튀겨주세요 (1-2분정도)",

"9. 노릇노릇하게 튀겨진 생선가스 입니다 고급지게 대구 커틀릿이라 부를래요 ♪",

"10. 앞서 만들어준 타르타르소스를 냉장고에서 꺼낸 뒤 저처럼 위에 얹어서 먹거나 따로 찍어드셔도 좋구요 ♪"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "생선가스",

"ingredients": "동태살 250g,부침가루 1/2컵,빵가루 1컵,파슬리가루 2작은술,달걀 2개,소금 약간,후추 약간,포도씨유 4큰술,마요네즈 2큰술,플레인요플레 2큰술,식초 1큰술,다진양파 1큰술,다진피클 1/2큰술,올리고당 1큰술,후추 약간",

"recipe": [

"1. 동태살을 소금,후추를 솔솔 뿌려준비해주시고",

"2. 부침가루,빵가루에 파슬리가루 섞어 비닐봉투에 넣고 포도씨유를 넣어 섞어 준비해주시고 달걀은 잘 풀어 준비해주세요.",

"3. 키친타올로 동태살의 물기를 제거해주신후에 밀가루-달걀-빵가루+파슬리가루 순으로 입혀주세요.",

"4. 스마트오븐 웰빙다용도팬에 유산지를 깔고 생선가스를 올려 주신후에 스마트 오븐 2단에 넣어주세요.",

"5. 스마트오븐 온도 200도로 15분 구워주세요.",

"6. 생선가스가 오븐에 구워지는동안 타르타르소스를 만들어요. 타르타르소스재료를 볼에 모두넣고 섞어주세요.",

```

    "7. 오븐에 구운 생선가스 완성!!",
    "8. 접시에 생선가스를 담고 타르타르소스 뿌려 맛나게 냅뎀~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "생선가스",
  "ingredients": "동태살 270g,소금,후추 약간씩,달걀 1개,빵가루 1컵,밀가루 1컵,파슬리가루 약간,야채 적당량,견과류 약간,삶은 달걀 2개,피클 30g,양파 30g,마요네즈 100g,레몬즙 약간,파슬리가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 동태살에 소금,후추를 뿌려 놓아두시고 타르타르소스를 만들어요",
    "2. 피클,양파,삶은달걀,마요네즈 준비해주세요",
    "3. 피클,양파는 잘게 다져주시고 삶은달걀은 흰자,노른자 분리해서 흰자는 잘게 다져주시고 노른자는 체에 걸러 준비해주세요",
    "4. 모든재료를 볼에 넣어 마요네즈를 넣어 섞어주세요",
    "5. 달걀노른자를 마요네즈를 조금 넣어 섞어 볼에 넣어 잘 섞어주시고 파슬리가루, 레몬즙 넣어 섞어주세요",
    "6. 빵가루는 파슬리가루를 섞어두시고,달걀은 잘 풀어주시고,밀가루 준비해주시고요",
    "7. 소금,후추뿌려놓은 동태살을 밀가루-달걀-빵가루 순으로 입혀 오븐팬에 놓아주시고 분문기로 휘리릭 한번 뿌려주세요",
    "8. 오븐 200도 15~20분 구워주세요 (오븐사양에 따라 시간,온도 조절해주세요)",
    "9. 견과류굴샐러드는 비타민을 접시에 담고 견과류,굴 잘라 올려주시면 됩니다..",
    "10. 근사한 레스토랑까지 않아도 분위기내기 좋은 생선까스와 견과류굴샐러드로 주말 즐겨도 좋을거 같아요~"
  ],
  "meal_time": [
    "점심",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "생선가스",
  "ingredients": "가자미 (생선가스용),계란,빵가루,밀가루,소금,후추,피망,오이피클,양파,마요네즈 1/3컵,삶은계란,후추가루,레몬즙 1작은술,설탕 약간",
  "recipe": [

```

"1. 가자미(생선가스용생선)는 소금, 후추를 뿌려 밑간을 해서 준비해 두시고~~",
 "2. 생선가스를 만들기 위해 필요한 3종 세트도 함께 준비해 주세요~~ 밑간한 가자미에 밀가루를 입히고, 계란옷을 입히고, 빵가루를 입혀 주세요~~",
 "3. 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 입혀낸 생선가스용 생선 가자미~~",
 "4. 밀가루, 계란, 빵가루를 입혀낸 가자미를 랩에 하나씩 싸주세요~~",
 "5. 지퍼팩에 담아 냉동실로 직행하시면 언제 어느 때건 생선가스 드시고 싶으실 때 맛있는 수제 생선가스를 만들어 드실수 있습니다~~",
 "6. 타르타르소스는 피망, 오이피클, 양파는 다져서 준비해 주시고, 마요네즈 1/3 컵, 삶은계란 노른자, 흰자 분리해서 다져서 넣어 주시고, 후추가루, 레몬즙 1작은술, 설탕 약간을 넣어 타르타르소스를 골고루 섞어주시면 맛있고 고소한 타르타르소스가 완성됩니다~~",
 "7. 생선가스 드시고 싶으신만큼 꺼내어 생선가스를 튀겨내어 주시면 됩니다~~",
 "8. 미리 만들어 준비해놓은 타르타르소스까지 함께 준비해 주시고 ~~",
 "9. 타르타르소스를 생선가스에 뿌려 드셔도 되고, 생선가스를 타르타르소스에 찍어서 드셔도 아주 맛있게 드실수 있는 고소하고 맛있는 생선가스 타르타르소스 완성~~"

```

    ],
    "meal_time": [
      "점심",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "생선가스",
    "ingredients": "흰살생선 1마리,빵가루 4컵,밀가루 5큰술,달걀 2개,밥 4공기,마늘분말 가루 1큰술,소금 약간,후춧가루 약간,식물성 식용유 적당량,마요네즈 5큰술,양파 1큰술,당근 1큰술,피클 1큰술,설탕 1작은술,삶은 달걀 1개,딸기 원액 2큰술,레몬 1/4쪽,피클 국물 2큰술",
    "recipe": [
      "1. 볼에 마요네즈를 담고 피클과 당근 양파를 준비합니다.",
      "2. 딸기 원액을 준비했는데요. 딸기 원액이 없으면 딸기 시럽을 사용해도 좋습니다. 믹서에 양파 당근 피클을 넣고 딸기 원액을 넣은 다음 피클 국물을 넣고 갈아줍니다. 같은 채소는 마요네즈 담겨있는 볼에 넣구요.",
      "3. 삶은 달걀은 채에 걸러 내리고 레몬즙을 만들어 넣은 다음 마요네즈를 고루 섞어줍니다",
      "4. 채소를 믹서에 갈을 때 파슬리가루나 셀러리를 넣어도 향긋함이 좋은 타르타르 소스가 됩니다.",
      "5. 흰살생선은 도톰하게 포를 뜨고 후춧가루와 소금을 살짝 뿌린 후 마늘 분말 가루를 뿌립니다.",
      "6. 밀가루와 달걀물을 묻히고 빵가루를 입힙니다.",
      "7. 170℃의 기름에 기름에 생선가스를 약 3~4분여 정도 튀김을 한 후 건져내어 기름을 뺍니다. 튀김기에 적당한 양의 식용유와 더불어 생선가스 자유자재로 움직여야 생선가스가 기름을 적게 흡수를 합니다.",
      "8. 그릇에 튀김을 한 생선가스를 담고 생선가스 위에 타르타르 소스를 끼얹어

```

주면 맛있는 생선가스가 완성이 됩니다. 옆에 양배추 샐러드까지 곁들이면 더욱 맛있는 생선가스가 되겠죠..."

```
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "생선가스",
    "ingredients": "대구필렛 3조각,전분가루 1컵,빵가루 1.5컵,소금 2t,후추 2t,계란 2개,
오이피클다진거 3큰술,양파다진거 3큰술,마요네즈 5큰술,타임가루 1t,꿀 2큰술,레몬즙 2t",
    "recipe": [
        "1. 타르타르소스 만들기부터 오이피클과 양파를 다집니다",
        "2. 양념장과 섞어 만들어놓아요",
        "3. 냉동대구필렛은 껍질째 물에넣고 해동해요",
        "4. 대구를 부서지지않게 살짝 손으로 짜주고 키친타올로 수분을 닦아줍니다",
        "5. 소금후추간을 합니다",
        "6. 전분을 입혀줍니다",
        "7. 계란물을 입히고 빵가루를 꼭꼭 눌러서 입혀줍니다",
        "8. 노릇하게 튀겨요",
        "9. 타르타르소스와 참깨소스 양배추를 곁들여서 먹어요"
    ],
    "meal_time": [
        "점심",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "생선가스",
    "ingredients": "대구포 1팩,소금 1t,후춧가루 1t,밀가루 1컵,달걀 3개,빵가루 2컵,식용
유 넉넉히,삶은 달걀 3개,피클 10개,다진양파 1/4개,마요네즈 5큰술,요리당 2큰술,꿀 1큰술,식
초 4큰술,소금 조금,후춧가루 조금",
    "recipe": [
        "1. 우선 사온 대구포는 녹혀야 하는데요. 녹으면 키친타월에 올려 물기를 빼주
고 키친타월로 위에도 물기를 닦아서 완전히 제거해줍니다. 그런다음 소금과 후추를 뿌려 간
을 해주면 됩니다. 그리고 10분 정도 놔두면 됩니다.",
        "2. 이제 생선가스 만들차런데요. 밀가루 → 계란 → 빵가루 순으로 대구포 하나
씩 입혀주면 됩니다.",
        "3. 한팩을 하니 저는 이만큼 나왔네요. 양이 많아요~",
        "4. 생선가스 다 만들었으니 이제 소스 만들어야죠. 분량의 양념을 넣고 섞어줍
```

니다.",

"5. 섞어주면 이렇게 타르타르소스 완성입니다~",

"6. 이제 생선가스 튀겨주는데요. 저는 작은 팬에 기름 적게 넣고 튀겼어요~",

"7. 잘 튀겨졌어요~ 이제 셋팅하면 생선가스 완성입니다~"

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "생선가스",

"ingredients": "흰살생선(달고기) 1kg ,튀김가루,달걀 2개,빵가루,튀김기름,타르타르소스,채소 ",

"recipe": [

"1. 흰살생선(달고기)에 청주와 소금, 후추가루를 뿌려 밑간을 한뒤에 밀가루를 앞뒤로 묻여주고,",

"2. 달걀을 풀어서 달걀옷을 입히고, 빵가루를 골고루 묻도록 한다.",

"3. 완성된 생선가스를 기름을 넉넉히 부어 앞뒤로 노릇하게 튀겨준다.",

"4. 튀긴생선가스는 샐러드와 함께 담으면 럭셔리 생선가스 정식이 된다.",

"5. 샐러드나 채소, 과일은 집에 있는 것으로 준비를 하면 좋다.",

"6. 생선가스에는 시판용 타르타르 소스에 레몬즙을 조금 섞어서 준비하였고, 스테이크용 소스를 함께 뿌렸다."

],

"meal_time": [

"점심",

"저녁"

]

},

{

"name": "계란후라이",

"ingredients": "계란 3개,들기름 3T,대파 1대,국간장 1/2T,통깨 솔솔",

"recipe": [

"1. 먼저 대파를 잘게 썰어 줍니다.",

"2. 달궜진 팬에 들기름3스푼 둘러 주세요",

"3. 들기름에 대파를 달달 볶아 줍니다. 대파향이 어느 정도 나게 볶아 주세요",

"4. 대파위에 계란3개를 깨서 반숙으로 익혀 주셔요",

"5. 계란후라이 담을 접시에 국간장 1/2스푼 뿌려 주시구요. 이제 접시 위에 계란 후라이 담아주고 통깨 솔솔 뿌려주심 끝!",

"6. 고소함이 남다른 밥도둑 반찬 백주부님 '들기름계란후라이'완성입니다. 한입 먹어보니 고소한 들기름에 대파향이 싸악 감돌면서 넘 맛있어요. 김가루 좀 넣고 쓱쓱 비벼도

고소함 가득하니 꿀맛입니다"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "계란후라이",
    "ingredients": "식빵 2장,계란 1개,슬라이스 햄 1장,슬라이스치즈 1장,양파 1/4개,설탕 적당히,케첩 적당히",
    "recipe": [
        "1. 먼저 달궈진 팬에 기름 약간 두르고 계란 후라이를 해줍니다.반숙 싫으시면 노른자를 톡 깨 주세요",
        "2. 계란 후라이 위에 양파 올리고 취향껏 설탕을 솔솔 뿌려주시구요!그 위에 햄-치즈를 올리고 식빵 1장을 덮어 주신뒤 뒤집어 줍니다",
        "3. 뒤집어 주면 이런 모양이 나옵니다",
        "4. 그 위에 케첩을 취향껏 뿌리시고 남은 식빵 1장으로 덮어주시고 앞뒷면을 약 불에서 살짝 구워주심 끝!",
        "5. 바쁜 아침 5분뚝딱 계란후라이 토스트 완성입니다.커피나 우유를 곁들여 같이 드시면 든든한 한끼가 된답니다.",
        "6. 한입 먹어보니 이 조합은 꿀조합이라 말이 필요없이 맛있구요. 아삭한 양파와 새콤한 케첩소스때문에 느끼함 없이 드실수 있습니다"
```

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "계란후라이",
    "ingredients": "밥 2공기,스팸 70g (약 1컵),익은 배추김치 1컵,계란 2개,김치국물 2큰술,고추장 1큰술,버터 1/2큰술 (생략가능),식용유 적당량,후춧가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 식은 밥을 준비해주세요. 더운 밥이라면 요리 시작 전 미리 꺼내두어 열을 한 김 식혀주세요.",
        "2. 끓는 물에 통조림 햄 70g을 데쳐주세요. (2분)",
        "3. 키친타월로 물기를 닦아준 뒤 0.5cm 크기로 깍둑썰기 해주세요.",
        "4. 김치는 잘게 잘라 준비해주세요.",
        "5. 약불로 달군 팬에 식용유를 두르고 계란후라이 2개를 만들어주세요.",
        "6. Q. 계란후라이 예쁘게 하는 방법? A. 핵심은 약한 불! 약한 불에서 은은히 달군 팬에 식용유 1스푼을 넣어 돌려주세요. 식용유는 팬 표면이 얇게 코팅될 정도, 양이 많다면 키친타월로 한번 정리해주시고요:D 베리처럼 틀을 이용한다면 틀 안쪽 면에 식용유를
```

문힌 키친타월로 툇툇 치면서 발라준 뒤 사용하면 되고요. 틀이 없다면 최대한 낮은 높이에서 팬에 계란을 올려주세요. 흰자 바닥면이 단단해질 때까지 익혀주면 끝! (완숙으로 즐기고 싶다면 뚜껑을 덮어 익혀주세요.)",

"7. 팬을 중불로 달군 후 햄을 넣고 1분간 달달 볶아주세요.",

"8. 김치를 넣고 2분간 볶아주세요.",

"9. 불을 끄고 밥 2공기, 고추장 1큰술, 김치국물 2큰술을 넣고 버무려주세요.",

"10. 집집마다 김치 양념이 다르기 때문에 김치국물과 고추장으로 간을 맞춰주세요. (소금 X) 김치의 신맛이 강하다면 이때 설탕 1작은술을 넣어주세요.",

"11. 밥이 잘 섞였다면 강불에서 1분 정도 볶은 뒤 버터 1/2큰술과 후춧가루를 2~3번 툇툇 털어 넣어주세요.",

"12. 버터가 밥알 겉면에 잘 녹아들면 불을 끄고 접시에 담아주세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "계란후라이",

"ingredients": "계란 3개,들기름 3t,국간장 1t",

"recipe": [

"1. 재료는 간단해요~ 계란3개, 들기름, 국간장 준비해주세요",

"2. 후라이팬에 들기름을 넉넉하게 부어주세요",

"3. 계란 3개를 깨뜨리고 약불에 은은하게 반숙으로 익혀줍니다",

"4. 중간정도 익었을때 국간장 1큰술 골고루 뿌려 간을 해주세요",

"5. 들기름이 끓으면서 맛있는 냄새와 함께 기포들이 보글보글 올라온답니다ㅎㅎ

",

"6. 백종원표 계란후라이 완성입니다^^ 고소한 향이 입안 가득 퍼져서 밥에 쓱쓱 비벼 먹어도 맛있더라고요",

"7. 저는 파슬리도 조금 뿌려 먹었는데요 입맛에 따라 대파, 깨 등을 추가해 드시면 더 맛있게 먹을수 있을것 같아요>_"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "계란후라이",

"ingredients": "계란 1개,맛소금 1꼬집,올리브유 조금 ",

"recipe": [

"1. 달궈진팬에 올리브유를 조금만 두른다",

"2. 계란과 맛소금을 넣는다",

```

    "3. 맛있게먹는다"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "계란후라이",
  "ingredients": "달걀 1,스팸,호박 적당량,당근 적당량,양파 적당량,스팸 적당량,굴소스
1/2큰술,후추톡톡,식용유",
  "recipe": [
    "1. 먼저 5mm 정도 두께로 자른 햄을 둥근 틀을 이용해서 동그랗게 찍어낸다",
    "2. 동그랗게 찍어 낸 햄을 반으로 자른 후",
    "3. 둥근 틀을 이용해 사진처럼 초승달 모양으로 잘라낸다",
    "4. 잘라 낸 초승달 모양의 햄이 6~8개 정도면 계란프라이 1개를 만들 수 있어
요",
    "5. 불을 켜지 않은 팬에 먼저 끝이 벌어지지 않도록 햄을 꽃 모양으로 만들어
준다 계란이 들어갈 자리에는 기름을 조금 뿌려준다",
    "6. 계란 하나를 조심히 깨 넣고 약 불에서 서서히 익혀준다 이렇게 만들어 햄
플라워 계란 프라이를 완성시켜 준비한다 다음은 볶음밥을 만들거예요",
    "7. 모양 틀로 찍고 남은 햄과 당근,양파,호박 다져 팬에 담고",
    "8. 굴소스 ,후추 톡톡 식용유를 두르고 쓱쓱~ 볶아준 다음 (이때 굴소스에 간은
취향껏 가감요)",
    "9. 밥 1인 분량을 넣고",
    "10. 고루 쓱쓱~ 볶아준다",
    "11. 볶음밥을 도시락에 담아준다",
    "12. 위 만들어 놓은 플라워 계란 프라이를 볶음밥 위 올려주고",
    "13. 김으로 계란 노른자 위 눈과 입을 만들어 준다 (캐릭은 내 마음대로 만들어
용)",
    "14. 초록색 야채가 파 밖에 없어 대파를 잘게 썰어 밑 쪽에 깔아 주었어요
(오이,깻잎을 이용해도 좋다) 대코는 마음대로 꾸며주면 된다"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "계란후라이",
  "ingredients": "계란,기름,소금",
  "recipe": [
    "1. 먼저 접시등에 들기름을 넉넉히 붓고 기름이 골고루 묻을수 있도록 해주세요

```

들기름은 많이 먹어도 좋으니 많이 넣고 만들어도 좋겠지요^^",

"2. 계란후라이~초고속으로 만드는법 이제는 계란을 넣어주세요~~ 소금도 1꼬집 넣어주시구요~~",

"3. 그냥 렌지에 넣고 만들게 되면 계란이 튀어서 청소하기가 곤란해요~ 접시등을 이용하여 덮어주시구요",

"4. 렌지에 넣고 1분 30초만 돌려주세요~ 맛있는 계란후라이가 완성이 된답니다~`ㅎㅎ`"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "계란후라이",
    "ingredients": "계란 1개,식용유 약간",
    "recipe": [
        "1. 약불로 해서 후라이팬에 식용유 4방울을 넣고 키친타월로 닦아준다.",
        "2. 계란을 깨서 후라이팬에 넣고 중불로 한다.그다음 작은 소금을 는다.",
        "3. 노른자를 터트려주고 소금을 는다.",
        "4. 뒤집기가 없으면포크로 뒤집어준다.",
        "5. 가로로 해주고 접시에 나준다.",
        "6. 토마토 케첩을 바르고 먹으면 끝"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "계란후라이",
    "ingredients": "계란 2알,파,깨,양송이버섯,간장 2큰술,들기름 2큰술,소금",
    "recipe": [
        "1. 그릇에 계란과 간장을 넣어주세요.",
        "2. 들기름을 후라이팬에 두르고 파와 버섯을 볶아주세요. 파를 기름에 볶으면 향과 풍미가 더 해져 더 맛있게 되죠.",
        "3. 간장을 넣어 준비해 둔 계란을 넣고 뚜껑을 닫아 익혀주세요. 들기름이다보니 장 시간 조리하는건 좋지 않을 것 같아서요. 빨리 조리하려고 뚜껑을 닫고 조리했어요.",
        "4. 계란 후라이 완성입니다!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
}
```

```

    },
    {
      "name": "계란후라이",
      "ingredients": "달걀 1개,소금 약간",
      "recipe": [
        "1. 프라이팬을 달군 다음에 식용유를 넣고 달걀을 넣어주세요.",
        "2. 달걀을 넣어준 다음에 불을 가장 약하게 해놓고 달걀흰자가 반 정도 익었을 때 가스를 끄고 3~5분 정도 그대로 두면 계란 반숙이 잘 만들어진답니다.",
        "3. 뚜껑을 열어보면 요런 상태의 달걀 반숙이 만들어집니다.",
        "4. 잘 만들어진 계란 반숙은 비빔밥 위에 얹어도 먹고 콩나물밥 위에 얹어 먹으면 됩니다."
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "오믈렛",
      "ingredients": "햄 100g,양파(대) 1/2개,당근 1줄,감자(중) 1/2개,파 1/2대 (잎위주), 식은 밥 2인분,케찹 1T,소금 1/2T,후추 약간,계란 4개,돈가스소스 6T,케찹 3T,올리고당 3T, 굴소스 1T,물 100ml",
      "recipe": [
        "1. 먼저 소스만들 양념을 모두 넣고 섞어 둡니다. (꼭 미리 해야 하는건 아니지만 오므라이스를 따뜻하게 먹을 수 있도록 미리 섞어두면 좋겠죠^^)",
        "2. 들어갈 재료를 손질해주세요.",
        "3. 모두 잘게 다져줍니다.",
        "4. 기름을 두른 팬에 다진 파와 양파, 감자를 넣어 볶아줍니다.",
        "5. 파와 양파의 향이 올라오면 당근과 햄을 넣어 볶다가, 소금과 후추, 케찹을 넣어 간을 해줍니다.",
        "6. 다 섞이면 식은 밥 2인분을 넣고 불을 끈 상태에서 골고루 섞어줍니다.",
        "7. 계란을 풀어 지단을 만들어주고, 반 정도 익은 상태에서 만든 볶음밥을 올립니다.",
        "8. 넓은 접시를 그 위로 덮고 뒤집은 후 잘 다듬어 주면 모양잡기 쉽게 클리어!!",
        "9. 마지막으로 섞어둔 소스를 저어주면서 약한불로 5분정도 끓여줍니다.",
        "10. 소스 붓고 파슬리로 장식하면 완성~"
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
  ],

```

```

{
  "name": "오믈렛",
  "ingredients": "계란,당근,양파,감자,호박,밥,케첩 7큰스푼,돈까스소스 5큰스푼,올리고
당 2스푼,물 130ml,후추,마요네즈",
  "recipe": [
    "1. 먼저 밥을 짓는 것도 중요해요. 볶음밥은 자고로 밥 알이 날라다녀야 맛있답
니다. 평소보다 물 적게 넣어서 밥을 고슬고슬하게 지어주세요.",
    "2. 오늘 재료는 양파, 감자, 당근, 호박, 스팸이에요. 파프리카나 좋아하는 야채
들은 기호에 맞게 추가해주세요. 저는 양파 반개, 감자 한개반, 호박 4/1개, 당근 3/1개, 스팸
반통을 이용했습니다.",
    "3. 야채들은 전부 다져주세요. 오므라이스는 계란 안에 재료들이 다 들어가니깐
편하게 다지기를 이용했습니다. 씹는 맛이 있는걸 좋아한다면 좀 크게 잘라서 준비해주세요.",
    "4. 스팸도 먹기 좋게 다져서 잘라주세요. 저는 아이 둘과 함께 4인분을 준비한
양이랍니다. 야채나 스팸 좋아하시는분들은 더 넉넉하게 넣으셔도 되요.",
    "5. 이제 야채들을 볶아줄건데요. 기름을 두르고 달궈진 후라이팬에 익는 순서대
로 넣어주세요. 당근, 감자 - 양파, 호박 - 스팸 순으로 넣어주었습니다. 볶는 동안 소스도 만
들어 줄 건데요. 오므라이스 황금레시피 소스 만드는 법 대박 중요하답니다. 케첩 듬뿍 7스푼,
돈까스소스 듬뿍 5스푼, 올리고당 2스푼, 물 130ml, 후추 툭툭툭 넣고 끓여주세요.",
    "6. 잘 볶아진 야채에 고슬고슬한 밥을 넣어주세요. 밥을 골고루 섞을때는 밑에
야채가 탈 수 있으므로 불을 끄고 섞어주는게 좋답니다.",
    "7. 잘 섞은다음 불 켜고 다시 한번 휘리릭 볶아주세요. 소스 넣어서 먹을꺼라
간은 따로 하지 않았답니다. 후추 좋아하시는 분은 여기서 후추 툭툭툭 뿌려주면 더 맛있어
요.",
    "8. 이제 계란 지단을 만들건데요. 계란에 알근을 제거하고 부드러워지게 많이
휘저어 주세요. 체에 한번 거르면 정말 부드러운 지단을 만들 수 있답니다.",
    "9. 오므라이스 황금레시피 꿀팁 하나 더 알려드려요. 달궈진 팬에 계란물을 부
은다음 뒤집지 말고 바로 밥을 올려주세요. 그런다음 잘 감싸주세요. 이렇게 하셔야 계란과
밥이 분리되지 않는답니다.",
    "10. 후라이팬에 접시를 뒤집어서 얹어 놓은 다음 접시에 손을 대고 후라이팬을
뒤집어 주세요. 그런 이렇게 깔끔하게 나온답니다. 밥과 계란이 하나로 찰싹 붙어있는 거 보
이시죠?",
    "11. 그런 다음 만들어 놓은 소스를 부어주세요. 소스가 식었다면 한번 더 끓인
다음 부어주면 좋겠쬬. 넉넉하게 만들어서 접시 가득 부어주면 끝까지 맛있게 먹을 수 있답니
다. 마요네즈는 아이 약병이나, 비닐장갑을 이용해서 짜주면 되는데요. 약병은 아이키우는 집
이라면 하나씩 다 있으니 이걸로 이용하면 좋답니다. 약국에서는 100원에 살 수 있어요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{

```

```

    "name": "오믈렛",
    "ingredients": "식용유 4T,밀가루 2T,케찹 4T,간장 4T,물 2컵,올리고당 3T,식초 2T,
후추 적당량,베이컨 6줄 ,양파 1개,파 1/2대,청양고추 1개,간장 2T,맛술 4T,후추 적당량,밥
400-500g,파슬리 적당량,계란 4개",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 식용유4T와 밀가루2T를 넣고 볶아주세요 (루를 만드는 과정입니다,
소스의 농도를 조절하는 역할을 해요)",
        "2. 이렇게 갈색으로 변하고 꾸덕꾸덕?해질때까지 볶아주시면 됩니다",
        "3. Step2 사진만큼 색이 나왔다면 물2컵과 간장4T, 케찹4T, 올리고당3T를 넣
어주세요",
        "4. 소스의 색이 나오고 농도가 나왔다면 식초2T를 넣어주세요",
        "5. 마지막으로 후추를 톡톡뿌려 소스는 마무리해주세요!",
        "6. 이제 오므라이스 속의 밥을 만들거예요. 준비한 베이컨과 야채들을 모두 취
향에맞는 사이즈로 잘라 기름을 두른 팬에 전부 넣고 볶아주세요",
        "7. 내용물이 다 익었다면 간장2T, 맛술4T, 후추 톡톡 뿌려 양념을 해주세요.",
        "8. 다음으로는 밥 400-500g정도를 넣어주세요! 햇반으로는 보통사이즈 2개쯤
되네요.",
        "9. 밥을 넣고 볶아주세요",
        "10. 이제 지단을 만들어볼까요? 지단 하나 당 계란 두개를 풀어주면됩니다. 저
는 2인분을 만든거라서 계란 총 4알을 사용했어요",
        "11. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 계란이 익을동안 젓가락으로 막 휘저으면서 익
혀주세요! 그럼 지단의 느낌이 아주 이뻐요,,",
        "12. 밥그릇에 볶아놓은 밥을 담아서 접시에 뒤집어서 이쁘게 담고 그위에 지단
을 올려주세요!",
        "13. 만들어놓은 소스를 뿌리고 후추와 파슬리를 위에 이쁘게 뿌려주면 완성입니
다!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "오믈렛",
    "ingredients": "밥 2공기,양파 1/2개,감자 1/2개,호박 1/5개,당근 1/4개,계란 3개,스
팸 1/2개,표고버섯 2개,소금 약간,후추 약간,식용유 적당량,물 10스푼,굴소스 2스푼,케찹 10스
푼,돈까스소스 10스푼,올리고당 2스푼",
    "recipe": [
        "1. 재료:밥2공기,양파1/2개,감자1/2개,호박1/5개,당근1/4개,계란3개,스팸1/2개,
표고버섯2개,소금,후추,식용유 오므라이스 소스재료:물10스푼,굴소스2스푼,케찹10스푼,돈
까스소스10스푼,올리고당2스푼 조리는 2인분기준입니다.",
        "2. 감자,햄,표고버섯,당근,호박,양파등 모두 아주잘게 다져서 준비합니다. 야

```

채는 모두 준비하실필요 없이 양파와 햄만 있어도 가능해요 저는 냉장고에 있는 재료를 몽땅 털었어요 ㅋㅋㅋㅋㅋ",

"3. 둥근 후라이팬에 식용유를 두른뒤 야채를 모두 넣고 볶아주세요.",

"4. 양파의 색이 투명해지면 소금1/3스푼과 후추 톡톡 해서 간을 맞추어 주세요.",

"5. 야채가 골고루 볶아지면 밥을 넣어주세요.",

"6. 밥과 야채가 잘섞이도록 볶아줍니다.",

"7. 이제 계란3개를 준비한뒤 풀어서 준비해주세요",

"8. 후라이팬에 식용유를 두른뒤 계란물을 반만 부어 2장을 만들어 줍니다.",

"9. 2인분-물10스푼,굴소스2스푼,케찹10스푼,돈까스소스10스푼,올리고당2스푼 1인분-물5스푼,굴소스1스푼,케찹1스푼,돈까스소스1,올리고당1스푼 여기서 기억해야 할 건 굴소스1:케찹1:돈까스소스1비율로 생각하시면 간단해요^^",

"10. 이제 만들어진 오므라이스 소스를 후라이팬에 옮겨 담고 한번 보글보글 끓여오르면 불을 꺼주세요. ",

"11. 계란 지단을 오목한 접시에 담고~",

"12. 지단 가운데 부분에 밥을 넣은 뒤 남은 계란지단을 오므려 준뒤 뒤집어 주세요.",

"13. 그리고 오므라이스 소스를 뿌려주면 오므라이스 완성입니다!!!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오믈렛",

"ingredients": "밥 1인분,햄 50g,호박 10g,당근 1토막,양파 1/4개,피망 1/4개,브로콜리 약간,달걀 1개,버터 10g,토마토케찹 1T,참기름 약간,후춧가루 약간,식용유 약간,소금 약간,돈까스소스 3T,토마토케첩 1T,물엿 1t,굴소스 1t,다진마늘 1t,후춧가루 약간,물 5T",

"recipe": [

"1. 재료는 깨끗이 씻어주고 냄비에 브로콜리 데칠 물 약간을 올려줍니다",

"2. 브로콜리는 적당하게 자르고 모든재료는 굵게 다지듯 썰어준비하고 마늘 후춧가루 뽀 분량의 재료는 불에 담아 섞어줍니다",

"3. 소스만들기- 소스팬에 기름약간 두르고 마늘1t 넣고 마늘향을 내주고",

"4. 섞어놓은 소스재료를 부어 약불에서 걸쭉한 농도로 약 1분정도 졸여 주다가 불끄고 후춧가루 약간을 넣고 섞어줍니다",

"5. 물이 끓으면 소금약간을 넣고 브로콜리를 살짝만 데쳐주세요",

"6. 바로 찬물에 행궤 준비하고",

"7. 팬에 버터10g을 넣고 단단한 재료 당근 햄을 볶아주다가",

"8. 나머지 재료 소금약간을 넣고 볶아주고",

"9. 밥 넣고 볶다가",

"10. 토마토케첩1을 넣고 볶아주세요",

"11. 볶음밥은 고슬고슬하게 볶아주고 불끄고 참기름약간 후춧가루약간을 넣어 버무려 그릇에 담아놓고~",

"12. 약불~팬에 기름약간을 넣고 풀어놓은 달걀물을 부어 팬을 두 세번 돌려 얇게 만들어줍니다",

"13. 팬에 지단 만들어 바로 밥넣고 만드는데요 오늘은 쉬운 방법으로 했어요^^ 지단은 완성 접시에 올려주고 지단 반쪽에 볶음밥을 올려주고 나머지 지단으로 덮어줍니다",

"14. 브로콜리 토마토를 올려주고",

"15. 홈메이드소스를 부어면 완성~~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오믈렛",

"ingredients": "밥 1공기,감자 1개,양파 1/2개,당근 1/2개,스팸 100g,소금 약간,후추 약간,달걀 2개,케첩 3큰술,돈가스소스 2큰술",

"recipe": [

"1. 잘게다져준 양파,감자,당근,스팸을 팬에 넣고 소금,후추로 간을 한다음 볶아주세요.",

"2. 야채가 어느정도 익으면 케첩,돈가스소스를 넣고 볶아줍니다.",

"3. 밥을 넣고 같이 볶아주세요.",

"4. 그릇에 럭비공 모양으로 만들어 줍니다.",

"5. 소금 간을 한 달걀을 부쳐줍니다.",

"6. 밥위에 덮어주고 모양을 잡아줍니다. 위에 케첩을 뿌려줍니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오믈렛",

"ingredients": "밥 1공기,계란 2~3개,양파 1/2개,비엔나소시지,케첩,김",

"recipe": [

"1. 재료를 준비합니다.",

"2. 우선 양파를 다져줍니다.",

"3. 비엔나 소시지도 모양대로 찢어줍니다.",

"4. 계란에 소금을 넣고 섞어줍니다.",

"5. 팬에 기름을 소량만 두르고 키친타올로 닦아내줍니다.",

"6. 지단을 부쳐줍니다.",

"7. 밑면이 익으면 조심스럽게 뒤집어줍니다.",

"8. 다시 기름을 넉넉하게 두르고 양파를 볶아줍니다.",

"9. 양파가 익으면 햄을 넣고 볶아줍니다.",

"10. 밥도 넣고 고루 볶아줍니다.",

"11. 불을 줄이고 케첩을 섞어줍니다.",

"12. 그릇을 이용해서 모양을 만듭니다.",

"13. 지단,김,햄으로 얼굴과 귀를 만들어줍니다.",

"14. 라이언 오므라이스 완성!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오믈렛",

"ingredients": "밥 1공기,소스 2-3큰술,계란 3개,시판 돈가스 소스 적당량,당근 중간 크기 1개 ,양파 중간크기 1/2개 ,다진 마늘 1큰술 ,버터 30g,케첩 200ml,다진 소고기 150g, 우스터소스(종이컵 기준) 2/3컵,후추 약간",

"recipe": [

"1. 먼저 오므라이스 밥과 함께 볶을 소스를 만들어볼게요! 재료는 중간 크기 당근 1개, 중간 크기 양파 1/2개, 다진 마늘 1 큰 술, 버터 30g, 케첩 200ml, 다진 소고기 150g, 우스터소스 2/3 컵 (종이컵 기준), 후추 약간의 필요하고요. 당근과 양파는 다져줍니다 :)",

"2. 중불로 예열한 팬에 버터 30g을 넣고 잘 녹여주신 다음, 다진 마늘 1 큰 술을 넣고 잘 볶아주세요.",

"3. 마늘의 고소한 향이 올라오면 다진 소고기 150g과 후추를 적당량 넣고 잘 볶아주세요.",

"4. 소고기가 익었다 싶으면 우스터소스 2/3 컵과 케첩 200ml를 넣고 잘 볶아주세요. ** 만약 우스터소스가 없으신 분들은 간장 7 큰 술+식초 3 큰 술을 섞어 넣어주세요. (이때 신맛이 너무 강한 것 같다 하시는 분들은 요기에 설탕 1/2-1 큰 술을 추가로 넣어주세요. 그러면 신맛이 약간 덜해진답니다.) **",

"5. 다진 양파와 당근을 넣고 한 번 더 볶아주세요.",

"6. 그러면 이렇게 소스가 완성됩니다요! 소스가 완성됐으니 이제 본격적으로 오므라이스를 만들어볼까요? ^^",

"7. 오므라이스에 들어갈 재료는 밥 1 공기, 소스 2-3 큰 술, 돈가스 소스, 계란 3개가 필요합니다.",

"8. 중불로 예열한 팬에 밥과 소스 2-3 큰 술을 넣고 오므라이스 밥을 볶아줍니다. 소스 양은 맛을 봐가며 맞춰주세요 :)",

"9. 접시에 밥을 올리고요. 이제 계란 프라이 반숙을 만들러 가 봅시다요!",

"10. 강불로 예열한 팬에 식용유를 적당량 둘러준 뒤 계란 물을 붓고 스크램블 하듯이 가운데를 젓가락으로 조심스레 저어주세요. 그리고 나서 그 상태 그대로 잠시 두었다가 계란 물이 약 2/3 정도 익었을 무렵 가스불을 끄고, 볶음밥 위에 조심스레 올려준 뒤 돈

가스 소스를 적당량 뿌려 맛있게 드시면 돼요!",

"11. 좀 더 예쁘게 만들고 싶었는데, 돈가스 소스 통을 너무 세게 누르는 바람에
영망으로 뿌려졌네요;;; 그치만 맛은 정말 최고!!! 최고!!!! +_+ 오므라이스계의 끝판왕이
라고 해도 될 정도로 정말 맛있었어요!!! 특히나 요 프라이 반숙(?)이 진짜 신의 한수!!!!",

"12. 이웃님들도 꼭 한 번 만들어 드셔보세요!!! 아마 후회하지 않으실 거에
요."

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "오믈렛",
    "ingredients": "양파 1/8개,피망 1/8개,햄 약간,달걀 2개,우유 1큰술,밥 1공기
(200g),식용유 약간 (또는 버터),소금과 후추 약간,소금과 후추 약간,케찹 2큰술,돈가스소스 또
는 스테이크소스 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 양파, 피망, 햄은 잘게 썰어준비해주세요.",
        "2. 달걀 2개에 우유 1큰술을 섞어주세요.",
        "3. 달궈진 프라이팬에 식용유를 살짝 두르고, 양파와 햄을 먼저 볶아줍니다.",
        "4. 양파가 투명하게 거의 다 익으면 피망을 넣고 살짝 볶아줍니다",
        "5. 불을 끄고 남은 열을 이용해 볶은 야채에 케찹 1큰술을 넣고 섞어줍니다.",
        "6. 밥 1공기를 넣고 골고루 꼼꼼하게 잘 섞어주세요.",
        "7. 식용유를 살짝 두르고, 후추와 소금을 약간씩 넣어준 뒤 다시 불을 켜고 골
고루 섞듯이 볶아줍니다.",
        "8. 사용한 프라이팬을 씻어준 뒤 사용하거나 새로운 프라이팬에 버터약간을 쓰
거나, 식용유를 넣고 팬을 달궈줍니다.",
        "9. 우유를 섞은 달걀물을 넣고 두세번 휘저어줍니다.",
        "10. 달걀이 단단해지면 휘젓지 않고 불을 꺼준 뒤에 볶음밥을 한쪽으로 잘 담아
지단으로 밥을 덮어주고 그릇에 굴리듯 담아줍니다.",
        "11. 스테이크소스와 케찹은 1:1 또는 원하는 비율로 섞어서 오므라이스 위에 뿌
려주면 완성!!"
    ]
},
{
    "name": "오믈렛",
    "ingredients": "밥 3공기,소세지 1/3개,양파 1/2개,감자 1개,브로콜리,애호박 1/3개,
계란 6알,소금 약간,우유 3,간장 2,굴소스 1,참기름 1,물 9,돈까스소스 5,케찹 3,맛술 1,버터
```

```

1,후추 툭툭",
    "recipe": [
        "1. 냉장고속 야채들을 준비해주시구요 전 먹다 남긴 소세지가 있어 그걸 사용했  

        지만 햄이나 다진고기도 좋아요",
        "2. 야채는 잘게 다져주세요",
        "3. 소세지도 작게 다져주세요",
        "4. 계란을 소금을 넣고 풀어준뒤 체에 걸러주고 우유3을 넣고 섞어주세요",
        "5. 오므라이스소스를 몽땅 넣고 바글바글 끓여주세요",
        "6. 기름두르고 다진재료를 넣고 볶아주세요",
        "7. 밥넣고 간장,굴소스,소금으로 간해주세요 소스를 부어줄꺼라 간은 약간 싱거  

        운게 좋아요^^ 마무리로 참기름도 휘리릭~",
        "8. 계란물두르고 적당한양의 밥을 올린뒤 계란을 반으로 접어주세요"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "아보카도 토스트",
    "ingredients": "바게트,아보카도 1개,레몬즙 1/2큰술,소금 약간,꿀 취향껏,블루베리  

    적당히",
    "recipe": [
        "1. 아보카도 먹는법 부터... 잘 익어 진한 녹색을 띤 아보카도를 사진에서처럼  

        위아래 빨간점선대로 칼을 이용해 반을 가른 뒤 씨를 툭 쳐준다. 그러면 칼에 씨가 살짝 박히  

        면서 분리.",
        "2. 크기에 따라 4등분이나 6등분을 해주고... 잘 익은 아보카도는 사진에서처럼  

        칼 없이도 과육과 껍질이 쉽게 분리가 된다. 마치 바나나처럼...",
        "3. 아보카도에 소금 약간과 레몬즙 꿀을 취향껏 넣어... 손가락으로 으깨준다.  

        곱게 으깬 필요는 없고 대충 큰 덩어리가 안보일 정도로 설렁설렁~~~ 아보카도가 부드러워도  

        너무 부드러워 힘을 안줘도 쉽게 눈 녹듯 허물어진다. 아보카도 스프레드 완성.",
        "4. 바게트는 올리브오일에 앞뒤로 바삭하게 구워준다. 겉은 바삭하고 속은 쫄깃  

        쫄깃하고... 바게트는 이렇게 밍숭밍숭하게 구워만 먹어도 너무 맛있다.",
        "5. 구운 바게트에 준비한 아보카도 스프레드 바르고 블루베리 올리면 건강한 토  

        스트라 우기고픈 아보카도 토스트 만들기 끝."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "아보카도 토스트",

```

"ingredients": "통밀식빵 1장,아보카도 1/2~1개,홀토마토 2T,닭가슴살 1팩,소금 약간,파슬리 약간",

"recipe": [

"1. 달궂진 팬에 통밀식빵을 노릇노릇 구워주세요!",

"2. 아보카도는 전자레인지에 2~3분 돌려준 뒤 소금을 약간 넣고 으개줍니다. 전 포크로 으개줬어요~",

"3. 구워진 빵 위에 아보카도를 펴 발라준 뒤 홀 토마토를 2스푼 올려줍니다.",

"4. 저는 아임닭에서 나온 매콤 토마토 닭가슴살을 사용했어요. 닭가슴살은 생략도 가능합니다.",

"5. 마지막으로 파슬리를 뿌려내면 완성이에요 ^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "아보카도 토스트",

"ingredients": "식빵 2개,모짜렐라치즈 1웬큼,체다치즈 1웬큼 (혹은 페퍼 잭 치즈),새우 6-8마리,아보카도 1개,방울토마토 3개,소금 약간,후추 약간",

"recipe": [

"1. 식빵에 모짜렐라 치즈와 체다 혹은 페퍼 잭 치즈를 골고루 뿌린다.",

"2. 소금과",

"3. 후추를 취향대로 뿌린다.",

"4. 새우를 팬에 살짝만 구워준다.",

"5. 치즈를 올린 식빵에 으갠 아보카도와 새우 그리고 방울토마토 슬라이스를 올리고",

"6. 마지막에 체다치즈 약간을 흘뿌린다.",

"7. 오븐 180도에 약 7분간 굽는다.",

"8. 완성!!! 이미 비주얼부터 심장어택이지만 맛은 상상 그 이상이다. 집에 재료가 있다면 꼭!!! 한번 만들어 보세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "아보카도 토스트",

"ingredients": "아보카도 1개,명란마요 1스푼,슬라이스 햄 1장,슬라이스 치즈 1장,달걀 1개,후춧가루 적당히",

"recipe": [

"1. 아보카도는 씨가 달을 때까지 한 바퀴 빙~ 돌려 칼집을 넣어준 뒤 양쪽을 반

대방향으로 비틀어 분리해주세요. 껍질 밑으로 손가락을 넣어 빼준 뒤 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.",

"2. 짜먹는 명란마요를 속속 발라주세요.",

"3. 슬라이스 치즈 한장을 올려주세요.",

"4. 슬라이스 햄을 올려주세요.",

"5. 달걀프라이를 올려주세요.",

"6. 아보카도를 빙~~~올리고 후추로 마무리! 우아한 브런치 완성!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "아보카도 토스트",

"ingredients": "통식빵을 두툼하게 잘라서 1조각,아보카도 1/2~1/4개,달걀 1개,생식용 슬라이스 햄 45g,바질페스토 약간,통후추 약간,파슬리 약간",

"recipe": [

"1. 아보카도는 칼집을 빙 둘러서 반으로 갈라줍니다.",

"2. 반으로 가른 아보카도의 커다란 씨는 칼로 톡 찍어줍니다.",

"3. 손에 힘을 주고 칼을 살짝 비틀면 씨가 쏙 빠져나옵니다.",

"4. 스푼을 이용해서 속살을 파주고 먹기 좋게 슬라이스합니다.",

"5. 식빵에 바질페스토를 적당히 발라줍니다.",

"6. 슬라이스 햄을 겹겹이 올려줍니다.",

"7. 슬라이스 한 아보카도를 겹겹이 올려줍니다.",

"8. 달걀은 프라이를 해서 올려주고 통후추를 갈아서 골고루 뿌리고 파슬리도 톡 톡 뿌려줍니다.",

"9. 200도로 미리 예열한 오븐에 넣고 5분간 구워줍니다.",

"10. 먹기 좋게 담아주면 완성."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "아보카도 토스트",

"ingredients": "뷰코 유기농 엑스트라버진 코코넛 오일 작은 1T,토마토 1개,아보카도 1개,호밀빵 4개,발사믹 소스 적당량",

"recipe": [

"1. 토마토를 슬라이스로 썰어주세요.",

"2. 후라이팬 위에 기름종이를 깔아준뒤 토마토를 구워 주세요.",

"3. 아보카도를 깨끗히 씻어준뒤 씨앗을 빼고 손가락을 이용해 껍질을 벗겨주세

요.",

"4. 아보카도를 으깨주세요.",

"5. 달군 후라이팬 위에 뷰코 코코넛 엑스트라버진 코코넛 오일을 살짝 넣고 호밀빵을 구워주세요.",

"6. 다 구워준 호밀빵위에 아보카도, 토마토를 얹고 발사믹 소스를 뿌려주세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "아보카도 토스트",

"ingredients": "식빵 1개,아보카도 0.5개,양파,설탕 0.5수저,마요네즈 0.5수저,소금,레몬 1조각 (없어도 됨),후추",

"recipe": [

"1. 양파는 얇게 썰어서 물에 담가두기",

"2. 식빵 1개를 에어프라이어 180°C에 5~10분 돌리기",

"3. 아보카도 0.5개를 으깨기",

"4. 설탕 0.5수저, 마요네즈 0.5수저를 넣고 섞기",

"5. 소금 한 꼬집과 레몬즙을 넣고 섞기",

"6. 키친타월로 양파 물기를 없애기",

"7. 구운 빵에 아보카도와 양파 올리고, 후추 뿌리면 완-성!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "아보카도 토스트",

"ingredients": "식빵 2개,아보카도 1개,계란 2개,딸기잼 2T,크림치즈 1T,소금 1~2꼬집",

"recipe": [

"1. 먼저 아보카도를 손질해주세요. 반을 자른 후에 씨를 빼내고 최대한 얇게 저미듯이 썰어주세요.",

"2. 계란 2개를 반숙으로 후라이를 해주세요. 소금을 한 두 꼬집 정도 넣은 후 불을 약하게 해서 천천히 익혀주세요.",

"3. 식빵 2개를 토스트기에 넣고 구워주세요.",

"4. 잘 구운 식빵에 딸기잼 1T를 발라주세요.",

"5. 그 위에 크림치즈 1T도 발라주세요.",

"6. 썰어 놓은 아보카도를 가득 올려주세요.",

"7. 그리고 마지막으로 계란을 올려줍니다.",

```

    "8. 간단하게 오픈 스타일로 만드는 아보카도 토스트 완성이에요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "아보카도 토스트",
  "ingredients": "아보카도 1/2개,호밀빵 1쪽,달걀 1개,소금,후추,매운맛시즈닝 ",
  "recipe": [
    "1. 실온에서 익힌 아보카도는 가운데를 씨 직전까지 칼집을 낸 후 손으로 비틀어 반으로 나눈다.",
    "2. 숟가락이나 과도로 아보카도 과육을 발라낸다.",
    "3. 적당한 두께로 슬라이스한다.",
    "4. 달걀은 작은체에 먼저 깨두고",
    "5. 물이 끓으면 조심스레 넣고 원하는 흰자가 단단해지도록 익힌다.",
    "6. 양념을 준비해두고 빵은 예프에 굽는다.",
    "7. 구운 빵위에 아보카도를 가지런히 올린다.",
    "8. 소금,후추를 갈아넣고 매운맛 시즈닝을 뿌린다.",
    "9. 수란을 얹는다. 수란에도 소금, 후추 갈아넣는다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "아보카도 토스트",
  "ingredients": "식빵 2장,아보카도 2/3개,메이플시럽 조금,방울토마토 2개,오이 조금,치아씨드 조금,발사믹식초 조금",
  "recipe": [
    "1. 말랑말랑 쫄쫄한 식빵 2장을 바삭하게 토스트를 해서 준비해 주세요",
    "2. 아보카도는 적당하게 2/3을 이용해 식빵 위에 스프레딩해 주세요",
    "3. 메이플 시럽을 아보카도 위에 넉넉하게 뿌려주세요",
    "4. 식빵 한 장 위에는 방울 토마토를 다른 한장 위에는 오이를 올리고 치아씨드를 흩뿌리듯 조금 뿌려 주세요",
    "5. 마지막으로 꾸덕한 형태의 발사믹 식초를 위에 드리즐링해 주시면 완성~!!!",
    "6. 메이플 시럽과 발사믹 식초의 양은 취향껏 듬뿍 넣어 주시면 더욱 맛있는 아보카도 토스트를 즐기실 수 있을 거예요~!!!",
    "7. 상큼하고 개운한 맛의 토스트 완성!!! 아보카도 토스트 만들어 맛있게 드세요~"
  ],

```



```

    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "시리얼과 우유",
    "ingredients": "카레가루 3.5큰술,우유 200ml,달걀 1개,양파 1/2개,통조림 햄 제일 작은거 1/2통",
    "recipe": [
        "1. 먼저 양파 1/2개 먹기좋은 크기로 잘라주시구요. 햄도 한입 크기로 깍뚝 썰어주시구요.. 음..저는 통조림햄이 좋더라구요. 스팸이나 리챔, 아무거나 추천합니다.",
        "2. 뜨겁게 달궈진 냄비에 식용유를 붓구요. 양파와 햄을 볶아주세요.",
        "3. 양파와 햄이 노릇노릇하게 볶아졌으면 우유 200ml 부어주시구요.",
        "4. 우유가 몽글몽글 끓어오르면 카레가루를 넣어주세요. 저는 약 4큰술정도 양을 넣었는데요. 너무 걸죽해지더라구요... 그래서 그것보다 조금 적게 넣으시면 될거 같아요. 한 3.5큰술 정도 넣으면 딱 좋을것 같아요.",
        "5. 카레가 걸쭉해져서 끓어오르면 계란 1개를 넣고 풀어주세요. 그리고 계란도 다 익으면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "시리얼과 우유",
    "ingredients": "햇반 1개,카레가루 3T,달걀 1개,양파 1/4개,스팸 1/2개,우유 200g",
    "recipe": [
        "1. 팬에 올리브유를 두르고 양파를 볶아줍니다.",
        "2. 먹기좋게 썰은 스팸을 넣고 같이 볶아줍니다.",
        "3. 우유를 넣어 끓여줍니다.",
        "4. 카레가루를 넣어 함께 끓여줍니다.",
        "5. 끓고 있을 때 달걀을 넣어줍니다.",
        "6. 준비된 밥에다 부어먹으면 완성~!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "시리얼과 우유",
    "ingredients": "강력분 300g,우유 210g,버터 20g,소금 5g,설탕 15g,인스턴트 드라이

```

이스트 4g",

"recipe": [

- "1. 강력분을 볼에 담고~",
- "2. 3개의 홈을 파줍니다.",
- "3. 3개의 홈에 설탕-소금-이스트를 각각 넣고~",
- "4. 각각 따로따로 섞어줍니다.",
- "5. 우유를 쿵쿵~넣고~",
- "6. 주걱으로 대-충 섞어줍니다.",
- "7. 이제 손으로 반죽을 힘껏 치대 주세요!",
- "8. 반죽이 더 이상 손에 묻지 않으면",
- "9. 버터를 넣고 다시 반죽!",
- "10. 반죽이 2배 정도 부풀때 까지 발효를 합니다.",
- "11. 반죽의 가스를 빼주고",
- "12. 3덩어리로 나눠줍니다.",
- "13. 이제 이 3덩어리를 둥글~둥글~둥글려 줍니다.",
- "14. 다시 발효 시킵니다.",
- "15. 반죽 3개를 하나씩 밀대로 밀어 줍니다.",
- "16. 밀대로 민 반죽을 빨래개듯이 접어서",
- "17. 말아주세요",
- "18. 기름칠한 식빵틀에 만 반죽을 넣고",
- "19. 80%까지 부풀도록 발효 합니다.",
- "20. 이제 반죽을 180도에서 25분~30분 구워주시면~",
- "21. 완성입니다~♥"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "시리얼과 우유",

"ingredients": "식빵 1장,달걀 1개,우유 1큰술,설탕 1큰술,콘후레이크 약간",

"recipe": [

- "1. 우선 식빵 1장을 반으로 나눠서 준비 해 주세요.",
- "2. 식빵을 부드럽게 하기위해 계란옷을 입힐 건데요. 계란1알,",
- "3. 설탕 1큰술",
- "4. 우유 1큰술을 넣고",
- "5. 잘 섞어 주세요. 요렇게 만들면 좀더 부드러운 토스트가 된답니다.",
- "6. 그리고 후레이크 시리얼이죠? 시리얼을 위생봉지에 담아 부숴 주세요.",
- "7. 너무 잘게 부수면 바삭한 식감이 없어지기 때문에, 적당한 크기로 부숴준 후
깔아 주세요.",
- "8. 아까 준비 해 놓은 식빵에 계란옷을 입히고",

"9. 앞",

"10. 뒤로 고루 잘게 부순 후레이크를 묻혀 주세요.",

"11. 가열된 팬엔 식용유를 두르고 약한불로 서서히 구워 주면 완성입니다. 꼭 약한불로 해야 겠은 바삭바삭 안은 촉촉한 프렌치 토스트를 만들 수 있습니다.",

"12. 바삭바삭 달달한 맛이 일품. 기대 이상의 맛이 나왔어요.",

"13. 안은 촉촉한 정말 맛있는 프렌치 토스트. 간단 한끼 또는 출출할때 가볍게 든든히 먹기 딱 좋습니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "시리얼과 우유",

"ingredients": "고구마 2개 (300g),버터 2T,꿀 1T,설탕 2T,소금 약간,우유 1/2cup",

"recipe": [

"1. 고구마는 깨끗이 씻어 필러로 껍질을 벗겨 1cm 간격으로 썰어 준비한다.",

"2. 고구마를 물에 담가 전분기를 잠시 뺀다.",

"3. 팬에 버터를 넣어 녹이고 물기 뺀 고구마를 넣고 우유, 소금, 설탕, 꿀을 함께 넣어 졸여 완성한다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "시리얼과 우유",

"ingredients": "강력분 400g,드라이이스트 10g,소금 10g,설탕 20g,우유 300g (ml)",

"recipe": [

"1. 밀가루와 소금, 설탕, 드라이이스트를 채에 내려주세요!! (소금이랑 드라이이스트가 만나면 발효를 지연시킨다고 하니 소금과 이스트가 서로 닿지 않게 채를 쳐 주세요!!!)",

"2. 우유를 부어주세요.",

"3. 한 덩어리가 되어 윤기가 날때 까지 치대주세요.",

"4. 랍을 씌우고 1차발효를 해주세요!! (따뜻한 물로 중탕하면서 발효해주세요!!)",

"5. 이렇게 부풀어야 해요. 3배정도 1시간동안 부풀면 되요!!",

"6. 170g 정도로 나누어서 중간발효 해주세요. 마르지 않게 랍을 씌운후 습하고 따뜻한 곳에 20분정도 놔주세요!",

"7. 중간발효가 끝난 반죽은 얇게 펴서 3절접기를 해서 말아주세요!!",

"8. 이렇게 3개를 틀에 넣어주신후 2차발효를 해주세요. 습하고 따뜻한 곳에서 1시간 정도 발효해주세요. 빵틀 위로 1cm정도 올라왔으면 됩니다!!",

```

    "9. 175도로 예열한 오븐에 색이 잘 나도록 30분정도 구워주세요.",
    "10. 이렇게 구워지면 완성!! 동글동글한 것은 남은 반죽으로 구워본거랍니다!!"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "시리얼과 우유",
  "ingredients": "단호박 1/2개,밥 1그릇,우유 200ml,꿀 3스푼",
  "recipe": [
    "1. 단호박은 껍질채 흐르는물에 세척해주고 물기가 묻은상태에서 전자렌지에 3
    분 뒤집어서 또 3분 돌려주세요.",
    "2. 단호박은 4등분한후 숟가락을 이용하여 씨를 모두 제거해주세요.",
    "3. 그리고 껍질을 벗겨냅니다.",
    "4. 껍질 벗긴 단호박을 등성등성 잘라주고",
    "5. 믹서에 넣어주신 후 단호박이 잠길만큼의 물을 넣어 곱게 갈아주세요.",
    "6. 갈아낸 단호박을 냄비에 넣어두고",
    "7. 밥을 믹서에 넣어 밥이 잠길만큼의 물을 넣어준후 원하는 입자로 갈아주세
    요.",
    "8. 냄비에 갈아준 밥도 넣어주고 센불로 저어주며 끓여주세요.",
    "9. 보글보글 끓기시작하면 우유를 넣어주고",
    "10. 중불로 줄여 냄비바닥에 누르지 않게 수시로 저어주며 원하는 농도가 될때
    까지 끓여주세요.",
    "11. 중불을 유지하며 끓여준 호박죽이 원하는 농도가 되었다면 꿀을 넣어 단맛
    을 추가해주시고 약불로 줄여 5분정도 더 끓여주면 끝."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "시리얼과 우유",
  "ingredients": "라면 1개,우유 2컵",
  "recipe": [
    "1. 냄비에 라면이 잠길정도의 물을 붓고 끓으면 라면을 넣고 끓여주세요,라면이
    70%정도만 익혀준후 물을 버리고",
    "2. 찬우유 2컵을 붓고",
    "3. 분말스프 건더기스프를 넣어주세요.",
    "4. 라면을 기호에 따라 익힌후 완성그릇에 담아주세요."
  ],

```

```

    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "시리얼과 우유",
    "ingredients": "우유 200ml,설탕 2숟가락,달걀 2개,설탕 4숟가락,물 2숟가락",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 설탕, 물을 넣고 끓여 카라멜을 만들어 주세요.",
        "2. 만들어진 카라멜은 용기에 부어 굳혀 주세요..",
        "3. 볼에 달걀, 우유, 설탕을 넣고 섞어주세요.",
        "4. 체에 한번 내려주세요.",
        "5. 카라멜을 부어 놓았던 용기에 부어 주세요.",
        "6. 뚜껑을 덮고 15분간 썰 완성해주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "시리얼과 우유",
    "ingredients": "우유 100ml,우유 300ml,설탕 30g,젤라틴 3장,노른자 2알,바닐라엑
1~2방울",
    "recipe": [
        "1. 찬물에 젤라틴을 10분정도 불려주세요",
        "2. 노른자 2알을 분리해주세요",
        "3. 노른자 2알에 우유 100ml를 넣고 섞어주세요(거품이 많잇 생기지 않도록 살
살)",
        "4. 냄비에 우유 300ml를 넣고 설탕을 넣고 살짝 끓여주세요 불려둔 젤라틴의
물기를 짜고 넣어주세요",
        "5. 냄비억 끓인 우유가 식으면 3에 부어서 섞어주세요",
        "6. 체에 걸러서 사용해주세요",
        "7. 병에 담아서 냉장고에서 2~3시간 놔두세요",
        "8. 꺼내면 부들부들 푸딩 완성이에요"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "오트밀",

```

"ingredients": "오트밀 100g (찌거나 구운 귀리),우유 200ml (한컵),꿀 1T (혹은 설탕(있는거),소금 1꼬집,후추 1꼬집,아몬드,호두,땅콩 다진것 1T (취향껏)",

"recipe": [

"1. 오트밀 1컵을 전자렌지 가능한 밥그릇에 부어주고 설탕이나 꿀을 1스푼 넣고 소금과 후추 한꼬집씩을 넣고 골고루 섞어주세요",

"2. 우유 한컵을 부어주고 전자렌지에 1분에서 2분 정도 가열하고 다시한번 섞어주세요 걸쭉하게 죽처럼 꾸덕꾸덕해졌다면 완성!!!",

"3. 각종 견과류와 건과일류를 취향대로 토평해주세요!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오트밀",

"ingredients": "오트밀 1팩,물 200ml ,테이블크림 2T,꿀 1T",

"recipe": [

"1. 시중에 다양한 오트밀 제품이 있는데요. Costco에 주로 많이 준비되어 있고 또 인터넷에서도 쉽게 구하실 수 있어요. 대중적으로 한국에서도 쉽게 구할 수 있는 웨이커 오트밀 제품도 괜찮습니다. 그리고 워낙 맛이 심심한 오트밀이라, 견과류나 건조과일이 첨가된 제품이 있는데 개인적으로 이런 제품을 더 추천해요. 식감도 좀 더 풍성하고 풍미도 일반 플레인 제품보다 좋더라고요.",

"2. 특히 호텔 조식에 꼭 등장하는 오트밀. 그 사이드에는 늘 메이플 시럽이 있는데요. 메이플시럽과 오트밀의 조화가 아주 좋은 편이에요. 간편하게 먹을 수 있는 오트밀, 이제 준비 해 볼까요?",

"3. 먼저 물200mL 정도를 끓여주세요. 보통 끓는 물만 부어도 2분이면 바로 먹을 수 있습니다.",

"4. 물이 끓는 사이 그릇에 오트밀을 담을게요.",

"5. 끓는 물을 오트밀이 담긴 그릇에 담아주세요.",

"6. 한번 가볍게 저어주시고 2분간 기다릴게요. 정말 쉽고 간단한 아침메뉴, 오트밀이 이렇게 준비되었습니다. 맛이 심심한 편이라, 좀 더 든든하게 먹을 수 있는 방법을 알려드릴게요. 크림(커피에 타는 테이블크림)을 한 두스푼 정도 넣어주시면 훨씬 맛이 고소하고 든든해요. 여기에 취향에 따라 꿀이나 메이플시럽을 넣고 잘 저어서 드시면 훨씬 맛이 좋아요. 오트밀에는 특히 메이플시럽이 아주 잘 어울리는 편 이랍니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오트밀",

"ingredients": "오트 40g,오트 우유 적당량,으깬 바나나 1/2개,피넛버터 1t,바나나,블루베리,그레놀라,햄프씨드,치아씨드,피넛버터",

"recipe": [

"1. 오트 40g과 오트 우유를 같이 부어주어서 끓여주세요. 오트 우유 계량은 귀리가 잠길만큼 해주시면 됩니다",

"2. 조금 끓일 때쯤에 으깬 바나나 1/2개를 넣어줍니다.",

"3. 으깬 바나나 넣고 잘 섞어줍니다.",

"4. 그리고 피넛버터 1t를 넣어줍니다",

"5. 토핑은 원하는 것을 넣으시면 됩니다. 저는 보통 바나나, 블루베리, 치아씨드, 햄프씨드, 그레놀라를 넣고 가끔 단 맛이 부족하다고 판단되면 피넛버터 1t를 토핑합니다!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "오트밀",

"ingredients": "오트밀 200g,견과류 130g,건포도 1줌,꿀 50g,설탕 30g,카놀라유 2스푼",

"recipe": [

"1. 볼에 오트밀 200g과 견과류 130g, 건포도를 넣어줍니다.",

"2. 꿀 50g, 설탕 30g, 카놀라유 2스푼 섞은 것을 볼에 부어줍니다.",

"3. 재료들을 잘 섞어줍니다.",

"4. 잘 섞어 꿀이 골고루 묻으면 종이를 깔 오븐팬에 평평하게 깔아줍니다.",

"5. 오븐 마다 다르겠지만 180도로 예열된 오븐에 15-20분 정도 구워요. 160도에 30-40도 굽는 분들도 계시더라고요.",

"6. 8분마다 꺼내서 포크로 한번씩 뒤집어주는 작업을 했습니다.",

"7. 18분 정도 구으니 딱 적당하게 구워진 그레놀라 !",

"8. 휘적휘적 섞어서 한김 식혀주면 더욱 바삭바삭한 그레놀라를 먹을 수 있어요.",

"9. 홈메이드 오트밀 그레놀라 완성! 집에 놓고 있던 오트밀이 이렇게 멋지게 변신을 하고 말았네요 :)",

"10. 보기만 해도 바삭바삭해 보이쥬? 유리병에 예쁘게 담아서 꺼내 먹을 때 마다 기분 좋게 !",

"11. 구으면 고소함이 배가 되는 견과류 달달한 오트밀 그레놀라를 무침가 두유에 타먹으니 두유도 달콤해지고 건강해지는 기분!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

```

    },
    {
      "name": "오트밀",
      "ingredients": "오트밀 3큰술,두유 넉넉히,아몬드슬라이스 적당히,치아씨드 1큰술,사과 1/2개,키위 1/2개,요거트 넉넉히,블루베리 적당히",
      "recipe": [
        "1. 오트밀 3큰술",
        "2. 두유는 오트밀이 잠기도록 넉넉히 부어 주세요",
        "3. 아몬드 슬라이스 적당히",
        "4. 치아씨드 1큰술",
        "5. 사과 1/2개 잘라서 올려 주세요",
        "6. 키위 1/2개 잘라서 올려 주세요",
        "7. 꾸덕한 그릭 요거트 넉넉히 올려주세요",
        "8. 블루베리 적당히 올려주면 완성!",
        "9. 치아씨드와 아몬드 슬라이스, 상큼한 과일 오트밀과의 조화! 초간단 레시피로 만든 오버나잇 오트밀 맛있게 드세요~^^"
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "오트밀",
      "ingredients": "오트밀 (볶은귀리),요거트,딸기,견과류,유자잼",
      "recipe": [
        "1. 유리병에 요거트를 넣어줍니다",
        "2. 그위에 오트밀(볶은 귀리) 넣어주기",
        "3. 좋아하는 과일을 넣어줘요 전 냉동딸기를 넣었어요 ㅎㅎ",
        "4. 그리고 또 요거트 넣기 차곡 차곡 쌓는다는 느낌으로",
        "5. 오트밀(볶은 귀리) 또 넣기",
        "6. 그리고 또 딸기넣기 ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 너무 쉽쥬?",
        "7. 견과류 솔솔 뿌려주기",
        "8. 그리고 안넣어도 되지만 요거트가 플레인이라서 너무 심심한맛일까봐 유자잼을 조금 넣었어요",
        "9. 이제 뚜껑닫아서 냉장고에 넣기 저녁때 만들어서 아침에 먹으면 딱 좋습니다!! :-)"
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
  ],

```



```

{
  "name": "오트밀",
  "ingredients": "오트밀 4큰술,아몬드밀크 100ml ,피넛버터 1/2큰술,사과 1/4개,망고 1/2개,딸기 4개,키위1/2개,치아씨드1/2큰술",
  "recipe": [
    "1. 오트밀은 밥숟가락으로 4큰술 넓은 볼에 담아주세요",
    "2. 아몬드 밀크 또는 소이 밀크 100ML정도로 오트밀이 충분히 담길 수 있게 부어주세요",
    "3. 전자렌지에 약 1분 30초 돌려줍니다",
    "4. 1차 상태 완료",
    "5. 오트밀에 피넛 버터를 1/2큰술 넣고 아몬드 밀크 또는 소이 밀크를 더 첨가 해 주세요(개인취향) 그리고 1분 30초 전자렌지에 한번 더 돌려줍니다",
    "6. 사과, 망고, 딸기, 키위 등의 과일을 준비해서 먹기좋게 잘라 준비해 줍니다",
    "7. 오트밀 위에 먹기 좋게 준비해 둔 과일들로 올려줍니다",
    "8. 치아씨드까지 1/2큰술 뿌려줍니다",
    "9. 이렇게 완성된 초간단 오트밀 맛있게 먹는 방법이 완성되었습니다",
    "10. 모닝커피와 건강한 오트밀로 맛있게 드시면 됩니다"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "오트밀",
  "ingredients": "오트밀 5큰술,아몬드 밀크 150ml,호두 조금,시나몬파우더 조금,블루 베리 적당히,청포도 적당히,키위 적당히",
  "recipe": [
    "1. 오트밀을 적당량 부어주세요",
    "2. 아몬드 밀크를 넉넉하게 부어주세요",
    "3. 전자렌지에 2분 2번 돌려준다",
    "4. 두번에 걸쳐 전자렌지에 돌린 오트밀!",
    "5. 냉동 블루베리 적당히 ~",
    "6. 시나몬 파우더는 취향껏 뿌려주세요",
    "7. 키위, 청포도, 호두까지 올려주면 완성!",
    "8. 커피와 함께 먹으면 너무 맛있죠",
    "9. 건강하고 맛있는 오트밀 죽!",
    "10. 취향껏 몃기를 조절해서 다양하게 드시면 좋을 것 같아요~~~"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
}

```

```

    },
    {
      "name": "오트밀",
      "ingredients": "양상추 1장,대저 토마토 1개,적양파 2조각,시판 요거트 2개,납작 치즈 2장,호두 2알,아몬드 2알,오트밀 10T,꿀 1t,녹차티백 1개",
      "recipe": [
        "1. 야채와 토마토 준비해요 감자를 껍질채 씻은 후 찜기에 넣고 익혀요",
        "2. 생수 꿀물 녹차 준비해요",
        "3. 오트밀 견과류 납작치즈 준비해요",
        "4. 식성대로 골라 먹네요"
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "오트밀",
      "ingredients": "오트밀 45g,무첨가 두유 190ml,치아씨드 1숟가락,코코아파우더 1숟가락,초콜릿칩 1숟가락,메이플시럽 2숟가락,아몬드가루 1숟가락",
      "recipe": [
        "1. 그릇에 오트밀을 담는다.",
        "2. 두유, 치아씨드, 카카오파우더, 초콜릿칩, 메이플시럽, 아몬드가루를 넣고 섞는다.",
        "3. 랩을 씌워 냉장고에 12시간 보관한다.",
        "4. 12시간 후 그릇에 담는다."
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "삶은 계란",
      "ingredients": "계란 4개,끓은소금 1T",
      "recipe": [
        "1. 먼저 계란을 삶아줄 물을 끓여주어야겠지요. 꼬옥 찬물에 끓은소금 1큰술 정도를 넣어주고 달걀이 잠길 만큼의 물을 넉넉하게 부어주세요. ",
        "2. 저는 계란 약 4알정도를 준비해줬구요. 이때 주의할 점은 꼭 찬물에서부터 계란을 넣고 삶아줘야 한다는 점이에요. 그렇지 않으면 갑작스러운 온도 변화에 계란이 삶다가 깨져버린답니다.",
        "3. 이렇게 물이 잠길만큼 꼭 넉넉히 물도 부어주시구요. 골고루 잘 익는게 중요하니까요. 소금 1큰술은 꼭 녹여주지 않아도 물이 끓으면서 자연스레 녹으니 섞어주시는

```

않아도 돼요. 소금을 넣어주면 나중에 껍질을 까줄 때 한결 더 쉽게 예쁘게 까줄 수 있답니다.",

"4. 물이 끓어오르면 일단 불은 중불로 줄여주세요. 그리고 계란노른자가 가운데 예쁘게 오게 하도록 만들고싶으신 분은 이렇게 한방향으로 빙글빙글 굴려주면 돼요.",

"5. 이제 계란 삶는 시간 바로 안내해드릴게요. 물이 팔팔 끓은 후부터 바로 시간을 재주면 되는데요. 물이 팔팔 끓은 후 약 6분에서 7분 사이정도는 반숙이라고 생각하시면 되구요. 물이 끓은 후 약 12분에서 13분 사이정도를 완숙이라고 생각하시면 돼요. ",

"6. 저는 완숙을 좋아해서 물을 끓고 약 13분 후 건져내 바로 찬물에 행구어주었습니다. 찬물에 빠르게 행궤내줘야 껍질이 잘 까진다는 사실, 알고 계시지요?",

"7. 행궤내주고 시간이 있다면 찬물에 조금 더 담가두어도 좋습니다. ",

"8. 계란을 까줄때는 이리저리 모두 깨준 후 한번에 까주면 쉽게 예쁘게 잘 까져요."

```
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "삶은 계란",
  "ingredients": "계란 8개",
  "recipe": [
    "1. 든든한 간식으로 좋은 에어프라이어 구운계란 껌질방 계란 삶기 해볼께요.",
    "2. 계란을 냉장고에서 꺼내서 실온에서  몇분정도 냉기를 빼주셔야 해요.",
    "3. 시간이 없다 하시는 분들은 포트에 물을 끓이셔서 계란을 담가 두세요. 그리고 계란을 깨끗하게 세척을 해주세요",
    "4. 에어프라이어기에 계란을 넣어 주세요",
    "5. 180도에서 11분 익혀 주세요. 더 노릇하게 드시려면 시간 약간 늘려 주세요.",
    "6. 엄청 뜨거우니 에어프라이어에서 구운계란 만들기 한 것은 그냥 손으로 꺼내심 안되세요 엄청 엄청 뜨거워용",
    "7. 찬물에 담가서 열기를 빼주세요 그래야 더 잘 까진답니다",
    "8. 그럼 구운계란 만들기 완성이랍니다."
```

```
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "삶은 계란",
  "ingredients": "계란 5개,소금 1큰술,식초 2큰술",
  "recipe": [
```

"1. 냄비에 소금 1큰술과 식초 2큰술 넣어주세요. 식초를 넣으면 반숙계란 삶았을 때 흰자가 흐물거리지않고 단단해집니다. 소금은 계란껍질이 잘 벗겨지게 해줍니다. 계란 5개를 단계별로 익히는 방법 보여드릴게요.",

"2. 센불에서 물이 계란에 잠기도록 넣고 뚜껑 닫고 끓여주세요",

"3. 끓자마자 불을 끄고 뚜껑 열지말고 그대로 둡니다",

"4. 4분후 계란 1개 꺼내어서",

"5. 찬물에 담구었어요",

"6. 5개의 계란을 각각 4분, 5분, 6분, 7분, 8분후에 하나씩 꺼내어 찬물에 담군 모습입니다.",

"7. 양손에 계란 하나씩 들고 살살 두드리면서 계란껍질에 금이 가도록 만들어주세요",

"8. 계란껍질에 전체적으로 금을 내주면 껍질이 잘 벗겨집니다.",

"9. 껍질 벗긴 계란을 하나씩 잘라볼게요",

"10. 4분 후 꺼낸 계란입니다. 노른자가 살짝 흐르는 정도의 반숙입니다.",

"11. 5분 후 꺼낸 계란. 노른자가 절반만 익었어요.",

"12. 6분 후 꺼낸 계란.",

"13. 7분 후 꺼낸 계란.",

"14. 8분 후 꺼낸 계란. 노른자가 아주 살짝 덜익었어요. 완벽한 완숙을 원하신다면 10분후 꺼내면 노른자가 잘 익었을거예요. 다시 한 번 정리해 드릴게요. 1. 냄비에 식초 2큰술과 소금 1큰술을 넣는다. 2. 계란을 넣고 찬물을 계란이 잠기도록 넣는다. 3. 센불에서 뚜껑 닫고 끓여준다. 4. 끓기 시작하면 바로 불을 끈다. 5. 원하는 타입에 따른 시간이 지나면 계란을 꺼내어 찬물에 담군다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "삶은 계란",

"ingredients": "계란2개,초장,오이 2t (or썩갓),겉들일채소",

"recipe": [

"1. 모양이 예뻐서 눈이 즐겁지요. 따로 간을 안해도 초장을 올려서 마치 계란회? 같은 맛이 나지요 삶은 계란이라서 고소하구 영양도 만점인",

"2. 그럼 여기서 계란 잘 삶는법 소개해 드릴게요. 우선 물에 계란을 넣고 식초와 소금을 약간 넣어 주세요. 소금은 껍질도 잘 까지게 해주고요 식초는 끓면서 깨지는 계란 내용물이 나오면서 바로 응고 되게 해준답니다",

"3. 보글 보글 삶아 주세요. 여기서 계란 반숙 삶는법 저는 거의 7분 완숙 삶는법 거의 11분 삶아요 찬물 샤워를 시켜서",

"4. 그리고 계란을 세로로 반 잘라 주세요. 그리고 그 계란을 또 세로로 반을 잘라 주세요. 그리고 데코용 썩갓을 올리고 초장을 한방울씩 떨어뜨려주면 완성이랍니다.",

"5. 그럼 간도 딱 맞고 보기도 좋은 삶은 계란 요리 완성"

```

    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "삶은 계란",
    "ingredients": "계란3개,소금1t,식초 1t",
    "recipe": [
        "1. 계란 쉽게 까는방법 소개 해 드릴게요.",
        "2. 우선 물에 계란을 넣고 식초와 소금을 약간 넣어 주세요. 소금은 껍질도 잘 까지게 해주고요 식초는 물이 끓면서 계란이 서로 부딪히면서 내용물이 나와서 계란국이 되지 않게 되지요.계란반숙삶는법 #반숙삶는시간 저는 거의 7분 완숙 삶는법 거의 11분 삶아요.",
        "3. 그리고 밀폐용기를 마구 흔들어 주세요 저 열심히 3초 흔들니 아예 다 까진 계란도 있구요 계란 껍질이1/3 도 안남은 것이 거의 다네요.",
        "4. 그럼 쉽고 간단하게 계란껍질 까는방법 완성이랍니다"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "삶은 계란",
    "ingredients": "달걀 12개,소금 1숟가락,식초 1숟가락",
    "recipe": [
        "1. 달걀을 준비해 주세요.",
        "2. 냄비에 달걀을 넣고 소금 1, 식초 1숟갈을 넣어 주세요.",
        "3. 잠길 만큼 물을 부어주세요.",
        "4. 계란 삶는 시간은 완숙은 13~14분, 반숙은 7~8분, 노른자가 흐를 정도의 반숙은 4분 정도입니다.",
        "5. 익힌 계란은 찬물에 담가 열기를 식혀주세요.",
        "6. 열기를 식힌 계란 껍질을 까주세요. ",
        "7. 완성된 삶은 계란은 먹기 좋은 사이즈로 자르거나 접시에 담아 마무리합니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{

```

```

    "name": "삶은 계란",
    "ingredients": "계란 7개,복숭아 1개,꿀 1T,식초 2T,피클머스타드소스 2T",
    "recipe": [
        "1. 큰냄비에 소금도 없이 그냥 대충 삶고 찬물에 식혔다가 까뉘준다~ 더불어 작은 냄비에 이룸모를 검정콩 한줌과 완두콩도 삶아준다~ '건강이 먼저다' 더불어 블로그",
        "2. 복숭아 1개를 썰어서 잘게 썰어준다.",
        "3. 꿀 1T, 피클머스타드 소스 1T 정도를 넣어준다.",
        "4. 다이어트엔 달걀 흰자만 먹기에 노른자는 1개만 드레싱에 섞어주고 식초는 약 2T 정도 부어준다. 막 섞어주면 끝.",
        "5. 계란과 함께 나란히 삶은 맛있는 포근포근한 검은콩과 귀여운 초록이 완두콩 드레싱의 예상했던 맛이 그대로 나와서 다행이고 감사하다~"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "삶은 계란",
    "ingredients": "달걀6,소금1큰술,식초2큰술",
    "recipe": [
        "1. 냉장고에 있던 차가운 계란을 바로 삶으면 온도차이 때문에 깨질 수 있어 30분 정도 상온에 미리 꺼내 둔다",
        "2. 계란이 깨지는 것을 방지하기 위해 식초 2 큰 술 넣고 획~저어준다",
        "3. 씻은 계란을 넣어준다",
        "4. 물이 끓으면 계란 껍질을 잘 벗길 수 있도록 소금 1 큰 술 넣고 획~ 저어준다",
        "5. 센불에서 5분 정도 삶아주면 계란 반숙으로 삶기 완성 (계란을 삶으면서 저어주면 계란 노른자가 한가운데 있어요)",
        "6. 삶은 달걀은 찬물에 넣어 식힌 후 껍질을 깬다"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "삶은 계란",
    "ingredients": "계란 4개,소금 1/2숟갈,식초 1/2숟갈",
    "recipe": [
        "1. 냉장고에 넣어두었던 계란은 미리 꺼내어 실온에 30분 정도 두었다가 삶아요. 차가운 계란을 뜨거운 물에 끓이게 되면 급격한 온도 변화로 계란이 깨지기 쉬워요.",
        "2. 계란이 잠길만큼 물을 붓고 소금 1/2숟갈과 식초 1/2숟갈을 넣어줍니다. 소

```

금을 넣어주면 속까지 열전도가 되어 금방 잘 익고, 껍질도 잘 벗겨집니다. 그리고 식초는 혹시나 계란이 깨졌을 때 흘러나온 흰자를 응고시켜 주어서 더이상 흘러나오지 않도록 해 주세요.",

"3. 물이 끓기 시작하면 달걀을 한 방향으로 저어주세요. 그럼 달걀 노른자가 가운데로 오게 되어 잘랐을 때 이뻐요. ",

"4. 계란 완숙 삶는 시간은 물이 끓고 나서 14분, 계란 반숙 삶는 시간은 물이 끓고 나서 8분, 노른자가 흐르는 상태의 반숙 삶는 시간은 물이 끓고 나서 4분을 끓이면 돼요. 저는 불에 올리고서 15분~17분 정도 맞춰주는데요, 반숙을 별로 좋아하지 않아서 무조건 완숙이에요. 꼭 잘 익으라고 넉넉히 17분 맞춰 삶아요. 하지만 너무 오래 삶게 되면 노른자가 파랗게 변하게 되니 적당한 시간으로 맞춰 삶아야 해요.",

"5. 타이머가 울리고 다 삶아졌다면 찬물 샤워를 해서 계란의 열기를 식혀줍니다. ",

"6. 찬물에 잠시 담가두면 껍질을 매끈하게 벗길 수 있는데, 뜨거운 물에서 팽창해있던 계란이 찬물 속에서 일시적으로 수축하여 껍질과 내용물 사이에 유격이 생기기 때문이에요. ",

"7. 하지만 찬물에 너무 오래 담가두면 오히려 껍질이 잘 벗겨지지 않고 살점이 떨어져 나가게 되는데요, 그 이유는 흰자를 감싸는 막이 수축하면서 흰자에 들러붙게 되기 때문이에요.",

"8. 따라서 달걀 껍질은 약간 따뜻할 때 바로 까는 것이 제일 좋아요. 훌렁훌렁 아주 쉽게 잘 벗겨지고, 살점 떨어지는 것 없이 깔끔하게 벗겨진답니다. ",

"9. 완숙으로 잘 삶아진 계란을 반으로 잘라보면 노른자도 가운데로 잘 들어가 있어요.",

"10. 계란 삶는 방법, 계란 완숙 삶는 시간, 계란 반숙 삶는 시간에 대해서 알아보았는데요, 계란 삶기하실 때 참고하셔서 잘 삶아보세요~~"

```
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "삶은 계란",
  "ingredients": "계란 5개, 물 적당량, 식초 1숟가락 ,소금 1숟가락 ",
  "recipe": [
    "1. 물에 소금과 식초를 넣고 끓을때까지 끓여줍니다.",
    "2. 계란을 넣고 완전 촉촉한 반숙은 10분에서 11분, 반숙과 완숙 사이 12분에서 13분, 완전한 완숙 15분 취향껏 삶아줍니다.",
    "3. 그다음 찬물에 넣어주면 끝!"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
}
```

```

},
{
  "name": "토스트와 버터",
  "ingredients": "버터 150g,박력분또는중력분또는밀가루 200g,설탕 100g,계란 1개",
  "recipe": [
    "1. 실온버터를 볼에 넣어줍니다",
    "2. 버터를 부칩니다(?)",
    "3. 설탕을 넣습니다",
    "4. 서걱서걱 소리가 줄어들때까지 섞어주세요",
    "5. 서걱서걱소리가 줄어들면 계란을 넣습니다",
    "6. 섞어주세요",
    "7. 다 섞어주었으면 박력분또는중력분또는밀가루를 넣어줍니다(박력분이면 더
    좋겠죠?)",
    "8. 섞어주세요",
    "9. 이렇게 묵직한 반죽이(?)됩니다",
    "10. 찰쭈머니에 담아주세요(찰쭈머니 없으신분들은 유튜브 보고 만들어보시거나
    사시면 좋으실것 같네요)",
    "11. 이렇게 이쁘게 짜주세요",
    "12. 너무 이쁘죠?근데 반죽이 뻑뻑해서 짜기 힘드실거예요",
    "13. 버터쿠키 반죽을 180도로 예열한 오븐에 넣어 12분간 구워주세요",
    "14. 완성이 되었어요"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "토스트와 버터",
  "ingredients": "전복 4마리,버터 1/2Ts,간마늘 1/2Ts,파슬리 약간,소금 1꼬집",
  "recipe": [
    "1. 전복은 끓는물에 살짝 담갔다 빼면 손쉽게 뜯수 있어요. 뜯 전복은 칫솔로
    사이사이 씻으세요~앞부분을 보면 사이 이빨이 보이는데 칼로 도려내세요~ 이제 빨판뒤에 흰
    부분에 칼집을 깊게 내주세요.",
    "2. 사선으로 양방향으로 찢어주세요.",
    "3. 이제 후라이팬에 버터를 두르고 마늘도 같이 돌려주세요.",
    "4. 이제 같이 섞어주시고 손질된 전복을 앞뒤로 약불로 구워주시면 되요. 싱거
    울거 같으면 소금 한꼬집정도 넣으세요. 향이 얼추 배면 된거니 너무 익히진 마세요.",
    "5. 껍질은 식초를 살짝푼 물에 한번 끓여서 소독해주세요.",
    "6. 이제 잘 말린 껍데기 위에 플레이팅을 하면 완성! 위에 파슬리를 살짝 뿌려
    주세요."
  ],

```



```

    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "식빵 2장,달걀 2개,우유 1컵,소금,설탕 1꼬집",
    "recipe": [
        "1. 식빵 두장 , 달걀 두개 , 우유 한컵을 준비해주세요.",
        "2. 식빵은 먹기 좋게 반으로 자르고",
        "3. 달걀은 풀어서 소금 한꼬집넣어 간 해주고 우유엔 설탕 한꼬집을 넣어주세요.",
        "4. 오상진프렌치토스트의 촉촉함의 비결은 바로 빵을 우유에 먼저 충분히 적서 주는 거 였는데요.",
        "5. 우유에 충분히 촉촉해진 빵에 계란옷을 입혀주는거예요.",
        "6. 달군어진 팬에 버터 한 조각을 두르고",
        "7. 중약불에서 프렌치 토스트를 앞 뒤로 구워주세요.",
        "8. 프렌치토스트도 충분히 맛이 있지만 든든한 브런치를 위해서 과일과 소시지도 곁들여 보았어요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "달걀 2개,소금 약간,식빵 1개,치즈 1장,설탕 1/2숟가락",
    "recipe": [
        "1. 볼에 달걀과 소금을 약간 넣어 잘 풀어요.",
        "2. 예열된 팬에 기름을 두르고 달걀물을 넣어요",
        "3. 달걀이 다 익기 전에 식빵을 올려요.",
        "4. 달걀과 식빵이 붙으면 뒤집어 식빵 사이즈에 맞게 달걀을 올려 접어요.",
        "5. 달걀 위에 치즈를 올리고 설탕을 뿌려요.",
        "6. 반을 접어 완성해요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",

```

```

    "ingredients": "감자큰거 4-6개,버터 2스푼,설탕 약간,소금 약간,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 감자는 깨끗하게 닦아서 먹기좋은 크기로 잘라, 물기를 빼줍니다. 후라이팬에 버터를 두른 후 감자를 넣어준 후 소금 반숟가락 정도를 넣고, 통 후추를 기호에 맞게 살짝 뿌려주세요",
        "2. 노릇노릇하게 감자를 익혀주다가 버터가 자작해지고 감자가 잘익었을때 (젓가락으로 찔러서 푹 들어가면 익은거예요) 설탕을 두스푼정도(기호에 맞게 가감하면 됩니다) 넣어줍니다.",
        "3. 감자 겉면이 달콤하고 바삭하고 속은 부드러운 버터구이 감자 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "새송이버섯 3동 ,청양고추 1개,대파 1/2대,버터 1T,간장 5T,올리고당 2T,다진마늘 1T,참기름 1T,물 2T",
    "recipe": [
        "1. 먼저 새송이 버섯 3동은 밑동을 제거하고 일정한 두께로 잘라 줍니다. 대파와 청양고추는 쫄쫄 썰어 줍니다.",
        "2. 간장5T,올리고당2T,물2T,다진마늘1T, 참기름1T를 섞어주신뒤 썰어놓은 청양고추,대파를 섞어줍니다.",
        "3. 달궈진 팬에 버터 1스푼 녹여준 뒤 새송이버섯을 앞뒤로 구워 줍니다.",
        "4. 버섯이 쫄깃하게 구워지면 만들어 놓은 양념을 버섯이 자작히 잠기도록 부어줍니다.약불에서 타지 않게 졸여 주심 끝!",
        "5. 고기처럼 쫄깃한 새송이버섯 간장버터구이 완성입니다!",
        "6. 한개 먹어보니 고소한 버터향에 짭조름한 간장양념이 어우러져 참 맛있어요! 밥 한공기 똑딱 하게 만듭니다^^"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "식빵 2장,꿀 3T,버터 3T,다진 마늘 2T,모짜렐라 치즈 마음껏",
    "recipe": [
        "1. 버터와 다진마늘을 전자렌지에 20초간 돌린후 섞는다.",
        "2. 꿀을 넣고 섞는다.",
        "3. 식빵의 가운데를 눌러준다.",

```

```

        "4. 만들어둔 버터소스를 바른다.",
        "5. 치즈를 뿌린다.",
        "6. 다른식빵에도 소스를 바른다.",
        "7. 식빵 2개를 겹쳐 덮은후 위에 소스를 바른다.",
        "8. 치즈를 올려 전자렌지에 2~3분간 돌린다.",
        "9. 파슬리가루를 뿌린다.",
        "10. 꿀을 뿌려 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "식빵 1장,마요네즈 조금,설탕 2꼬집,계란 1개",
    "recipe": [
        "1. 전자렌지에 들어갈 접시 위에 식빵을 놓고 마요네즈를 한바퀴 두른다",
        "2. 그 위로 설탕을 두 꼬집 정도 솔솔 뿌린다",
        "3. 계란을 올리고",
        "4. 노른자는 포크로 찌어 터뜨려 준다",
        "5. 전자렌지에 1분 돌린다",
        "6. 우유와 곁들이면 초스프드 마약토스트 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "식빵 2장,계란 2개,치즈 1장,딸기잼,식용유",
    "recipe": [
        "1. 식빵 한쪽 면을 네모난크기로 잘라주세요.",
        "2. 미리 예열한 후라이팬에 구멍난 식빵을 올린후 식빵안에 계란을 터트려주세요.",
        "3. 계란이 어느정도 익으면 네모난크기로 잘라냈던 식빵을 덮어서 뒤집어 구워주세요.",
        "4. 다른 식빵에는 딸기잼을 바른후 치즈를 올려주세요.",
        "5. 딸기잼과 치즈를 올린 식빵과 계란을 넣고 구운 식빵을 붙여주세요.",
        "6. 잘 풀어진 계란물에 식빵을 담구어서 묻혀주세요.",
        "7. 예열한 후라이팬에 중약불로 다시한번 구워주세요."
    ],

```

```

    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "토스트와 버터",
    "ingredients": "양배추 잎파리 3~4장,식빵 8장,계란 3개,당근,양파,소금 1/2티스푼,후
추,설탕 1/2티스푼,마요네즈,머스터드",
    "recipe": [
        "1. 양배추, 당근, 양파를 채 썰어 주세요, 최대한 얇게 썰어주는게 좋아요^^",
        "2. 계란을 두세개 넣고 소금반티스푼, 설탕 반티스푼, 후추 약간 뿌려서 잘 섞어
주세요,",
        "3. 후라이팬에 버터를 녹여서 식빵을 앞뒤로 적셔서 구워줘요 , 한쪽에 슬라이
스 햄을 굽구요 또 한쪽에 계란 반죽을 올립니다. 물론 슬라이스햄도 같이 채썰어 계란 반죽
에 넣고 해도 되요^^",
        "4. 마요네즈랑 허니머스터드 소스를 1:1 비율로 넣고 잘 섞어주세요, 잘 구워진
빵에 발라주면 더 맛나거든요^^",
        "5. 소스 바른 식빵위에 슬라이스 햄 올리고 슬라이스 치즈 한장 올리고 계란반
죽 익힌거 올려주고 케첩 뿌려주세요! 취향껏! 치즈는 반드시 햄과 계란부침 사이에 넣어주세
요, 그래야 치즈가 살살 녹아요^^",
        "6. 나머지 식빵 한쪽도 소스 발라서 덮어주고 손바닥으로 살살 눌러줍니다.",
        "7. 빵칼로 먹기 좋게 대각선으로 잘라주세요, 삼각형 모양 토스트가 아무래도 먹
기 편해요^^",
        "8. 사과반쪽 껍질까고 케일잎 한장 넣고 물 약간 넣고 믹서기에 간 케일주스랑
샐러드까지 준비해서 먹으면 근사한 한끼가 된다는 사실^^",
        "9. 영양만점 길거리 토스트 한쪽만 먹어도 든든한 한끼 식사가 된답니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "바나나와 땅콩버터",
    "ingredients": "누텔라 5T,바나나 1개,땅콩버터 5T,빵 2개",
    "recipe": [
        "1. 누텔라를 아낌없이 듬뿍 발라준다 약 5T",
        "2. 땅콩 버터도 아낌없이 듬뿍 발라준다 약 5T",
        "3. 바나나 한개를 갈라서 잘라서 넣어준다"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
}

```



```

"name": "바나나와 땅콩버터",
"ingredients": "버터 150g,박력분또는중력분또는밀가루 200g,설탕 100g,계란 1개",
"recipe": [
  "1. 실온버터를 볼에 넣어줍니다",
  "2. 버터를 부칩니다(?)",
  "3. 설탕을 넣습니다",
  "4. 서걱서걱 소리가 줄어들때까지 섞어주세요",
  "5. 서걱서걱소리가 줄어들면 계란을 넣습니다",
  "6. 섞어주세요",
  "7. 다 섞어주었으면 박력분또는중력분또는밀가루를 넣어줍니다(박력분이면 더
  좋겠죠?)",
  "8. 섞어주세요",
  "9. 이렇게 묵직한 반죽이(?)됩니다",
  "10. 찰쭈머니에 담아주세요(찰쭈머니 없으신분들은 유튜브 보고 만들어보시거나
  사시면 좋을것 같네요)",
  "11. 이렇게 이쁘게 짜주세요",
  "12. 너무 이쁘죠?근데 반죽이 뻑뻑해서 짜기 힘드실거예요",
  "13. 버터쿠키 반죽을 180도로 예열한 오븐에 넣어 12분간 구워주세요",
  "14. 완성이 되었어요"
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "바나나와 땅콩버터",
  "ingredients": "박력분 90g,버터 65g,달걀 1개,설탕 50g,우유 20g,베이킹파우더 2g,
  바나나 1개,장식용 바나나 1/2개,호두 약간,초코칩 적당량",
  "recipe": [
    "1. 바나나를 포크로 으깨주세요 껍질이 되도록 까맣게 된 바나나를 사용하시면
    더 맛이 좋습니다 !",
    "2. 말랑해진 버터를 풀어준 다음 설탕을 넣고 핸드믹서로 크림화해주세요",
    "3. 계란도 2,3번 나눠가면서 섞어주세요",
    "4. 으깬 바나나도 넣고 핸드믹서를 이용해서 섞어주세요",
    "5. 체친 박력분과 베이킹파우더를 넣고 주걱으로 자르듯이 섞어주세요",
    "6. 우유를 넣고 분리되지않도록 섞어주세요",
    "7. 초코칩과 견과류를 넣고 대충 섞어주세요",
    "8. 머핀컵에 반죽을 80% 팬닝해주고 바나나를 위에 올려서 장식해주세요 180도
    로 예열한 오븐에서 15~20분정도 구워주세요"
  ],
  "meal_time": [

```

```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "바나나와 땅콩버터",
  "ingredients": "진미채 1줌,땅콩잼 1큰술,버터 1큰술,설탕 1/2큰술,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 진미채가 좀 딱딱해서 물에 씻으면서 3분정도 방치해 뒀어요. 진미채는 물로 한번 헹군 뒤 사용해주세요.",
    "2. 먹기 좋게 잘라 주세요.",
    "3. 물을 꼭 짜서 준비!",
    "4. 땅콩잼과 버터를 1:1 비율로 해주세요. 진미채는 종이컵으로 하면 2컵 분량 버터는 기호에 따라 더 넣으셔도 괜찮을듯한데 땅콩잼은 많이 넣으면 텁텁해지니 조절하세요!",
    "5. 둘이 잘 섞이면~ 오징어를 넣어주세요.",
    "6. 설탕은 반큰술, 소금은 정말 조금~ 넣어주세요 달달한 맛을 원하시면 설탕을 좀 더 넣으셔도 돼요. 불은 약불로 해주세요. 완성입니다!"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "바나나와 땅콩버터",
  "ingredients": "라이스페이퍼 20장,오이 1개,양파 1/2개,맛살 5개 (이나 크래미),깻잎 10장,캔파인애플 5개,파프리카 1/2개,새우 적당히 (또는 고기),칠리소스 적당히,땅콩버터 3T, 마요네즈 1T,허니머스터드 2T,올리고당 3T,레몬즙 1T (이나 식초)",
  "recipe": [
    "1. 파프리카는 얇게 채썰어주세요",
    "2. 오이는 돌려깎기해서 가운데 씨를 빼고 채썰어주세요",
    "3. - 맛살 파인애플 깻잎 모두 채썰고 먹기 좋게 잘라주세요 - 양파는 채썰고 찬물에 담궈 매운기를 빼주세요 - 새우는 끓는물에 청주나 소주 한숟갈 넣고 데쳐주세요 - 고기를 넣을때는 간장설탕굴소스 조금씩 넣고 볶아주세요",
    "4. 월남쌈 예쁘게 싸는 방법은 새우 - 깻잎 - 야채 요순서대로 싸면 새우가 보여 더예쁘고 맛있어보여요^^"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{

```

```

"name": "바나나와 땅콩버터",
"ingredients": "생땅콩 2.5컵 ,간장 1.5컵 ,올리고당 1소주잔,설탕 1.5T,깨 2T",
"recipe": [
    "1. 먼저 생땅콩은 흐르는 물에 한번 씻어주세요 그리고 냄비에 담고, 땅콩이 잠길정도의 물을 붓고 10분간 삶아줍니다 * 불순물을 제거하는 것도 있고, 부드러운 식감을 위해서 삶아주는 거랍니다 우리가 껍질째 먹는 땅콩, 호두 이런 견과류는 껍질에 안좋은 물질이 많다고해요 그래서 집에서 드실때는 한번 삶아서 불순물을 제거하고 드시면 더욱더 건강에 좋겠죠?",
    "2. 다 삶아진 땅콩물은 버려주세요 그리고 다시 땅콩이 잠길정도의 물을 부어주세요",
    "3. 그리고 소주잔으로 간장 1컵 반을 부어줍니다 그리고 끓여주세요 땅콩에 간장색이 스며들게 말이죠 불은 계속해서 센불로 해두셔도 됩니다 조림같은거 할때 줄이는 과정은 항상 센불로 하셔야해요",
    "4. 이렇게 간장의 양이 확연히 줄어들어드는게 눈으로 확인되실거예요 간장양은 줄어들면서 땅콩은 크기가 점점 커져요 생땅콩의 상태에 따라서 시간차이는 조금 있을거예요 땅콩을 한번 드셔보시고 시간조절을 하세요!",
    "5. 간장이 줄어들면 그때 올리고당 1컵을 부어주세요",
    "6. 설탕 1.5T를 넣고 조금 더 졸여줍니다",
    "7. 양념이 다 졸아지면서 땅콩이 윤기있어집니다. 취향에 맞는 식감이 된다면 불을 꺼주세요",
    "8. 불을 꺼고 깨 2T를 넣고 섞어주세요",
    "9. 윤기가 반지르하게 흐르는 땅콩조림 씹을 수록 고소하더라고요 개인적으로 깨를 좀 듬뿍 넣으니깐 고소함이 두배더라고요! 땅콩조림 생각보다 너무 간단하죠?"
],
"meal_time": [
    "아침"
]
},
{
    "name": "바나나와 땅콩버터",
    "ingredients": "식빵 1개,땅콩버터 2스푼 (없으면 누텔라.),바나나 1개",
    "recipe": [
        "1. 식빵은 칼로 태두리를 잘라낸다.",
        "2. 그리고 밀대로 최대한 얇게 밀어준다.",
        "3. 식빵 태두리에 필요없는 부분을 잘라낸다.",
        "4. 식빵에 땅콩버터를 골고루 퍼발라준다.",
        "5. 바나나는 껍질을 벗겨 자른다.",
        "6. 땅콩버터를 바른식빵에 바나나를 올리고 만든다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
}

```



```

    ]
  },
  {
    "name": "바나나와 땅콩버터",
    "ingredients": "버터 90g,피넛버터 70g,비정제황설탕 90g,달걀 50g,우리밀 중력분 180g,소금 1g,베이킹파우더 1ts,땅콩분태 50g",
    "recipe": [
      "1. 볼에 버터와 피넛버터를 넣어서 핸드믹서로 부드럽게 풀어준다음,",
      "2. 설탕을 넣어서 충분히 휘핑을 해줍니다. 설탕의 사그락거림이 반절 이상 줄어들때까지 섞어주세요. 여기에 달걀을 넣어서 크림처럼 되도록 충분히 섞어줍니다.",
      "3. 체에 내린 가루류를 넣어서 고무주걱으로 섞어주다가 날가루가 거의 보이지 않게 되면 땅콩분태를 넣어서 마저 섞어줍니다.",
      "4. 반죽이 한덩어리가 되면 랩으로 감싸서 원기둥 모양을 만들어 호일심에 넣어주세요. 이대로 냉동실에 2시간 이상 두어 반죽을 단단하게 만들어줍니다.",
      "5. 반죽을 꺼내어 0.8~1cm 두께로 썰어서 팬에 얹어주고, 180°C로 미리 예열해 둔 오븐에 넣어서 10~12분정도 노릇하게 구워주세요."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "요거트 200ml,우유 100ml,사과 1개,올리고당 1큰술",
    "recipe": [
      "1. 블렌더에 요거트 200ml 넣고,",
      "2. 우유 100ml를 넣어줍니다~!!",
      "3. 사과 1개는 잘게잘게 잘 잘라줍니다~!!",
      "4. 사과 반개를 넣어줍니다~!!",
      "5. 달달한 것 좋아하시면 올리고당 1큰술을 넣어주세요~!!",
      "6. 사과가 잘 갈리도록 쉼쉴 돌려주세요~!!",
      "7. 사과요거트우유 완성됩니다~!!"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "빨간 사과 1개,그레놀라 1봉지,키위 1개,딸기 2개,블루베리 3개,요거트 30g",

```

```

    "recipe": [
      "1. 사과뽕기로 이용해 사과씨앗을 빼고 도넛형모양으로 슬라이드 해서 잘라준다.",
      "2. 키위+딸기+블루베리는 1cm 잘라준다.",
      "3. 사과를 얹혀놓고 그 위에 요거트를 골고루 뿌려주고, 그 위에 크래놀라+키위+딸기+블루베리 올려준다."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "사과 1개,고구마 1개 (420g),시판 그릭요거트 1개,꿀 14g,아몬드슬라이스 30g,소금 조금",
    "recipe": [
      "1. 고구마는 찜기에 찌거나 삶아 뜨거울 때 껍질을 벗겨 볼에 넣고 으깨주세요.",
      "2. 으깬 고구마에 사과를 잘게 다져 넣고 섞어주세요.",
      "3. 아몬드슬라이스는 손으로 부셔가면서 넣어주세요.",
      "4. 시판 그릭요거트 요파를 넣고 섞어주세요.",
      "5. 꿀을 넣고 섞어주세요. 이때, 소금으로 간도 맞춰주세요."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "흰자 71g,설탕 71g,아몬드파우더 100g,슈가파우더 90g,색소(로얄블루) 약간,색소(켈리그린) 약간,생크림 50g,애플요거트파우더 50g,화이트초콜릿 100g",
    "recipe": [
      "1. 흰자는 거품을 내주신뒤 설탕 3번정도나누어 머랭을올려주세요",
      "2. 로얄블루와 켈리그린을넣어 민트색을 내줍니다!",
      "3. 미리체친 가루재료는 반정도씩나누어섞어줍니다",
      "4. 섞은후에 마카로나주를해주세요!",
      "5. 원형으로 짜주신뒤 건조시켜줍니다",
      "6. 생크림과 요거트파우더를넣어섞은후에 데워줍니다",
      "7. 초콜릿을넣어 녹여주세요 잘안녹으면 중탕해주세요!",
      "8. 꼬끄는 건조후에 150도 13분정도 구워주심됩니다",
      "9. 식힘망에서 잘식혀주세요",

```

```

    "10. 식힌 필링을 짜줍니다"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "사과와 요거트",
  "ingredients": "마일드참치,생크림요거트,사과,양파,떡국떡,신라면,후추 약간,우유,라면 스프 1/2개,체다슬라이스치즈",
  "recipe": [
    "1. 참치크림파스타니까 참치를 준비하세요.",
    "2. 냉장고에서 치즈와 요거트도 꺼내구요. 치즈는 제가 주로 사용하는하는 드빈 치치즈가 좋더라고요.",
    "3. 들어갈 채소는 있는것들도 준비하시구요. 양파랑 사과만 보이길래 꺼내서 썰 었습니다. 먹기좋은 크기로요.",
    "4. 사과 반개 정도는 나박하게 썰어주세요. 애는 요거트만 부으면 샐러드가 되 요.",
    "5. 프라이팬에 물을 끓여서 라면과 떡국떡을 삶습니다. 라면이 익을정도가 아닌 풀어질 정도로만 삶아서 건지세요.",
    "6. 소쿠리에 받혀서 찬물로 식혀 물기를 빼주시구요.",
    "7. 프라이팬에 참치캔을 기름까지 붓고 볶다가 썰어놓은 양파와 사과를 함께 넣 고 볶습니다. 이 때 후추를 조금 넣어도 좋아요. 참치가 짭조름 하니 간은 하지 마세요.",
    "8. 적당히 볶아지면 우유를 붓고 끓입니다. 그리고 라면스프를 반개 넣어요~ (취향따라 넣으시면 되는데 애가 들어가야 입에서 착착 감깁니다.)",
    "9. 라면스프를 넣었더니 하얗던 우유가 약간 붉으스름해졌죠? 그리고 아까 소쿠 리에 있던 면과 떡을 넣습니다. 젓가락으로 잘 저어가며 익혀요. 그리고 치즈를 까서 넣습니 다. 라면하나에 2~3장정도가 적당해요.",
    "10. 완성단계인데 감자볶음이 있어서 넣어줬어요. 제가 워낙 감자를 좋아하거든 요. 안넣어도 됩니다.",
    "11. 라면이 익었으면 불을 끄세요.",
    "12. 옴푹 파인 접시에 담아내면 완성.",
    "13. 아까 나박썰기 해둔 사과에 생크림요거트만 부으면 상큼한 사과샐러드도 완 성되죠."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "사과와 요거트",

```

"ingredients": "박력분 230g,차가운 버터 120g,차가운 물 50g,소금 2g,사과 2~3개, 설탕 70g,레몬즙 1큰술,계피가루 1티스푼,계란 1개",

"recipe": [

"1. 먼저 파이를 만들어볼게요~!! 재료를 준비해주세요♡",

"2. 박력분과 소금은 체로 쳐주세요~.",

"3. 차가운 버터를 넣어주세요~.",

"4. 주걱으로 # 모양으로 가르듯이 섞어 보슬보슬하게 만들어주세요~.",

"5. 차가운 물을 넣고 가르듯이 섞어 반죽을 한덩어리로 뭉쳐주세요~.",

"6. 비닐팩에 반죽을 넣고 냉장고에 30분정도 휴지시켜주세요~.",

"7. 파이를 휴지시키는 동안 사과필링을 만들어볼게요~.",

"8. 사과는 씨부분을 제거해준뒤 0.5cm 두께로 슬라이스해주세요~. (사과는 자
유롭게 잘라주셔도 좋아요~!!)",

"9. 냄비에 잘라놓은 사과와 설탕 레몬즙을 넣어주세요~.",

"10. 중불로 사과의 색이 갈색빛이 날때까지 졸여주세요~.",

"11. 계핏가루를 넣어주세요~.",

"12. 냄비 밑부분에 수분이 하나도 없을때까지 중불에서 계속 끓여준뒤 식혀주세
요~.",

"13. 휴지된 반죽을 0.3cm 정도 두께로 밀어주세요~.",

"14. 타르트 틀에 밀어편 반죽을 붙여준뒤 바닥부분을 포크로 찍어주세요~. (바
닥부분을 포크로 찍어야 고르게 부풀어 오른답니다~!!)",

"15. 만들어둔 사과필링을 넣어주세요~.",

"16. 남은 반죽을 길게 밀어퍼 1cm 두께로 잘라주세요~.",

"17. 지그재그로 교차시켜 위에 올려주세요~.",

"18. 계란 하나를 풀어 윗면에 발라주세요~. (계란물을 발라주면 파이의 색이 노
릇노릇 맛있게 된답니다~!!)",

"19. 190도의 오븐에서 30분정도 구워주면 맛있는 애플파이 완성입니다~!!♡♡♡

"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "사과와 요거트",

"ingredients": "사과 2.5개 (480g),설탕 240g,계피가루 1t",

"recipe": [

"1. 사과를 껍질을 깎아내고 잘게 다져줍니다. 껍질을 까놓으면 갈변현상이 생기
는데 어차피 졸여낼꺼니 그런거 신경쓰지말고 조심해서 다져주세요. 상한곳을 잘라내서 2개
반정도의 양을 저울로 재봤더니 480g 나오더라구요.",

"2. 보통 잼 만들때는 거의 과일과 설탕 비율을 1:1로 만드는데 이걸 과일 2와
슈가 1의 비율로 만든답니다. 종이컵에 저만큼 설탕을 쏟아부으니 140g 나오더라구요. 참고하

시면 될 것 같아요. 사실 저울 없이 그냥 그릇 하나로 다진거 담은 만큼의 절반정도의 양으로 설탕을 넣어주시면 되요. 그럼 굳이 저울 필요없겠죠잉?",

"3. 비율을 맞춰냈으면 모두 냄비에 넣어주세요. 이때 일반 냄비보다는 코팅이 잘 된 냄비를 사용하시는게 팔이 덜 고생하고 쉽게 만들 수 있어요.",

"4. 쏟아부은 상태로 뚜껑을 닫고 가장 작은약불로 맞춰서 켜주세요.",

"5. 10분뒤 뚜껑을 열어보니 이만큼 설탕이 녹아서 촉촉해졌어요.",

"6. 전체적으로 고루고루 섞어주세요.",

"7. 그리고 또 뚜껑을 덮고 그대로 지켜만 보세요. 아니 다른거 하세요. 타이머에 10분만 맞춰두고",

"8. 다른거 뭐해야될까요? 보관할 유리용기를 열탕소독해야겠쥬? 유리용기 열탕 소독하는 방법 냄비에 찬물을 붓고 유리병을 거꾸로 세워주세요. 그리고 불을 켜고 보글보글 끓을때까지 그냥 두시면 되요. 찬물일때부터 같이 들어가있던 유리가 같이 뜨거워지면서 내부 까지 소독이 된답니다. 저는 뉘여서도 몇번 굴려준답니다. 그리고 잘 마를 수 있도록 건조대에 올려 건조시켜주시면 되요.",

"9. 10분뒤에 뚜껑을 열어봤더니 아까보다 수분감이 많이 줄어든게 보여요. 만약 코팅이 잘되지 않는 냄비에 만드실 때는 중간중간 눌러붙지 않도록 저어주셔야 된답니다. 이래서 코.팅이 잘 된 냄.비를 사용하심이 훨씬 편하다고 알려드린거예요. 한번 섞어내고 뚜껑 닫고",

"10. 또또 10분이 지났네요. 훨씬 수분감이 많이 날아갔쥬? 30분동안 저는 이렇게 총 3번만 저었답니다. 코팅이 끝내주는 냄비의 위력. 전혀 바닥에 눌러붙은게 하나도 없이 정말 잘 됐더라구요.",

"11. 여기서 더 맛깔나게 먹기 위해 계피가루를 조금 넣어주시는데요. 저는 없어서 냉동츄러스 사먹을때 안에 들어있던 시나몬슈가를 한작은술 넣어줬어요. 이것도 뭐 계피가루쥬.",

"12. 건조가 완벽하게 된 유리병에 완성 된 사과잼을 이렇게 넣어주세요. 정말 완벽하게 세트인양 병에 딱 알맞게 들어가더라구요.",

"13. 홈메이드 잼을 만들때 알려드리는 꿀 TIP. 유리용기에 뜨거운 잼을 모두 넣고 바로 뚜껑을 닫아서 이렇게 뒤집어 주세요. 이대로 상온에서 식혀준 후 다시 원래대로 돌려서 냉장보관해주시면 된답니다.",

"14. 이제 본격적으로 먹어봅시다!! 백선생님처럼 브런치스탈로 먹어볼게요. 팬에 버터를 녹여 식빵을 앞뒤로 구워주세요.",

"15. 직접 만든 홈메이드 사과잼을 한숟가락 척 올려서 고급지게 포크와 나이프로 컷팅 해주세요. .너무너무 맛있어요! 이제 완전히 갈을게 아니라 다져서 넣은 과육이라서 아삭하게 씹히면서 달달함을 느낄 수 있는 그런 맛이라고 할까요? 시중에 판매하는 사과잼 사 먹어본적 있는데 다 개뽕이었어. 이게 리얼이네요!!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

```

    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "사과 2개,버터 1스푼,설탕 3스푼,식빵 8장,올리고당 4스푼,계피가루 1
티스푼,계란 1개",
    "recipe": [
        "1. 식빵사과파이,애플파이 만드는 법",
        "2. 재료:사과2개,버터1스푼,설탕3스푼,식빵8장,올리고당4스푼,계피가루1티스푼,계
란1개 [계량은 밥숟가락과 티스푼기준]",
        "3. 사과의 껍질을 제거후에 깍둑썰어서 준비합니다 크기는 너무 크면 파이만들
때 속이 다 터져버려요",
        "4. 후라이팬에 버터 1스푼을 넣고 다져넣은 사과를 넣고 볶아주세요.",
        "5. 사과를 볶다가 설탕3스푼,올리고당2스푼,레몬즙1스푼을넣고 졸이면서 볶아줍
니다.",
        "6. 사과를 졸이는 사이에 식빵의 테두리를 모두 제거해주세요.",
        "7. 테두리를 모두 제거한 식빵은 밀대를 이용해서 납작하게 만들어주세요.",
        "8. 사과를 어느정도 졸였으면 계피가루 1티스푼,올리고당2스푼을 넣고 다시 볶
아줍니다.",
        "9. 다시한번 볶아주시고 여기서 맛을 본후 좀더 달게 드시고 싶으시면 설탕을
추가하시면 되고, 계피향이 많이 나는게 좋으신 분들은 계피가루를 좀더 넣어도 상관없어
요.",
        "10. 사과를 졸여주었다면 이제 계란 1개를 풀어서 준비합니다.",
        "11. 밀대로 밀어놓은 식빵위에 사과를 올리고",
        "12. 테두리 부분에 계란물을 묻혀서 잘 붙도록 해줍니다.",
        "13. 식빵을 반으로 접은뒤 포크를 이용해서 양면을 붙여줍니다.",
        "14. 포크로 눌러주면서 양면을 붙인후 지지분한 부분은 칼로 정리해 주시고 가
운데도 모양을 내주시면 좀더 예쁘게 만들수 있어요^^",
        "15. 식빵 겉면에 다시 계란물을 골고루 입혀줍니다.",
        "16. 180도로 예열한 오븐에 10분정도 구워주세요.",
        "17. 이렇게 해서 식빵을 이용한 식빵사과파이가 완성이 되었어요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "호두 1줌,아몬드 1줌,잣 1줌,땅콩 1줌,건포도 1줌,크랜베리 1줌,사과
1개,요거트 2개,딸기 3개",
    "recipe": [
        "1. 각종 견과류를 한줌씩 준비 해놓고요. 여긴 크랜베리가 빠졌는데요. 나중에
넣었습니다.",
        "2. 사과 1개를 깨끗히 씻어서 준비 해놓고요.",

```

"3. 요거트도 2개 준비해 놓고요.",
 "4. 사과를 4등분으로 잘라 줍니다.",
 "5. 사과를 4등분으로 자르고 보니 큰것 같아 또 반씩자르고 지그제그로 먹기 좋게 잘라 줍니다.",
 "6. 사과위에 준비해 놓은 견과류를 넣어 주면 됩니다.",
 "7. 견과류 위에 준비해 놓은 요거트 2개를 부어 줍니다.",
 "8. 견과류와 요거트를 섞어 주면 됩니다.",
 "9. 견과류와 요거트는 잘 어울리고요. 요거트와 딸기 또한 환상 궁합 이렇게 해서 잘 어울리는 견과류 요거트 사과샐러드가 완성 되었습니다."

```

    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "사과와 요거트",
    "ingredients": "사과 1개,무 1/2개,식초 2스푼,고춧가루 2스푼,냉동다진마늘 1조각,소금 적당량,설탕 2스푼,참기름 2스푼",

```

```

    "recipe": [
      "1. 사과와 무를 쫑쫑 썰어준다.",
      "2. 양푼에 손질한 사과와 무를 넣고 소금을 적당량 뿌려준다.",
      "3. 그 사이 양념재료 준비...",
      "4. 20분정도 지나면 소금물이 나오는데 소금물을 버려준다. 수술용(?)장갑을 끼고 조물조물 ... 마지막엔 참기름 한 바퀴 뽕~ 돌려주시고 참깨 툭툭 달콤 새콤한 사과 무생채 완성^^"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "치즈 토스트",
    "ingredients": "식빵 2장,슬라이스 치즈 2장,모짜렐라치즈 넉넉히,버터 1T,파슬리가루 1/3T",

```

```

    "recipe": [
      "1. 먼저 버터 1스푼에 파슬리가루 약간 넣고 전자렌지에 10초 돌려 잘 섞어줍니다.버터소스를 식빵 한쪽면에만 발라 주세요.좀더 담백한 빵을 드시기 원하신다면 버터바르는건 빼셔도 되요",
      "2. 에어프라이어에 종이호일을 한장 깔고 식빵 1장을 올려주시는데요. 이때 버터 바른쪽이 밑으로 가게 놓아줍니다",
      "3. 그 다음 식빵 위에 슬라이스 치즈 한장 올리고 모짜렐라 치즈를 가득 올립니

```

```

    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "치즈 토스트",
    "ingredients": "식빵 2장,슬라이스 치즈 2장,모짜렐라치즈 넉넉히,버터 1T,파슬리가루 1/3T",
    "recipe": [
      "1. 먼저 버터 1스푼에 파슬리가루 약간 넣고 전자렌지에 10초 돌려 잘 섞어줍니다.버터소스를 식빵 한쪽면에만 발라 주세요.좀더 담백한 빵을 드시기 원하신다면 버터바르는건 빼셔도 되요",
      "2. 에어프라이어에 종이호일을 한장 깔고 식빵 1장을 올려주시는데요. 이때 버터 바른쪽이 밑으로 가게 놓아줍니다",
      "3. 그 다음 식빵 위에 슬라이스 치즈 한장 올리고 모짜렐라 치즈를 가득 올립니

```

다",

"4. 다시 슬라이스 치즈 한장을 올려주시고 남은 식빵으로 덮어 주셔요. 이때는 버터 바른쪽이 윗면으로 오게 해주심 됩니다",

"5. 온도 170도에 5분 먼저 돌려주세요",

"6. 5분후 꺼내보니 윗면이 노릇하게 잘 구워졌어요",

"7. 식빵을 반대로 뒤집으셔서 다시 170도에 3분구워주심 끝!",

"8. 에어프라이어로 만든 치즈 토스트 완성입니다^^",

"9. 치즈가 주욱 늘어지는 아름다운 자태에??치즈덕후가슴 콩닥콩닥 설렘니다ㅋ
ㅋ한입 먹어보니 바삭바삭한 빵에 고소한 치즈가 만나 감탄사가 나오는 맛이네요!!!강추드려
요^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "치즈 토스트",

"ingredients": "식빵 2장,식용유 약간,슬라이스치즈 2장,피자치즈 3T,버터 2T,다진
마늘 1T,설탕 1/2T,파슬리가루 약간",

"recipe": [

"1. 버터를 40초간 전자레인지에 돌린다.",

"2. 녹인 버터에 소스 재료를 넣고 섞는다.",

"3. 식빵 한 쪽 면에 마늘소스를 바른다.",

"4. 달군 팬에 식용유를 약간 두르고 소스를 바른 식빵을 올려 굽는다.",

"5. 바르지 않은 식빵 쪽에 슬라이스 치즈>모짜렐라치즈> 슬라이스 치즈 순으로
올린다.",

"6. 식빵으로 덮은 후 한 번 뒤집어 노릇하게 굽는다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "치즈 토스트",

"ingredients": "식빵 4장,버터 2조각,체다치즈 4장,피자치즈(모짜렐라치즈) 1컵,아몬
드 1/2컵,설탕 3스푼,물 3스푼,소금 약간",

"recipe": [

"1. 팬에 설탕3,물3,소금약간을 넣고 설탕이 다 녹을 때까지 바글 바글 끓여주세
요. (젓지 말고 그냥 끓여주세요)",

"2. 시럽이 끓어 오르면 아몬드를 넣고 바짝 조려주세요 견과류는 집에 있는걸로
준비하세요. (땅콩,호두,아몬드등)",

"3. 팬에 버터1조각을 넣어 녹여주고",

"4. 빵을 앞뒤로 노릇하게 굽고",

"5. 한쪽 면에 체다치즈1장 올리고 조리 놓은 아몬드를 적당하게 얹고, 모짜렐라 치즈를 올린후",

"6. 다시 체다치즈1장을 얹고 나머지 식빵으로 덮어주세요.",

"7. 중약불에서 뒤집개로 꾸~욱 눌러가며 치즈를 녹여주면 끝 센불은 안되요. 은근하게 빵을 바삭하게 구워주세요.",

"8. 2개를 만들어서 먹기 좋은 크기로 잘라주면 치즈토스트 완성 잼이 없어도 너무 맛나요. 달콤하게 조리 아몬드 씹으면 달콤하고 고소하니 치즈랑 잘 어울리네요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "치즈 토스트",

"ingredients": "식빵 2조각,계란 3개,체다슬라이스치즈 4개,과일잼 (또는 설탕),소금,버터 (또는 식용유)",

"recipe": [

"1. (토스트 2개 만드는 양입니다) 계란 3개과 버터를 준비합니다",

"2. 식빵2장, 체다슬라이스치즈 4장, 과일잼을 준비합니다",

"3. 계란 3개를 깨뜨려 소금을 약간만 뿌려 곱게 풀어 주세요",

"4. 중 사이즈의 팬을 사용하시면 좋아요. 약불에 버터를 녹여 주세요 버터가 없다면 식용유를 사용하세요",

"5. 계란물 1.5개(절반)의 양을 부어 주세요",

"6. 계란이 가장자리가 익고 가운데 부분이 몽글하게 익으면 가운데 식빵을 1개 올려 주세요 . 계란을 지단처럼 뽁뽁하게 익히지 마시고, 보드랍게 살짝만 익혀야 먹을때 부드럽고 맛도 좋아요",

"7. 그리고 계란과 빵을 함께 뒤집어 주세요 . 뒤집개 2개 사용하시면 편해요 이때부터 아주 약불을 유지해 주세요",

"8. 빵 밖으로 나온 계란의 가장자리 네 부분을, 뒤집개와 집개를 이용해 접어서 위로 올려 줍니다 (이 때 손이 빠르지 않으시면 불을 잠시 꺼두세요 빵이 타버릴수 있어요)",

"9. 반듯하게 예쁘게 접어 올리지 않으셔도 되요 ^^",

"10. 계란 위에 치즈 2장을 사용해~ 빈곳 없이 채워 올려 주세요 .",

"11. 치즈 위에 과일잼을 바릅니다 , 가장 자리 부분을 빼고 발라야 접었을 때 밖으로 새어나오지 않아요 . (잼이 없으면 설탕을 뿌려 주세요)",

"12. 빵 가운데를 뒤집개로 눌러서 자국을 내어 주세요",

"13. 자르는 것이 아니라 자국만 내어주시는 거랍니다",

"14. 그리고 자국낸 쪽을 안으로 반접어 주시면 완성입니다",

"15. 맛있고 간단한 백종원 에그치즈토스트 완성입니다~ 레시피는 간단한데 먹어보면 깜짝 놀랄맛 ~ 파슬리가루 있으심 뿌려주시면 더 이쁘고 먹음직스러워요^^",

```

    "16. 에그드랍 사드실 필요 없어요 . 꼭 만들어 보세요 ^^"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "치즈 토스트",
  "ingredients": "식빵 4장,슬라이스 치즈 4장,모짜렐라 치즈 2줌,호두 2줌,버터 2T,설탕 3T,물 3T,소금 1꼬집",
  "recipe": [
    "1. 먼저 호두를 먹기 좋게 으개 줍니다.호두가 없으시면 아몬드도 대체하셔도 됩니다.",
    "2. 팬에 설탕3T, 물3T, 소금 한꼬집을 넣고 설탕이 다 녹을때까지 바글바글 끓여주세요.이때 주의 할 점은 젓지 말고 그냥 끓여만 주세요.",
    "3. 시럽이 끓어 오르면 호두를 넣고 바짝 조려 주세요.",
    "4. 팬에 버터를 두르고 식빵 앞뒤로 노릇노릇 구워주세요.4장 모두 앞뒤로 노릇노릇 구워 주세요.",
    "5. 식빵 한쪽 면에 먼저 체다치즈 1장 올려주시고 그 다음 조려놓은 호두를 올려 줍니다.그 위에 모짜렐라 치즈 뿌려주시고 다시 체다치즈 1장을 올려 줍니다.",
    "6. 남아 있는 식빵으로 방금 만든 재료 위에 덮어 주시고 치즈가 녹도록 약불에서 더 구워주세요.",
    "7. '치즈듬뿍토스트' 완성입니다.",
    "8. 치즈 사이사이에 호두가 쿵!쿵! 박혀 있어요.한입 먹어보니 두가지 풍성한 치즈에 달콤하게 조려진 호두가 씹히면서 넘나 고소하니 맛나요.꼭 잼을 넣은 것처럼 달콤달콤한 느낌이네요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "치즈 토스트",
  "ingredients": "식빵 1장,캔옥수수 2T,설탕 1/2T,마요네즈,파슬리가루",
  "recipe": [
    "1. 물기를 제거한 캔옥수수와 설탕,마요네즈를 넣고 잘 섞어주세요",
    "2. 식빵 한장에 방금 만든 콘마요를 골고루 잘 올려 주세요",
    "3. 이제 치즈를 넉넉하게 뿌려주신뒤 파슬리 가루도 솔솔 뿌려주세요",
    "4. 170도에 4분 돌려주심 끝!집에 가지고 계신 에어프라이어마다 화력이 약간씩 다르니 기호에 맞게 1-2분 더 추가해주시면 되겠습니다",
    "5. 에어프라이어로 똑딱 만든 콘치즈 토스트 완성됐어요. 한입 먹어보면 손을

```

멈출수 없게 맛있답니다, 강추해요!"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "치즈 토스트",
    "ingredients": "식빵 4장,슬라이스치즈 4장,모짜렐라치즈 2줌,버터 2숟가락,마요네즈
3숟가락,허니머스타드 1숟가락",
    "recipe": [
        "1. 식빵의 양면에 마요네즈, 허니머스타드를 섞어 바른다.",
        "2. 슬라이스치즈, 모짜렐라치즈를 올린 후 빵으로 덮는다.",
        "3. 팬에 버터를 녹인 후 빵을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "치즈 토스트",
    "ingredients": "식빵 3장,베이컨 3줄,체다치즈 3장,계란 1개,버터 약간",
    "recipe": [
        "1. 식빵은 갈색 테두리를 잘라주세요.",
        "2. 밀대로 가볍게 밀어 줍니다.",
        "3. 여기에 체다치즈 한 장 떡 하니 올려주고 돌돌~ 말아주세요.",
        "4. 말려진 식빵위에 베이컨을 말아주어 풀리는 걸 막아주세요.",
        "5. 계란물에 쓱~ 촉촉하게 해주세요. 베이컨만으로도 짭조름해서 간을 따로 하
지 않았어요~",
        "6. 달궈진 팬에 버터를 두른 후 앞뒤로 노릇노릇하게 익혀주세요. 너무 센불에
서 구워내면 베이컨이 익기 전에 계란 때문에 쉽게 타버리니 약불에서 서서히 안까지 익혀주
세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "치즈 토스트",
    "ingredients": "식빵 2장,체다치즈 2장,모짜렐라 치즈 넉넉히,버터 2T,다진마늘 1T,
설탕 1/2T,파슬리가루 1/2T",
```

```
    "recipe": [  
        "1. 먼저 그릇에 버터2T,마늘1T,설탕1/2T,파슬리가루1/2T를 넣고 전자렌지에  
15초 녹여 줍니다.본인기호에 맞게 설탕은 빼셔도 되요",  
        "2. 녹인 갈릭버터 소스를 식빵 2장 모두 한쪽면만 발라줘요.",  
        "3. 갈릭버터 소스 바른 쪽을 아래로 가게 해서 체다치즈2장, 모짜렐라 치즈를  
원하시는 만큼 잔뜩 올려줍니다.",  
        "4. 그 다음 남은 식빵을 위에 올려 치즈가 잘 녹을수 있도록 약불에서 구워 주  
시다가 한쪽면이 익으면 반대로 뒤집어 또 구워주심 끝!",  
        "5. 치즈덕후 설레는 마늘빵+치즈의 꿀 조합 '갈릭치즈 토스트'가 완성되었어요.",  
        "6. 한입 먹어보니! 고소한 버터에 알싸한 마늘맛, 고소한 치즈가 한데 어우러져  
정말 맛있더라구요.계속 먹다보면 살짝 느끼할 수는 있으나 커피와 함께 먹으면 참 잘어울려  
요"
```

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "아침"  
    ]  
},  
{  
    "name": "치즈 토스트",  
    "ingredients": "달걀 2개,소금 약간,식빵 1개,치즈 1장,설탕 1/2숟가락",  
    "recipe": [  
        "1. 볼에 달걀과 소금을 약간 넣어 잘 풀어요.",  
        "2. 예열된 팬에 기름을 두르고 달걀물을 넣어요",  
        "3. 달걀이 다 익기 전에 식빵을 올려요.",  
        "4. 달걀과 식빵이 붙으면 뒤집어 식빵 사이즈에 맞게 달걀을 올려 접어요.",  
        "5. 달걀 위에 치즈를 올리고 설탕을 뿌려요.",  
        "6. 반을 접어 완성해요."  
    ],  
    "meal_time": [  
        "아침"  
    ]  
},  
{  
    "name": "요거트 파르페",  
    "ingredients": "천혜향 2개,냉동 블루베리 적당량,요거트 적당량,구운 견과류 적당량,  
카카오닙스 적당량",  
    "recipe": [  
        "1. 냉동 블루베리는 찬물에 살짝 헹궈 물기를 빼서 준비하구요, 천혜향은 껍질  
을 까 적당한 사이즈로 썰어 준비합니다.",  
        "2. 먼저 컵 밑부분에 요거트를 먼저 넣은 후 천혜향을 적당하게 넣어줍니다. 그  
런 후 준비한 견과류와 블루베리, 천혜향을 키크이 쌓아주세요.",
```

"3. 마지막으로 요거트를 적당하게 채워 준 후, 맨 위에 남은 견과류와 카카오
닙스로 적당히 데코해주면 완성입니다."

```
],  
  "meal_time": [  
    "아침"  
  ]  
},  
{
```

```
  "name": "요거트 파르페",  
  "ingredients": "요거트,견과류,과일,블루베리",  
  "recipe": [  
    "1. 먼저 요거트 파르페를 만들 예쁜 컵을 준비해주세요~ 투명한 컵일수록 좋답  
니다! 그리고 컵의 바닥에 요거트를 듬~뽍 넣어줍니다.",  
    "2. 다음으로는 과일을 넣어주고, 요거트를 다시 넣고, 견과류와 블루베리를 층층  
마다 넣어주는 걸 반복합니다!",  
    "3. 마지막으로 과일과 견과류로 데코해주면 완성~! 초간단요리 요거트 파르페입  
니다!"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "아침"  
  ]  
},  
{
```

```
  "name": "요거트 파르페",  
  "ingredients": "켈로그 리얼 그레놀라 4스푼,딸기 4개,플레인 요거트 적당량,딸기  
1/2개,켈로그 리얼 그레놀라 적당량",  
  "recipe": [  
    "1. 시리얼 또는 그레놀라를 준비해주세요 (저는 켈로그 리얼 그레놀라를 사용했  
는 데, 과일칩이나 견과일도 들어있어서 따로 다른 재료를 넣을 필요 없이 다양하게 씹히는  
식감이 좋았어요 )",  
    "2. 딸기는 깨끗하게 씻어서 꼭지를 제거 후 잘게 잘라서 준비해주세요",  
    "3. 준비된 컵에 켈로그 리얼 그레놀라 3스푼을 깔아주세요",  
    "4. 그 위에 플레인 요거트를 담아주세요",  
    "5. 잘게 잘라준 딸기들을 올려주세요",  
    "6. 마무리로 요거트를 올려주고 딸기와 그레놀라로 장식해주면 요거트 파르페  
완성입니다 :)"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "아침"  
  ]  
},  
{
```

```
  "name": "요거트 파르페",  
  "ingredients": "켈로그 리얼 그레놀라 4스푼,딸기 4개,플레인 요거트 적당량,딸기  
1/2개,켈로그 리얼 그레놀라 적당량",  
  "recipe": [  
    "1. 시리얼 또는 그레놀라를 준비해주세요 (저는 켈로그 리얼 그레놀라를 사용했  
는 데, 과일칩이나 견과일도 들어있어서 따로 다른 재료를 넣을 필요 없이 다양하게 씹히는  
식감이 좋았어요 )",  
    "2. 딸기는 깨끗하게 씻어서 꼭지를 제거 후 잘게 잘라서 준비해주세요",  
    "3. 준비된 컵에 켈로그 리얼 그레놀라 3스푼을 깔아주세요",  
    "4. 그 위에 플레인 요거트를 담아주세요",  
    "5. 잘게 잘라준 딸기들을 올려주세요",  
    "6. 마무리로 요거트를 올려주고 딸기와 그레놀라로 장식해주면 요거트 파르페  
완성입니다 :)"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "아침"  
  ]  
},  
{
```

```
},  
{
```

```

{
  "name": "요거트 파르페",
  "ingredients": "메티에투스럼요거트파우더 30 g,딸기 4 개,블루베리 50 g,라즈베리 50 g,레드커런트 10 g,백설스위트리알룰로스(액상) 30 g,생크림 200 g,라즈베리퓨레 30 g,바닐라 아이스크림 적당량,오레오쿠키 5 개,웨하스 2 개",
  "recipe": [
    "1. 각각의 재료를 준비한다.",
    "2. 딸기는 2-4등분하고, 블루베리, 라즈베리, 레드 커런트와 함께 백설 스위트리 알룰로스에 섞는다.",
    "3. 투썸 요거트 파우더에 생크림과 라즈베리 퓨레를 섞는다. 거품기를 이용해 60-70% 정도로 휘핑하여 베리 요거트 크림을 만든다.",
    "4. 오레오 쿠키는 손으로 부시고 웨하스는 큐브 모양으로 자른다.",
    "5. 파르페 컵에 베리 요거트 크림, 믹스 베리, 오레오쿠키와 웨하스를 차례로 올린다. 마지막으로 바닐라 아이스크림과 스틱 과자를 올리고 자스민으로 장식한다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "요거트 파르페",
  "ingredients": "알쿠니아 황도1캔,플레인 요거트 2통,켈로그 오곡으로 만든 체크스 초코 5Ts,아몬드 10g",
  "recipe": [
    "1. 황도는 믹서에 갈아준비한다",
    "2. 체크초코와 아몬드는 방망이로 두드려 가루로 만든다",
    "3. 컵에 플레인 요거트를 붓고 그 위에 체크 초코, 황도, 아몬드를 올린다"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "요거트 파르페",
  "ingredients": "키위 3개,플레인요거트 250ml,시리얼 1/2컵,웨하스,바닐라아이스크림,휘핑크림,메이플시럽",
  "recipe": [
    "1. 키위 1개를 잘게 썰어 줍니다. 먼저 플레인 요거트에 잘게 썬 키위를 섞어 주세요.",
    "2. 키위 한개반은 믹서에 곱게 갈아 키위주스를 만들어 주세요. 나머지 반개는 키위모양 그대로 얇게 썰어서 장식용으로 준비 하시구요.",

```

"3. 파르페컵에 얇게 썰어놓은 키위를 붙여 준다음 키위 주스를 1/3쯤 부워 주시구요.",

"4. 그위에 휘핑크림을 올리고 또 메이플시럽을 올려 주세요.",

"5. 키위를 섞어둔 요거트를 1/3 쯤 붓고 시리얼 올리고 그위에 또 휘핑크림, 메이플시럽, 키위주스, 요거트 요런식으로 재료들을 층층히 올리고 마지막에 휘핑크림과 아이스크림 웨하스등으로 장식해 주시면 되요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "요거트 파르페",

"ingredients": "밥 210g,오렌지 40g,사과 30g,요거트 200g,블루베리 30g",

"recipe": [

"1. 프라이팬에 밥을 얇게 펴 약한 불에서 뚜껑을 덮어 굽는다.",

"2. 노릇하게 누룽지가 되면 식혀서 굵게 부순다.",

"3. 오렌지는 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤 먹기 좋은 크기로 자른다.",

"4. 사과를 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 굵게 자른다.",

"5. 컵에 요거트-오렌지-요거트-누룽지-요거트-사과-요거트-누룽지 순으로 담는다.",

"6. 마지막에 누룽지와 블루베리로 장식한다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "요거트 파르페",

"ingredients": "요거트 100ml,우유 50ml,아이스크림 1덩이,막대과자 1~2개,과일 1접시,씨리얼 1줌 ,아몬드칩,건라즈베리 (생략가능)",

"recipe": [

"1. 집에 있는것들 중 파르페에 들어가도 좋을만한 것들을 탈탈 털어보니 건라즈베리 , 아몬드칩 , 초코칩크 , 웨하스 , 빼빼로 , 씨리얼이 있었다. 필수로 들어가야 할 재료는 씨리얼 , 막대과자 정도- 씨리얼은 다른 비스킷이 있다면 부셔서 대체해도 좋다.",

"2. 과일도 냉장고에서 시들어가는 것들로 한접시 준비 , 먹기좋게 썰어둔다. + 바나나는 꼭 넣어야 맛있음 :D 추가로 초코시럽이 있다면 더 맛있는 파르페를 먹을 수 있다 ♥",

"3. 파르페를 담을만한 컵이 없어서 커다란 와인잔을 활용함",

"4. 마지막으로 짹짹 중요한 아이스크림과 요거트도 준비 ! 아이스크림과 요거트는 본인이 좋아하는것으로 준비하면 된다. 우유는 생략가능한 재료로 요거트의 새콤함을 부

드럽게 만들어준다. 새콤함을 진하게 느끼고 싶다면 생략 !",

"5. 일단 컵에 씨리얼을 담고 -",

"6. 과일을 차곡차곡 올려주고",

"7. 요거트도 넣어주고 - 이 과정을 두세번 반복해 컵을 채워간다.",

"8. 재료가 컵의 2/3이상 찼을때 우유를 조금 넣어주고",

"9. 아이스크림 한덩이를 올려준 뒤 토핑용 막대과자를 꽂아주면 완성 ! 초코시럽이 뿌려져야 그시절 파르페 맛을 더 잘 느낄 수 있는데 집에 없어서 아쉽다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "요거트 파르페",

"ingredients": "강력분 250g,연유 30g (또는설탕/꿀),소금 4g,인스턴트드라이이스트 5g,요거트(무가당) 100g,따뜻한 우유 80g,무염버터 25g,딸기 잼 80g (또는 원하는 잼 5g×16개),강력분 약간",

"recipe": [

"1. 볼에 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 손이나 반죽기로 5분간 반죽해주세요.",

"2. 재료가 뭉쳐지기 시작하면 버터를 넣고 15~20분간 매끄럽게 반죽해주세요.",

"3. 따뜻한 곳(40℃)에 50분간 1차 발효시켜준다.",

"4. 1차 발효 후.",

"5. 반죽을 16등분으로 나눠 둥글려주세요.",

"6. 랍을 덮어 15분간 중간발효 시켜주세요.",

"7. 지름 20cm 정사각형 팬에 종이호일을 깔아주세요.",

"8. 중간발효가 끝나면 반죽을 손바닥으로 납작하게 펴주세요.",

"9. 원하시는 잼(5g)을 반죽 위에 올리고 꼼꼼하게 오므려주세요!",

"10. 반죽을 팬에 나란히 담아주세요. 그리고 따뜻한 곳(40℃)에 30분간 2차 발효시켜주세요.",

"11. 2차 발효 후.(오븐을 190℃로 예열해주세요.)",

"12. 반죽 위에 덧가루를 살짝 뿌려주세요.",

"13. 오븐의 온도를 150℃로 내리고 12~15분간 구워주세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "요거트 파르페",

"ingredients": "플레인요거트 4T,다진양파 2T,설탕 1T,식초 1T,소금 약간,간깨 4T,

마요네즈 3T,간장 1T,설탕 1T,식초 1T,올리브유 4T,식초 3T,설탕 1T,다진양파 1T",

"recipe": [

"1. *요거트드레싱 만들기- 플레인요거트를 4큰술 넣어주세요.",

"2. 다진양파를 2큰술 넣어주세요.",

"3. 설탕을 1큰술 넣어주세요.",

"4. 식초를 1큰술 넣어주세요.",

"5. 소금을 약간 넣어주세요.",

"6. 잘 저어주면 완성~",

"7. *참깨드레싱 만들기 - 간 깨를 4큰술 넣어주세요.",

"8. 마요네즈를 3큰술 짜넣어주세요!",

"9. 간장을 1큰술 넣어주세요.",

"10. 설탕을 1큰술 넣어주세요.",

"11. 식초를 1큰술 넣어주세요.",

"12. 잘 휘저어 섞어주시면 고소한 참깨드레싱 완성~",

"13. *프렌치드레싱 만들기 - 올리브유를 4큰술 넣어주세요.",

"14. 식초를 3큰술 넣어주세요.",

"15. 설탕을 1큰술 넣어주세요!",

"16. 다진양파를 1큰술 넣어주세요.",

"17. 잘 휘저어주시면 새콤달콤한 프렌치드레싱 완성~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵과 버터",

"ingredients": "모닝빵 4개,오이 1줌,당근 1/2줌,양배추 1.5컵 ,소금 0.5숟가락,설탕 1숟가락,식초 2숟가락,후춧가루 조금,마요네즈 5숟가락,케찹 적당량",

"recipe": [

"1. 오이,당근은 길게 채썰어주고 양배추는 감자칼을 이용해 채썰어주세요.",

"2. 썰어놓은 야채를 몽땅 그릇에 담고 설탕1,식초2,소금0.5,후춧가루를 조금 넣어 절여줍니다. 30분~1시간 정도 ",

"3. 절여둔 채소를 30분~1시간 정도 두면 물이 생기답니다. 그럼 물을 짜~악 짜서 버려주심 되요.",

"4. 절여놓은 야채에 마요네즈 5숟가락을 넣어 고루 섞어주세요. ",

"5. 모닝빵을 반으로 자르고 ",

"6. 만들어 놓은 속재료를 채우고 케찹을 바르면 완성 ",

"7. 야채를 절여서 넣으니깐 확실히 더 아삭 아삭하네요. 그리고 물이 생기지 않아 좋아요"

],

"meal_time": [

```

    "아침"
  ],
  {
    "name": "모닝빵과 버터",
    "ingredients": "모닝빵 6개,옥수수 콘 1컵,마요네즈 1스푼,허니 머스터드 1스푼,후춧
가루 약간,피자치즈 70g",
    "recipe": [
      "1. 볼에 캔 옥수수 1컵을 담고(이때 물기를 빼주세요) 마요네즈 1, 허니 머스터
드 1, 후춧가루 약간 넣어 섞어 줍니다.",
      "2. 다시 피자치즈 70g을 넣고 고루 섞어주기",
      "3. 모닝빵 6개를 준비하고 윗부분을 잘라 속을 파줍니다. 가운데 속을 파는 건
아이들에게 시켜주시면 돼요. 함께 준비하는 간식 ^^ 파낸 속은 자기 입속으로~~~ ㅋㅋㅋ",
      "4. 버무려 놓은 옥수수를 모닝빵 속에 채워 넣어주세요. 그리고 오븐 180도에서
15분 정도 구워 주면 됩니다. 오븐이 없을 경우 전자레인지 사용하심 되는데요. 오븐에 구
워주면 빵이 바삭하지만 전자레인지를 사용하면 바삭함은 없어요.",
      "5. 모닝빵 콘치즈 완성 ^^ 반으로 자르면 옥수수랑 치즈가 사이좋게 딱 붙어서
쭈~욱 늘어나고 쫄득하니 너무 맛나요"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "모닝빵과 버터",
    "ingredients": "버터 150g,박력분또는중력분또는밀가루 200g,설탕 100g,계란 1개",
    "recipe": [
      "1. 실온버터를 볼에 넣어줍니다",
      "2. 버터를 부칩니다(?)",
      "3. 설탕을 넣습니다",
      "4. 서걱서걱 소리가 줄어들때까지 섞어주세요",
      "5. 서걱서걱소리가 줄어들면 계란을 넣습니다",
      "6. 섞어주세요",
      "7. 다 섞어주었으면 박력분또는중력분또는밀가루를 넣어줍니다(박력분이면 더
좋겠죠?)",
      "8. 섞어주세요",
      "9. 이렇게 묵직한 반죽이(?)됩니다",
      "10. 찰쭈머니에 담아주세요(찰쭈머니 없으신분들은 유튜브 보고 만들어보시거나
사시면 좋을것 같네요)",
      "11. 이렇게 이쁘게 짜주세요",
      "12. 너무 이쁘죠?근데 반죽이 뻑뻑해서 짜기 힘드실거예요",

```

```

    "13. 버터쿠키 반죽을 180도로 예열한 오븐에 넣어 12분간 구워주세요",
    "14. 완성이 되었어요"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "모닝빵과 버터",
  "ingredients": "모닝빵 4개,체더치즈 2장,파슬리가루 1/2스푼,녹인버터 3스푼",
  "recipe": [
    "1. 모닝빵 4개에 윗면에 칼집을 3번을 넣는다 바닥면이 잘라지지 않게 약간을 남겨 놓는다",
    "2. 녹인 버터 3스푼에 파슬리가루 반 스푼 넣고 섞는다",
    "3. 종이호일위에 모닝빵을 열린 뒤 칼집 넣은 모닝빵에 녹인 버터를 골고루 바른 후 에어프라이어 170도에서 7분간 굽고",
    "4. 구운 빵두개에 체더치즈를 올리고 180도에서 5분 정도 더 굽는다",
    "5. 굽는도중 치즈가 부풀면 가운데에 젓가락으로 찔러서 색이 나게 구워준다",
    "6. 다른 빵 두개는 더 바삭하게 더 굽는다",
    "7. 두가지를 맛보는 모닝빵 뜯어 먹는 재미가 좋아요",
    "8. 모닝빵 버터구이 맛있게드세요"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "모닝빵과 버터",
  "ingredients": "모닝빵 4개,슬라이스치즈 1장,계란 4개,소금 적당량,후추 적당량",
  "recipe": [
    "1. 모닝빵을 준비해주시고",
    "2. 속을 동그랗게 파주세요",
    "3. 속을 파낸 모닝빵에 치즈를 넣고",
    "4. 계란을 넣어주세요",
    "5. 소금과 파슬리로 간을 해주시고요",
    "6. 이쑤시개 등으로 노른자에 구멍을 내주세요",
    "7. 노른자를 터뜨리지 않고 전자렌지에 계란을 익히면 폭발하는 대참사가 일어 난답니다",
    "8. 이제 전자렌지에 모닝빵으로 만든 계란빵을 익혀볼건데요",
    "9. 여기서 팁 하나 전자레인지에 모닝빵계란빵을 돌리면 빵의 수분이 날아가서 빵이 딱딱해집니다 이럴때 소주컵에 물을 담아서 전자렌지에 함께 돌려주면 촉촉하고 부드러

```

운 모닝빵계란빵이 만들어져요",

"10. 자 이제 전자렌지에 모닝빵으로만든 계란빵을 접시에 올리고 소주잔에 물을 담아서 함께 돌려줍니다",

"11. 저는 2분동안 돌려주었습니다",

"12. 촉촉하고 폭신폭신했던 계란빵만들기 완성입니다"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵과 버터",

"ingredients": "옥수수콘 300g,모닝빵 8개,모짜렐라치즈 1종이컵,허니머스타드 3숟가락,마요네즈 3숟가락,후추 약간",

"recipe": [

"1. 옥수수콘는 체에 밭쳐 물기를 뺀다.",

"2. 볼에 옥수수콘, 허니머스타드, 마요네즈, 모짜렐라치즈, 후추를 넣고 섞는다.",

"3. 모닝빵은 가운데를 파낸다.",

"4. 모닝빵에 2를 넣는다.",

"5. 에어프라이어 바스켓에 넣고 180도 온도에서 10분간 구워 완성한다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵과 버터",

"ingredients": "강력분 200g,박력분 50g,인스턴트 드라이 이스트 7g,달걀 1개,우유 60g,물 35g,굽기전 발라줄 우유 약간,설탕 40g,소금 4g,버터 25g",

"recipe": [

"1. 2번정도 체친 강력분 200g, 박력분 50g에 구멍 3개내어 설탕 40g, 소금 4g, 이스트 7g를 서로 안달게 놓은 후 가볍게 섞어줍니다.",

"2. 달걀 1개, 우유 60g, 물 35g을 부어 한덩어리로 뭉칩니다.",

"3. 대충 한덩어리가 되면 실온에 둔 말랑한 버터 25g를 넣어 글루텐이 생기도록 치대고, 반죽을 살살 늘려보아 손금이 보일정도로 풍선껌처럼 늘려지면 되어요.",

"4. 글루텐이 생겨 매끈해진 반죽을 볼에 담고 비닐 덮어, 따뜻한 곳에서 30~40분간 1차발효 시킵니다.",

"5. 1차발효 후 부푼 반죽을 주먹으로 가볍게 눌러 가스를 빼고 반죽을 약 39g씩 12개로 나뉘어 둥글리기해 비닐 덮어 실온에 15분간 중간발효합니다.",

"6. 중간발효 후 반죽을 팬에 간격을 띄어 올린 후 겉면이 마르지 않도록 비닐을

덮어, 따뜻한 곳에서 30분간 2차발효 시킵니다.",

"7. 2차발효 후 부푼 반죽 위에 우유를 바르고 예열된 180°C 오븐에서 15~20분 간 구워 마무리."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵과 버터",

"ingredients": "전복 4마리,버터 1/2Ts,간마늘 1/2Ts,파슬리 약간,소금 1꼬집",

"recipe": [

"1. 전복은 끓는물에 살짝 담갔다 빼면 손쉽게 떼어낼 수 있어요. 떼어낸 전복은 칫솔로 사이사이 씻으세요~앞부분을 보면 사이 이빨이 보이는데 칼로 도려내세요~ 이제 빨판뒤에 흰 부분에 칼집을 깊게 내주세요.",

"2. 사선으로 양방향으로 찢어주세요.",

"3. 이제 후라이팬에 버터를 두르고 마늘도 같이 돌려주세요.",

"4. 이제 같이 섞어주시고 손질된 전복을 앞뒤로 약불로 구워주시면 돼요. 싱거울 거 같으면 소금 한꼬집정도 넣으세요. 향이 얼추 배면 된거니 너무 익히진 마세요.",

"5. 껍질은 식초를 살짝푼 물에 한번 끓여서 소독해주세요.",

"6. 이제 잘 말린 껍데기 위에 플레이팅을 하면 완성! 위에 파슬리를 살짝 뿌려주세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵과 버터",

"ingredients": "우유 160ml,인스턴트 드라이 이스트 5g,설탕 40g,소금 5g,실온 달걀 1개,강력분 310g,실온 무염버터 35g,녹인 무염버터 약간",

"recipe": [

"1. 우유와 인스턴트 드라이 이스트를 섞고, 5분 간 그대로 두세요",

"2. 설탕, 소금, 달걀, 강력분을 넣고 잘 섞어 주세요",

"3. 반죽이 한 덩이가 되면 작업대 위에 놓고 10분 간 치대어 주세요",

"4. 버터를 넣고 10-15분 간 더 치대어 주세요",

"5. 랩이나 젖은 천을 씌워 반죽의 크기가 2배가 될 때까지 두세요",

"6. 반죽을 12개로 분할한 후, 둥글리기 해주세요",

"7. 랩을 씌워 10-15분 간 그대로 두세요",

"8. 다시 가볍게 둥글리기 한 후, 팬닝해주세요",

"9. 랩이나 젖은 천을 씌워 반죽의 크기가 2배가 될 때까지 두세요",

"10. 170°C에서 8-10분 간 구워 주세요(오븐에 따라 다를 수 있어요)",

"11. 빵이 따뜻할 때 녹인 버터를 발라 주세요",

"12. 맛있게 드세요!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵과 버터",

"ingredients": "감자큰거 4-6개,버터 2스푼,설탕 약간,소금 약간,후추 약간",

"recipe": [

"1. 감자는 깨끗하게 닦아서 먹기좋은 크기로 잘라, 물기를 빼줍니다. 후라이팬에 버터를 두른 후 감자를 넣어준 후 소금 반숟가락 정도를 넣고, 통 후추를 기호에 맞게 살짝 뿌려주세요",

"2. 노릇노릇하게 감자를 익혀주다가 버터가 자작해지고 감자가 잘익었을때 (젓가락으로 찔러서 푹 들어가면 익은거예요) 설탕을 두스푼정도(기호에 맞게 가감하면 됩니다) 넣어줍니다.",

"3. 감자 겉면이 달콤하고 바삭하고 속은 부드러운 버터구이 감자 완성!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "고구마와 꿀",

"ingredients": "찐고구마 2개,슬라이스 치즈 2장,계란 1개,소금 1꼬집,파슬리가루 톡톡",

"recipe": [

"1. 먼저 찐고구마를 포크로 으개 주세요",

"2. 전자렌지 가능한 그릇에 으갠 고구마를 1차로 골고루 깔아 줍니다.그 위에 슬라이스 치즈를 덮어주시고 다시 으갠 고구마를 올려 주신뒤 그위에 또 슬라이스치즈를 올려 주세요",

"3. 이제 계란 한개를 톡 깨서 올려 주시구요.노른자가 터질수 있으니 포크로 한두번 콕콕 찍어 주세요",

"4. 계란위에 소금 한꼬집 뿌리고 파슬리가루도 톡톡 뿌려주신뒤 전자렌지에 돌려 주시면 끝인데요. 한번에 다 돌리시 마시고 1분씩 끊어 돌리셔서 노른자 상태보시고 시간 추가하세요",

"5. 전자렌지로 똑딱 만든 고구마에그슬릿 완성입니다^^노른자 익기는 본인 기호에 맞게 시간을 추가해주시면 되는데요.너무 다 익은것보다는 살짝 반숙인 상태가 치즈랑 고구마랑 섞였을때 부드럽더라구요",

"6. 한번 먹어보니 달달한 고구마에 짭조름한 치즈,계란의 조합이 기대이상으로
좋은데요!맛이 자극적이지 않고 적절하게 조화를 이루어 고소하면서도 담백하니 맛있어요"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "고구마와 꿀",

"ingredients": "돼지갈비 600g,감자 중간거 1개,당근 작은거 1개,양파 1/2개,대파 1/2뿌리,마늘 6쪽,간장 6스푼,설탕 2스푼,매실청 2스푼,올리고당 2스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,맛술 2스푼,깨소금 1스푼,참기름 2스푼,물 1.5컵 ",

"recipe": [

"1. 돼지갈비는 누린내와 잡내를 제거하기위해 1시간정도 담가두어 핏물을 빼주세요~",

"2. 당근과 감자는 2~3cm 정도로 깍뚝썰기를해준 후 모서리부분을 밤톨 모양으로 둥글게깎아 정리해주시고 양파도 비슷한크기로 잘라서 준비해주세요~",

"3. 대파와 마늘은 양념용으로 곱게 다져 주시고, 핏물을 뺀 갈비는 흐르는 물에 깨끗이 행구어 양념이 잘 베이도록 중간중간에 칼집을 넣어주세요~",

"4. 이제 볼에 양념으로 준비해놓은 다진마늘(1), 다진파, 간장(6), 설탕(2), 매실청(2), 올리고당(2), 맛술(2), 생강가루(0.3), 후춧가루(0.3), 참기름(2)를넣어 섞은뒤 갈비에 버무려 30분간 재어놔주세요~",

"5. 이제 냄비에 재워둔 갈비와 준비해둔 감자 당근을넣고 종이컵 기준으로 한컵 반 분량의 물을부은뒤 처음 5분간은 센불로 뚜껑을 열고 끓여 주시고 >> 그 다음 5분간은 중불로 뒤적여가며 끓여 주시고 >> 그 뒤로 뚜껑을 닫고 약불에서 15분간 끓여주세요~",

"6. 마지막으로 뚜껑을 열고 준비해놓은 양파를 넣고 중불에서 5분간 더 뒤적이며 졸여주시고 불을 끈 뒤 뚜껑을 닫고 5분정도 마지막 뜸을 들여주세요~",

"7. 이제 돼지갈비를 깨끗한 접시에 먹기 좋게 담은 후 깨소금을 솔솔솔 뿌려주세요~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "고구마와 꿀",

"ingredients": "돼지고기 600g,양파 1개,대파 1뿌리,고추장 1.5스푼,고춧가루 3스푼,간장 4스푼,설탕 1스푼,올리고당 2스푼,매실액 2스푼,맛술 2스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,다진마늘 1스푼",

"recipe": [

"1. 고기는 쫄전에 냉장육으로 사와서 따로 핏물을 빼주거나 그러진 않았고요,

채소 손질과 세척부터 해주었어요~",

"2. 대파는 뿌리부분과 잎파리(흰부분과 초록부분)를 각각 어슷썰기 해놔주시고요, 양파는 너무 얇지않게 채썰어주세요 > 그리고 이제 고추장(1.5), 고춧가루(3), 간장 (4), 설탕(1), 올리고당(2), 매실액(2), 맛술(2), 생강가루(0.3), 후춧가루(0.3), 다진마늘(1), 대파(1/2)를 넣어 양념장을 만들어주세요~",

"3. 고기를담은 냄비에 양념2/3와 물1컵을 붓고 양념이 골고루 섞일수있도록 뒤적여가며 15분간 뚜껑을 열고 졸여주세요~",

"4. 고기의 색깔이 변하고 양념국물이 반정도로 졸아들었음 나머지 양념1/3과 대파1/2, 그리고 채썰어놓은 양파를 다 넣고 또 졸여주세요~",

"5. 마지막으로 국물이 거의다 졸았으면 참기름(1)과 깨소금(1)로 마무리해주세요~",

"6. 짜자잔,, 촉촉하고 부드러운 두루치기가 완성됐어요~♡"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "고구마와 꿀",

"ingredients": "떡볶이떡 1국그릇,어묵 3장,계란 2개,다시마 2장,고춧가루 1스푼,고추장 3스푼,올리고당 2스푼,설탕 3스푼,간장 1스푼,소금 1스푼,식초 1스푼,물 500ml ",

"recipe": [

"1. 개략적 준비물은 이렇습니다.",

"2. 준비한 떡볶이떡은 물에 재워 불려주세요.",

"3. 소금 1스푼, 식초 1스푼을 넣고 계란이 잠길만큼 물을 붓고 8분간 끓입니다.",

"4. 어묵 세장을 겹쳐 십자가로 4등분 하고 나눠진 어묵을 비스듬히 2등분 총 8등분을 합니다.",

"5. 물 500ml를 볶을 후라이팬에 넣습니다.",

"6. 다시마를 넣고 끓인 후 물이 끓으면 다시마를 버립니다.",

"7. 고춧가루 1스푼을 넣고",

"8. 고추장 3스푼",

"9. 간장 1스푼을 넣은 다음",

"10. 올리고당 2스푼",

"11. 설탕 3스푼을 넣고 양념이 풀릴 때 까지 잘 저어 줍니다.",

"12. 적당히 끓으면 떡볶이 떡을 넣고 잠시 끓여주다가",

"13. 손질해둔 어묵을 넣고 끓입니다.",

"14. 야채를 준비하신 분은 지금 야채들을 넣어주세요.",

"15. 마지막으로 삶은 달걀을 까서 떡볶이에 넣습니다."

],

"meal_time": [


```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "고구마와 꿀",
  "ingredients": "소고기 100g,건미역 20g (한움큼),들기름 2스푼,국간장 1.5스푼,까나리액젓 1스푼,다진마늘 0.5~1스푼,후춧가루 0.3스푼,소금 기호에따라",
  "recipe": [
    "1. 미역은 20분간 불린후 물기를 꼬옥 짜내주시고요, 소고기는 국간장(0.5)과 후춧가루(0.1)를 넣어 살짝 밀간을 해해주세요~",
    "2. 미역에 들기름(1)을 넣고 미역의 진액이 나올때까지 (약3~5분정도) 빨래빨듯 뽐뽐 주물려주세요~ ☆ 꿀치팁- 이렇게 주물려주게되면 짧게 끓이더라도 빠른 시간안에 완전 뽐얀 국물이 우러나와요, 짧게 끓여도 완전 진국~~",
    "3. 이제 냄비에 들기름(1)을 두르고 준비한 미역을 넣고 약불에서 볶아주세요 > 밀간을해둔 고기도 같이 볶아주세요 > 고기 겉면의 색깔이 익은것처럼 변하면 물(6컵)을 넣고 뚜껑을 열고 켜불에서 20분간 끓여주세요 > 이제 국간장(1), 까나리액젓(1), 다진마늘(0.5~1), 후춧가루(0.2), 소금(간보시고 기호대로 가감)을 넣고 한소끔만 더 끓여주세요~",
    "4. 사실 미역국은 폭~ 끓여야 미역도 부들부들하고 국물도 찐해서 맛있는데요~ 요즘처럼 바쁜세상,, 위에 알려드린 꿀치팁대로 해보신다면 정말 짧은시간안에 찐한 국물의 미역국을 맛보실수 있을꺼예요~ 그럼 오늘도 맛나고 건강한음식 드시고 행복하세요~♡"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "고구마와 꿀",
  "ingredients": "떡볶이 떡 1공기,고구마 1개,검은깨 조금,견과류 1줌 (생략가능),간장 1/2스푼,물 2스푼,물엿 1스푼,꿀 1스푼,식용유 약간",
  "recipe": [
    "1. 고구마는 먹기좋은 크기로 자르고 떡은 마른상태로 준비 (물에 담그거나 행굴경우 겉면의 물기가 완전히 마른 후 조리에 들어간다.)",
    "2. 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 가열한다. (식용유 : 재료가 1/3 이상 잠길정도)",
    "3. 적당한 온도가 되면 고구마를 넣고 노릇하게 튀겨낸다.",
    "4. 튀겨낸 고구마는 기름이 빠질 수 있게 건져내고",
    "5. 떡을 넣고 튀긴다.",
    "6. 떡의 겉면이 사진처럼 하얗게 일어날때까지 튀겨주면 떡이 말랑해진다. 떡도 고구마와 함께 건져낸다.",
    "7. 준비한 토핑용 견과류는 그냥 넣어도 괜찮지만 한번 튀겨줌 (견과류 자체를 생략하거나 튀기지 않고 넣어도 OK)",
  ]
}

```

```

      "8. 팬에 물 2스푼 , 간장 1/2스푼 , 물엿 1스푼 , 꿀 1스푼을 넣고",
      "9. 약불에 가열하다가 기포가 올라오기 시작하면",
      "10. 튀겨둔 모든 재료를 넣고",
      "11. 골고루 버무리며 볶는다.",
      "12. 접시에 담고 검은깨를 뿌려내면 완성 !"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "고구마와 꿀",
    "ingredients": "고구마 2-3개,올리고당 2스푼,설탕 3스푼,물 3스푼,통깨 약간",
    "recipe": [
      "1. 먼저 고구마는 보통크기 2개정도, 작은건 3개정도의 분량으로 준비했어요.",
      "2. 고구마는 감자칼로 껍질을 벗긴후한입 크기로 등성등성 썰어줍니다.",
      "3. 전분기를 제거하기 위해찬물에 5분정도 잠시 담궈주구요.",
      "4. 키친타올로 물기 제거 후팬에 기름을 두르고 고구마를 구워줍니다. 이게 바
로 튀기지 않고 만드는 방법이죠!튀기지 않는 대신 구워주는거예요 :",
      "5. 앞뒤옆면이 고루고루 익을수 있게뒤적뒤적 해줍니다. 약불로 슬슬 구워주면
타지않고 익을때까지 구울수 있답니다. 익은지 확인하는 방법은젓가락으로 찔렀을때 쭉- 들어
가면 익은거예요!",
      "6. 부드럽게 잘 익은 고구마는 키친타올위에 올려놓고 기름기를 제거해 줍니다.
(이대로 먹어도 참 맛나답니다)",
      "7. 팬에 물 3스푼, 설탕 3스푼올리고당 2스푼을 넣구요. 절대 쉼지말고!!그대로
약불에서 끓여줍니다.",
      "8. 저절로 완전히 끓을때까지 두다가색이 변하기 시작하면 그때 구워둔 고구마
를 넣어 섞어줍니다.",
      "9. 튀기지않아 건강에 나쁘지도 않고! 남녀노소 간식으로도 넘 좋은고구마맛탕
만들기 완성♥"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "고구마와 꿀",
    "ingredients": "고구마줄기 3줄,양파 1/2개,식용유 2큰술,다진마늘 1큰술,국간장 2큰
술,진간장 2큰술,참기름 1큰술,들깨가루 2큰술,소금 1큰술,깨소금 약간",
    "recipe": [
      "1. 껍질 손질이 안된 상태라면 데친 후에 껍질을 벗겨 주셔도 되고요 아님 윗

```

부분을 살짝 꺾어서 밑으로 쪽 ~ 내려주시면 껍질이 쉽게 벗겨진답니다 ",

"2. 고구마줄기는 껍질 벗기면서 적당한 길이로 똑똑 잘라 주셔도 되고 데친 후 칼로 썰어 주셔도 되세요 양파는 채 썰어주세요",

"3. 손질이 끝난 후엔 냄비에 소금 1큰술을 넣고 끓기 시작하면 고구마순 투하 !",

"4. 3~4분 정도 데쳐서 찬물에 행궤 물기를 제거해주세요",

"5. 그리고 팬에 다진마늘 1큰술과 식용유 2큰술을 두르고 볶고 마늘향이 올라 오면 고구마줄기를 넣어 2분 정도 볶음 ! 뒤이어 양파도 볶아 주세요",

"6. 이제 간만 맞추면 끝 !! 국간장 2큰술로 간을 맞추고 진간장 2큰술로 감칠 맛을 더하고 ^^",

"7. 참기름 1큰술과 들깨가루 2큰술을 넣어 고소함을 살려주세요",

"8. 모자라는 간은 소금으로 마무리 ~ 깨소금도 뿌려주세요"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "고구마와 꿀",

"ingredients": "고구마,식용유,설탕 3T,올리고당 2T,소금 조금,깨 1T",

"recipe": [

"1. 재료:고구마4개(중간사이즈),설탕3스푼,식용류,검은깨,올리고당2스푼, 소금조금",

"2. 고구마 맛탕에서 제일 중요한 고구마를 깨끗히 씻어준뒤, 필러를 이용해서 대충 껍질을 정리해 주세요^^ (이부분에서는 저는 껍질을 살짝살짝 보이게 정리해 주었는데, 깨끗하게 정리해 주셔도 상관없어요^^ 요리에 정답은 없으니까요!)",

"3. 필러로 정리한 고구마를 좋아하시는 크기로 잘라주세요 그리고 찬물에 행구어서 전분기를 제거해 주세요.",

"4. 찬물에 행구어둔 고구마를 전자렌지에 2분정도 돌려주세요 이렇게 하면 수분도 제거되고 조리가 빨리되서 시간을 절약할수 있습니다.",

"5. 2분정도 데워서 수분을 제거한 고구마를 키친타올로 물기를 마저 제거해주세요.",

"6. 기름을 두른 후라이팬에 먼저 기름을 넣고 기름온도를 높여주세요. 고구마 작은거를 살짝넣어봐서 튀겨지기 시작하면 그때 고구마 썰어두었던걸 모두 넣어줍니다. (저는 후라이팬이 작아서 3번에 나누어서 튀겨주었어요)",

"7. 익었는지 안익었지 아시는 제일 쉬운방법은 하나를 젓가락으로 찔러봐서 쭈욱 들어가면 익은거랍니다^^",

"8. 기름종이에 올려서 튀겨진 고구마의 기름기를 빼줍니다.",

"9. 냄비에 설탕3스푼,물2스푼,올리고당2스푼을 넣고 젓지말고 기다려주세요.",

"10. 요렇게 뽀글뽀글 올라오면",

"11. 튀겨놓은 고구마를 같이 섞다가, 불을 꺼주세요",

```

    "12. 그리고 남은 열로 검은깨 한스푼을 넣고 잘 섞어줍니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "고구마와 꿀",
  "ingredients": "부추 1움큼,양파 1개,오이 1/2토막 (선택),고춧가루 3큰술,다진마늘 1
큰술,설탕 1큰술,매실액 1큰술,멸치액젓 1큰술,참기름 조금",
  "recipe": [
    "1. 부추는 한움큼정도 흐르는 물에 세척해주세요.",
    "2. 볼에 고춧가루 3큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 1큰술, 매실액 1큰술, 멸치액젓
1큰술, 참기름을 넣고 잘 섞어주세요.",
    "3. 부추는 먹기 좋게 5센치정도 잘라주시고 양파는 채썰어주세요.",
    "4. 볼 안에 들어있는 양념 위에 부추와 양파를 넣은 후 잘 섞어주세요. (오이가
있다면 반달모양으로 잘라 넣어주세요. 오이를 넣으면 식감이 더 좋아요.)",
    "5. 뭉쳐있는 양념이 잘 섞이도록 버무려주면 고기에도 맛있고 밥 반찬으로도 맛
있는 부추겉절이 완성!"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡과 꿀",
  "ingredients": "떡볶이떡 1국그릇,어묵 3장,계란 2개,다시마 2장,고춧가루 1스푼,고추
장 3스푼,올리고당 2스푼,설탕 3스푼,간장 1스푼,소금 1스푼,식초 1스푼,물 500ml ",
  "recipe": [
    "1. 개략적 준비물은 이렇습니다.",
    "2. 준비한 떡볶이떡은 물에 재워 불려주세요.",
    "3. 소금 1스푼, 식초 1스푼을 넣고 계란이 잠길만큼 물을 붓고 8분간 끓입니
다.",
    "4. 어묵 세장을 겹쳐 십자가로 4등분 하고 나뉜 어묵을 비스듬히 2등분 총 8
등분을 합니다.",
    "5. 물 500ml를 볶을 후라이팬에 넣습니다.",
    "6. 다시마를 넣고 끓인 후 물이 끓으면 다시마를 버립니다.",
    "7. 고춧가루 1스푼을 넣고",
    "8. 고추장 3스푼",
    "9. 간장 1스푼을 넣은 다음",
    "10. 올리고당 2스푼",

```

```

    "11. 설탕 3스푼을 넣고 양념이 풀릴 때 까지 잘 저어 줍니다.",
    "12. 적당히 끓으면 떡볶이 떡을 넣고 잠시 끓여주다가",
    "13. 손질해둔 어묵을 넣고 끓입니다.",
    "14. 야채를 준비하신 분은 지금 야채들을 넣어주세요.",
    "15. 마지막으로 삶은 달걀을 까서 떡볶이에 넣습니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡과 꿀",
  "ingredients": "떡볶이떡 2컵,물 2컵,대파 1/2대,통깨 약간,고추장 2T,고추가루 1.5T,간장 2T,설탕 3T",
  "recipe": [
    "1. 먼저 종이컵 기준 물 2컵에 떡볶이떡을 넣고 센불에서 팔팔 끓여 줍니다.",
    "2. 물이 팔팔 끓으면 양념을 다 넣어준 뒤 잘 풀어주고 또 자글자글 끓여 줍니다.",
    "3. 국물이 졸아들면 대파를 가위로 쫄쫄 썰어 넣어주시고 통깨 약간 뿌려 주시면 끝!",
    "4. 너무 간단한데 맛있어서 놀라는 백종원 분식점 떡볶이 완성입니다!",
    "5. 한개 먹어보니 어머머!정말 분식점에서 파는 떡볶이 맛이 나면서 넘 맛있어요. 너무 간단한데 맛있어서 놀랐어요^^"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡과 꿀",
  "ingredients": "떡국떡 250g,소시지 5개 (조금 통통하고 커요),양파 1/4,대파 1/4대,간장 3,맛술 2,다진 마늘 0.5,올리고 당 2,참기름 1,물 2/3컵,후춧가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 소시지는 3~4등분 해 썰고, 양파는 채 썰어주고, 대파는 송송 썰어 준비해주세요. 떡국 떡은 물에 헹궈 체에 밭쳐 놓아요.",
    "2. 간장 떡볶이 양념재료인 간장 3, 맛술 2, 다진 마늘 0.5, 올리고 당 2, 참기름 1, 물 2/3컵, 후춧가루 약간을 한데 넣어 고루 섞어 양념장을 만들어 주세요.",
    "3. 달군 팬에 식용유를 살짝 두르고 준비한 떡과 소시지, 양파, 대 파를 모두 한데 넣고 달달 볶아주다",
    "4. 만들어 놓은 양념장을 모두 붓고 바글바글 끓여줍니다.",
    "5. 국물이 자박자박해지도록 끓여주다 입맛에 맞게 후춧가루를 적당히 넣어 마

```

무리해주세요. ",

"6. 소시지 간장 떡볶이 완성 ^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡과 꿀",

"ingredients": "밀떡 2~3종이컵 (아무떡가능),대파 1/2개,어묵 2장,설탕 3T,고춧가루 2.5T,고추장 2.5T,진간장 1T,후추 톡톡,통깨 톡톡,생수 2T",

"recipe": [

"1. 전 객적으로 좋아하는 밀떡을 사용했어요 전 냉동실에 넣어두었던 떡이라 찬물에 담궜다가 여러번 씻어주었어요~ 냉동떡이 아니라면 흐르는물에 씻어만주시면되요~",

"2. 어묵과 대파는 먹기좋은 크기로 잘라주세요",

"3. 설탕3스푼, 진간장1스푼, 고춧가루2.5스푼, 고추장2.5스푼, 생수2스푼, 후추 톡톡 ,통깨톡톡 이레시피대로만 양념준비해서 넣는다면 정말 실패할일 없다고 장담합니다 ㅋㅋ (하지만, 개인적인 입맛차이는 있으니 태클금지) 양념장을 만들어 준비해둡니다",

"4. 냄비나 주물럭팬에 떡과 어묵을 넣고 생수 한컵반~두컵 넣어줍니다 그리고 양념을 부어준후 생수가 보글보글 끓기시작하면",

"5. 중약불로 양념을 잘 풀어주세요~ 그리고 대파도 넣어준후 잘 간이 배일수있도록 끓여주세요~",

"6. 짜박짜박 한듯하지만 그렇다고 아예국물이 없는것도아니예요~ 매운고추장, 매운고춧가루를 사용해서 만든 떡볶이 황금레시피! 한번 먹어보면 자꾸 해먹게될 그런맛이에요 ^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡과 꿀",

"ingredients": "돼지갈비 600g,감자 중간거 1개,당근 작은거 1개,양파 1/2개,대파 1/2뿌리,마늘 6쪽,간장 6스푼,설탕 2스푼,매실청 2스푼,올리고당 2스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,맛술 2스푼,깨소금 1스푼,참기름 2스푼,물 1.5컵 ",

"recipe": [

"1. 돼지갈비는 누린내와 잡내를 제거하기위해 1시간정도 담가두어 핏물을 빼주세요~",

"2. 당근과 감자는 2~3cm 정도로 깍뚝썰기를해준 후 모서리부분을 밤톨 모양으로 둥글게깎아 정리해주시고 양파도 비슷한크기로 잘라서 준비해주세요~",

"3. 대파와 마늘은 양념용으로 곱게 다져 주시고, 핏물을 뺀 갈비는 흐르는 물에

깨끗이 헹구어 양념이 잘 베이도록 중간중간에 칼집을 넣어주세요~",

"4. 이제 볼에 양념으로 준비해놓은 다진마늘(1), 다진파, 간장(6), 설탕(2), 매실청(2), 올리고당(2), 맛술(2), 생강가루(0.3), 후춧가루(0.3), 참기름(2)를넣어 섞은뒤 갈비에 버무려 30분간 재어놔주세요~",

"5. 이제 냄비에 재워둔 갈비와 준비해둔 감자 당근을넣고 종이컵 기준으로 한컵 반 분량의 물을부은뒤 처음 5분간은 센불로 뚜껑을 열고 끓여 주시고 >> 그 다음 5분간은 중불로 뒤적여가며 끓여 주시고 >> 그 뒤로 뚜껑을 닫고 약불에서 15분간 끓여주세요~",

"6. 마지막으로 뚜껑을 열고 준비해놓은 양파를 넣고 중불에서 5분간 더 뒤적이며 졸여주시고 불을 끈 뒤 뚜껑을 닫고 5분정도 마지막 뜸을 들여주세요~",

"7. 이제 돼지갈비를 깨끗한 접시에 먹기 좋게 담은 후 깨소금을 솔솔솔 뿌려주세요~"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡과 꿀",
    "ingredients": "떡볶이떡(밀떡) 500g,어묵 3장,물 500ml,양파 1/2개 (큰 것),대파 1
    대,고추장 4수저,식용유 1수저,고춧가루 1수저,설탕 1수저,다진마늘 1수저,올리고당 2수저,간
    장 2수저,후춧가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 밀떡을 가닥 가닥 떼어 물에 담가 둔다.",
        "2. 떡볶이에 넣을 재료인 양파,대파,어묵을 썰어주고",
        "3. 팬에 식용유1를 두르고 고추장4을 넣어 준다.",
        "4. 추장이 타지 않도록 중약불에서 5분정도 볶아준다 (지글지글 소리 날 정도로
        볶아주는게 아니예요. 자칫 불조절을 잘 못해서 고추장이 탈수 있으니 조심하세요)",
        "5. 볶은 고추장에 밀떡과 양파를 넣고 약불에서 3분정도 볶아준다",
        "6. 500ml 물을 부어준다. 그리고 한소끔 끓인다",
        "7. 고춧가루1,설탕1,다진마늘1,올리고당2,간장2를 넣어주고 취향에 따라 후춧가
        루를 넣어 간을 한다. (오늘뭘먹지 레시피에는 간장 대신 고향의맛을 넣었어요.. 전 집에 없어
        서 간장으로 간을 했는데 집에 있으심 사용해보세요 고향의맛이 들어가야지 학교분식 그맛이
        난다고 ㅋㅋㅋㅋ) 바로 이어 어묵,파를 넣어 중약 불에서 바글 바글 끓인다. 국물이 걸쭉하게
        좋아들면 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡과 꿀",
```

"ingredients": "돼지고기 600g,양파 1개,대파 1뿌리,고추장 1.5스푼,고춧가루 3스푼,간장 4스푼,설탕 1스푼,올리고당 2스푼,매실액 2스푼,맛술 2스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,다진마늘 1스푼",

"recipe": [

"1. 고기는 쫄전에 냉장육으로 사와서 따로 핏물을 빼주거나 그러진 않았고요, 채소 손질과 세척부터 해주었어요~",

"2. 대파는 뿌리부분과 잎파리(흰부분과 초록부분)를 각각 어슷썰기 해놔주시고요, 양파는 너무 얇지않게 채썰어주세요 > 그리고 이제 고추장(1.5), 고춧가루(3), 간장 (4), 설탕(1), 올리고당(2), 매실액(2), 맛술(2), 생강가루(0.3), 후춧가루(0.3), 다진마늘(1), 대파(1/2)를 넣어 양념장을 만들어주세요~",

"3. 고기를담은 냄비에 양념2/3와 물1컵을 붓고 양념이 골고루 섞일수있도록 뒤적여가며 15분간 뚜껑을 열고 졸여주세요~",

"4. 고기의 색깔이 변하고 양념국물이 반정도로 졸아들었음 나머지 양념1/3과 대파1/2, 그리고 채썰어놓은 양파를 다 넣고 또 졸여주세요~",

"5. 마지막으로 국물이 거의다 졸았으면 참기름(1)과 깨소금(1)로 마무리해주세요~",

"6. 짜자잔,, 촉촉하고 부드러운 두루치기가 완성됐어요~♡"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡과 꿀",

"ingredients": "떡볶이떡,양파 1/2개,베이컨 3줄,브로컬리 조금,계란 노른자 1개,다진마늘 1/2스푼,우유 400ml,허브솔트 톡톡,슬라이스치즈 2장",

"recipe": [

"1. 떡을 제외한 속재료는 베이컨, 양파, 브로컬리에요. 새우나, 해물종류를 넣어도 좋아요.",

"2. 냉동고에 있던 떡볶이떡을 빼서 찬물에 약 20분정도 불려주세요. 떡볶이양은 국그릇에 가득 담길 정도로 만들었어요. 대략 2인분이라고 생각하시면 되요.",

"3. 불려주신후에는 끓는물에 약 3~5분정도 데쳐서 찬물에 헹궈주세요. 미리 데쳐서 사용하시면 조리시에 떡이 퍼지지 않아요.",

"4. 이때에 브로컬리도 끓는물에 데쳐주세요.",

"5. 팬에 기름을 두른후 다진마늘을 넣고 마늘향이 올라올때까지 볶아주세요.",

"6. 향이 올라오면 베이컨과 양파를 넣고 볶아주시구요.",

"7. 이후엔 불려놓은 떡을 넣고 약 2분정도 재료와 함께 볶아주시다가 우유 2컵 (=400ml)을 넣고 끓여주세요.",

"8. 간은 이때에 하시면 되는데요. 허브솔트로 대략 2번정도 톡톡해서 넣으시면 되요. 기호에 따라서 간은 가감하시거나 추가하시면 되구요.",

"9. 우유거품이 올라오기 시작하면",

"10. 치즈와 미리 데쳐놓았던 브로컬리를 넣고 치즈가 녹을때까지 끓여주세요.",

"11. 우유크림소스가 어느정도 걸죽하니 노오란 색감을 띄면 달걀 노른자를 톱
넣고 휘리릭 섞어서",

"12. 1~2분정도 끓여주시면 되세요.",

"13. 완성된 생크림없이 만든 까르보나라떡볶이 예요. 진한 체다치즈의 향이 솔
솔~걸죽하고 진한 크림소스 맛이 고소하니 맛있어요. 그릇에 담으실때에 파슬리가루 조금 뿌
려주시면 데코로 OK"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡과 꿀",

"ingredients": "고추장 1숟가락,케찹 3숟가락,진간장 1/2숟가락,설탕 1/2숟가락,올리
고당 2숟가락,다진마늘 1/2숟가락,통깨 약간,떡볶이떡 적당량",

"recipe": [

"1. 떡은 물에 행궈서 한번 데쳐줘요~ 그래야 떡이 좀더 야들야들 하거든요~",

"2. 데친다음 꺼내서 식혀주시면 되세요~ 여기에 살짝 기름을 둘러서 섞으면 서
도 덜 들러붙을 거예요~",

"3. 양념비율대로 양념장을 만들어주세요 이걸 정말 짜지도 않고 달콤하니 맛나
요^^ 아이들이 매운걸 못먹으면 고추장양을 조절하시면 될듯해요",

"4. 황금비율로 떡꼬치 소스를 만들었다면 이제 떡을 기름에 구워야겠죠~",

"5. 기름을 넉넉히 둘러주세요~ 떡을 기름에 튀기는건 절대 하지마시구요;; 저
예전에 그랬다가...정말 집 날라가는 줄알았어요..ㅠㅠ 아직도 그때 트라우마가...ㅋㅋ그래서
기름 조금만 튀어도 막 놀래자빠짐....",

"6. 저는 귀찮아서 다 구운다음에 꽃아줬어요~ 왜냐면..꼬치에 꽃은상태로 구우
면 몇개 못하거든요...ㅋㅋㅋ 그래서...전 다한다음 꽃아줍니다..ㅎㅎ",

"7. 이렇게 다구워지면 꼬치에 꽃아주면 됩니다^^ 이제 아까 만들었 두었던 떡
꼬치 소스만 쓱쓱 바랄주면 되겠죠~ 애들 간식 만들기 참 쉽죵~ㅎ 간식도 종류별로 만드는
거 알아두면 좋을텐데...ㅋㅋㅋ 제 용량이 많이 저장안되는지라...ㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡과 꿀",

"ingredients": "밀가루떡 2컵,어묵 2장,파 1/2개,육수 2컵,고춧가루 2큰술,고추장 1
큰술,국간장 2큰술,설탕 3큰술,다시다 1T",

"recipe": [

"1. 냄비에 멸치와 다시마를 넣고 물을 3컵 넣어 끓여줍니다 육수를 끓이는 사이에 재료를 준비해요",

"2. 육수를 끓이는 동안 고추장 1, 고춧가루 2, 국간장 2 설탕 3 다시다 조금 (1T) 을 섞어서 준비해요 다시다를 살짝 넣어주면 우리가 어렸을 때 먹던 국물떡볶이 맛이 난답니다 국물떡볶이 끓일 때는 다시다를 살짝 넣어 보세요 설탕은 2큰술 넣어 보시고 나중에 추가로 더 넣으셔야 입맛에 맞게 드실 수 있어요",

"3. 떡과 어묵, 파를 준비해요",

"4. 재료 손질하는 동안 육수가 잘 끓여졌는데요 한 10분 정도 끓여줬답니다",

"5. 육수에 양념장을 풀고 떡과 어묵, 파를 넣어서 바글바글 끓여주면 된답니다",

"6. 초간단 후다닥 만드는 거라 육수를 끓일때도 센불 조리를 할때도 센불로 끓여주시면 됩니다 밀가루떡은 센불로 끓였을때 떡이 더 맛있어요",

"7. 센 불로 한 5분 정도 끓여주세요 빨리 드시고 싶으면 이 정도만 끓여줘도 되고 시간이 많으면 더 끓여드세요",

"8. 끓이면서 국물 맛을 10번은 본 듯싶네요 국물이 너무 맛있거든요 ㅋ 밖에서 사 먹는 떡볶이보다 훨씬 맛있답니다 이렇게 초간단으로 끓여도 이런 맛이 나오는 게 신기하지만... 떡볶이는 양념 맛이니까^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "주먹밥과 김",

"ingredients": "밥 4인분,참치 1캔 (150g),후리가게 2인분,참기름 4큰술,진간장 2큰술,맛술 1큰술,설탕 0.5큰술,올리고당 1큰술",

"recipe": [

"1. 먹기 편하고 맛도 좋은 짭조름한 야끼 오니기리 만들기 ♪♪ 밥은 2인분씩 따로 담아서 하나는 참치 주먹밥, 하나는 후리가게 주먹밥 두 종류의 주먹밥을 만들 거예요 :D",

"2. · 밥 2인분에 후리가게 2인분의 양을 넣어주고 참기름 2 큰 술 넣고",

"3. 골고루 섞어준 뒤",

"4. 통통한 삼각형 주먹밥을 만들어 줍니다",

"5. · 밥 2인분에 기름은 짭 빼준 참치를 넣고 참기름 2 큰 술 넣은 뒤",

"6. 골고루 비벼 줍니다",

"7. 마찬가지로 통통한 삼각형 주먹밥을 만들어 줍니다",

"8. 손에 물을 묻혀서 조물조물 만들어 주면 됩니다 :D",

"9. · 주먹밥에 바를 간장소스를 만들어 줍니다 ※야끼오니기리 간장소스【진간장 2 큰 술, 맛술 1 큰 술, 설탕 0.5 큰 술, 올리고당 1 큰 술】 -밥숟가락 계량",

"10. · 간장소스를 주먹밥 앞뒤에 발라줍니다 저는 바르는 솔이 없어서 숟가락 뒤편으로 발라줬어요 + 0+ㅎㅎ",

"11. 파란☆",

"12. · 기름 살짝 두른 팬에 중약불에서 구워줍니다",

"13. · 간장소스 때문에 쉽게 타므로 불 옆에 붙어서 계속 뒤집어주세요 노릇노릇 노릇노릇",

"14. 노릇노릇 구워내서 겉 부분은 바삭바삭한 누룽지의 식감과 달달 짭조름한 간장소스를 발라서 심심하지 않은 맛있는 주먹밥 야끼 오니기리",

"15. 만들 때 밥 한 술 가득 다 만들어 놓고 하나씩 랩으로 싸서 냉동실 보관해 놓으면 허기 질 때 전자레인지로 살짝 돌린 뒤 먹으면 돼서 간단하게 허기 채울 수 있어서 좋습니다 :D"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "주먹밥과 김",

"ingredients": "멸치,다진파 1/2뿌리,다진마늘 1큰술,통깨,견과류,간장 1.5큰술,올리고당 4큰술,설탕 1큰술,마요네즈 1큰술 (듬뿍),소주 1큰술 (or 맛술)",

"recipe": [

"1. 멸치양은 요정도 준비 해 봤어요~ 시장에서 한봉지 산 양!!",

"2. 먼저, 마른팬을 달궈 기름을 두르지않고 중간불에 멸치를 휘리릭~ 볶아줍니다.타지않게 골고루 볶아주세요~! 견과류를 넣고 싶다면 요때 같이 볶아주시면되요! 비린내가 나지않게 하면서 바삭한 멸치볶음을 만드는 과정이랍니다~",

"3. 멸치가 약간 노릇~하게 될때까지 잘 볶아주시면 되요",

"4. 이렇게 한번 덩어내면 맛있는 멸치볶음이 만들어진답니다^^",

"5. 한번 덩어낸 멸치는 잠시 다른그릇에 옮겨놓고~~",

"6. 재료준비를 해 주어요~ 파는 다져서 준비 해 주고~매콤한맛을 좋아하신다면 청양고추도 송송썰어 준비 해 주시면 되요~ 멸치볶음 양념은, 분량의 간장과 올리고당, 설탕을 넣어 섞어 만들어 주어요.소주나 맛술이 있으면 한큰술 넣어줘도 좋구요~",

"7. 달군팬에 기름을 넉넉히 두르고~",

"8. 다진마늘 1큰술을 넣어 볶아줍니다. 불을 좀 줄여서 볶아야 타지 않겠죠??",

"9. 그리고 다진파도 투입! 마이썸은 그냥 송송 썰어준 파를 투척! 파향이 잘 우려나게 볶아주세요.",

"10. 이제! 마늘과 파를 이용한 파기름에, 멸치를 넣어 함께 볶아줍니다",

"11. 멸치를 기름에 코팅시켜준다~ 생각하시구, 골고루 볶아주시면 되요~",

"12. 그 다음엔~ 소스 투척!!! 소스를 넣으면 늘러붙기도 하고 탈 수 있으니 요때 불은 off 해 두는걸로!! 소스가 골고루 묻게 잘 뒤적여준 다음!!",

"13. 오늘 멸치볶음의 하이라이트!",

"14. 마요네즈를 한큰술 듬~뿍 넣어 줍니다! 진미채볶음 할때도 그렇고~ 요 마요네즈는 신의 한수! 더 부드럽고~ 한층 고소한 맛을 느낄 수 있으실꺼예요!!",

"15. 마무으리! 로 꼬소~한 통깨 팍팍!! 뿌려주면!!!",

"16. 건강하고 맛있는 멸치볶음이 완성된답니다.",

"17. 마이썸은 멸치볶음 만들어, 도시락메뉴로 와따! 인 멸치주먹밥을 만들어 먹기도 해요~ 가위로 잘게 썰은 멸치를 밥에 넣고, 간장, 참기름, 설탕조금, 깨소금, 김가루 넣고 조물조물~해서 동그랗게 뭉쳐~ 간단! 하게 만든 주먹밥도 참 별미랍니다!!"

```
],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "주먹밥과 김",
  "ingredients": "통통소세지 3개,양파 20g,당근 20g,애호박 20g,밥 1공기,소금 1꼬집,참기름 1T",
  "recipe": [
    "1. 양파, 당근, 애호박 채소들은 적당히 잘라준 다음 다지기로 다져주세요. 잘게 다져야 주먹밥 만들 때 잘 뭉쳐진답니다.",
    "2. 소세지는 반으로 자르고 + 모양으로 칼집을 내주고 그 다음 X 모양으로 총 4번갈라 8등분 칼집을 내주세요.",
    "3. 끓는 물에 소세지를 넣고 꽃처럼 예쁘게 퍼지면 건져주세요.",
    "4. 달군 팬에 식용유를 두르고 소금 한꼬집 넣고 다진 채소를 볶아주세요. 채소 익은 냄새가 솔솔 날 때 까지 당근이 잘 익도록 볶아주세요. 불을 끈 후 밥을 섞어주세요.",
    "5. 고소하게 참기름 돌려주세요.",
    "6. 밥이 한소끔 식으면 동그랗게 모양을 잡아주고 소세지를 썩 넣어서 전체적으로 동그랗게 다듬어 주세요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "주먹밥과 김",
  "ingredients": "밥 2공기,고추참치 1캔,김 적당량,고추장 2큰술,설탕 1큰술,참기름 2큰술,마요네즈 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 재료를 준비해주세요~.",
    "2. 밥에 밥양념 재료를 모두 넣고 뭉치지않게 잘섞어주세요~.",
    "3. TIP: 찬밥으로 만들어주셔도 좋습니다~!!",
    "4. 고추참치는 체에 받쳐 기름을 빼주세요~.",
    "5. 기름을 뺀 고추참치에 마요네즈를 넣고 비벼주세요~.",
    "6. 잘 비빈 후 맛을 보신 후 마요네즈를 더 첨가해주셔도 좋습니다~!!",
    "7. 비닐이나 랩위에 양념한 밥 3큰술정도를 넓게 깔아주고 참치마요를 한큰술 올려주세요~.",
```

```

        "8. 랍을 감싸준뒤 모양을 잡아주세요~.",
        "9. 마지막으로 김을 붙여주면 고추참치마요 삼각주먹밥 완성입니다~!!♡♡♡"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "주먹밥과 김",
    "ingredients": "햇반 2개,캔 참치 1캔,마요네즈 2T,간장 1T,맛술 1T,올리고당 1T,소금 약간,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 볼에 간장,맛술,올리고당을 넣어주세요.",
        "2. 물을 5스푼정도 넣어 농도를 조절해줍니다.",
        "3. 간장소스를 냄비에 넣고 끓이다 불을 줄이고 졸여주세요.",
        "4. 캔 참치와 마요네즈를 섞어줍니다.",
        "5. 후추와 소금으로 간을 해주세요.",
        "6. 준비된 볼에 밥을 담고 소금과 후추를 살살 뿌려줍니다.",
        "7. 밥에 참치를 넣고 삼각형 모양으로 만들어 줍니다.",
        "8. 올리브유를 두른 팬에 밥에 간장소스를 발라 구워주세요.",
        "9. 양쪽 겉면이 노릇노릇해 질때까지 구워줍니다.",
        "10. 파슬리까지 솔솔 뿌려 완성~!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "주먹밥과 김",
    "ingredients": "쌀밥 1.5공기 ,참치캔 1개,마요네즈 약간,간장 3T,맛술 3T,올리고당 2T,물 5T",
    "recipe": [
        "1. 먼저 기름뽀 참치에 마요네즈를 넣고 비벼줍니다.",
        "2. 양념들과 물을 소량 넣고 약불에서 끓여줍니다.",
        "3. 이정도 농도가 되면 불을 끕니다.",
        "4. 이제 밥 안에 참치를 넣고 모양을 잡아줍니다.",
        "5. 기름을 살짝 두르고 주먹밥을 구워줍니다. 앞뒤 한번씩 소스를 발라서 잘 구워줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "주먹밥과 김",
    "ingredients": "햄,당근,양파,애호박,달걀2개,참치 1캔,마요네즈,김가루",
    "recipe": [
      "1. 먼저 볶음밥을 만들거예요. 너무 크게썰면 밥mung칠때 자꾸 튀어나오더라고요. 씹히는맛이 아예없음 토안되니 일반 볶음밥할때보다 약간 작게작게 썰어주시고, 한꺼번에 달 달 볶아주세요~",
      "2. 볶아진 야채는 한쪽으로 모아놓고, 반틈에 스크램블~ 밥넣어 볶아 볶음밥 완성했어요. 참치에도 약간 짭맛이잇고 김가루를 조미김으로 만들거라 따로 간은 아무것도 안했어요.",
      "3. 참치는 기름을 빼서 준비해준뒤~ 마요네즈 뿌직뿌직해서 섞어주세요.",
      "4. 김가루는 일반 조미김 이용해서~ 봉지에 김담고 조물딱조물딱 해주면 김가루 완성!",
      "5. 밥을 잘 뭉쳐서~ 중간부분을 살짝 파이게 만들어준뒤, 참치마요를 넣고~ 그위를 다시 밥으로 덮어 조물조물 주먹밥모양을 만들어주면 됩니다.",
      "6. 김가루위에서 토르르~ 굴려준다음 손으로 한번더 꺾꺾 눌러주세요! 김가루는 많이 묻힐수록 맛나니깐여~ 주먹밥에 잘붙도록 굴리고 꺾꺾 눌러주고 굴리고 꺾꺾 눌러주고를 2번씩 반복하면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "주먹밥과 김",
    "ingredients": "밥 2공기,참치 1캔,마요네즈 2T,볶은 김치 3T,후추 약간,참기름 2T,맛술 1T,간장 2T,참깨 1T",
    "recipe": [
      "1. 볼에 기름 뺀 참치와 마요네즈와 후추를 넣고 섞어 속을 만든다.",
      "2. 볼에 밥을 넣고 밑간 재료를 넣은 후 섞는다.",
      "3. 랩에 양념된 밥을 깔고 위에 양념한 참치와 볶은 김치를 넣어 주먹밥 모양으로 잘 감싸 모양을 만든다.",
      "4. 모양이 잡힌 주먹밥을 마른 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    {

```

```

    "name": "주먹밥과 김",
    "ingredients": "밥 2공기,참치 1캔,통깨 2숟가락,소금 약간,후추 약간,간장 3숟가락,
    물 3숟가락,설탕 2숟가락,올리고당 1숟가락",
    "recipe": [
        "1. 밥에 참치,통깨, 소금, 후추를 넣고 섞는다.",
        "2. 밥을 삼각형 모양으로 만든다.",
        "3. 팬에 양념재료를 넣고 살짝 끓인다.",
        "4. 모양잡은 밥을 넣고 앞뒤로 바삭하게 구워 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "주먹밥과 김",
    "ingredients": "밥 1공기,다진 소고기 1cup,애호박 1/4개,당근 1/4개,간장 1T,설탕
    1/2T,후추 약간,참기름 1T,소금 약간,참기름 약간",
    "recipe": [
        "1. 애호박, 당근은 다져서 준비한다.",
        "2. 볼에 소고기와 양념재료를 넣고 섞는다.",
        "3. 기름 두른 팬에 다진 채소를 볶다 양념된 소고기를 같이 볶는다.",
        "4. 밥에 소금, 참기름을 넣고 섞는다.",
        "5. 4에 볶은 소고기를 넣고 섞는다.",
        "6. 한 입 크기로 만들어 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "참치 샌드위치",
    "ingredients": "두부 1모,참치캔 1캔 (150g),배추김치 2/3컵,양파 1/2개,대파 1/2대,
    참기름,통깨,다진마늘 1숟갈,설탕 1/2숟갈,고춧가루 1숟갈,간장 2숟갈,생강술 2숟갈,고추장 2
    숟갈,물 1컵,후춧가루",
    "recipe": [
        "1. 양념재료를 섞어미리 양념장을 만들어 둡니다.",
        "2. 달군팬에 오일을 약간 둘러준후 채썬 양파와 송송 썬 김치를 넣고 달달 볶아
        줍니다.",
        "3. 볶은 김치와 양파위에 도톰하게 썬 두부를 가지런히 올려줍니다.",
        "4. 미리 만들어둔 양념장을 두부위에 골고루 끼얹어주세요.",
        "5. 중불에서 양념이 끓기 시작하면 뚜껑을 덮어 약불에서 끓여줍니다."
    ]
}

```

"6. 마지막에 기름뽀 참치캔을 올려주고 송송썬 대파를 넣어주세요.",

"7. 양념장을 끼얹어가며 2분정도 더 조리주면 완성. 마지막에 참기름조금과 통깨를 뿌려냅니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참치 샌드위치",

"ingredients": "신김치 1국그릇,대파 1뿌리,참치 1캔,식용유 3스푼,고추가루 1스푼,김치국물 3스푼,물 400ml",

"recipe": [

"1. 신김치 국그릇 가득, 대파 1뿌리, 참치 1캔, 식용유 3스푼, 고추가루 1스푼, 김치국물 3스푼, 물 400ml",

"2. 김치 국그릇 가득 담은 걸 냄비에 옮겨주세요",

"3. 식용유 3스푼을 김치위에 돌돌 돌려 뿌려주신 다음 약-중 중간 불에서 달달 볶아주세요",

"4. 다음 참치 1캔을 함께 넣어 달달 볶아주세요 이 때 참치캔 기름은 버리지마시고 함께 넣어주세요",

"5. 물 400ml를 넣어 끓여주세요",

"6. 다음 김치국물 큰 국자로 3스푼 넣고 팔팔 끓여줍니다",

"7. 계속 끓이다가 대파 한뿌리 송송 썰어주신 걸 넣어주세요~ 다진 마늘 좋아하시면 다진마늘 티스푼으로 1스푼 넣어주셔도 좋아요",

"8. 마지막으로 김치찌개 색감을 더 이쁘게, 그리고 얼큰하게 해주기위해 고추가루 1스푼을 넣어준 다음 끓여주시면 끝~",

"9. 설 기간동안 기름기 많은 음식들로 느끼했던 속이 얼큰하니 정말 맛있게도 먹었네요~ 저랑 신랑은 얼큰한 국물먹다가 맛있어서 라면 사리 하나 넣어서 다시 끓여먹었습니다",

"10. 만드는 법은 정말 간단하지만 맛이 일품이라고 신랑에게 칭찬받은 참치김치찌개 레시피 다른 반찬 없이"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참치 샌드위치",

"ingredients": "감자 1개,참치캔 1개,양파 1개,대파 1대,청양고추 2개,다시육수 2컵,고추장 1큰술,간장 2큰술,고춧가루 1큰술,다진마늘 1큰술,자일로스설탕 0.5큰술,후추 톡톡 ",

"recipe": [

"1. 감자 먹기 좋은 크기로 썰어주고 양파는 채 썰어준다 대파,고추 어슷 썰어 준비합니다",

"2. 먹기 좋게 썬 감자 냄비에 담아요",

"3. 양파,참치 담고 (참치 국물 선택)",

"4. 대파,고추 얹어줍니다",

"5. 분량의 양념을 모두 볼에 담고 물 조금 부은 후",

"6. 양념을 골고루 섞어줍니다",

"7. 물 또는 육수 2.5 컵(종이컵) 정도 부어주고 준비한 양념을 골고루 얹어주세요",

"8. 센불에서 보글보글 끓여 주다가",

"9. 약불로 자박하게 졸여주면 완성입니다"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참치 샌드위치",

"ingredients": "참치캔 1/2캔 (100g),고추장 1.5스푼,고추가루 1큰술,간장 1큰술,설탕 1큰술,올리고당 1큰술,참기름 1큰술,밥 1공기,상추 3장,김 1줄,계란 1개",

"recipe": [

"1. 팬에 양념재료(고추장1.5큰술, 고추가루1큰술, 간장1큰술, 설탕1큰술, 올리고당1큰술)을 넣고 섞어준다.",

"2. 약불에 데우면서 참치를 넣는다. 참기름1큰술을 두른 후 섞어준다.",

"3. 그릇에 밥 - 상추잘게 찢은것 - 김순으로 얹는다.",

"4. 김 위에 만들어놓았던 양념을 얹은 후 계란후라이를 얹는다.",

"5. 완성!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참치 샌드위치",

"ingredients": "김치 1그릇,참치 150g,대파 1/2줄기,참기름 1스푼,설탕 1.5T",

"recipe": [

"1. 국그릇으로 한그릇양의 잘익은 김치를 가위로 마구 찢라 주세요~",

"2. 참기름 한스푼 넣어 2분이상 중불에 볶아 주세요~",

"3. 김치의 숨이 죽었다 싶으실때 설탕1.5스푼 넣어 볶으시다가~",

"4. 김치를 담았던 국그릇 으로 물을 가득 채워 넣어 주세요^^ (이건 김치찌개 아냐?! 라고 생각하실수 있지만 한번 볶으셨다가 끓여 주면 김치가 김치찌처럼 푹익어 편의점

스탈처럼 푹~익은 김치볶음이 됩니다^^)",

"5. 계속 썬볼로 국물이 졸아 들때까지 끓이시면 되셔요~대파 반줄기 (생략가능) 넣어 주시구요~",

"6. ★마지막으로 젤 중요한 참치 넣는 타이밍~!! 참치는 넣고 오래 볶으시면 비린내가 나요~!!! 사진은 끓고 있을때 찍어서 국물이 많아 보이지만 국물이 80프로 이상 졸아진 상태예요~!!!",

"7. 참치를 기름이랑 같이 몽땅넣고 볶아 주심 되셔요~넣고 절대 10초이상 볶지 마세요~ 오래볶으시면 고등어 김치찌개같은 향이 납니다ㅠ 꼭 국물이 원하시는 만큼 다졸아 들었을때 마지막 으로 참치를 넣고 10초 정도만 볶아주세요 ~!!!^^",

"8. 요런 스타로 안볶아 보셨으면 진짜 추천해요~ 덮밥으로 그냥 밥이랑 쓱쓱 비벼먹어도 맛있어요~ 짭조름 하면서 밥도둑입니당^^"

```
],
"meal_time": [
  "아침"
],
},
{
  "name": "참치 샌드위치",
  "ingredients": "참치캔 (中) 1 개,양파 1/2개,대파 1/2개,청양고추 2개,된장 1큰술,고추장 1큰술,고춧가루 1큰술,다진 마늘 1큰술,물 1.5컵 ,설탕 1큰술,참기름 1큰술,통깨 약간",
  "recipe": [
    "1. 먼저 양파 1/2개, 대파 1/2대, 청양고추 2개는 다져서 준비합니다.",
    "2. 약불로 예열한 팬에 참치 캔 기름을 꾸욱 짜서 넣어준 뒤 채 썰어둔 양파와 대파, 청양고추를 넣고 볶아주세요.",
    "3. 된장 1 큰 술, 고추장 1 큰 술, 고춧가루 1 큰 술, 다진 마늘 1 큰 술과 물 1컵 반을 넣고 보글보글 끓여주세요.",
    "4. 보글보글 끓는 찜장에 설탕 1 큰 술을 넣어주시고요.",
    "5. 이어서 참치를 넣고 약불에서 자작하게 졸여줘요.",
    "6. 찜장이 잘 졸여졌으면 참기름 한 큰 술과 통깨를 넣고 마무리해주세요!",
    "7. 10분도 안 돼 완성된 참치찜장은 짜지 않고 맛있어서 good ~ 밥 차려먹기 귀찮은 날은 계란 후라이 하나 해서 밥이랑 참치찜장 쓱쓱 비벼 먹기만 해도 꿀맛이라는 거~"
```

```
],
"meal_time": [
  "아침"
],
},
{
  "name": "참치 샌드위치",
  "ingredients": "참치캔 100g,양배추 170g,양파 1/2개,대파 1대,식용유 2Ts,쌀밥 180g,고춧가루 1Ts,고추장 1Ts,올리고당 1Ts,굴소스 1Ts",
```

```

"recipe": [
  "1. 참치캔은 기름을 제거한다.",
  "2. 양배추는 사각으로 잘라 준다.",
  "3. 양파는 사각으로 잘라 준다.",
  "4. 대파는 송송 썰어 준다.",
  "5. 프라이팬에 식용유, 대파를 넣고 향이 날 때까지 볶는다.",
  "6. 대파의 향이 나면 양배추를 넣고 볶는다.",
  "7. 양파를 넣고 볶는다.",
  "8. 고춧가루, 고추장, 참치, 올리고당, 굴 소스를 넣고 볶는다.",
  "9. 그릇에 밥을 담아 준비한다.",
  "10. 밥위에 덮밥소스를 올려준다."
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "참치 샌드위치",
  "ingredients": "밥 1공기,달걀 2개,참치 1캔,마요네즈 2T,다진양파 1T,양파 1/2개,맛  
술 2T,간장 2T,올리고당 2T,쪽파 2줄기,김가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 양파 1/2개는 얇게 채썰고, 다진 양파 1T도 준비해주세요.",
    "2. 다진 양파 1T, 마요네즈 2T, 참치 1캔을 넣고 골고루 섞어서 참치마요를 만  
들어주세요.",
    "3. 팬에 간장 2T, 올리고당 2T, 맛술 2T를 넣고 끓인 후, 보글보글 끓어 오르  
면 양파를 넣어주세요. 양파가 투명해지면 불에서 내려주세요.",
    "4. 팬에 기름을 살짝 두른 후, 달걀 2개를 넣고 젓가락을 사용해서 스크램블을  
만들어주세요.",
    "5. 그릇에 밥 한 공기를 넣고 그 위에 달걀 스크램블을 올려주세요.",
    "6. 스크램블 위에 양파와 참치마요, 파를 올려주세요.",
    "7. 마요네즈도 뿌리고 김가루까지 올려서 완성했어요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "참치 샌드위치",
  "ingredients": "참치캔 1개,오이 1/2개,양파 1/2개,식빵 6~8장 (또는 샌드위치용  
빵),마요네즈 3~4큰술,굵은소금 2~3꼬집,소금 약간,후추 약간",
  "recipe": [

```

- "1. 오이 반개는 얇게 편으로 썰어 주세요.",
- "2. 굵은소름을 2~3꼬집 뿌려서 살살 버무린 다음 잠시 절여둡니다.",
- "3. 양파 반개는 잘게 다져주세요.",
- "4. 참치는 기름을 쏙 빼줍니다.",
- "5. 섞기 좋은 그릇에 양파와 참치를 넣고 살살 섞어둡니다.",
- "6. 오이가 반정도 투명해지면 흐르는물에 한번 헹궈내주세요.",
- "7. 헹궈낸 오이는 물기를 최대한 꼭 짜서 준비합니다.",
- "8. 마요네즈 3~4큰술, 후추 약간, 소금 약간을 넣어줍니다.",
- "9. 주걱으로 재료를 살살 골고루 섞어줍니다.",
- "10. 식빵에 섞은 재료를 올려 샌드를 만듭니다.",
- "11. 먹기좋게 식빵 테두리는 잘라내줍니다.",
- "12. 대각선으로 두번 잘라 4조각을 만들어줍니다.",
- "13. 우유와 함께 곁들여 내면 완성!!"

```

],
"meal_time": [
    "아침"
]
},
{
    "name": "참치 샌드위치",
    "ingredients": "당근 1/2개,애호박 1/2개,참치 1캔,물 15컵,밥 2공기,김가루 조금,국
간장 2T,참기름 2T",
    "recipe": [
        "1. 달군 후라이팬에 참기름을 두르고 손질한 당근->호박 순서로 볶은 후 밥과
함께 볶아주세요.",
        "2. 야채와 밥을 볶는 동안 참치의 기름을 빼주세요.",
        "3. 볶은밥에 물(밥이 물에 잠길정도)을 넣고 센불로 조리하다 끓기시작하면 중불
로 줄이고 졸기 시작하면 물을 계속 넣어주세요.",
        "4. 20분 가량 국자로 누르며 휘저은 후 기름 뺀 참치를 넣어주세요.",
        "5. 5분가량 계속 누르듯 원을 그리며 휘저으며 끓이다가 국간장 2T를 넣고 5분
더 끓여 마무리해주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "햄 치즈 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 4장,달걀 2개,체다치즈 1장,슬라이스햄 2장,버터 2큰술,연유 2큰
술,마요네즈 2큰술",
    "recipe": [

```

"1. 먼저 버터는 상온에 1시간 정도 보관했다가 연유 2큰술을 넣고 잘 섞어주세요.",

"2. 버터가 녹아서 크림이해 질 때까지 잘 섞어주세요. 이정도 양이면 샌드위치 3개(6개) 만들 수 있어요.",

"3. 달걀 2개를 풀어서 지단 2개를 만들어주세요. 소금간은 따로 안했습니다.",

"4. 식빵 2장위에 마요네즈를 골고루 발라주세요.",

"5. 그 위에 달걀 지단을 올리고 버터연유소스를 골고루 발라주세요.",

"6. 남은 식빵 2장 위에도 버터연유소스를 발라주세요.",

"7. 달걀지단 위에 식빵을 올리고 햄, 치즈를 올린 뒤 식빵으로 덮어주세요.",

"8. 빵 모서리부분은 칼로 잘라서 정리해주고 대각선 모양으로 잘라주면 완성!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "햄 치즈 샌드위치",

"ingredients": "식빵 1장,슬라이스햄 1~2조각 (또는 스팸),계란 1개,슬라이스치즈 1장,버터 1/2큰술,후추 약간",

"recipe": [

"1. 먼저 식빵 한장을 테두리를 남겨두고 속을 잘라주세요~ 어느정도 공간을 확보해 두어야 속재료를 넣기에 좋습니다. 하지만 테두리를 너무 얇게 남겨두면 끊어지기 쉬우니 약 1센치정도 남겨두고 속을 칼로 잘라주세요~파넨 속은 나중에 뚜껑역활을 해야하니 찢어지지 않게 조심히 다루어 주세요~",

"2. 프라이팬에 버터를 두른뒤 테두리만 남은 식빵을 올려주세요.",

"3. 비어있는 속 부분에 계란을 한개 깨뜨려 넣고 후추 톡톡 뿌려준 뒤 살짝 익혀주세요~~",

"4. 계란이 다 익기전 슬라이스햄 또는 스팸을 적당한 크기로 잘라 올려주고",

"5. 슬라이스치즈 한장을 올려준뒤",

"6. 잘라두었던 식빵을 덮어주세요~",

"7. 그리고, 슬라이스치즈가 살짝 익도록 뒤집개로 살~ 눌러주신 뒤 뒤집어 익혀주시면 된답니다. 계란이 마치 식빵이었던 것처럼 테두리에 잘~ 붙어있지요? 1-2분뒤 어느정도 녹은것 같으면 적당한 크기로 잘라 플레이팅~!",

"8. 맛있는 햄치즈샌드위치가 완성되었어요~ 만들기도 쉽고 간단하지만 모양도 예쁘고 맛도 참 좋습니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

```

    "name": "햄 치즈 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 4장,슬라이스 치즈 2장,슬라이스 햄 2장,모짜렐라치즈 2장 (슬라이스),달걀 3개,설탕 1/2큰술,파슬리가루 조금",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비",
        "2. 식빵 사이에 치즈와 햄을 넣어 준다",
        "3. 식빵- 슬라이스 치즈 - 햄- 모짜렐라 슬라이스 치즈- 식빵 순으로 올려주기",
        "4. 계란물 만들기 설탕과 파슬리가루를 조금 넣어 잘 섞어준다",
        "5. 식빵을 계란물에 푹 담갔다가 팬에 굽기",
        "6. 앞뒤 노릇하게 구워준다 안에 들어 있는 치즈가 잘 녹을 수 있게~",
        "7. 중약불에서 잘 구워 주어야 안에 있는 치즈가 잘 녹는다",
        "8. 햄이나 베이컨이 있으면 같이 구워서 접시에 담으면 간단한 브런치가 된다~^^"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "햄 치즈 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 3장,슬라이스 햄 2장,치즈 2장,계란 2개,허니머스타드소스,딸기잼",
    "recipe": [
        "1. 전체 재료를 준비 해줍니다 . 잼 , 마요네즈 , 허니머스타드소스 슬라이스 햄 ,치즈 ,식빵 , 계란 재료 간단하죠 ~~~~~",
        "2. 식빵의 테두리를 잘라 줍니다 .",
        "3. 햄을 살짝 후라이팬에 구워 주세요 < 슬라이스 햄은 샌드위치 용으로 그냥도 사용하시는 분들 많으시지요 저는 꼭 한번 구워서 사용 합니다 , 뜨거운 물에 데쳐서 사용하셔도 괜찮습니다 , 기름기를 빼주니까요 . >",
        "4. 햄을 굽는동안 식빵에 잼을 발라 줍니다 .",
        "5. 그리고 햄 . 치즈 순서로 올려주세요",
        "6. 가운데 빵에는 마요네즈를 발라 올려주고",
        "7. 한번더 반복합니다 . 잼 바르고 햄올리고 치즈 올리고 마지막 빵에 허니머스타드소스를 발라 덮어 줍니다 .",
        "8. 계란 두개를 잘 풀어준다음",
        "9. 빵에 흠뻑 적셔서 구워줍니다. 6면은 전부다 구워 주시면 됩니다 .",
        "10. 구운뒤에 바로 자르면 치즈가 흐를 수 있으니 조금 식혀준다음 잘라주면 완성"
    ],
    "meal_time": [

```

```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "햄 치즈 샌드위치",
  "ingredients": "식빵 8장,슬라이스햄 2장,체다 치즈 2장,달걀 2개,우유 2숟가락,마요네즈 4숟가락,버터 150g,연유 75g,설탕 2숟가락",
  "recipe": [
    "1. 버터를 거품기로 휘핑 한 후 연유, 설탕을 넣어 설탕이 녹을 때까지 저어 버터 크림을 만든다.",
    "2. 달걀은 우유를 넣고 거품기로 풀어 체에 한번 거른다.",
    "3. 예열된 팬에 약불로 달걀 지단을 부친다.",
    "4. 식빵 1장에는 마요네즈를 바른다.",
    "5. 마요네즈 바른 식빵, 달걀 지단, 마요네즈 바른 식빵 순서로 올리고 그 위에 버터크림을 바른다.",
    "6. 햄, 치즈를 올리고 식빵 한쪽에 버터크림을 발라 덮는다.",
    "7. 그 위에 마요네즈를 바르고 달걀 지단을 더 올린다.",
    "8. 마지막으로 마요네즈 바른 빵을 올린다.",
    "9. 식빵 테두리를 자르고 대각선으로 반 잘라 완성한다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "햄 치즈 샌드위치",
  "ingredients": "식빵 2장,슬라이스햄 4장,슬라이스치즈 1장,달걀 1개,양상추 넉넉히, 토마토 1개,홀그레인머스타드 1큰술,크림치즈 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 슬라이스 햄과 치즈, 식빵과 달걀을 준비해 주시고, 양상추는 먹기 좋은 크기로 찢어줍니다. 토마토는 일정한 굵기로 슬라이스해주세요.",
    "2. 식빵은 토스트기를 이용해 바삭하게 구워준 뒤 서로 기대어 세워 한김 식혀줍니다.",
    "3. 달궈진 팬에 오일을 두르고 소금 간을 하여 달걀후라이를 해줍니다.",
    "4. 식빵 한쪽엔 홀그레인머스타드를, 한쪽엔 크림치즈를 발라줍니다.",
    "5. 소스를 바른 식빵 위에 양상추와 토마토를 올려줍니다.",
    "6. 슬라이스치즈와 달걀후라이, 햄을 올려줍니다.",
    "7. 완성된 샌드위치는 랩을 이용해 짹짹하게 랩핑해주고, 잘 드는 식도를 활용해 커팅해 주면되요 :)",
    "8. 다양한 영양성분을 골고루 섭취하면서 맛있게 먹을 수 있는 판에는 똑똑한 메뉴, 햄치즈 샌드위치예요!",
  ]
}

```

"9. 야채를 잘 안먹는 아이도, 이렇게 샌드위치를 해주면 야곰야곰 아주 잘 먹는답니다.",

"10. 좋아하는 재료 쌓아 올리는 것만으로도 똑딱 완성할 수 있는 햄치즈 샌드위치 만들기. 오늘도 맛있게 드시고, 행복한 하루 되세요 :)"

```
],
"meal_time": [
    "아침"
]
},
{
    "name": "햄 치즈 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 4장,슬라이스햄 3장,치즈 2장,피클 슬라이스 2인분,마요네즈 2.5
큰술,겨자 1큰술,후추 약간,꿀 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 식빵은 1인분 2장씩 4장을 펴서 준비해주세요. 저는 산형식빵이 있어서 했는
데요, 샌드위치용 식빵으로 사면 잘라냈을때 낭비가 덜한것 같아요.^^",
        "2. 마요네즈 2.5큰술, 양겨자 1큰술, 꿀 1큰술, 후추가루 약간을 넣고 섞어주세
요.",
        "3. 소스를 발라주세요.",
        "4. 슬라이스 햄을 올려주세요. 저는 집에 의성마늘햄이 있어서 한번 데쳐내고,
얇게 썰어서 넣었는데 맛이 좋더라구요.",
        "5. 피클을 넉넉히 넣어주세요.",
        "6. 치즈를 얹어주고",
        "7. 뚜껑 식빵을 덮으면 일단 완성입니다. 이렇게 해서 조금 눌러주세요. 정말 간
단하죠?",
        "8. 빵테두리를 잘라냅니다. 빵테두리가 있으면 아무래도 부드러운 햄치즈샌드위
치의 맛이 덜해지는 것 같아요.",
        "9. 대각선으로 잘라 삼각형으로 만들고자 합니다.",
        "10. 내용물이 적어 맛이 없을것 같아보이지만, 이것만으로도 충분히 맛이 있는
햄치즈샌드위치. 요즘 이 매력에 빠져서 자주 해먹네요 ^^",
        "11. 삼각형으로 한번 더 먹기 좋게 잘라주면 초간단 햄치즈샌드위치 완성!",
        "12. 우유와 함께 먹어야 더욱 맛있어요, 개인적으로 사과 슬라이스를 넣으면 더
맛있을것 같아요, 다음엔 그렇게 만들어보는걸로~~ 여러분도 더운여름 간단한 샌드위치로 아
침 준비해보세요~"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "햄 치즈 샌드위치",
```



```

    "ingredients": "양상추,식빵,슬라이스햄,고다치즈,마요네즈,다진피클",
    "recipe": [
        "1. 양상추는 흐르는 물에 씻어 물기를 털어 큼직하게 뜯어주세요.",
        "2. 식빵에 마요네즈를 바르고 양상추를 넉넉히 얹어주세요 .",
        "3. 그 위에 고다치즈를 얹고 슬라이스햄 3장을 겹쳐 주름을 잡아주세요.",
        "4. 식빵 뚜껑 쪽엔 다진 피클을 발라 덮어주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "햄 치즈 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 4장,슬라이스햄 4장,슬라이스치즈 4장,달걀 2개,맛술 1작은술,소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 햄을 최대한 얇게 썰어주세요",
        "2. 마른팬에 노릇노릇 구워주세요",
        "3. 식빵을 마른팬에 구워주신후에 한쪽면에 잼을 듬뿍 발라주세요",
        "4. 달걀은 잘 풀어 사각팬에 얇게 지단을 부쳐 올려주었습니다",
        "5. 햄을 두개씩 올려주시구요",
        "6. 슬라이스치즈올리고 식빵을 올려주시면 된답니다"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "햄 치즈 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 4개,햄 4장,치즈 2장,토마토 2개,치커리,마요네즈,허니머스터드소스,홀그레인머스터드,올리고당",
    "recipe": [
        "1. 햄은 주름 잡기 좋은 햄으로 준비하고 토마토를 슬라이스하고 머스터드소스를 만들어 놓습니다 치커리 대신 양상추, 상추, 로메인 있는걸로 준비합니다",
        "2. 식빵에 머스터드소스와 마요네즈를 각각 바르고 치커리 → 토마토 3개 → 치즈 → 햄을 두 장 주름잡고 → 빵을 덮어줍니다",
        "3. 완성된 샌드위치를 세로로 썰어주면 햄의 주름진 면이 더 예쁘게 보이겠죠 신선한 오렌지도 바로 갈아주었어요~ "
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "떡국떡 2컵,멸치육수 2.5컵 ,대파 1대,국간장 1큰술,계란 1개,깨가루 약간,참기름 약간,김가루 약간",
    "recipe": [
      "1. 떡국 떡 2컵을 씻어 건져 냄비에 담아 줍니다. ",
      "2. 대파 흰부분 1/2대를 송송 썰어 함께 넣어 줍니다. ",
      "3. 멸치, 다시마 끓인물 2 + 1/2컵을 부어 줍니다.",
      "4. 그리고 국간장 1큰술을 넣고 함께 끓여 줍니다.",
      "5. 국물이 고르게 끓으면서 떡이 떠 오르면.....",
      "6. 대파 초록부분 1/2대를 송송 썰어 넣고.....",
      "7. 계란 1개를 풀어 넣고 덩어리 지지않게 휘~ 저어 줍니다.",
      "8. 그리고 참기름 1작은술을 넣어 주세요. 요건 취향대로 안넣어도 좋아요. ",
      "9. 그리고 드실때 같은깨, 김가루 등을 취향대로 올려 드시면 되겠습니다. 잘익은 김치와 또는 아직 익지않은 생김치 김장김치와 함께 드시면 맛있어요~"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "떡국 떡 2공기,국거리 소고기 200g,대파 1/2대,계란 2개,물 800ml, 다진 마늘 1큰술 ,국간장 1큰술 ,액젓 1/2큰술 ,참기름 1큰술 ,식용유 1큰술 ,소금 약간,후춧가루 약간",
    "recipe": [
      "1. 소고기는 흐르는 물에 가볍게 행군 뒤 키친타올로 꺾꾹 눌러 물기를 제거해 주시고요. 떡국 떡은 흐르는 물에 가볍게 행궈 체에 받쳐 물기를 빼줍니다. 계란 2개는 그릇에 깨서 젓가락으로 풀어주시고요. 대파는 어슷 썰어주세요.",
      "2. 예열한 팬에 참기름 1 큰 술과 식용유 1 큰 술, 소고기를 넣고, 핏기가 없어 질 때까지 달달 볶아주세요.",
      "3. 물 200ml와 국간장 1 큰 술을 넣고 국물이 끓어오르면,",
      "4. 물 600ml를 추가로 넣고 바글바글 끓여줍니다.",
      "5. 떡국 떡과 다진 마늘 1 큰 술, 액젓 1/2 큰 술을 넣어주시고요. 나머지 간은 소금으로 해주세요.",
      "6. 계란과 대파, 후추를 톡톡 넣고 한소끔 끓여주면 설날 떡국 맛있게 끓이는 법, 완성!! 그런데 사진 속 떡국을 자세히 보면 레시피에는 없는 만두가 몇 개 보이죠? 다 끓여갈 때쯤 아들녀석이 만두도 넣어달라고 그래서요..... 숨긴다고 숨겼는데 만두가 커서 그런가 잘 안 숨겨지더라고요 ㅋㅋㅋㅋ",
    ]
  }

```

"7. 신정에도 먹고, 오늘도 먹고, 2주 후면 또 먹게 될 떡국이지만, 언제 먹어도 맛있는 떡국 ♥",

"8. 재료도 간단, 끓이는 법도 간단하지만 깊고 진한 국물 맛을 느껴볼 수 있는 소고기 떡국 레시피~ 오늘 저녁 뭐 먹을까 고민이시라면, 소고기 듬뿍 넣은 떡국 추천드려요 :)"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "계란 9개,식초 1T,소금 1T,간장 1.5컵,설탕 1.5컵,물 1.5컵,다진마늘 1T,양파 1개,파 적당히,깨 조금,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 물에 식초1T, 소금1T를 넣고 끓여준다. (끓기 시작한 후 7분)",
        "2. 한방향으로 저어주면 노른자가 가운데에 예쁘게 자리잡습니다.",
        "3. 시간이 다 되면 찬물에 식혀주며 까준다.",
        "4. 매끈한 계란 완성",
        "5. 반으로 가르면 반숙 계란이 됩니다.",
        "6. 양파 1개를 썰어줍니다. (양파가 좋아서 많이함) 씹히는게 좋으면 크게 싫으면 작게 송송송",
        "7. 진간장 1.5컵,설탕 1.5컵, 물 1.5컵을 넣어줍니다.",
        "8. 설탕이 잘 녹을 수 있게 저어줍니다.",
        "9. 다진마늘을 1T 넣어줍니다.",
        "10. 파를 송송송 썰어서 넣어줍니다.",
        "11. 깨도 적당히 넣어줍니다.",
        "12. 썰어둔 양파를 넣어주고 저어줍니다.",
        "13. 통에 옮겨 담아주고, 계란을 넣어주면 완성! 하루 숙성 후, 맛있게 먹으면 됩니다."
```

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "계란 3개,소금 1/3큰술,설탕 1/3큰술,대파 적당량 (또는 쪽파),통깨 적당량,참기름 1큰술,물 100ml",
    "recipe": [
        "1. 폭탄계란찜을 만들기 전 재료부터 준비해줍니다. 계란 3개, 참기름 1 큰 술,
```

소금 1/3 큰 술, 설탕 1/3 큰 술, 대파 또는 쪽파 약간, 통깨 조금, 물 100ml",

"2. 작은 독배기에 계란 3개를 깨뜨려 넣은 뒤 거품기로 계란을 풀어줍니다",

"3. 설탕 1/3 큰 술, 소금 1/3 큰 술을 넣고 한 번 더 거품기로 잘 섞어주기!",

"4. 그리고 나서 물 100ml를 넣어주고 또 한 번 거품기로 휘리릭 ~",

"5. 독배기를 가스레인지에 올린 뒤 계란이 몽글몽글 익을 때까지 젓가락으로 저어줍니다. 중불입니다.",

"6. 이렇게 계란이 몽글몽글해지면,",

"7. 송송 썰어둔 쪽파를 투척한 뒤 뚜껑을 닫고 4-5분가량 익혀주세요.",

"8. 4-5분 후 뚜껑을 열어보면, 아주 먹음직스럽게 부풀어 오른 계란찜을 만나볼 수 있다는!!! +_+",

"9. 부풀어 오른 계란찜 위에 적당량의 통깨와 참기름을 뿌려주면 폭탄 계란찜 만드는 법은 이렇게 간단하게 끝이 나요!",

"10. 계란찜 만들기가 이렇게 쉬운 거였나 싶을 정도로 넘나 쉬웠던 폭탄 계란찜 만들기 ♥",

"11. 뜨거운 계란찜을 한 숟가락 퍼서 맛을 보니, 대박 ππππππππππ 이거 진짜 식당에서 먹던 바로 그 계란찜 맛이네요 ㅎㅎㅎ 역시 백주부님 레시피는 진짜 최고 최고 ♪"

```

    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "계란 5-6개,소금 1스푼,식초 1스푼,청양고추 1-2개,통마늘 1줄,진간장 4스푼,국간장 2스푼,설탕 2스푼,올리고당 0.5~1스푼,물 1.5컵 ",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 계란이 잠길정도로 물을 붓고 소금 1스푼, 식초 스푼을 넣어 계란을 삶아줍니다 계란상태는 완숙, 반숙 선택사항인데요 반숙은 물이 끓기 시작하고 7분정도 완숙은 10~15분정도 삶아주시면 될것 같아요",
        "2. 다 삶아지면 빠르게 찬물로 이동해 담궈주고 껍질을 까서 준비해줍니다",
        "3. 진간장 4스푼 / 국간장 2스푼 설탕 2스푼 / 올리고당 스푼 / 물 1컵반 + 통마늘도 함께 냄비에 분량의 양념과 통마늘을 넣고 바글바글 끓여줍니다",
        "4. 간장양념이 끓으면 삶은 계란을 넣어주고",
        "5. 계란의 겉면이 색이 입혀질때쯤 청양고추도 듬성듬성 썰어 넣어 중불에서 둥근하게 끓여줍니다",
        "6. 국물이 거의 줄어들고 달걀에 양념이 잘 베어 거뭇해지면 계란외에 건더기는 건져주시면 끝!! 간을 보시고 좀더 짭조름한게 좋다 하시면 좀더 조려주시면 되겠죠?"
    ]
},
    "meal_time": [
        "아침"
    ]

```

```

    ],
  },
  {
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "계란 3알,물 3-4컵,다진파 1T,소금 약간,액젓 1t,다시마 1장 (5cm x 5cm),멸치 8마리",
    "recipe": [
      "1. 달걀은 소금 한꼬집 넣어 잘 풀어주세요",
      "2. 냄비에 물 붓고 다시마, 멸치를 넣어 센불에서 끓이다 끓어오르면 중약불로 줄여 약 10-15분 정도 더 끓여서 밀국물을 만들어 주세요.",
      "3. 약 10-15분 후, 밀국물 재료는 건져내고 액젓 1t를 넣어주세요.",
      "4. 그 다음 달걀물을 원을 그리듯이 부어주세요.",
      "5. 약 30초 있다가 한번 휘이 저어주세요.",
      "6. 불끄고 송송 썬 파 1T 넣고 부족한 간은 소금으로 하면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "떡국과 계란",
    "ingredients": "계란,소금,식용유",
    "recipe": [
      "1. 계란에 소금살짝 넣고 잘 풀어주세요",
      "2. 계란물을 체에 한 번 걸러주세요",
      "3. 기름은 살짝 두르고 약불에서 천천히 익혀주세요",
      "4. 앞뒤 잘 익으면 잘 건져주세요",
      "5. 사각형 모양으로 잘라주세요.꽃지단 두 개 만들거라서 반 갈라주세요",
      "6. 번에서 자르고 남은 자투리 하나 남겨놓고 계란중에 하나를 반으로 접어주세요",
      "7. 2mm 두께정도로 계란에 절반정도만 잘라주세요",
      "8. 계란을 끝에서부터 돌돌 말아주세요.",
      "9. 아까 남겨놓은 자투리로 꽃지단 기둥 감싸주세요",
      "10. 국수면이나 파스타면으로 고정시켜주세요",
      "11. 계란으로 만든 꽃지단이에요.떡국에 지단 총총 썰어 올려도 좋지만 꽃지단으로 만들어서 올리니 모양도 이쁘고 맛도 좋고 먹는동안 기분이 더 좋네요 특별한 날 만들어 드셔 보세요~~"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  }

```

```

    },
    {
      "name": "떡국과 계란",
      "ingredients": "카레가루 3.5큰술,우유 200ml,달걀 1개,양파 1/2개,통조림 햄 제일 작은거 1/2통",
      "recipe": [
        "1. 먼저 양파 1/2개 먹기좋은 크기로 잘라주시구요. 햄도 한입 크기로 깍뚝 썰어주시구요.. 음..저는 통조림햄이 좋더라구요. 스팸이나 리챔, 아무거나 추천합니다.",
        "2. 뜨겁게 달궈진 냄비에 식용유를 붓구요. 양파와 햄을 볶아주세요.",
        "3. 양파와 햄이 노릇노릇하게 볶아졌으면 우유 200ml 부어주시구요.",
        "4. 우유가 몽글몽글 끓어오르면 카레가루를 넣어주세요. 저는 약 4큰술정도 양을 넣었는데요. 너무 걸죽해지더라구요... 그래서 그것보다 조금 적게 넣으시면 될거 같아요. 한 3.5큰술 정도 넣으면 딱 좋을것 같아요.",
        "5. 카레가 걸쭉해져서 끓어오르면 계란 1개를 넣고 풀어주세요. 그리고 계란도 다 익으면 완성입니다."
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "떡국과 계란",
      "ingredients": "감자 2개,계란 1개,멸치,다시마 (육수용),물 600ml,대파 1줄,국간장 1스푼,소금 간 맞추기 ,후추 톡톡,청양고추 기호에맞게,참기름 2스푼,다진마늘 1/2스푼",
      "recipe": [
        "1. 냄비에 물을 넣고 멸치랑 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어주세요",
        "2. 감자는 먹기좋게 썰어주세요 감자가 너무크면 한개만 사용~",
        "3. 육수가 다 우리나라면 멸치와 다시마는 빼주시고 준비",
        "4. 다른 냄비에 감자를 넣고 참기름을 넣어요",
        "5. 기름에 감자를 볶아줍니다",
        "6. 지글지글 잘 섞이면 육수를 부어주세요",
        "7. 다진마늘 반스푼넣고",
        "8. 감칠맛을 돋구기 위해 청양고추 한꼬집 넣어요",
        "9. 국간장 한스푼을 넣고 끓여줍니다",
        "10. 계란은 미리 그릇에 풀어주세요",
        "11. 국에서 거품이 올라오면 제거 해주시구요",
        "12. 소금으로 입맛에 맞게 간을 해주세요",
        "13. 간이 맞으면 대파를 송송 썰어 한줌 넣고",
        "14. 폭 끓여주다가",
        "15. 계란을 휘 둘러서 부어줍니다 막 휘저으면 너무 탁해지니까 처음엔 그냥 두고 계란이 좀 익으면 휘저어주세요",

```

```

    "16. 계란이 다 익으면 완성이에요!",
    "17. 마지막에 후추 톡톡 뿌리면 더 맛있어요!"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡국과 계란",
  "ingredients": "표고버섯 5개,달걀2개,밥 1공기,멸치육수5컵,참기름2,국간장1,소금",
  "recipe": [
    "1. 표고버섯은 채썰어 주고 달걀은 2개 풀어서 준비",
    "2. 냄비에 참기름1을 두르고 표고버섯을 2분정도 달달 볶아주고 그 뒤 공기밥1을 넣어 볶고",
    "3. 멸치육수 5컵을 부어주고 바닥에 눌러 붙지 않게 저어가며 끓여주고 불은 중불로~",
    "4. 밥 알이 퍼지면",
    "5. 달걀물을 돌려가며 넣어주고 고루 섞어 줍니다. 2분정도",
    "6. 국간장1으로 간을 하고 부족한 간은 소금으로 해주심 되요. 마지막으로 참기름1을 넣어 마무리 해주세요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡만둣국과 김치",
  "ingredients": "떡 2줌,만두 5개,당근 1/6개,양파 1/2개,애호박 1/4개,달걀 1개,대파 1대,멸치 10마리,다시마 2장,국간장 2T,소금 1t,후추 1/2t,참기름 1/2T",
  "recipe": [
    "1. 당근,양파,애호박은 모두 채썰어주고 대파는 송송 썰어주세요.",
    "2. 떡은 물에 담가 불려주세요.",
    "3. 달걀 1개는 그릇에 대강 풀어주세요.",
    "4. 냄비에 준비한 멸치,다시마를 넣고 물이 끓으면 다시마는 진액이 나오기 때 문에 건져준 후 15분간 끓여주고 멸치를 건져주세요.",
    "5. 육수에 당근과 애호박을 넣어주세요. 양파는 아삭한 식감을 위해 나중에 넣 어줄거예요. 아삭한 식감을 싫어하신다면 이때 넣어주시면 된답니다.",
    "6. 당근이 익어가면 불린 떡을 넣어주세요.",
    "7. 간은 국간장 2T, 소금 1t를 넣어주세요.",
    "8. 양파의 아삭한 식감을 좋아해서 간을 한 후 양파를 넣어줬어요.",
    "9. 후추는 1/2t정도 톡톡 뿌려주세요. 부족한 간은 취향껏 맞춰주세요. 국간장

```

은 너무 많이 넣으면 색이 까매지니 향만 내고 나머지는 소금으로 간해주세요.",

"10. 간을 다 맞추면 만두를 넣어주세요.",

"11. 보글보글 끓여주다가 계란을 원으로 돌려주세요.",

"12. 떡만둣국의 포인트, 참기름 1/2T를 넣어주세요.",

"13. 마무리로 대파를 넣어주면 완성이에요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡만둣국과 김치",

"ingredients": "떡국떡 500g,냉동만두 작은것 1봉지,사골곰탕 2봉지,대파 1개,달걀 2개,다진마늘 1/2스푼,소금 1/2스푼,후추가루 조금",

"recipe": [

"1. 떡국용떡을 500g을 따뜻한물에 잠깐 담구어 주세요.",

"2. 시중에 파는 사골육수 2봉지 준비해주세요 저는 작은거라서 2봉지예요 큰거면 한봉지면 충분하고요",

"3. 냉동만두 작은것 한봉지 준비해주세요",

"4. 사골육수 냄비에 부어주시고요 물을 머그컵으로 3컵 부어주세요 사진에 보면 하얗게 떠다니는 보이시죠 이물질 아니예요 안심하시고 끓이세요",

"5. 대파는 쫄쫄 썰어준비하시고",

"6. 그릇에 대파 위에 달걀 2개를 깨어 젓가락으로 두번만 휘릭 섞어주세요 완전 풀어버리면 안되요",

"7. 사골육수는 펄펄 끓여주시고 거품은 걷어내세요",

"8. 끓는 사골육수에 담구어놓았던 떡을 넣어주세요",

"9. 떡이 떠오르는게 보이시면 냉동만두 넣어주세요 냉동만두 떡보다 늦게 넣어야 해요 안그럼 다터집니다",

"10. 간보시고 부족한 간은 소금으로 하시고 다진마늘 반스푼 넣어주세요",

"11. 냉동만두도 떠오르는게 보이면 대파에 달걀섞어 놓으신거 부으시고 살짝 저어주세요",

"12. 후추를 톡톡 뿌려주세요",

"13. 3분간 더 끓여주시면 완성입니다"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡만둣국과 김치",

"ingredients": "만두 12개,떡국떡 3컵,국멸치 1/2컵,달걀 2개,다진 마늘 1/2큰술,파

1/2개,국간장 2큰술,소금 2큰술 (조절가능),물 7.5컵 ,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 옥수를 따로 우리면 좋겠지만 바쁜 아침시간엔 끓는 물에 국멸치와 만두 떡을 같이 넣고 끓이다가 국멸치만 따로 건져내면 됩니다",

"2. 뚜껑을 닫고 끓여야 빨리 익고 수분 보충을 많이 하지 않아서 음식도 빨리 완성이 됩니다~",

"3. 다 익었다 싶어서 국멸치 대강 건져내고 국간장과 소금으로 간을 맞춥니다 국간장은 두큰술 나머지는 굵은 소금으로 입맛에 맞게 간하기",

"4. 간을 맞춘 뒤에 달걀 두 개 풀어주고 파와 마늘 조금 넣어주었어요 마지막에 참기름 한큰술 넣는게 포인트!!!!!!",

"5. 만들어낸 떡만두국을 퍼서 식탁에 올려 주니 맛있게 한 그릇씩 비우고 밥까지 말아 먹고 등교하는 어린이들과 남편~♥ 초간단으로 만들었지만 너무 맛있는 떡만두국!!! 우리 아이들은 늘 집에서 먹는 만두국이 젤로 맛있다고 해요~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "떡만두국과 김치",

"ingredients": "떡 5컵,고기만두 12개,소고기 양지머리 200g,마늘 1큰술,국간장 2큰술,소금 1큰술,참기름 약간,후추 약간,파 약간,멸치 다시육수 1500ml",

"recipe": [

"1. 오늘 사온 만두는 명절에 사용하기로 하고 냉동실에 있던 만두와 떡을 꺼내서 준비했어요 떡은 물에 행구어서 옥수 끓이는 동안 살짝 불려 줍니다",

"2. 멸치와 다시마, 새우를 넣어 옥수를 우려서 사용합니다 옥수까지 끓이기가 어렵다면 패스해도 괜찮아요 떡만두국 끓이고 마지막에 후추 조금과 참기름을 넣으면 됩니다",

"3. 팬에 참기름 한 큰 술을 넣은 뒤 국간장 2 큰 술과 소고기를 넣어 볶아 줍니다",

"4. 고기가 어느 정도 익혀지면 옥수를 넣어 푹 끓여 주는데요 한 번에 다 넣지 말고 나중에 간을 맞출때 쓸 옥수를 두컵 정도 남겨 두면 좋아요 고기가 연해질 때까지 끓여 주면 됩니다",

"5. 고기가 푹 익고 옥수 맛이 우려 났을때 떡과 만두, 마늘도 같이 넣어 끓여 줍니다",

"6. 한소끔 끓여지면 소금으로 간을 합니다 입맛에 맞게 소금을 가감하는 걸로~ 만약에 간이 짜다면 남은 옥수로 간을 맞추세요",

"7. 파와 후추를 넣어 준 뒤 마지막에 참기름 조금 넣어서 끓여 보세요 참기름 향이 많이 나지는 않지만 국물이 더 진하게 느껴진답니다",

"8. 사골 옥수를 넣지 않아도 국물이 아주 진해서 떡과 어우러진 맛에 떡이 꿀떡 꿀떡 넘어 간다는^^",

"9. 설날 아침이라면 고명을 만들어 올려 주면 더 좋겠죠 김이나 계란 지단 살짝 올려요"

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "아침"  
    ]  
},  
{  
    "name": "떡만둣국과 김치",  
    "ingredients": "떡국떡 1-2줌,만두,멸치다시마육수,국간장 2스푼,다진마늘 1/2스푼,계란,대파",  
    "recipe": [  
        "1. 먼저 냄비에 물을 받아 멸치&다시마를 넣고 육수를 푹 끓여줍니다 (대략 20-30분정도) ",  
        "2. 떡은 냉동실에 있었기에 물에 잠시 담궜주었어요",  
        "3. 육수가 잘 끓으면 멸치다시마는 건지고 만두를 먼저 넣어 끓여줍니다",  
        "4. 국간장 2스푼과 다진마늘 반스푼정도 넣어주고",  
        "5. 끓여주다 떡국떡 풍당 나머지 간은 소금으로 맞춰주심 되구요 계란도 휘휘 저어 넣어줍니다",  
        "6. 그리고 송송 썰은 대파를 넣어주심 되는데요 임신과 입덧때문에 냉장고에 채소가 없어 전에 썰어두었던 냉동실에 있는 쪽파를 그냥 넣어줬어요 좀 되서 시들했는데 그래도 끓이니 괜찮더라고요 쪽파나 대파 송송 썰어서 넣어주심 됩니당",  
        "7. 마지막으로 후추가루 톡톡 뿌려주면 맛있는 떡만두국 끓이는법 완성♥"
```

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "아침"  
    ]  
},  
{  
    "name": "떡만둣국과 김치",  
    "ingredients": "떡볶이떡 2컵,물 2컵,대파 1/2대,통깨 약간,고추장 2T,고추가루 1.5T,간장 2T,설탕 3T",  
    "recipe": [  
        "1. 먼저 종이컵 기준 물 2컵에 떡볶이떡을 넣고 센불에서 팔팔 끓여 줍니다.",  
        "2. 물이 팔팔 끓으면 양념을 다 넣어준 뒤 잘 풀어주고 또 자글자글 끓여 줍니다.",  
        "3. 국물이 졸아들면 대파를 가위로 쫘쫘 썰어 넣어주시고 통깨 약간 뿌려 주시면 끝!",  
        "4. 너무 간단한데 맛있어서 놀라는 백종원 분식점 떡볶이 완성입니다!",  
        "5. 한개 먹어보니 어머머!정말 분식점에서 파는 떡볶이 맛이 나면서 넘 맛있어요. 너무 간단한데 맛있어서 놀랐어요^^"
```

```

    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡만둣국과 김치",
    "ingredients": "떡국떡 2주먹,냉동만두 20개,계란 1개,다진마늘 1/2스푼,대파 약간,물 6컵,멸간장(멸치액젓) 2스푼,다시마 약간,대파 약간",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 물6컵(종이컵 기준)을 넣고 멸간장2스푼, 다시마, 대파를 티백에 넣어  
서 끓여줍니다.",
        "2. 육수는 15분 정도 팔팔 끓여주고요~",
        "3. 그 동안 대파 조금 다져놓고, 계란1개도 풀어놓습니다.",
        "4. 끓여놓은 육수에 다시마, 대파가 든 티백은 빼내고... 다진마늘 반스푼을 넣  
어줍니다.",
        "5. 미리 불러냈던 떡국떡도 이어서 넣어주고요~",
        "6. 떡국떡이 익어서 떠오를때까지 팔팔 끓여줍니다.",
        "7. 그리고 만두도 넣어주고요~",
        "8. 만두도 익어 끓어오르면 미리 풀어냈던 계란물을 원을 그리며 부어줍니다.",
        "9. 한번 섞어준 뒤 대파도 듬뿍 넣어주기.",
        "10. 대파가 섞이도록 저어주며 10초정도만 더 끓여내면 떡만두국 완성!!!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "떡만둣국과 김치",
    "ingredients": "떡국떡 250g,소시지 5개 (조금 통통하고 커요),양파 1/4,대파 1/4대,  
간장 3,맛술 2,다진 마늘 0.5,올리고 당 2,참기름 1,물 2/3컵,후춧가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 소시지는 3~4등분 해 썰고, 양파는 채 썰어주고, 대파는 송송 썰어 준비해  
주세요. 떡국 떡은 물에 행궈 체에 밭쳐 놓아요.",
        "2. 간장 떡볶이 양념재료인 간장 3, 맛술 2, 다진 마늘 0.5, 올리고 당 2, 참기  
름 1, 물 2/3컵, 후춧가루 약간을 한데 넣어 고루 섞어 양념장을 만들어 주세요.",
        "3. 달군 팬에 식용유를 살짝 두르고 준비한 떡과 소시지, 양파, 대 파를 모두  
한데 넣고 달달 볶아주다",
        "4. 만들어 놓은 양념장을 모두 붓고 바글바글 끓여줍니다.",
        "5. 국물이 자박자박해지도록 끓여주다 입맛에 맞게 후춧가루를 적당히 넣어 마  
무리해주세요. ",

```

```

    "6. 소시지 간장 떡볶이 완성 ^^"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡만둣국과 김치",
  "ingredients": "떡볶이떡 1국그릇,어묵 3장,계란 2개,다시마 2장,고춧가루 1스푼,고추장 3스푼,올리고당 2스푼,설탕 3스푼,간장 1스푼,소금 1스푼,식초 1스푼,물 500ml ",
  "recipe": [
    "1. 개략적 준비물은 이렇습니다.",
    "2. 준비한 떡볶이떡은 물에 재워 불려주세요.",
    "3. 소금 1스푼, 식초 1스푼을 넣고 계란이 잠길만큼 물을 붓고 8분간 끓입니다.",
    "4. 어묵 세장을 겹쳐 십자가로 4등분 하고 나뉜 어묵을 비스듬히 2등분 총 8등분을 합니다.",
    "5. 물 500ml를 볶을 후라이팬에 넣습니다.",
    "6. 다시마를 넣고 끓인 후 물이 끓으면 다시마를 버립니다.",
    "7. 고춧가루 1스푼을 넣고",
    "8. 고추장 3스푼",
    "9. 간장 1스푼을 넣은 다음",
    "10. 올리고당 2스푼",
    "11. 설탕 3스푼을 넣고 양념이 풀릴 때 까지 잘 저어 줍니다.",
    "12. 적당히 끓으면 떡볶이 떡을 넣고 잠시 끓여주다가",
    "13. 손질해둔 어묵을 넣고 끓입니다.",
    "14. 야채를 준비하신 분은 지금 야채들을 넣어주세요.",
    "15. 마지막으로 삶은 달걀을 까서 떡볶이에 넣습니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "떡만둣국과 김치",
  "ingredients": "밀떡 2~3종이컵 (아무떡가능),대파 1/2개,어묵 2장,설탕 3T,고춧가루 2.5T,고추장 2.5T,진간장 1T,후추 톡톡,통깨 톡톡,생수 2T",
  "recipe": [
    "1. 전 객적으로 좋아하는 밀떡을 사용했어요 전 냉동실에 넣어두었던 떡이라 찬물에 담궜다가 여러번 씻어주었어요~ 냉동떡이 아니라면 흐르는물에 씻어만주시면되요~",
    "2. 어묵과 대파는 먹기좋은 크기로 잘라주세요",

```

"3. 설탕3스푼, 진간장1스푼, 고춧가루2.5스푼, 고추장2.5스푼, 생수2스푼, 후추 툇툇 ,통깨툇툇 이레시피대로만 양념준비해서 넣는다면 정말 실패할일 없다고 장담합니다 ㅋㅋ (하지만, 개인적인 입맛차이는 있으니 태클금지) 양념장을 만들어 준비해둡니다",

"4. 냄비나 주물럭팬에 떡과 어묵을 넣고 생수 한컵반~두컵 넣어줍니다 그리고 양념을 부어준후 생수가 보글보글 끓기시작하면",

"5. 중약불로 양념을 잘 풀어주세요~ 그리고 대파도 넣어준후 잘 간이 배일수있도록 끓여주세요~",

"6. 짜박짜박 한듯하지만 그렇다고 아예국물이 없는것도아니예요~ 매운고추장, 매운고춧가루를 사용해서 만든 떡볶이 황금레시피! 한번 먹어보면 자꾸 해먹게될 그런맛이에요^^"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "미니 핫도그와 케첩",
    "ingredients": "비엔나소세지,핫케익가루",
    "recipe": [
        "1. 집에서 핫도그만들기 엄청 쉬워요~ 요 핫케이크 가루만 잇다면 반은 끝난거:D",
        "2. 통통한 비엔나소세지를 준비하세요. 조그만 줄줄이 비엔나소세지도 좋고 통통한 비엔나 소세지도 좋아요~",
        "3. 핫케이크 가루 종이컵1컵 정도에 계란 하나. 반죽을 섞었을때 엄청 뽀뽀한 정도가 되도록 처음부터 물은 넣지않아요 반죽의 상태를 봐가면서 물을 아주 조금씩 넣어주세요",
        "4. 소세지는 끓는물에 팔팔 데쳐서 익혀주세요 건져내서 이쑤시게를 꽃아 손잡이도 만들었어요",
        "5. 소세지에 하나씩 반죽을 묻혀보는데요. 반죽이 너무 묽으면 소세지에 묻어나지 않아요. 소세지에 반죽을 묻혀서 들었을때 주르륵 흐르지않도록 물은 거의 넣지않고 반죽해 주세요",
        "6. 소세지에 반죽을 묻혀서 기름에 1차 튀김 해주세요 미니핫도그라 후라이팬을 기울여서 기름을 모아 튀겨주면 되기때문에 기름은 그렇게 많이쓰지 않아도 되요~",
        "7. 저는 1차 튀김한뒤에. 그위에 또 반죽을 묻혀서 한번 더 튀겼어요. 소세지가 핫케익반죽을 2번 입었지요. 그럼 요렇게 오동통한 미니 핫도그가 된답니다.",
        "8. 케첩이랑 머스타드는 필수 !"
```

```

{
  "name": "미니 핫도그와 케첩",
  "ingredients": "두부 1/2모,오일 적당량,파프리카,양파,다진마늘 1/2수저,케첩 1수저,
굴소스 1/2수저,올리고당 1수저",
  "recipe": [
    "1. 물기를 제거한 두부는 먹기좋은 크기로 썰어줍니다.",
    "2. 오일을 두르고 두부를 노릇노릇 잘 구워줍니다.",
    "3. 파프리카와 양파를 넣고 한번 더 볶아주세요.",
    "4. 다진마늘 0.5수저, 케첩 1수저, 굴소스 0.5수저 , 올리고당 1수저를 넣어줍니
다.",
    "5. 소스가 잘베이도록 골고루 뒤적뒤적 볶아주면 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "미니 핫도그와 케첩",
  "ingredients": "식빵 2장,달걀 1개,비엔나소시지 4개,케첩 적당량,빵가루 4스푼",
  "recipe": [
    "1. 식빵의 갈색 테두리를 자르고 밀대를 이용해 납작하게 밀어주세요.",
    "2. 납작해진 식빵은 세로로 잘라주세요. (일반 소시지를 이용할 경우 생략하면
되요.)",
    "3. 소시지는 뜨거운물에 약 30초간 데친 후 건져내주세요.",
    "4. 계란을 푼 후 식빵 안쪽에 골고루 발라주세요. 그리고 소시지를 올리고 돌돌
말아주세요.",
    "5. 계란물을 식빵 겉면에 골고루 입혀주세요.",
    "6. 그 다음 빵가루를 골고루 묻혀주세요.",
    "7. 180도 온도에서 약 10분간 구워주세요.",
    "8. 이쑤시개를 꽂고 케첩을 뿌려주면 최종 완성이 되요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "미니 핫도그와 케첩",
  "ingredients": "핫케익가루,소세지,이쑤시게,우유",
  "recipe": [
    "1. 소세지는 흐르는 물에 몇번 씻어주세요",
    "2. 핫케익 가루에 우유를 넣고 되직하게 반죽을 만드시면되요 저도 몇번을 핫

```

케익 붓고~ 우유붓고했는지~ ㅋㅋㅋㅋㅋ 의외로 되직하게 만드는 반죽이 어렵더라고요",

"3. 드디어 완성~ 요런 질감으로 만들어 주시면되요 요렇게 포크로 떠봤을때 이런느낌?! 나중에 소세지를 이런식으로 감싸야 되거든요 ",

"4. 소세지에 이쑤시게를 요렇게 끝까지 넣어주세요 ",

"5. 되직한 반죽에 빙글빙글 돌려가며 저렇게 만들어 주시고",

"6. 한개씩 기름으로 풍당~",

"7. 정말 금방 익어요~ 핫케익 가루가 점점 뚱뚱해지죠 앞뒤로 30초간 익혀주고 1분 정도 되면 꺼내주시면되요",

"8. 신문지 위에 기름휴지를 깔고 튀겨진 미니 핫도그를 올려줬어요 금새 이렇게 많이 만들었습니다"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "미니 핫도그와 케첩",

"ingredients": "비엔나 소시지 15개,핫케이크가루 200g,우유 100ml,달걀 1개,식용유 적당량",

"recipe": [

"1. 재료를 준비해주세요.",

"2. 비엔나 소시지는 뜨거운 물에 한번 데쳐서 기름기를 제거해주세요.",

"3. 데친 소시지는 꼬지에 꽂아주세요.",

"4. 볼에 핫케이크가루, 우유, 달걀을 섞어서 반죽을 만들어 주세요. 냄비에 기름을 넉넉히 넣고 기름의 온도를 170도가 되도록 올린 후 소시지에 반죽을 묻혀 돌려가며 노릇하게 튀겨주세요.",

"5. 튀긴 핫도그는 기름을 빼준 후 케첩을 뿌려서 드세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "미니 핫도그와 케첩",

"ingredients": "식빵 3장,슬라이스치즈 3장,소시지 3개,달걀 1개,설탕 1/2작은술,우유 1큰술",

"recipe": [

"1. 그릇에 달걀을 깨은 다음 설탕 1/2작은술, 우유 1큰술을 넣고 저어 줍니다. (달달하게 드시고 싶으신분들은 설탕을 조금 더 넣어 주셔도 됩니다.)",

"2. 식빵의 갈색부분을 자른 다음 방망이로 밀어 주세요. 방망이로 밀은 식빵을 달걀물에 가볍게 앞,뒤로 담구어 줍니다.",

"3. 식빵을 놓고 그 위에 슬라이스치즈로 돌돌 말은 소시지를 놓은 다음 돌돌 말아 주세요. 말은 끝부분이 아래에 오도록 하여 놓아 주세요.",

"4. 빵가루에 파슬리가루를 섞은 다음 돌돌 말은 식빵을 놓고 빵가루를 골고루 묻혀 줍니다.",

"5. 달구어진 팬에 기름을 두르고 식빵을 놓고 앞, 뒤, 옆면을 익혀 주세요. 불은 약불에 두고 천천히 익혀 주세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "미니 핫도그와 케첩",

"ingredients": "미니새송이버섯 1봉지,통마늘 1줌,양파 1개,청양고추 1/2개,간장 2큰술,굴소스 1큰술,요리당 2큰술,물 4큰술,참기름 1큰술,통깨 약간",

"recipe": [

"1. 미니 새송이 버섯 한봉지 뜯어서 물에 한번 씻어냈어요.",

"2. 큼지막한것들은 반으로 잘라줍니다.",

"3. 통마늘 한줌은 편으로 썰어서 준비합니다.",

"4. 양파 1개도 썰어서 준비합니다.",

"5. 분량의 양념장을 섞어서 만듭니다.",

"6. 썬에 식용유 1큰술 두르고 편마늘 넣어 볶아준다음 양파도 넣어 볶아줍니다.",

"7. 그리고 미니 새송이 버섯도 넣고 들들 볶아줍니다.",

"8. 그런 다음 양념장 모두 넣어 줍니다.",

"9. 이제 양념장이 졸아들때까지 중불로 끓여주면 됩니다.",

"10. 중불로 계속 졸이다가 청양고추 반개도 썰어서 넣어줍니다.",

"11. 15~20분 정도 졸이면 국물이 걸쭉해지면 불을 꺼줍니다.",

"12. 마지막에 참기름 1큰술과 통깨뿌려주면 미니 새송이 조림 완성입니다~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "미니 핫도그와 케첩",

"ingredients": "미니 새송이버섯 300g (1봉지),양파 1/4개,쪽파 적당량 (or부추),다진 마늘 1스푼,굴 소스 1스푼,맛술 1스푼,식용유 1스푼,통깨 0.5스푼,후춧가루 적당량",

"recipe": [

"1. 미니 새송이버섯 사이즈가 큼지막하면 2등분 해주고 작은 사이즈는 그냥 사용하고 양파는 채 썰고, 부추는 3cm 정도 길이로 썰어 준비해 주세요",

"2. 팬에 식용유 1을 두르고 다진 마늘 1을 넣고 달달 볶아줍니다.",
 "3. 마늘향이 올라오면 준비해 놓은 양파, 부추, 미니 새송이버섯을 모두 넣고",
 "4. 양념재료인 굴 소스 1, 맛술 1을 넣고 센 불에서 달달 볶아 줍니다 대략 3분 정도~",
 "5. 이제 불의 세기를 중불로 줄여주고 참기름 0.5, 통깨 0.5, 후춧가루 적당량을 넣어 고루 볶아줍니다. 드셔보시고 부족한 간을 소금으로 해주심 된답니다.",
 "6. 간단 반찬 미니 새송이버섯볶음 완성"

],
 "meal_time": [
 "아침"
]
},
{
 "name": "미니 핫도그와 케첩",
 "ingredients": "작은 소시지 10개, 핫케익 믹스 100g, 마요네즈 1T, 우유 50ml",
 "recipe": [
 "1. 소시지는 꼬치로 꿰는다.",
 "2. 볼에 핫케익 믹스와 마요네즈 우유를 넣고 섞는다.",
 "3. 소시지를 만들어 놓은 반죽에 반죽옷을 입힌다.",
 "4. 예열된 기름에 반죽을 입힌 소시지를 튀겨 내어 완성한다."
],
 "meal_time": [
 "아침"
]
},
{
 "name": "미니 핫도그와 케첩",
 "ingredients": "계란 1개, 우유 50ml, 소세지, 핫케익가루 200g, 빵가루, 파슬리 약간, 식용유, 케첩",
 "recipe": [
 "1. 계란하나에 우유 50ml를 넣고 거품기로 잘 풀어줍니다...",
 "2. 그런 다음 핫케익가루 200g 정도를 넣고 잘 섞어주면, 아주 된 상태의 뽀뽀한 반죽이 될거예요... (만약 반죽이 질다 싶으면 핫케익가루를 좀더 넣어주면서 반죽을 되직하게 만들어주세요.)",
 "3. 빵가루에 파슬리가루를 섞어서 준비하고...",
 "4. 나무젓가락에 소세지를 꽂아서 반죽에 돌돌 굴러 반죽옷을 입혀줍니다..",
 "5. 그런다음, 사진처럼 빵가루를 입혀 기름에 튀기면 된답니다... 강불에서 튀기면 겉만 쉽게 타버리겠죠? 약불에서 노릇하게 튀겨야 안쪽의 밀가루 반죽까지 골고루 익는답니다... 잘 튀겨진 핫도그에 케첩을 뿌려 드시면 됩니다."
],
 "meal_time": [

```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "단호박과 소금",
  "ingredients": "강력분 125g,박력분 125g,설탕 20g,버터 20g,소금 5g,드라이이스트 4g,우유 170g,토픽용 굵은소금 2g,계란물 약간 (또는 우유),버터 50g,소금 1g",
  "recipe": [
    "1. 반죽볼에 박력분, 강력분을 넣습니다. ",
    "2. 드라이이스트, 설탕, 소금, 우유를 넣고 잘 섞어줍니다. ",
    "3. 가루가 하나가 되면 버터를 넣고 10분간 치대줍니다.",
    "4. 반죽을 동그랗게 만들어 정리한 후 젖은 면포를 덮어 2.5배정도 될때까지 1차발효합니다.",
    "5. 반죽이 되는 동안 안에 넣을 롤링버터를 만들어줍니다. 상온에서 말랑해진 버터에 소금을 넣고 잘 섞어줍니다.",
    "6. 잘 섞어진 버터는 7개로 분할한 후 냉장고에 보관해둡니다.",
    "7. 1시간정도후 2.5배정도 반죽이 부풀면 1차발효 완료입니다.",
    "8. 반죽을 7등분해 가스를 빼준 후 물방울 모양으로 만들어 줍니다.",
    "9. 물방울 모양으로 만들어둔 반죽에 젖은 면포를 씌워 20분간 휴지합니다.",
    "10. 반죽대에 덧가루를 뿌려줍니다.",
    "11. 반죽을 올리고 반죽을 30cm정도길이의 물방울모양으로 밀어줍니다.",
    "12. 물방울모양으로 민 반죽위에 냉장고에 보관했던 롤링버터를 올려줍니다.",
    "13. 반죽으로 롤링버터를 잘 감싸줍니다.",
    "14. 버터를 감싼 반죽을 돌돌 말아줍니다.",
    "15. 성형한 반죽을 오븐팬에 배치하고 면포 씌워 실온에서 30분간 2차발효합니다.",
    "16. 2차발효가 끝나면 반죽이 우유나 계란물을 발라줍니다.",
    "17. 우유를 바른 반죽위에 소금을 조금 올려줍니다.",
    "18. 200도에서 15분간 구워줍니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "단호박과 소금",
  "ingredients": "쥬키니 호박 2/3개,양파 1/2개,대파 1/2뿌리,식용유 1T,들기름 1T,간장 2T,굴소스 1T,고추가루 1.5T,설탕 0.5T,다진마늘 0.5T,들기름 0.5T,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 간장2,굴소스1,고추가루1.5,설탕0.5,다진마늘0.5,들기름0.5,대파다진것을 넣어 양념장을 만들어 줍니다.",

```

"2. 호박과 양파는 약간 두껍게 채썰어 줍니다. 밥반찬 하실거면 둥글게 썰어주셔도 무관합니다.",

"3. 식용유1,들기름1을 넣어 호박을 볶아줍니다.",

"4. 호박이 어느정도 익으면 양파를 넣어 한번 더 볶아줍니다.",

"5. 양파숨이 살짝 죽으면 양념장을 부어 볶아주어 마지막간을 소금으로 해줍니다. 저는 1.5티스푼 넣었습니다. 기호에 따라 깨를 뿌려주어 완성."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "단호박과 소금",

"ingredients": "닭 근위(닭통집) 900g,마늘 5~8조각,다진마늘 1큰술,양파 1개,청양고추 4~5조각,소금 1/2큰술,후추 1/3큰술,청주 2~3큰술,식용유 적당량,깨소금 약간,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 닭통집은 잡내제거를 위해 소금에 바락바락 씻거나 우유에 담가놓거나 하는데요. 저는 그냥 물로만 바락바락 씻었어요",

"2. 닭통집은 볶기전에 한번 삶아서 익혀줘야 하는데요. 물에 청주 2-3큰술을 넣어 팔팔 끓는 물에 닭통집을 넣어 익혀주면 잡내제거에도 좋고 잘 익어서 볶기 수월해집니다 ㅎㅎ",

"3. 닭모래집이 삶아지는 동안 양파1, 마늘 5~8, 청양고추 4~5 를 썰어서 준비해주세요",

"4. 삶아진 닭통집은 먹기 좋은 크기로 2-3등분하여 썰어주고",

"5. 달군팬에 식용유를 넉넉히 붓고, 약한불로 줄인 후 썰어놓은 마늘과 다진마늘 1큰술 넣어 튀겨준다는 느낌으로 마늘 기름내어 볶아 주세요",

"6. 마늘 향이 올라오면 닭모래집을 넣고",

"7. 소금 1/2큰술, 후추 1/3큰술 넣어 (간은 기호에 맞게 하세요) 닭 모래집에 마늘기름을 전부 묻혀준다는 생각으로 볶다가 중간불로 바꾸어",

"8. 썰어놓은 야채를 전부 넣어 줍니다 ㅎㅎ 센불로 바꿔 볶으면서 양파가 투명한 색을 띠려고 할때 끝내고 참기름 1큰술 넣어 섞어줍니다",

"9. 깨소금 뿌려 주면 끝!!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "단호박과 소금",

"ingredients": "닭다리 5개,다진마늘 5,버터 1/3,물 1컵,간장 5,식초 2.5,설탕 1.5,다

진양파 1/4,버섯,소금",

"recipe": [

"1. 가위를 이용해 발목의 힘줄을 끊어주세요.",

"2. 가위를 이용해 닭다리 살을 펼쳐줍니다.",

"3. 팬에 닭다리 넣고 물1컵 그리고 다진마늘5손가락을 넣고",

"4. 버터,간장5,식초2.5,설탕1.5,다진양파1/4를 넣고",

"5. 양송이 버섯이 있음 넣어주세요. 전 그냥 새송이버섯 썰어서 넣었어요. 소금은 두꼬집 정도 넣어 간을 합니다. 버터가 녹을 만큼 끓이다 약불로 줄이고",

"6. 뚜껑을 덮어 주세요.",

"7. 닭다리가 잘 익으면 닭다리 표면을 눌러가며 익혀주세요.",

"8. 소금구이 닭다리스테이크 완성"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "단호박과 소금",

"ingredients": "다다기오이 10개,물 10컵,소금 10큰술,멸치액젓 10큰술,고추가루 12큰술,다진마늘 2큰술,다진생강 1/2큰술,매실청 2큰술,올리고당 1/2큰술,다시마 멸치육수 1/2컵,부추 3줄 (3~4cm),양파 1개",

"recipe": [

"1. 다다기오이 10개는 깨끗히 씻어줍니다.",

"2. 오이는 양끝을 살짝 잘라줍니다.",

"3. 손가락 두마디 4~5cm 길이로 잘라 줍니다.",

"4. 그리고 오이를 두께감이 있는 젓가락 사이에 놓고 열십자로 칼집을 넣어 잘라 줍니다.",

"5. 냄비에 오이가 충분히 잠기는 물을 부은 후 물이 팔팔 끓으면 소금 10큰술을 넣고 소금이 완전히 녹도록 한번 고르게 팔팔 끓여 줍니다. ",

"6. 그리고 가스불에서 내려 준비한 오이를 바로 넣고 고루 한번 저어 줍니다.",

"7. 그리고 한시간 정도 물이 어느정도 식을 동안 절여 줍니다.",

"8. 그리고 절여진 오이는 체에 쏟아 붓고 최대한 물기를 빼 줍니다.",

"9. 볼에 멸치액젓 10큰술, 고추가루 12큰술, 다진마늘 2큰술, 다진생강 1/2큰술, 매실청 2큰술, 올리고당 1/2큰술, 다시마 멸치육수 1/2컵을 붓고 고루 섞어 오이속을 채워줄 양념을 만들어 줍니다.",

"10. 그리고 양파 1개를 곱게 채썰어 넣고 3~4cm 길이로 자른 부추 3줄을 넣고 고루 잘 섞어 줍니다.",

"11. 그리고 열십자로 자른 오이속에 양념을 채워 넣어 완성합니다."

],

"meal_time": [

"아침"

```

    ]
  },
  {
    "name": "단호박과 소금",
    "ingredients": "늪은호박 3kg ,물 7컵,불린찹쌀 1/2컵,꿀 1컵,소금 1스푼",
    "recipe": [
      "1. 묵직하고 색이 선명한 호박 3키로 되는 것으로 준비 합니다",
      "2. 꼭지가 아래로 가도록 뒤집어 결대로 잘라 주세요 호박 밑동을 자르는게 손  
다칠 염려도 없고 쉬워요",
      "3. 손으로 가르면 쉽게 갈라집니다 숟가락으로 호박 속을 파내 버리지 말고 따  
로 담아 두세요",
      "4. 자른 호박은 비닐봉지에 넣어 전자렌지에 7분 돌리면 살짝 익어 손질 하기가  
쉬워 껍질을 쉽게 벗길 수 있어요",
      "5. 껍질 벗긴 호박은 등성등성 썰어 주세요",
      "6. 냄비에 물7컵 넣고 호박씨를 넣고 센불에서 20분간 끓여 주세요",
      "7. 호박씨 우려낸 물에 호박을 삶으면 고소한 맛과 풍미가 더 좋아진답니다",
      "8. 끓인 육수는 체에 걸러주세요",
      "9. 썰은 호박과 호박씨 육수를 호박이 잠기지 않게 부어 익혀주세요 호박이 익  
으면서 물이 흥건하게 나옵니다",
      "10. 처음엔 센불로 끓이다가 끓으면 중불로 줄여 20분 정도 끓여",
      "11. 완전히 익었으면 핸드믹서로 갈아 주세요",
      "12. 찹쌀을 30분간 불려 물 1컵을 넣어 곱게 갈아 줍니다",
      "13. 곱게 간 호박죽에 불을 켜고 호박죽이 보글보글 끓을때 곱게 간 찹쌀을 넣  
고 저어주며 농도를 맞춰 2분정도 약불에서 끓여 줍니다",
      "14. 꿀1컵 소금 1스푼 넣어 단맛을 올려주고 잘 저어 줍니다",
      "15. 죽은 오래 두면 되직해지기 때문에 조금 묽게 끓여야 됩니다",
      "16. 삶아논 팔이나 견과류 곁드려 먹으면 더 맛나게 드실 수 있습니다"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  }
]

```

```

  {
    "name": "단호박과 소금",
    "ingredients": "강력분 200g,박력분 50g,설탕 15g,소금 5g,인스턴트드라이이스트 5g,  
따뜻한 우유 30g,따뜻한 물 120g,무염버터 15g,가염버터 56g,펄솔트 약간 (또는 소금)",
    "recipe": [
      "1. 볼에 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 손이나 반죽기로 5분간 반죽해주세  
요.",
      "2. 재료가 뭉쳐질 때쯤에 버터를 넣고 15~20분간 매끄럽게 반죽해주세요.",
      "3. 따뜻한 곳(40℃)에 50분간 1차 발효시켜주세요.",

```

"4. 1차 발효가 끝나면 반죽의 크기가 1.5~2배로 커졌는지 확인해주세요.",

"5. 반죽을 8등분으로 나누고 둥글려주세요. 그런 다음 15분간 중간 발효시켜주세요.",

"6. 먼저 반죽을 손바닥으로 눌러 납작하게 펴주세요.",

"7. 가운데를 기준으로 양쪽을 약간 사선으로 접어주세요(다 접은 후에 역삼각형 모양이 되도록).",

"8. 반으로 접어주세요.",

"9. 다 접었을 때 물방울 모양으로 보여야 해요!",

"10. 손바닥으로 밀면서 반죽을 적당히 길게 늘려주세요.",

"11. 길쭉한 물방울 모양이 되도록 늘려주세요.",

"12. 밀대로 반죽을 한 방향으로 길게 밀어주세요(약 27cm). 그런 다음 가장자리에 가염버터(7g)를 올려주세요.",

"13. 반죽을 돌돌 말고, 풀리지 않도록 마무리를 꼼꼼하게 해주세요.",

"14. 실온에 40분간 2차 발효시켜주세요.",

"15. 2차 발효가 끝나면 반죽의 크기가 1.5~2배로 커졌는지 확인해주세요.",

"16. 표면에 물을 뿌려주세요.",

"17. 펄솔트 또는 일반 소금을 약간 뿌려주세요.",

"18. 200도로 예열한 오븐에 12~15분간 구워주세요."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "단호박과 소금",

"ingredients": "단호박 1개 (중간 사이즈),훈제오리고기 500g,양파 1개,대파 1대,청양고추 1~2개,빨간 파프리카 1/3개,노란 파프리카 1/3개,고추장 1스푼,고춧가루 3스푼,간장 2스푼,설탕 1스푼,다진 마늘 1스푼,청주 3스푼,참기름 1스푼",

"recipe": [

"1. 호박은 베이킹소다를 이용해 껍질 부분을 깨끗하게 씻어주고",

"2. 깨끗이 씻어 놓은 단호박은 전자레인지에 3분 정도 돌려주세요. 그리고 단호박 윗부분을 칼로 잘라 뚜껑을 만들어 줍니다. (단호박이 뜨거울 수 있으니 한 김 식혔다 칼질해주세요)",

"3. 손가락을 이용해 안에 씨앗을 빼주세요. 이때 단호박마다 크기가 다르니 단호박 안에 물을 넣어주고 물을 그릇에 쏟아 호박의 크기를 확인하면 된답니다.",

"4. 이제 재료를 준비해 볼까요? 양파는 채 썰어 준비하고 대파, 청양고추는 송송 썰고 파프리카는 네모지게 썰어주세요.",

"5. 통으로 된 오리고기를 사용할 시 먹기 좋은 크기로 썰어주고 슬라이스 된 제품은 그냥 사용하심 되겠지요.",

"6. 그릇에 양념장을 만들어 주세요. 고추장 1, 고춧가루 3, 간장 2, 다진 마늘 1, 청주 3, 참기름 1을 넣어 잘 섞어주세요.",

"7. 팬에 오리고기를 볶다 기름이 나오면 양파, 대파를 함께 넣어 볶아주세요",
 "8. 양파가 어느 정도 익으면 준비해놓은 양념장을 넣고 함께 볶아줍니다.",
 "9. 훈제오리고기라 오랫동안 볶을 필요는 없겠지요. 오리고기와 양념이 잘 어우러지면 파프리카, 고추를 넣어 한번 더 볶아주세요.",
 "10. 참고로 완성된 오리고기볶음 그냥 드셔도 맛있답니다.",
 "11. 하지만 우리 단호박 속에 넣어야겠죠. 볶아놓은 오리고기를 단호박에 채워 넣어 주세요. 이때 넘칠 수 있으니깐 70~80%만 채워주는 게 좋아요. 하지만 저는 넘칠 거 감안해서 윗부분까지 넣었어요. 치즈 좋아하심 위에 모차렐라 치즈 올려도 굿!",
 "12. 전자레인지가 가능한 그릇에 단호박을 담고 5~7분 정도 돌려주세요. 넘칠 수 있으니깐 오복한 그릇에 담아 주는 게 좋겠지요. 그리고 중간중간 체크해주세요.",
 "13. 찐 완성된 단호박찜 소스가 조금 넘치긴 했지만 상관없는~ 그릇을 바꾸면 되니깐 ㅋㅋ 먹기 좋은 크기로 단호박을 잘라주세요.",
 "14. 푸짐해서 좋다 #훈제오리단호박찜 #단호박요리"

```

    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "단호박과 소금",
    "ingredients": "단호박 1개 (600g),크랜베리 2큰술,아몬드 슬라이스 2큰술,마요네즈 4큰술,후춧가루 약간,소금 약간",
    "recipe": [
      "1. 단호박은 깨끗이 씻은후 전자렌지에 넣어 10분간 돌려주세요. 단호박이 익으면 칼로 단호박을 반으로 가르고 숟가락으로 단호박 속을 깨끗하게 파내어준 후 다시 전자렌지에 넣고 5분간 더 돌려 완전히 익혀주세요.",
      "2. 잘 익은 단호박에 소금을 한꼬집 뿌려 포크로 으갠 후 한소끔 식혀주세요.",
      "3. 한소끔 식힌 단호박에 마요네즈 4큰술, 후춧가루 약간, 슬라이스한 아몬드 2큰술, 크랜베리 2큰술을 넣고 잘 섞어주세요.",
      "4. 완성된 단호박 샐러드는 실온에서 완전히 식힌 후 냉장보관해주세요."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "단호박과 소금",
    "ingredients": "굵은소금 적당히,새우 먹을만큼,버터 1T",
    "recipe": [
      "1. 후라이팬에 쿠키호일을 깔고 그위에 굵은 소금을 깔아줍니다.",
      "2. 손질된 새우를 소금위에 올려주세요.",

```

```

        "3. 뚜껑을 꼭 닫아주세요.. 조금 튀는것도 방지하고, 새우가 잘 익습니다.",
        "4. 한쪽면이 붉게 색깔이되면 뒤집어서 익혀주면 끝!!",
        "5. 머리는 따로 모아서 버터에 한번 구워주세요..",
        "6. 이렇게 새우머리까지 구우면 술생각이 절로 납니다..ㅎㅎ"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "두부 샐러드",
    "ingredients": "양상치,양배추,당근,무순,견과류,간장 3,설탕 3,식초 3,올리브유 3,굴  
소스 2,참기름 2,청주 2,다진마늘 2큰술",
    "recipe": [
        "1. 오리엔탈드레싱 재료들을 모두 넣어 골고루 섞어 줍니다. 냉장고에 넣어 시  
원하게 해서 드시면 더욱 좋아요. 시판용 사용하셔도 좋구요, 이렇게 넉넉히 만들어 냉장고에  
두고 수시로 드셔도 좋습니다.",
        "2. 양상추는 한입 크기로 뜯어서 무순과 함께 씻어 건져 물기를 빼 줍니다. 얼  
음물에 씻어 건지면 더욱 싱싱한 양상추 맛을 볼 수 있어요.",
        "3. 양파는 채를 썰어서 찬물에 담궈 매운기를 빼 줍니다. 당근은 채를 썰어 줍  
니다.",
        "4. 두부는 2등분 후 키친타올로 물기를 건어 준 후 다시 3등분 하여 먹기 좋게  
한입 크기로 썰어 줍니다.",
        "5. 중불로 달군 팬에 기름을 두르고 두부를 앞뒤로 노릇노릇 부쳐 줍니다.",
        "6. 야채들을 섞어서 접시에 깔아주고 부친 두부를 올리고 견과류를 흩뿌려서 오  
리엔탈드레싱을 따로 곁들여 내어 주면 되는 두부샐러드 랍니다, 드레싱은 따로 내어 먹기 직  
전에 뿌려 드시면 된답니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "두부 샐러드",
    "ingredients": "연두부 1모,샐러드채소 1줌,피칸 약간 (견과류),깨 3큰술,유자청 1큰  
술,진간장 1큰술,설탕 1큰술,식초 1큰술,물 2큰술,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 샐러드 채소는 깨끗이 씻은 후 먹기 좋은 크기로 잘라주시고, 샐러드 채소를  
찬물에 10분 정도 담근 후 물기를 제거해주세요.",
        "2. 연두부는 키친타올로 물기를 제거하고, 부서지지 않도록 주의하여 8등분으로  
잘라주세요.",

```



```

        "3. 참깨유자 드레싱 재료를 믹서에 넣고 갈아주세요.",
        "4. 접시에 연두부를 담고 드레싱을 뿌린 후 샐러드 채소를 얹어주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "두부 샐러드",
    "ingredients": "두부 1/2모,채소,간장 0.5t,깨 1t,물 2t,마요네즈 1.5t,설탕 1.5t",
    "recipe": [
        "1. 채소는 먹기 좋게 채 썰어 준비 마트에서 파는 샐러드팩을 구매하셔도 좋아요",
        "2. 두부는 한입 크기로 썰어 물기 제거 후 구워주세요",
        "3. 분량의 양념을 넣고 갈아주세요  고소한 맛을 추가하고싶으면 깨를 더 넣으셔도 좋아요",
        "4. 간단하고 맛있는 두부샐러드 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "두부 샐러드",
    "ingredients": "소금 0.2큰술,간장 3큰술,식초 2큰술,올리브유 3큰술,올리고당 2큰술,다진양파 5큰술,두부 1/2모 (또는 연두부),방울토마토 10개,어린잎채소 1.5줌 ",
    "recipe": [
        "1. 재료:두부반모또는 연두부 ,방울토마토10개,어린잎채소 1줌반  드레싱재료:소금0.2큰술,간장3큰술,식초2큰술,올리브유3큰술,올리고당2큰술,다진양파5큰술",
        "2. 두부는 한입 크기로 썰고 토마토는 2등분합니다",
        "3. 어린잎채소는 깨끗이 씻어 물기를제거합니다.",
        "4. 소금,간장,식초,올리브유,올리고당,다진양파,참깨 넣어 드레싱을 만들어요.",
        "5. 손질한 재료를 그릇에 담고 드레싱을 뿌려 주면됩니다.",
        "6. 드레싱은 먹기 직전에 뿌려 드세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "두부 샐러드",

```

```

      "ingredients": "연두부 1팩,어린잎채소 1/2줌,파프리카 약간,양파 약간,간장 2.5T,식초 1.5T,설탕 1T,다진마늘 1T,참기름 1t,통깨 약간",
      "recipe": [
        "1. 연두부를 접시에 뒤집어 올려줍니다.",
        "2. 어린잎채소나 새싹채소를 연두부위에 올려줍니다.",
        "3. 분량의 양념장에 양파,파프리카를 다져넣고 연두부위에 뿌려주면 완성."
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "두부 샐러드",
      "ingredients": "두부 1모,새송이버섯 1개,샐러드 채소 1줌,소금 약간,후추 약간,다진양파 1T,발사믹 식초 2T,올리브유 1T,올리고당 1/2T,소금 약간,후추 약간",
      "recipe": [
        "1. 두부와 새송이버섯은 사방 2cm정도로 썰고 샐러드 채소는 먹기 좋게 썰어 준비한다.",
        "2. 두부는 키친타월에 올리고 소금을 뿌려 간을 하고 약 10분간 재워놓는다.",
        "3. 볼에 소스 재료를 넣고 소스를 만들어 준비한다.",
        "4. 달군 팬에 기름을 두르고 두부를 노릇하게 구워 낸다.",
        "5. 두부를 구운 팬에 새송이버섯을 넣고 소금, 후추 간을 하고 살짝 볶아 낸다.",
        "6. 볼에 준비한 재료를 담고 소스를 부어 완성한다."
      ],
      "meal_time": [
        "아침"
      ]
    },
    {
      "name": "두부 샐러드",
      "ingredients": "양상추 2잎,빨강스위트파피(피망) 1/3개,노랑스위트파피(피망) 1/3개,초록스위트파피(피망) 1/3개,양파 1/3개,오이 1/3개,두부 1/2모,포도씨유 1큰술,마요네즈 3큰술,들깨가루 4큰술,레몬즙 2큰술,꿀 2큰술,설탕 1큰술,소금 1/3작은술",
      "recipe": [
        "1. 양상추는 손으로 먹기 좋게 뜯어 놓습니다.",
        "2. 양파는 곱게 채썰어둡니다.",
        "3. 오이는 동글동글 썰어줍니다.",
        "4. 스위트 파피로 파프리카의 달콤함과 피망의 아삭함을 살린 신품종 채소로 크기도 미니 사이즈랍니다. 색깔별로 하얀 심을 제거하고 채를 썰어줍니다. 없으시면 당근 채나 파프리카나 피망을 사용하시면 색감도 예쁘고 비타민도 섭취할 수 있어 좋습니다.",

```

"5. 큰 볼에 손질한 야채들을 넣어주고~~ 찬물에 5분 정도 담가서 아삭함을 살리고 두번 정도 헹궈줍니다. 여름엔 얼음물을 사용하시면 더욱 아삭하답니다. 체에 받쳐서 물기를 제거하세요. 물기를 잘 제거해야 드레싱이 묽어지지 않아서 좋습니다.",

"6. 두부는 깍둑썰기하고 물기를 뺀 다음 키친 타올로 물기를 한번 더 제거해줍니다. 그리고 팬을 달군 다음 포도씨유를 약간 두르고 노릇하게 구워줍니다. 튀기는 방법도 있으나, 번거로우니 팬에 부치는 방법이 좋습니다.",

"7. 드레싱에 사용할 들깨가루입니다. 직접 통들깨를 갈아서 사용하시면 향이 더 좋습니다. 들깨가루는 2가지로 거피한 것으로 색상이 하얗고, 거피하지 않은 것은 색상이 좀 더 검은 색이랍니다 거피한 것이 식감이 훨씬 부드러우며, 사진의 것이 거피한 것이랍니다.",

"8. 들깨 드레싱으로 마요네즈 3큰술, 들깨가루 4큰술, 레몬즙 2큰술, 꿀 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 3분의1작은술 을 넣어서 재료가 잘 섞이도록 하고 특히 설탕이나 소금이 잘 녹도록 합니다.",

"9. 들깨 드레싱이 완성되었습니다. 생각보다 재료가 간단하지요? 단맛이 싫으신 분들은 꿀과 설탕 양을 줄이세요. 드레싱이 약간 단맛이 나는데, 요즘 설탕을 안 넣고 드시는 분들이 많기 때문이랍니다.",

"10. 완성접시에 손질한 야채를 담아줍니다. 부친 두부도 가장자리로 돌려 담아줍니다. 요렇게 가장자리로 담으면 두부 샐러드라는 것을 확실히 알 수 있어 시각적으로 더 효과적이지요. 야채랑 섞어서 담아도 되구요.",

"11. 들깨 드레싱을 곁들인 두부 샐러드 완성입니다."

```
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "두부 샐러드",
  "ingredients": "두부 1개,노랑파프리카 1/2개,주황파프리카 1/2개,베이비채소 적당량,간장,올리브유,레몬즙 2큰술,식초,참기름 1큰술,설탕 1/2큰술,깨소금 1작은술,다진마늘 1작은술,고춧가루 1작은술 (선택),통깨 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 두부와 파프리카는 취향껏 잘라줍니다.",
    "2. 베이비채소는 씻어 물기를 빼둡니다.",
    "3. 분량의 소스를 섞어 오리엔탈 드레싱을 만듭니다.",
    "4. 그릇에 베이비채소와 두부, 파프리카를 얹고 샐러드 드레싱은 없으면 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
```

```
    "name": "두부 샐러드",
    "ingredients": "연두부 2팩,새싹채소 1줌,참깨 + 흑임자 4큰술,설탕 1큰술 (또는 꿀),
식초 2.5큰술 ,간장 2/3큰술,소금 1/8큰술,포도씨유 3큰술",
    "recipe": [
        "1. 참깨 또는 흑임자를 곱게 갈아요.",
        "2. 참깨 드레싱을 만들어요.",
        "3. 그릇에 연두부를 담고 새싹채소를 올린 뒤 참깨 드레싱을 뿌려 마무리."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
```

```
    "name": "두부 샐러드",
    "ingredients": "두부 1모,버섯,파프리카,어린잎채소,간장 2큰술,식초 2큰술,매실청/메
이플 시럽 1큰술,다진파 2T (맛술),다진마늘 1t,참기름 약간,깨소금 약간,다진 홍고추 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 두부는 먹기 좋게 잘라서 키친타월에 물기를 제거합니다",
        "2. 팬에 기름을 두르고 앞뒤로 노릇노릇 구워 주면 돼요",
        "3. 노릇하게 구워진 두부는 접시에 올리고",
        "4. 두부를 구웠던 팬에 야채를 채 썰어서 익혀줍니다",
        "5. 두부위에 살짝 익힌 야채를 올리고",
        "6. 어린잎 채소도 듬뿍 올렸어요",
        "7. 간장과 식초 메이플 시럽을 넣어 새콤달콤한 소스~ 이 소스가 참 매력적이랍
니다 어린잎 채소와 야채에도 너무 잘 어울려요",
        "8. 소스를 예쁘게 올려 주니 손님 초대 음식으로도 손색이 없겠쥬^^"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
```

```
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "달걀 6개,식빵 4장,크림치즈,마요네즈 2,머스터드소스 1,소금 0.3,후
춧가루 적당히",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 달걀이 잠길 정도로 물을 부어주고. 대략 10~12분 정도 삶아 줍니다.
삶을 땀 끓은소금 0.5, 식초 1~2를 넣어 주세요.",
        "2. 삶은 달걀은 흰자와 노른자를 분리해 노른자는 으깨기 또는 포크를 이용해 으깨
주고",
        "3. 흰자는 칼로 다져 줍니다.",
    ]
}
```

"4. 으깨 놓았던 노른자에 흰자를 넣고",
 "5. 마요네즈 2, 머스터드 1, 소금 0.3, 후춧가루 적당히 넣어",
 "6. 고루 섞어주세요.",
 "7. 말랑말랑한 식빵이라 따로 굽지 않고 그냥 사용했어요. 한쪽 면에 크림치즈를 발라주고",
 "8. 만들어 놓은 계란 샐러드를 가득 올려줍니다. 남겨 놓은 식빵에도 크림치즈 발라 덮어주면 끝!",
 "9. 달걀 샌드위치 완성 반으로 잘라 주면 빵 사이에 노란 달걀이 가득 들어 있어요. 빵빵하게 넣으면 고소하고 부드러운 게 맛있는 것 같아요. 마요네즈 너무 많이 넣으면 느끼할 수 있으니깐~~ 드시는 분 입맛에 맞게 넣어주기"

```

    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "삶은달걀 6개,모닝빵 8개,마요네즈 4큰술,머스타드 1큰술,소금 1티스푼,설탕 1큰술,후춧가루 조금,와사비 살짝",
    "recipe": [
      "1. 삶은달걀은 껍질을 까고 볼에 담습니다.",
      "2. 감자 으개는 걸로 꺾꺾 눌러가며 으깨주었어요.",
      "3. 샌드위치 소스를 넣고 섞어줍니다.",
      "4. 여기에 와사비 1티스푼 정도 넣어줍니다.",
      "5. 샌드위치 소스가 완성이 됐습니다. 이제 모닝빵이나 식빵에 넣어주면 달걀 샌드위치 완성입니다~"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "달걀 2개,식빵 4장,체다치즈 2장,슬라이스햄 2장,홀그레인머스터드 2T,마요네즈 2T,우유 1T",
    "recipe": [
      "1. 달걀은 완숙으로 삶아 준비한다.",
      "2. 껍질을 깬 삶은 달걀은 흰자와 노른자로 분리한다.",
      "3. 흰자는 다지고 노른자는 으갠다.",
      "4. 볼에 흰자, 노른자, 마요네즈, 우유를 넣고 섞는다.",
      "5. 식빵은 테두리를 자른다."
    ]
  }

```

```

        "6. 식빵에 홀그레인머스터드를 바르고 4를 올린다.",
        "7. 6에 체다치즈, 슬라이스 햄을 올려 샌드위치를 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "식빵 6개,삶은달걀 9개,마요네즈 4큰술,소금 톡톡,후추 톡톡,연유 1큰술 (생략가능)",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비합니다. 달걀은 삶아 준비하고 연유도 있으면 준비하세요. ",
        "2. 노른자와 흰자를 나눕니다. 노른자를 흰자보다 더욱 부드럽게 으깨야 하거든요. ",
        "3. 포크로 노른자부터 으깨 주세요. 아주 부드럽게 으깁니다. ",
        "4. 마요네즈 3큰술을 넣고,소금 톡톡, 후추 톡톡, 연유가 있으면 1큰술을 넣고 잘~ 섞어 놓습니다. 어린아이들이 있거나 단걸 좋아하시면 연유마요네즈 한 술 줄이고 연유를 더 넣으세요, 연유는 없으면 생략도 가능해요. ",
        "5. 이번에 흰자를 역시 포크로 꺾꺾 눌러가며 으깁니다. 사진정도로 으깬다음 마요네즈 1큰술, 소금 톡톡, 후추 톡톡 잘 섞은 다음, ",
        "6. 노른자와 흰자를 합체! 싹싹 섞어 주세요~ ",
        "7. 빵위에 푸짐하게 올려 주세요. ",
        "8. 위를 나머지 빵으로 덮어 주세요. 3개의 양이 나온답니다. ",
        "9. 가장자리는 깔끔하게 잘라주면 완성! ",
        "10. 사진보다 실제가 더욱 푸짐하게 속이 파악~ 찬 부드러운 달걀샌드위치가 완성되었어요, 커피와 함께 해 보세요, 술술 넘어갑니다 :)",
        "11. 남녀노소 누구나 부담없이 즐길 수 있는 맛과 식감! 맛있게 드세요~ :D"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "식빵,계란 3개,양파 1/4조각,마요네즈 5T,머스터드소스 1/2T,소금 조금,후추 조금",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비합니다.",
        "2. 먼저 계란을 완숙으로 삶아줍니다.",
        "3. 소금과 식초 투척!",

```

- "4. 다 익은 계란은 찬물에 식혀주세요.",
- "5. 이제 양파를 다져줍니다.",
- "6. 포크를 이용해 계란을 으깨줍니다.",
- "7. 다진 양파와 양념들을 넣어줍니다.",
- "8. 골고루 섞어주세요.",
- "9. 식빵은 비닐팩으로 싸서 전자렌지에 1~2분 돌려줍니다.",
- "10. 이제 재료를 가운데 모아서 넣어줍니다.",
- "11. 식빵보다 작은 사이즈의 그릇으로 찍어줍니다.",
- "12. 식빵 테두리부분을 떼어줍니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "달걀 샌드위치",

"ingredients": "달걀 5개,식빵,딸기잼,다진피클 2T,마요네즈 2T",

"recipe": [

"1. 달걀 5개는 굵은 소금 살짝 넣고 25분간 삶아 준다. 소금을 살짝 넣고 해야 달걀 속에 간이 된다. 삶자마자 찬물에 푹 담궈서 껍질 벗기기.",

"2. 껍질 벗긴 달걀 5개는 포크로 으깨준다. 으깬 달걀에 마요네즈 2T와 다진피클 2T를 넣어 고루 섞어 준다.",

"3. 토스터기에 살짝 구운 식빵에 딸기잼을 양쪽에 얇게 퍼발라주고 만든 달걀속을 딱딱 채워주면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "달걀 샌드위치",

"ingredients": "달걀 8개,마요네즈 1/2컵,식빵 6~8장,소금 약간,식초 약간,후추가루 약간",

"recipe": [

"1. 달걀이 잠길정도로 물을 넣은후, 소금을 넣고",

"2. 식초도 약간넣어 달걀을 완숙으로 삶아줍니다. (달걀 8개는 12분~15분 정도 삶아줍니다)",

"3. 달걀 껍질을 깬후,",

"4. 포크를 이용해 달걀을 으깨 줍니다.",

"5. 잘으깬 달걀에 후추가루와",

"6. 약간의 소금을 넣습니다. (1/2작은 스푼)",

```

        "7. 마요네즈를 넣어 잘 섞어줍니다.",
        "8. 샌드위치 식빵위에 달걀속을 넣어주고",
        "9. 먹기좋게 잘라줍니다.",
        "10. 간단하고 맛난 에그샌드위치 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "달걀 6개,모닝빵 4개,소금 약간,버터,파슬리가루 약간,식초 1t,마요네즈 5T,허니 머스타드 1t,꿀,소금 약간,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 삶은계란을 준비해요. 달걀이 잠길 정도로 냄비에 물을 붓고 소금 1T, 식초 1t를 넣고 삶아주세요. 13~15분 정도 삶아주면 완숙이 된답니다.",
        "2. 완숙란은 바로 찬물에 담가 열기를 식히고 껍질을 벗겨줍니다.",
        "3. 반으로 잘라 노른자와 흰자를 분리해 주세요.",
        "4. 노른자는 체에 내려줍니다.",
        "5. 흰자는 매셔로 으깨어 주었어요. 간편하게 하기 위해 메서를 사용했는데 칼로 다쳐주어도 됩니다.",
        "6. 노른자를 먼저 소스에 버무려줍니다. 특유의 비린내를 잡아줄 수 있고, 재료가 보다 크림이하게 어우러져요.",
        "7. 마요네즈 5T, 허니 머스터드 1t 꿀, 소금, 후추 약간을 넣어주세요. ",
        "8. 노른자와 소스 재료를 버무려주었어요. ",
        "9. 흰자를 넣고 고루 섞어줍니다. ",
        "10. 분리하여 버무려주면 계란샌드위치 속 재료가 훨씬 부드러워요. 간을 보고 부족한 간을 채워줍니다.",
        "11. 모닝빵은 1/3 지점에 칼집을 넣고 만들어둔 속을 가득 채워줍니다.",
        "12. 모닝빵 샌드위치는 속을 가득 채워주어야 푸짐하게 보기 좋은 것 같아요. 자꾸만 당기는 맛이라 듬뿍듬뿍 넣어주었어요.",
        "13. 파슬리가루 툭툭 뿌려서 그릇에 담아주면 완성입니다. 동글동글 귀여운 모양이 사랑스럽죠."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "달걀 샌드위치",
    "ingredients": "모닝빵 4개,브로콜리 1/2개,달걀 2개,양파 1/4개,마요네즈 1큰술,머

```


스터드 1큰술,소금 약간,후추 약간",

"recipe": [

"1. 모닝빵은 너비로 칼집을 넣어 준비한다",

"2. 브로콜리는 30초 간 데쳐서 다지고, 달걀은 15분간 익혀 완숙으로 삶아 다지거나 으깬다. 양파는 곱게 다져 살짝 볶아 낸다.",

"3. 다진 브로콜리와 달걀, 양파에 마요네즈, 머스터드, 소금, 후추를 넣고 고루 섞어 샌드위치 소를 만든다.",

"4. 모닝빵 사이에 샌드위치 소를 넣어 완성한다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "달걀 샌드위치",

"ingredients": "식빵 10개,감자 3개,달걀 2개,양파 1/2개,피클 12~15개,샌드위치햄 100g,소금 1꼬집,후춧가루 약간,마요네즈 3큰술,설탕 0.5큰술",

"recipe": [

"1. 간단하게 만들고 맛있게 먹는 감자 달걀 샌드위치",

"2. 감자는 필러로 껍질을 벗긴 후 반으로 잘라서",

"3. 물에 삶아줍니다.",

"4. 달걀도 15분 정도 완숙으로 삶아주고",

"5. 양파는 잘게 다져줍니다.",

"6. 피클은 물기를 짭 빼준 뒤",

"7. 잘게 다져줍니다.",

"8. 삶은 감자는 물기를 빼고",

"9. 달걀은 껍질을 벗겨서",

"10. 숟가락이나 포크로 으깨줍니다.",

"11. 소금 1꼬집, 후추 약간, 마요네즈 1바퀴 (3 큰 술), 설탕 0.5 큰 술 넣고",

"12. 다져놓은 피클과 양파도 넣어줍니다.",

"13. 골고루 비벼주면 감자 달걀 샐러드 완성!!",

"14. 식빵의 가장자리 부분은 잘라주고",

"15. 햄과 감자 달걀 샐러드를 넣어 샌드위치를 만들어 줍니다 :)",

"16. 햄을 잘게 다져서 샐러드에 넣어도 편하고 맛있습니다 빵을 버터에 구우면 더 맛있지만 귀찮아서 저는 귀찮아서 패스ㅎㅎ",

"17. 카와이 하게 별 모양으로 자르고 싶었으나 간단하게 반으로 잘라줬어용.",

"18. 빵의 끝 쪽 부분은 햄과 샐러드를 올려서 간단하게 한 입씩 먹을 수 있게 만들어줬습니다 :D",

"19. 빵에 넣어 속 재료로 사용해도 되고 그냥 숟가락으로 퍼먹어도 맛있는 감자 달걀 샐러드",

"20. 간단하게 먹기 좋고 도시락 메뉴로도 좋은 감자 달걀 샌드위치",


```

    "name": "샌드위치 롤",
    "ingredients": "식빵,치즈,오이,당근,햄,마요네즈",
    "recipe": [
        "1. 식빵 테두리를 가위나 칼로 말끔하게 잘라 줍니다.",
        "2. 자른 식빵을 나무 방망이나 빈병을 이용해서 납작하게 밀어 줍니다.",
        "3. 밀어 놓은 식빵위에 치즈를 얹고 햄,오이,당근을 올려주고 마요네즈도 살짝~
발라주세요",
        "4. 돌돌돌 말아서 랩으로 감싸서 잘 달라붙게 잠시 놓아 두었다가 3등분으로 잘
라서 그릇에 담아주면 롤샌드위치가 완성~~!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "샌드위치 롤",
    "ingredients": "식빵,바나나,땅콩잼",
    "recipe": [
        "1. 식빵 테두리를 모두 잘라내고 밀대로 납작하게 밀어 주세요.",
        "2. 밀대로 납작하게 밀어 주시고 땅콩 버터를 골고루 발라 주세요.",
        "3. 땅콩 버터를 바른 후에 껍질을 벗겨낸 바나나를 올려주시고 돌돌돌 말아서
랩으로 다시 한번 단단하게 돌돌돌 말아주세요.",
        "4. 5~10분 후에 먹기좋은 크기로 잘라 주시면 됩니다. 빵칼 보다 일반 칼로 자
르는게 더 깔끔하게 잘립니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "샌드위치 롤",
    "ingredients": "식빵 2개,딸기잼 2큰술,달걀 1개,슈가파우더 약간,버터 0.5큰술",
    "recipe": [
        "1. 식빵은 밀대로 밀어 아주 납작하게 만들어줍니다.",
        "2. 납작하게 밀은 식빵위에 딸기잼을 각각 한큰술씩 발라주세요.",
        "3. 도르르 말아주고 끝부분이 접착이 되도록 아랫부분으로 놓아둡니다.",
        "4. 계란 1개를 풀어준뒤 계란물에 풍당풍당 해주세요.",
        "5. 팬에 버터를 두르고 데굴데굴 굴려가며 익혀줍니다.",
        "6. 먹기 좋게 한입크기로 썰어준뒤, 슈가파우더를 솔솔 뿌려냅니다."
    ],
    "meal_time": [

```

```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "샌드위치 롤",
  "ingredients": "달걀 6개,식빵 4장,크림치즈,마요네즈 2,머스터드소스 1,소금 0.3,후
춧가루 적당히",
  "recipe": [
    "1. 냄비에 달걀이 잠길 정도로 물을 부어주고. 대략 10~12분 정도 삶아 줍니다.
삶을 땀 굵은소금 0.5, 식초 1~2를 넣어 주세요.",
    "2. 삶은 달걀은 흰자와 노른자를 분리해 노른자는 으깨기 또는 포크를 이용해 으깨
주고",
    "3. 흰자는 칼로 다져 줍니다.",
    "4. 으깨 놓았던 노른자에 흰자를 넣고",
    "5. 마요네즈 2, 머스터드 1, 소금 0.3, 후춧가루 적당히 넣어",
    "6. 고루 섞어주세요.",
    "7. 말랑말랑한 식빵이라 따로 굽지 않고 그냥 사용했어요. 한쪽 면에 크림치즈
를 발라주고",
    "8. 만들어 놓은 계란 샐러드를 가득 올려줍니다. 남겨 놓은 식빵에도 크림치즈
발라 덮어주면 끝!",
    "9. 달걀 샌드위치 완성 반으로 잘라 주면 빵 사이에 노란 달걀이 가득 들어 있지
요. 빵빵하게 넣으면 고소하고 부드러운 게 맛있는 것 같아요. 마요네즈 너무 많이 넣으면
느끼할 수 있으니깐~~ 드시는 분 입맛에 맞게 넣어주기"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "샌드위치 롤",
  "ingredients": "식빵 5장,소세지 5개,치즈 3장,계란 2알,버터 2큰술,양파 1/4개,파프
리카 1/4개,소금 1작은술,머스타드 5큰술",
  "recipe": [
    "1. 계란을 풀어서 다진 양파와 파프리카를 넣고, 소금간을 해서 잘 저어주세
요.",
    "2. 계란물은 잘 익혀주시고, 소세지는 칼집을 내서 뜨거운물에 데쳐주세요.",
    "3. 납작하게 만든 식빵위에 머스타드 소스를 바른 뒤, 계란을 올리고 치즈도 반
쪽, 소세지도 올려주세요.",
    "4. 식빵으로 재료를 잘 감싸 이렇게 돌돌 말아서 치즈비닐에 3개를 싸주고 2개
는 랩으로 감아줬어요.",
    "5. 3등분하면 좀 커서 저는 4등분을 했어요. 4등분이 먹기에 딱 좋아요."
  ]
}

```

```

],
"meal_time": [
    "아침"
]
},
{
    "name": "샌드위치 롤",
    "ingredients": "라바쉬,감자샐러드,로메인,적겨자,치커리,햄,양파,돌나물,비트,요거트",
    "recipe": [
        "1. 라바쉬는 전자렌지에 살짝 돌려 준비해주세요.",
        "2. 소세지는 먹기 좋게 잘라 후라이팬에 살짝 구워주세요.",
        "3. 야채는 깨끗하게 손질해주시고 양파와 비트는 채썰어 라바쉬와 함께 준비해
주세요.",
        "4. 라바쉬위에 감자샐러드를 올려주세요.",
        "5. 그 위에 로메인, 적겨자, 치커리를 올려주세요. 요거트를 뿌려주세요.",
        "6. 양파, 비트, 돌나물을 넉넉히 올려주시고 구운 소세지를 올려주세요. 재료가
흐르지 않도록 돌돌 말아 주세요.",
        "7. 반으로 잘라 유산지나 종이호일로 말아주시면 먹기도 편하고 맛있는 다이어
트식 라바쉬 샌드위치 롤이 완성됩니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "샌드위치 롤",
    "ingredients": "식빵 3장,슬라이스햄 3장,슬라이스치즈 3장,피클 1,마요네즈 1,크림치
즈 1",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해주세요.",
        "2. 피클은 잘게 다져줍니다.",
        "3. 도마 위에 랩을 펴고 식빵의 가장자리를 잘라주세요.",
        "4. 밀대로 식빵을 납작하게 펴줍니다.",
        "5. 다진 피클과 마요네즈, 크림치즈를 1:1:1 비율로 섞어주세요. 피클을 좋아하
지 않는다면 피클과 마요네즈 대신 잼을 발라주어도 좋아요.",
        "6. 섞은 재료를 식빵 위에 골고루 발라줍니다.",
        "7. 햄과 치즈를 식빵 가운데가 아닌 살짝 아래에 올려놓습니다.",
        "8. 밑으로 튀어나온 햄과 치즈를 먼저 접은 후, 식빵을 말아주세요.",
        "9. 랩으로 식빵을 다시 감싸 돌돌 말아줍니다.",
        "10. 껍질째 자르고 랩을 벗겨주면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},

```

```

    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "샌드위치 롤",
    "ingredients": "식빵 4장,슬라이스 햄 4장,슬라이스 치즈 4장,딸기잼",
    "recipe": [
        "1. 식빵 4장의 테두리를 모두 잘라준다.",
        "2. 식빵을 밀대나 병, 손바닥 등으로 밀어 납작하게 만들어준다.",
        "3. 딸기잼을 식빵에 골고루 발라준다 취향에 맞는 소스, 잼으로 대체해도 좋
다.",
        "4. 슬라이스 햄 1장씩 올리고 슬라이스 치즈 1장씩 올린다.",
        "5. 김밥 말듯이 아래에서 위로 돌돌 말아 꼭 눌러준다.",
        "6. 반을 잘라주면 핑거푸드에 딱 좋은 크기와 예쁜 단면이 나온다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "바나나 팬케이크",
    "ingredients": "바나나 1개,달걀 1개,시럽 적당량",
    "recipe": [
        "1. 바나나를 잘라서 볼에 넣어 줍니다.",
        "2. 잘라진 바나나에 달걀도 넣어 줍니다.",
        "3. 바나나와 달걀이 잘 섞이도록 섞어줍니다.",
        "4. 먹기 좋은 크기로 미리 예열한 후라이팬에 구워 줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "바나나 팬케이크",
    "ingredients": "시판용 핫케익 가루 200g,계란 1개,바나나 1개,물 2숟가락 (또는 우
유),계피가루 (생략가능),레몬즙 2숟가락",
    "recipe": [
        "1. 바나나는 껍질 훌훌 벗겨, 칼을 이용해 송송 다져둔다.",
        "2. 큰 볼안에 핫케익 가루 체쳐서 넣어준다. 체치다 보면, 설탕이 따로 걸러진
다. 걸러진 설탕은 다시 넣고 계란 1개 톱 터뜨려 넣고 우유 또는 물 넣어 잘 개어준다. 레몬

```

죽도 넣어주고, 으깬 바나나도 넣어주고반죽을 곱게 개어준다. 취향에 따라 계피가루를 넣어 줄수있다. 레몬죽도 넣어준다.",

"3. 코팅 잘된 팬은 살짝 예열해서, 오일 조금 두른후, 키친타올로 닦아준다. 반드시 기름은 키친타올로 닦아준 후, 반죽 한 국자를 퍼서 둥글게`둥글게`테두리를 만져주며 올려준다.",

"4. 불은 반드시 약불이어야 한다. 굽다보면 반죽 윗면에 기포가 생기는게 보인다. 기포가 올랐을때 그때 뒤집어 줘야 타지않고 딱 적당하다."

```
],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "바나나 팬케이크",
  "ingredients": "계란 2개,바나나 1개",
  "recipe": [
    "1. 계란 2개, 바나나 1개를 준비합니다.",
    "2. 불에 계란을 넣고 획 ~ 획~ 저어 풀어줍니다.",
    "3. 계란에 바나나를 넣어서 포크로 으깨줍니다.",
    "4. 바나나 덩어리가 보이지 않게 으깨주세요.",
    "5. 완성된 반죽을 팬에 기름을 살짝만 두르고 손바닥 정도의 크기로 동그랗게 모양을 만들어 줍니다.",
    "6. 계란 반죽이라 잘 익기 때문에 너무 오래 두면 탈 수 있으니 약불에 구워주면 완성입니다."
```

```
],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "바나나 팬케이크",
  "ingredients": "팬케익가루 1.5컵 ,계란 1개,우유 1컵,바나나,블루베리,설탕시럽",
  "recipe": [
    "1. 바나나 가장자리는 잘라내고~ 하얀 막도 뜯어내야 뽕지않아요~ 동글동글 얇팍하게 썰어두어요~",
    "2. 계란하나에 우유 1컵 넣고 잘 풀은후 팬케익가루 1컵 반 넣고 주르르 흐를 정도의 농도를 맞추어요~ 계란의 크기에 따라 우유양은 달라집니다.",
    "3. 스텐팬은 물을 붓고 끓여 예열후 불에 올려 물기를 잘 말려서 키친타올로 기름칠을 해주어요~ 기름이 많으면 팬케이크가 이쁘게 나오지않아요~ 코팅팬은 기름칠만 하지구요~",
    "4. 작은 국자로 한국자 떠서 팬에 주르르 부어요~ 불은 중약불로~ 표면에 구멍
```

이 송글송글 생기면 뒤집어요~ 일단 예열이 잘되면 더이상 기름칠 안해도 잘 부쳐진답니다.",

"5. 팬케이크 한장위에 설탕시럽 살짝 뿌리고 바나나 촘촘히 올리고~ 팬케이크 위에 얹고 설탕시럽,바나나 얹고 3장으로 쌓았어요~",

"6. 먹기좋은 크기로 잘라요~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "바나나 팬케이크",

"ingredients": "바나나 1개,핫케이크가루 1컵,우유 40ml (또는 물),계란 1개,초코시럽 적당 (생략가능)",

"recipe": [

"1. 바나나를 3등분 해줍니다.",

"2. 핫케이크가루 1컵 + 계란1개 우유 40ml 정도 넣고 걸죽하게 반죽을 만들어 줍니다.",

"3. 팬을 달군 후 식용유를 붓고 키친타월로 살짝 닦아 낸 후에 한 국자(소)퍼서 작게 팬케이크를 부쳐주세요. * 타지 않고 노르스름하게 익히려면 약불에서 구워주세요.",

"4. 기포가 올라오면 바나나를 올려 굴려 가면서 익혀주세요.",

"5. 반죽이 밀가루에 착 달라붙어 모양이 잡혀요. (사진은 바나나대신 고구마의 썬거 넣은거예요. 개인적으로 바나나가 훨 맛있네요^^:ㅎ)",

"6. 초코시럽 뿌려 카페 디저트 처럼^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "바나나 팬케이크",

"ingredients": "바나나 3개,달걀 2개,핫케이크가루 200ml,우유 60ml,식용유 약간,메이플시럽 약간,시나몬가루 약간,버터 1T",

"recipe": [

"1. 바나나 2개를 껍질을 깬 후 볼에 넣고 으깨어 준다",

"2. 으깬 바나나에 달걀 2개를 넣어주고 골고루 섞어준다",

"3. 핫케이크 200ml를 넣고 섞어준다",

"4. 우유 60ml를 넣고 섞어준다",

"5. 팬에 기름을 살짝 넣고 키친 타올로 문질러준다",

"6. 팬케이크 반죽을 적당한 크기로 올려준다",

"7. 팬케이크에 기포가 올라오면서 익으면 뒤집어준다",

"8. 먹기 편하게 하기위해 세번을 돌려가면서 익혀준다",

"9. 그릇에 담은 후 바나나 1개를 썰어 올려주고 버터 1T도 따뜻할 때 올려주고 메이플시럽과 시나몬가루를 솔솔 뿌려준다"

```
],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "바나나 팬케이크",
  "ingredients": "바나나 1개,달걀 1개,버터 20g,소금 0.25t,베이킹소다 0.5t,밀가루 80g,설탕 1T,우유 80g,플레인요거트,꿀",
  "recipe": [
    "1. 무른 바나나 1개, 달걀 1개를 거품기로 으깨주세요. 수저보다 거품기로 으깨는 것이 더 잘돼요.",
    "2. 우유 80g, 버터 20g, 설탕1T, 소금 0.25t 넣고 거품기로 저어주시고 거품기를 빼주세요. 밀가루가 들어가기 전까지 거품기로 젓고 밀가루 들어가고 난 후에는 수저로 젓는 것이 좋아요. 밀가루를 거품기로 저으면 나중에 반죽 떼어내기가 힘들어요",
    "3. 다목적용 밀가루나 박력분, 중력분 밀가루 아무거나 80g, 베이킹소다 0.5t 또는 베이킹파우더 1t 넣어서 수저로 섞어주세요.",
    "4. 팬케익 반죽 1/3을 부어주세요. 반죽에 버터가 들어갔기 때문에 구워도 바닥에 눌러붙지 않아서 바닥에 식용유 안깔으셔도 돼요.",
    "5. 재가열 9분 해주세요",
    "6. 밥솥을 열어 그릇에 팬케이크를 떨어뜨려주세요",
    "7. 드시면서 하나씩 구우시면 돼요. 플레인요구르트를 위에 바르고 꿀 을 위에 뿌려 드시면 맛있어요. 포크로 잘라드시면 돼요",
    "8. 총 3개 구울 수 있어요. 나머지 반죽도 식용유를 더 안바르시고 그대로 부어서 구우시면 돼요. 재가열 9분 해주세요. 아침식사 대용으로 좋아요"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "바나나 팬케이크",
  "ingredients": "익은 바나나 2개,설탕 1수저,버터 1조각,박력쌀가루 150g,우유 120ml,계란 1개,베이킹파우더 5g,녹인버터 30g,소금 1/3티스푼,설탕 50g,바닐라 오일 약간,슈가파우더 약간",
  "recipe": [
    "1. 바나나는 껍질을 벗기고 너무 얇지 않게 잘라줍니다.",
    "2. 볼에 계란 1개와 설탕 50g을 넣고 거품기로 설탕이 서걱거리지 않을 정도로 저어가며 설탕을 녹여줍니다.",
```

"3. 우유 120ml를 넣고 잘 섞어줍니다.",
 "4. 계란 물이 담긴 볼 위에 체를 올려놓고 박력 쌀가루와 베이킹파우더 5g을 넣고 체에 내려 줍니다.",
 "5. 그리고 소금을 약간 넣어주세요. ",
 "6. 여기에 전자렌지에 30초간 돌려서 녹인 버터와 바닐라 오일을 약간 넣어 주세요.",
 "7. 거품기로 잘 섞어서 약간 걸쭉한 농도로 반죽해 줍니다. ",
 "8. 달군 팬에 버터를 녹여주고 버터가 녹으면 불을 끈 상태에서 설탕 1/2수저를 골고루 뿌려줍니다.",
 "9. 썰어둔 바나나를 올려주고 불을 켜주세요.",
 "10. 불을 약불로 세팅하고 반죽을 고르게 덮어주세요.",
 "11. 뚜껑을 덮고 가장 약한 약불로 익혀줍니다.",
 "12. 반죽이 구멍이 뽕뽕생기고 출렁이지 않을 때 까지 20분가량 구워줍니다.",
 "13. 그런 다음 후라이팬보다 큰 크기의 접시로 후라이팬을 덮어주세요.",
 "14. 후라이팬을 뒤집어서 접시위에 바나나케이크를 올려줍니다.",
 "15. 그대로 팬에 넣고 반대편도 약불에 5분간 구워주세요. ",
 "16. 완성입니다.",
 "17. 슈가파우더를 뿌리셔도 좋아요."

],
 "meal_time": [
 "아침"
]
 },
 {
 "name": "바나나 팬케이크",
 "ingredients": "핫케이크가루 200g,우유 100ml,계란 1개,멍든바나나 1개,토핑용과일, 메이플시럽",
 "recipe": [
 "1. 시중에 판매되는 핫케이크가루를 이용해 만들었다. 구하기도 쉽고 저렴하고 맛있고 간편하다 J",
 "2. 분량의 반죽재료들을 모두 넣고 바나나를 으깨가며 반죽한다.",
 "3. 뭉침없이 골고루 잘 섞인 반죽이 완성되었으면",
 "4. 팬을 달궈 버터나 올리브유를 두르고 키친타올로 닦아가며 팬 전체에 발라 준다. !!화상조심!!",
 "5. 약불에 놓고 반죽을 적당히 팬에 올려 구워준다.",
 "6. 3분가량 굽다보면 반죽 윗부분에 구멍이 송송 보이며 끓는데 , 이때 뒤집어 준다.",
 "7. 뒤집어준 팬케이크에 포크로 구멍을 송송 뚫어주고 뒷면의 반죽이 익을때까지 구워주면 1차 완성 :-)",
 "8. 구워진 팬케이크에 바나나를 잘라 토핑으로 올리고 아가베시럽 , 메이플시럽 , 잼 등을 취향껏 올려준다."

```

    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "바나나 팬케이크",
    "ingredients": "바나나 1개,달걀 1개,시나몬 가루 약간,올리브 오일 적당량",
    "recipe": [
        "1. 바나나를 잘게 잘라 위생팩에 넣고 으깨주면 간편해요.",
        "2. 너무 으개는 것보다 약간의 식 감을 느낄 수 있을 정도로 으개줍니다.",
        "3. 볼에 으개 바나나,달걀,시나몬 가루가 잘 섞이게 저어 반죽을 완성합니다.밀
가루의 역할을 달걀이 하는거예요.",
        "4. 예열된 후라이팬에 오일을 살짝 두르고 약불에서 먹기 좋은 크기로 앞,뒤 노
릇노릇하게 구워줍니다.",
        "5. 약불에 올려놓고 가만히두면 몽글몽글 익기 시작합니다.뒤 집어서 약2분 정
도 더 구워서 완성합니다.",
        "6. 이대로도 맛있지만 취향에 따라 위에 과일 토핑을 올리거나 시럽 을 추가해
줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "쌀국수 2인분 (볶음용 굵은면),계란 1개,파 1/3종이컵 (채썰어준),마늘
3~4개,숙주 100g,건새우 1T,다진돼지고기 1/2종이컵,새우 4~5개,액젓 1/3소주컵,굴소스 1/3
소주컵,물 1소주컵,설탕 1/3소주컵",
    "recipe": [
        "1. 파와 마늘은 채썰어서 준비하고, 냉동 새우 사용시 해동해주세요",
        "2. 양념장 재료를 모두 섞어주세요",
        "3. 쌀국수는 미리 물에 넣고 불려주세요",
        "4. 숙주를 깨끗하게 씻어주세요",
        "5. 팬에 계란을 넣고 스크램블을 만들어주세요",
        "6. 계란을 빼고 기름을 두르고 마늘, 건새우, 파를 넣고 볶아주세요",
        "7. 새우와 다진 돼지고기를 넣고 볶아주세요",
        "8. 불린 쌀국수의 물기를 빼고 양념장과 함께 볶아주세요",
        "9. 숙주를 넣고 숨이 살짝 죽을때까지 볶아주세요",
        "10. 아까 만들어둔 스크램블을 섞고 마무리해주세요 위에 땅콩가루도 뿌리면 더
맛있어요"
    ]
}

```

```

    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "쌀국수면,숙주,양파,새우,달걀,호박,캐슈넛 (or땅콩),다진마늘,고추기름,굴소스 2스푼,피쉬소스(까나리액젓) 1스푼,설탕 1/2스푼,레몬즙 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 먼저 쌀국수 면은 한줌 쥐어서 미지근한 물에 담가두고, 면이 부들해지면 체에 담아 물기를 빼주세요.",
        "2. 숙주는 한대접 수북히 담아, 깨끗한 물에 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼줍니다.",
        "3. 양파와 호박을 채썰고, 호박 대신 청경채나 부추 등을 넣어도 좋습니다.",
        "4. 팟타이 맛의 포인트! 캐슈넛이나 땅콩은 잘게 빻아주세요.",
        "5. 새우는 껍질과 내장을 제거하고 반으로 갈라서 준비하고 달걀은 풀어서 볶아주세요. 스크램블 에그처럼",
        "6. 분량대로 소스를 만들어주세요.",
        "7. 팬에 기름을 넉넉히 두르고, 다진마늘과 손질한 새우를 넣고 볶아줍니다.",
        "8. 새우가 익으면 채썬 호박과 양파를 넣고 , 고추기름을 한스푼 같이 넣고 볶아주세요.",
        "9. 채소들이 어느정도 익으면 불려둔 쌀국수 면을 넣고 볶아줍니다. 면과 채소들이 잘 섞이도록 볶아주세요.",
        "10. 쌀국수 면이 부들부들~ 해지면 숙주와 볶은 달걀, 그리고 만들어둔 소스를 넣어주세요.",
        "11. 숙주가 익을 때까지, 소스가 잘 섞이도록 볶아주다 마지막으로 빻아둔 캐슈넛을 넣고 다시 한번 볶아주면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "멸치 100g,미림 1큰술,간장 0.5큰술,설탕 2큰술,올리고당 2큰술,참기름 0.5큰술,통깨,견과류 0.5컵",
    "recipe": [
        "1. 잔멸치 100g은 종이컵 2컵 가득채운 양입니다.먼저 잔멸치를 채에 받쳐 부스러기를 떨어뜨린 후 중약불에서 6~7분간 볶아주세요. 볶은 멸치를 한 번 더 채에 받쳐 부스러기를 떨어뜨립니다.",

```

"2. 다시 팬에 멸치를 넣고 견과류도 넣어 약 1분간 더 볶아주세요.",

"3. 미림2큰술, 간장 0.5큰술을 팬 가장자리로 흘러넣고 볶아 줍니다. 이제 불을 끄세요. 잔열로만 마무리 합니다.",

"4. 설탕 2큰술 넣고 뒤적여주고, 올리고당 2큰술 넣고 뒤적임 다음.",

"5. 마지막으로 참기름 0.5큰술, 통깨 넉넉히 뿌려 완성!합니다.",

"6. 엄청 고소하고 바삭합니다. 딱딱하지 않아요, 어린아이들도 이젠 멸치를 잘 먹을거구요, 어른들은 냉장고안에 맥주를 찾게 될겁니다 :)"

```

],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "녹차와 쌀과자",
  "ingredients": "버터 150g,설탕 100g,계란 3개,박력분 180g,녹차가루 12g,소금 2g,
베이킹파우더 2g",
  "recipe": [
    "1. 실온에 두어 말랑해진 버터를 푼 뒤, 설탕을 넣고 크림화 시켜주세요.",
    "2. 계란도 나눠 들어가며 섞어주세요.",
    "3. 박력분, 녹차가루, 소금, 베이킹파우더를 체 쳐 넣고 섞어주세요.",
    "4. 식용유 또는 버터를 바른 틀에 반죽을 담고,",
    "5. 170℃ 온도에 오븐에서 25~30분간 구워주면 완성~!"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "녹차와 쌀과자",
  "ingredients": "쌀(종이컵 기준) 1컵,참기름 1-2큰술 ,물 500ml (취향껏),간장 2큰술
,참기름 1/2큰술 ,깨소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 먼저 참기름 1-2 큰 술과 쌀 한 컵을 준비해요.",
    "2. 먼저 쌀을 깨끗이 씻은 뒤 물에 1시간 정도 불려주시고요. 체에 받쳐 물기를 빼줍니다.",
    "3. 냄비에 참기름 먼저 둘러준 뒤 불린 쌀을 넣고 약불에서 잘 볶아주세요.",
    "4. 쌀알이 살짝 투명해졌다면 물 500ml를 넣고 은근한 불에서 끓여주시는데요.
이때 밥알이 냄비 바닥에 눌러붙지 않도록 수시로 저어주도록 해요!",
    "5. 은근한 불에서 10분 정도 끓여줬더니 쌀알이 오동통 ~",
    "6. 하지만 아직 쌀알이 덜 풀어진 것 같아 물 한 컵을 추가로 넣은 뒤 조금 더 끓여주었습니다. (물의 양은 취향껏 조절해주세요.)",

```

"7. 간이 1도 안 되어 있는 흰쌀죽이기 때문에 간장 양념장은 필수! 간장 양념장은 간단하게 간장 2 큰 술, 참기름 1/2 큰 술, 깨소금 약간 넣고 만들어주었습니다.",

"8. 이상 위염 또는 장염 등으로 고생하시는 분들을 위한 흰쌀죽 레시피였습니다. 얼른 쾌차하시길 빌어요!"

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "쌀국수 1.5인분,새우살 100g,다진돼지고기 150g,숙주나물 200g,건새우 1주먹,계란 2개,대파 15cm,양파 1/2개,다진마늘 1큰술,설탕 2큰술,멸치액젓 2큰술,굴소스 2큰술,물 50ml",
    "recipe": [
        "1. 먼저 쌀국수면 1.5인분은 따뜻한물에 담가서 잠시 불려주세요.",
        "2. 대파 15cm 정도 준비해서 송송 썰고, 양파 1/2개도 채썰어주세요.",
        "3. 소스를 만들어주세요. 설탕 2큰술, 멸치액젓 2큰술, 굴소스 2큰술, 물 50ml를 붓고 잘 섞어주세요.",
        "4. 팬에 식용유를 두르고 계란 2개를 넣고 스크램블 에그를 만들어주세요. 그 후 그릇에 따로 옮겨담습니다.",
        "5. 팬에 식용유를 두르고 대파, 양파, 다진마늘 1큰술, 건새우를 넣고 살짝 한번 볶아주세요.",
        "6. 양파가 익으면 새우살 100g과 다진돼지고기 150g을 넣고 볶아주세요.",
        "7. 고기가 익으면 물에 불려놓은 쌀국수면과 소스를 넣고 같이 볶아주세요.",
        "8. 소스가 자작하게 졸아들면 숙주나물 200g을 넣고 같이 볶아주세요.",
        "9. 숙주나물 숨이 죽으면 마지막으로 스크램블 에그를 넣고 살짝 한번 볶아주면 완성!"
    ]
},
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "버터 70g,설탕 70g,소금 2꼬집,달걀 1개,박력분 100g,녹차가루 10g,베이킹파우더 3g,우유 50g,초코칩 30g",
    "recipe": [
        "1. 버터를 크림화하고 설탕,소금을 넣고 섞습니다",
        "2. 계란을 넣고 잘 섞습니다",
        "3. 모든 가루류를 넣고 잘 섞어줍니다",

```

```

        "4. 우유를 넣고 섞다가 초코칩을 넣습니다",
        "5. 팬닝하고 180도에서 20분 구워줍니다",
        "6. 맛있게 드세요~"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "쌀국수 200g,달걀 2개,대파 1/2컵,마늘 5개,숙주 1줌,새우 1컵,다짐
육,닭가슴살 ,해산물 적당 ,액젓 2큰술,굴 소스 2큰술,설탕 2큰술,물 1/2컵",
    "recipe": [
        "1. 액젓과 굴소스로 한국인 입맛에 잘 어울리는 볶음 쌀국수 만들기 ♪♪",
        "2. · 쌀국수는 찬물에 약 30분가량 불려둡니다",
        "3. · 숙주는 깨끗이 씻어 물기를 빼 주고",
        "4. · 냉동새우는 실온에 해동시켜 줍니다",
        "5. · 대파는 다져주고",
        "6. · 마늘은 편으로 썰어줍니다",
        "7. · 팟타이 양념을 만들어 줍니다 ※ 팟타이 양념 【 액젓 2 큰 술, 굴 소스
2 큰 술, 설탕 2 큰 술, 물 1/2컵 】 -밥숟가락 계량",
        "8. · 팬에 기름 두 바퀴 두르고 마늘과 대파를 볶아줍니다",
        "9. · 향이 나기 시작하면 새우도 넣고 볶볶",
        "10. · 볶고 있던 재료를 한 쪽으로 밀어놓고 달걀을 풀어서",
        "11. 뒤집거나 나무젓가락으로 저어주며 스크램블을 만들어줍니다",
        "12. · 불려냈던 쌀국수 면과",
        "13. 소스를 넣고 계속 볶아줍니다",
        "14. 면이 다 익었을 때쯤 숙주는 마지막에 넣고",
        "15. 원하는 만큼 익혀주면 완성!!!",
        "16. 집에 있는 한국식 재료로 간단하게 만들어 맛있게 먹는 볶음 쌀국수 / 팟타
이"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "녹차와 쌀과자",
    "ingredients": "두부 200g,달걀 1개,박력분 250g,설탕 5숟가락,소금 1/2숟가락,검은
깨 3숟가락,베이킹파우더 1/3숟가락,포도씨유 3숟가락",
    "recipe": [

```

"1. 두부는 면보에 넣어 물기를 뺀다.",
"2. 볼에 포도씨유, 달걀을 풀고 설탕, 소금을 넣어 섞는다.",
"3. 물기를 뺀 두부를 넣고 박력분, 베이킹파우더를 체쳐 넣고 검은깨를 넣어 섞어 반죽을 만든다.",
"4. 도마에 밀가루를 약간 뿌리고 반죽을 밀대로 민 후 마름모 꼴로 자른다.",
"5. 180도로 예열된 오븐에 15분 구워 완성한다."

```
],  
"meal_time": [  
    "아침"  
]  
},  
{  
    "name": "녹차와 쌀과자",  
    "ingredients": "두부 200g,박력분 250g,계란 1개,설탕 80g,포도씨유 3큰술,소금 1/2  
큰술,베이킹파우더 1작은술,검은깨 3큰술",  
    "recipe": [  
        "1. 두부는 면 보자기에 싸서 물기를 빼주세요. 박력분과 베이킹 파우더는 체에  
        쳐서 준비해주세요. 큰 볼에 포도씨유, 계란, 설탕, 소금을 넣고 거품기를 이용하여 잘 저어주  
        세요. 물기를 뺀 두부와 체에 친 박력분, 베이킹 파우더와 검은깨도 넣고 고루 섞어주세요.",  
        "2. 반죽이 완성되면 평평한 바닥에 비닐을 깔고 반죽을 올린 후 밀가루를 뿌리  
        고 그 위에 비닐을 덮어서 밀대로 밀어주세요.(중간중간 밀가루를 뿌려 주어야 반죽이 비닐에  
        붙지 않아요~)",  
        "3. 두께가 0.5cm 정도로 일정하게 퍼지면 원하는 모양으로 자르거나 모양 틀이  
        있으시면 찍어내 주세요. 오븐틀에 유산지를 깔고 자른 반죽을 올려주신 후 180도로 10~ 15  
        분간 구워주세요."
```

```
],  
"meal_time": [  
    "아침"  
]  
},  
{  
    "name": "허브티와 토스트",  
    "ingredients": "제티 2개,달걀 1개,밀가루 (부침가루○) 1.5스푼 ,설탕 1스푼 (적게)",  
    "recipe": [  
        "1. 오늘은 제티 케이크 진짜 간단한거 만들어볼거예요. 밀가루 말고 부침가루도  
        되요.",  
        "2. 제티 2개를 그릇에 넣어주세요.",  
        "3. 계란 하나도 풀어주세요.",  
        "4. 밀가루 (부침가루)도 한 스푼 반 넣어줍니다.",  
        "5. 설탕은 적게 한 스푼 넣어주세요. 모르시겠다면 그냥 느낌이나 취향대로~",  
        "6. 섞어줍니다. 획획!",
```



```

        "7. 조금만 섞어도 요렇게 초코렛 녹인거처럼 되요.",
        "8. 전자렌지에 1분 30초 돌려주세요!",
        "9. 완성!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "당근 700g,굵은소금 1Ts,올리브 오일 5Ts,다진 마늘 2Ts,식초 3Ts,
설탕 2Ts,고춧가루 1Ts,후춧가루 1꼬집",
    "recipe": [
        "1. 당근은 씻어 준비한다.",
        "2. 씻은 당근은 채 썰어 준다.",
        "3. 채 썬 당근은 그릇에 담고 굵은소금을 넣고 섞는다.",
        "4. 당근은 소금에 30분 정도 절여 준다.",
        "5. 절인 당근은 체에 넣고 물기를 제거한다.",
        "6. 물기를 제거한 당근은 그릇에 담는다.",
        "7. 식초, 설탕, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 버무린다.",
        "8. 팬에 올리브오일, 다진 마늘을 넣고 센 불로 끓인다.",
        "9. 끓인 오일은 당근에 넣고 버무린다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "식빵 2장,달걀 2개,우유 1컵,소금,설탕 1꼬집",
    "recipe": [
        "1. 식빵 두장 , 달걀 두개 , 우유 한컵을 준비해주세요.",
        "2. 식빵은 먹기 좋게 반으로 자르고",
        "3. 달걀은 풀어서 소금 한꼬집넣어 간 해주고 우유엔 설탕 한꼬집을 넣어주세요.",
        "4. 오상진프렌치토스트의 촉촉함의 비결은 바로 빵을 우유에 먼저 충분히 적셔
주는 거 였는데요.",
        "5. 우유에 충분히 촉촉해진 빵에 계란옷을 입혀주는거예요.",
        "6. 달군어진 팬에 버터 한 조각을 두르고",
        "7. 중약불에서 프렌치 토스트를 앞 뒤로 구워주세요.",
        "8. 프렌치토스트도 충분히 맛이 있지만 든든한 브런치를 위해서 과일과 소시지

```

도 곁들여 보았어요."

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "달걀 2개,소금 약간,식빵 1개,치즈 1장,설탕 1/2숟가락",
    "recipe": [
        "1. 볼에 달걀과 소금을 약간 넣어 잘 풀어요.",
        "2. 예열된 팬에 기름을 두르고 달걀물을 넣어요",
        "3. 달걀이 다 익기 전에 식빵을 올려요.",
        "4. 달걀과 식빵이 붙으면 뒤집어 식빵 사이즈에 맞게 달걀을 올려 접어요.",
        "5. 달걀 위에 치즈를 올리고 설탕을 뿌려요.",
        "6. 반을 접어 완성해요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "식빵 2장,꿀 3T,버터 3T,다진 마늘 2T,모짜렐라 치즈 마음껏",
    "recipe": [
        "1. 버터와 다진마늘을 전자렌지에 20초간 돌린후 섞는다.",
        "2. 꿀을 넣고 섞는다.",
        "3. 식빵의 가운데를 눌러준다.",
        "4. 만들어둔 버터소스를 바른다.",
        "5. 치즈를 뿌린다.",
        "6. 다른식빵에도 소스를 바른다.",
        "7. 식빵 2개를 겹쳐 덮은후 위에 소스를 바른다.",
        "8. 치즈를 올려 전자렌지에 2~3분간 돌린다.",
        "9. 파슬리가루를 뿌린다.",
        "10. 꿀을 뿌려 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    {
```

```

    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "식빵 1장,마요네즈 조금,설탕 2꼬집,계란 1개",
    "recipe": [
        "1. 전자렌지에 들어갈 접시 위에 식빵을 놓고 마요네즈를 한바퀴 두른다",
        "2. 그 위로 설탕을 두 꼬집 정도 솔솔 뿌린다",
        "3. 계란을 올리고",
        "4. 노른자는 포크로 찌어 터뜨려 준다",
        "5. 전자렌지에 1분 돌린다",
        "6. 우유와 곁들이면 초스프드 마약토스트 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "식빵 2장,계란 2개,치즈 1장,딸기잼,식용유",
    "recipe": [
        "1. 식빵 한쪽 면을 네모난크기로 잘라주세요.",
        "2. 미리 예열한 후라이팬에 구멍난 식빵을 올린후 식빵안에 계란을 터뜨려주세요.",
        "3. 계란이 어느정도 익으면 네모난크기로 잘라냈던 식빵을 덮어서 뒤집어 구워주세요.",
        "4. 다른 식빵에는 딸기잼을 바른후 치즈를 올려주세요.",
        "5. 딸기잼과 치즈를 올린 식빵과 계란을 넣고 구운 식빵을 붙여주세요.",
        "6. 잘 풀어진 계란물에 식빵을 담구어서 묻혀주세요.",
        "7. 예열한 후라이팬에 중약불로 다시한번 구워주세요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "허브티와 토스트",
    "ingredients": "양배추 잎파리 3~4장,식빵 8장,계란 3개,당근,양파,소금 1/2티스푼,후추,설탕 1/2티스푼,마요네즈,머스터드",
    "recipe": [
        "1. 양배추, 당근, 양파를 채 썰어 주세요, 최대한 얇게 썰어주는게 좋아요^^",
        "2. 계란을 두세개 넣고 소금반티스푼, 설탕 반티스푼, 후추 약간 뿌려서 잘 섞어주세요,",
        "3. 후라이팬에 버터를 녹여서 식빵을 앞뒤로 적셔서 구워줘요 , 한쪽에 슬라이

```

스 햄을 굽구요 또 한쪽에 계란 반죽을 올립니다. 물론 슬라이스햄도 같이 채썰어 계란 반죽에 넣고 해도 되요^^",

"4. 마요네즈랑 허니머스터드 소스를 1:1 비율로 넣고 잘 섞어주세요, 잘 구워진 빵에 발라주면 더 맛나거든요^^",

"5. 소스 바른 식빵위에 슬라이스 햄 올리고 슬라이스 치즈 한장 올리고 계란반죽 익힌거 올려주고 케첩 뿌려주세요! 취향껏! 치즈는 반드시 햄과 계란부침 사이에 넣어주세요, 그래야 치즈가 살살 녹아요^^",

"6. 나머지 식빵 한쪽도 소스 발라서 덮어주고 손바닥으로 살살 눌러줍니다.",

"7. 빵칼로 먹기좋게 대각선으로 잘라주세요, 삼각형 모양 토스트가 아무래도 먹기 편해요^^",

"8. 사과반쪽 껍질까고 케일잎 한장 넣고 물 약간 넣고 믹서기에 간 케일주스랑 샐러드까지 준비해서 먹으면 근사한 한끼가 된다는 사실^^",

"9. 영양만점 길거리 토스트 한쪽만 먹어도 든든한 한끼 식사가 된답니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "허브티와 토스트",

"ingredients": "식빵 2조각,계란 3개,체다슬라이스치즈 4개,과일잼 (또는 설탕),소금,버터 (또는 식용유)",

"recipe": [

"1. (토스트 2개 만드는 양입니다) 계란 3개과 버터를 준비합니다",

"2. 식빵2장, 체다슬라이스치즈 4장, 과일잼을 준비합니다",

"3. 계란 3개를 깨뜨려 소금을 약간만 뿌려 곱게 풀어 주세요",

"4. 중 사이즈의 팬을 사용하시면 좋아요. 약불에 버터를 녹여 주세요 버터가 없다면 식용유를 사용하세요",

"5. 계란물 1.5개(절반)의 양을 부어 주세요",

"6. 계란이 가장자리가 익고 가운데 부분이 몽글하게 익으면 가운데 식빵을 1개 올려 주세요 . 계란을 지단처럼 뽁뽁하게 익히지 마시고, 보드랍게 살짝만 익혀야 먹을때 부드럽고 맛도 좋아요",

"7. 그리고 계란과 빵을 함께 뒤집어 주세요 . 뒤집개 2개 사용하시면 편해요 이때부터 아주 약불을 유지해 주세요",

"8. 빵 밖으로 나온 계란의 가장자리 네 부분을, 뒤집개와 집개를 이용해 접어서 위로 올려 줍니다 (이 때 손이 빠르지 않으시면 불을 잠시 꺼두세요 빵이 타버릴수 있어요)",

"9. 반듯하게 예쁘게 접어 올리지 않으셔도 되요 ^^",

"10. 계란 위에 치즈 2장을 사용해~ 빈곳 없이 채워 올려 주세요 .",

"11. 치즈 위에 과일잼을 바릅니다 , 가장 자리 부분을 빼고 발라야 접었을 때 밖으로 새어나오지 않아요 . (잼이 없으면 설탕을 뿌려 주세요)",

"12. 빵 가운데를 뒤집개로 눌러서 자국을 내어 주세요",

"13. 자르는 것이 아니라 자국만 내어주시는 거랍니다",
"14. 그리고 자국낸 쪽을 안으로 반접어 주시면 완성입니다",
"15. 맛있고 간단한 백종원 에그치즈토스트 완성입니다~ 레시피는 간단한데 먹어 보면 깜짝 놀랄맛 ~ 파슬리가루 있으심 뿌려주시면 더 이쁘고 먹음직스러워요^^",
"16. 에그드랍 사드실 필요 없어요 . 꼭 만들어 보세요 ^^"

```
],
"meal_time": [
  "아침"
]
},
{
  "name": "허브티와 토스트",
  "ingredients": "식빵 2장,베이컨 4장,슬라이스치즈 1장,딸기잼,달걀,파슬리,소금",
  "recipe": [
    "1. 식빵에 잼을 발라 줍니다.",
    "2. 잼 바른 식빵 위에 슬라이스치즈를 올려 줍니다.",
    "3. 4등분으로 잘라 줍니다.",
    "4. 베이컨으로 돌돌 말아 줍니다.",
    "5. 계란물에 묻혀 줍니다. (저는 계란물에 파슬리를 살짝 곁들여 보았습니다.)",
    "6. 팬에 기름을 두르고 앞, 뒤, 옆,면을 익혀 줍니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "생과일 주스와 샐러드",
  "ingredients": "방울토마토 20개,설탕 2T,소금 1/2,꿀 1T (또는 올리고당),사과식초 1/2t,얼음 중간 4개,물 50ml",
  "recipe": [
    "1. 잘 씻은 방울토마토 20개를 준비해서 믹서기에 담아주세요",
    "2. 설탕 2 T, 소금 1/2 t, 꿀 1 T, 사과식초 1/2 t 얼음 중간 짜리 3~4개, 물 50 ml 넣어 주세요",
    "3. 재료가 준비되었다면 믹서기로 갈아주세요 30초 정도면 됩니다",
    "4. 30초 정도 믹서기에 갈아준후 바로 컵에 담아서 최대한 바로 드셔 주세요"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
```

```

    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "아보카도 1/2개,바나나 1개,우유 300ml,꿀 1/2큰술",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해 주세요.",
        "2. [아보카도 손질법]Step1.아보카도를 세로로 하여 씨를 중심으로 돌려 칼집을 낸 후, 아보카도를 두 손으로 잡고 비틀어 주세요. Step2.칼끝 부분으로 씨를 콕 찍어 좌우로 돌려 씨를 제거해 주세요. Step3.손가락으로 아보카도를 발라내 주세요. Step4. 아보카도를 먹기 좋은 크기로 썰어 주세요.",
        "3. 믹서기에 아보카도, 바나나, 우유, 꿀을 넣고 40초~1분 정도 갈아 주세요.",
        "4. 아보카도바나나주스를 투명 컵에 가득 담아 주세요. 주스 위에 아보카도와 바나나를 얇게 썰어 띄워 보셔도 좋아요.",
        "5. 아보카도바나나주스 완성~!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "포도 3송이,설탕 4~5큰술,물 5컵,배 1/5조각,포도 3송이,물 1컵,설탕 2컵",
    "recipe": [
        "1. [포도주스만들기] 포도는 알알이 떼어내서 베이킹소다나 식초를 이용해서 깨끗하게 씻어 물기를 제거하고, 배는 얇게 슬라이스 해주세요.",
        "2. 냄비에 포도, 설탕, 배, 물을 넣고 뚜껑을 덮어 12분정도 끓여주심 되는데, 요때 끓으면서 넘치니 주의하세요. 포도알갱이와 껍질이 물러지면 식혀 체에 걸러주고, 체에 남은 포도는 거즈를 이용해 한번 더 짹 짜면 끝!!!",
        "3. 뜨거운 물에 소독한 유리병에 포도주스를 담고, 냉장고에 차게 두었다가 먹고싶을때 시원한 얼음 동동 띄워서 마시면 돼요.",
        "4. [포도잼만들기] 포도는 알알이 떼어내 포도주스만들때와 같이 베이킹소다나 식초를 이용해 깨끗이 씻어 물기를 제거해주세요.",
        "5. 냄비에 담아 1컵의 물을 붓고, 뚜껑을 닫고 10여분정도 끓여주세요. (끓어 넘치지않게 주의)",
        "6. 포도알갱이와 껍질이 물렁물렁해지면 불에서 내려 체에 받쳐 국물을 걸러내고, 체에 나온 포도도 한번 더 짜 주세요.",
        "7. 걸러낸 포도국물을 냄비에 담고, 분량의 설탕을 넣고 약한불에서 12~15분정도 끓이다가 걸쭉해지면 불에서 내려 식힌뒤 열탕소독한 잼병에 담아주세요.",
        "8. 맛있게 만들어진 포도잼은 식빵, 건빵 등등 함께 곁들여 먹으면 맛있어요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "사과 1개,배 1/2개,단감 1개,딸기 3개,귤 2개,건포도 2T,아몬드 5-6개,삶은계란 1T,설탕 1/4T,소금 1/4T,마요네즈 2-3T",
    "recipe": [
      "1. 과일샐러드는 제철과일을 사용해서 만드시면 되지요. 집에 있는 과일들로 만들어보세요.",
      "2. 식탁에 보니 삶은계란 하나가 남아있어서 잘라서 같이 넣어주었어요. 노른자가 들어가면 더 맛있거든요.",
      "3. 과일샐러드에는 건포도가 들어가줘야 맛있는 것 같아요. 집에 있는 건과류들을 활용해주세요. 전 아몬드를 잘라서 넣어주었습니다.",
      "4. 설탕과 소금을 약간 넣어주고요. 마요네즈를 뿌려주세요. 마요네즈는 과일양에 맞춰서 취향껏 조절하세요.",
      "5. 조물조물 잘 섞어주시면 되지요.",
      "6. 새콤달콤고소한 과일샐러드 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "아보카도 1/2개,꿀 1큰술,플레인 요거트 1개,우유 1컵",
    "recipe": [
      "1. 먼저 아보카도를 손질 해주세요 손질 방법은 블로그를 참고하세요~  
http://blog.naver.com/dhya8792/221042837030",
      "2. 아보카도 과육을 분리해서 믹서기에 넣어줍니다",
      "3. 우유 한 컵과 꿀 한 큰술 플레인요거트 한 통을 넣어주세요",
      "4. 믹서기에 갈아 주면 완성입니다~"
    ],
    "meal_time": [
      "아침"
    ]
  },
  {
    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "포도 500g,물 500g,설탕 5큰술",
    "recipe": [
      "1. 시들시들한 포도는 알알이 따주세요!",

```

"2. 흐르는 물에 두 번 씻었어요!",
"3. 정수 물 자작하게 붓고, 식초를 2큰술 넣어 10분~15분 정도 방치해요!",
"4. 분량의 포도, 물 그리고 설탕 5큰술을 넣어요. 포도 당도가 좋다지만 주스 만든 뒤 얼음 넣고 희석해야 하니 약간의 설탕을 추가하는 거랍니다.",
"5. 그리고는 팔팔 끓여줍니다.",
"6. 바글바글 끓고 있는 포도는 감자 으깬 때 사용하는 도구를 이용해서 꼭꼭 눌러 포도즙과 껍질을 분리해요!",
"7. 그리고는 체에 밭쳐 수저로 눌러 포도즙만 걸러요!",
"8. 포도주스 뚜껑 있는 병으로 옮겨 담다 보니 500ml 한 병 나오네요~ 요건 얼음과 물을 약간만 넣어 희석해서 마시면 된답니다."

```
],  
  "meal_time": [  
    "아침"  
  ]  
},  
{  
  "name": "생과일 주스와 샐러드",  
  "ingredients": "크랜애플주스 500ml,후르츠카테일,자몽,건크랜베리,애플민트,젤라틴 6  
장",
```

```
  "recipe": [  
    "1. 판 젤라틴은 찬물에 10분 정도 불려주세요",  
    "2. 주스를 냄비에 붓고 살짝 데운 후 불린 젤라틴을 넣고 잘 섞어주세요",  
    "3. 컵에 주스만 넣기도 하고 후르츠카테일을 넣고 주스를 부어 냉장고에 굳혀주  
세요",  
    "4. 잘 굳었나 뒤집어보니 떨어지지 않고 제대로 잘 만들어졌네요~",  
    "5. 젤리 위에 작게 썰어둔 자몽과 건크랜베리, 애플민트를 보기 좋게 얹어주었  
어요~ 이렇게 해서 과일주스 젤리가 완성입니다!"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "아침"
```

```
  ]  
},  
{  
  "name": "생과일 주스와 샐러드",  
  "ingredients": "딸기 10개,설탕 80g,물 80g",  
  "recipe": [  
    "1. 깨끗이 씻은 딸기는 꼭지를 제거해주세요. 이때 주의할점은 사진처럼 꼭지  
부분은 남겨두고 이파리만 제거해주어야해요.",  
    "2. 꼭지 제거 후 키친타올을 이용해 물기를 제거해주세요.",  
    "3. 물기가 잘 제거되었다면 꼬치나 이쑤시개를 이용해 딸기를 꽂아주세요.",  
    "4. 설탕 80g, 물 80g 1:1 비율로 팬에 넣어주세요. ",
```



```

        "5. 중불로 끓이다가 끓기 시작하면 약불로 낮춰주세요.",
        "6. 시럽이 완성되었는지 확인하는 방법은 찬물에 설탕물을 떨어뜨려보고 끈적한 액체상태가 아닌 딱딱한 결정이 생기면 완성이 된거랍니다. 결정이 생기지 않는다면 좀 더 끓여주세요!",
        "7. 시럽이 완성되었다면 불을끄고 재빠르게 딸기에 코팅해주세요.",
        "8. 코팅 후 굳을때까지 잠깐 건조해주면 최종 완성이되요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "비트 1개,사과 1/2개 (껍질채로),푹 익은 바나나 1개",
    "recipe": [
        "1. 싱싱한 비트를 구입합니다.",
        "2. 껍질을 깎고 (빨간 손 되기 싫으면 1회용 장갑 필수!)",
        "3. 잘게 깎뚫썰기 한 다음",
        "4. 한김 오른 찜기에 15분 찜줍니다. 포크가 쭈~~욱~~ 들어갈 정도면 오케이! (비트는 생으로 먹으면 독소에 의해서 탈이 날 수 있어요)",
        "5. 삶은 비트는 한김 식혀 냉동 보관하고 주스 만들 때 적당히 꺼내서 사용합니다.",
        "6. [혈관을 청소해 주는 건강 주스 만들기] 2인분 삶은 비트 1개 푹~~익은 바나나 1개 사과 껍질 채 1/2개",
        "7. 재료를 믹서기에 담고 물을 부어줍니다.",
        "8. 물은 재료가 잠길 정도가 적당해요.",
        "9. 휘리릭~~~ 갈아주면",
        "10. 맛도 좋고 색도 곱고 건강에도 좋은 비트주스가 완성됩니다.",
        "11. 혈관 청소 뿐만 아니라 요거 한컵 마시면 반드시 반가운 신호가...^^ 그래서, 피부도 고와진다고 하나봐요."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "생과일 주스와 샐러드",
    "ingredients": "야채(혼합)샐러드 1봉지,닭가슴살 100g,방울토마토 6개,레드키위 2개,단감 1개,발사믹식초 2스푼,다진마늘 1/2작은스푼,시럽(꿀) 1스푼,올리브유 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 대형마트에 파는 파프리카와 각종야채가 들어있는 샐러드한봉지 준비합니다

```

찬물로 한번 헹궈줍니다",

"2. 방울토마토는 반으로 잘라줍니다",

"3. 레드키위 두개를 깎아 동그랗게 슬라이드 해줍니다 다른 키위종류로 하셔도 됩니다",

"4. 단감한개를 4등분해서 잘라줍니다",

"5. 닭가슴살 찢어서 준비합니다",

"6. 발사믹식초 2스푼 올리브유 1스푼 시럽(꿀) 1스푼 다진마늘 작은스푼으로 조금만 넣어주세요",

"7. 잘섞어주시고요 단맛이 부족하시면 시럽을 좀더추가하세요 전 과일들이 단것이라 양을좀 줄였습니다",

"8. 야채밑에 깔고 그위에 닭가슴살 올리시고 과일들 올려줍니다 소스는 따로 담아서 먹기전에 뿌려줍니다"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "도토리묵",

"ingredients": "도토리가루 1컵,물 5~6컵,소금 1/2숟가락,식용유 1/4숟가락,플라스틱 통 (이나 볼)",

"recipe": [

"1. 도토리가루와 물을 준비합니다. 친절한 레시피에선 가루와 물 비율이 1:6으로..",

"2. 가루에 물을 부어 거품기로 풀어 줍니다.",

"3. 냄비에 부어 중불에서 끓이기 시작합니다. * 눌러붙지 않게 저어 주어요.",

"4. 색깔이 변하면서 조금씩 엉키기 시작하면 소금을 넣어 줍니다. * 소금은 입맛에 따라 생략 가능합니다.",

"5. 묵이 엉켜 분화구처럼 생기면... 약약불로 조절한후 식용유 아주조금을 넣어 줍니다.",

"6. 눌러붙지 않게 약약약불로 조절하여 15분에서 30분정도 뜸을 들인다 생각하면서 저어 주면서 설설 끓여 줍니다. * 오래 뜸을 들일수록 맛있다고 합니다..",

"7. 다 만들어지면... 플라스틱통이나 작은볼에 담아 줍니다.",

"8. 선선한 곳에서 식혀줍니다..",

"9. 이 상태가 되면 냉장고에 보관후 완전히 굳어지면 먹을수 있어요. * 랩을 씌워도 되지만.. 뚜껑 닫고 그냥 보관했어요.",

"10. 묵무침, 묵밥, 묵사발, 묵샐러드.. 다양하게 먹을수가 있어요.."

],

"meal_time": [

"아침",

"저녁"

```

    ]
  },
  {
    "name": "도토리묵",
    "ingredients": "도토리가루 1컵, 물 6컵, 소금 1/2스푼, 참기름 1/2스푼, 뚜껑있는 유리그릇",
    "recipe": [
      "1. 냄비에 도토리가루 1컵과 물 6컵을 넣어 잘 풀어주세요.",
      "2. 가스불을 센불로 해서 계속 저어주며 소금을 넣어주시고",
      "3. 참기름도 넣어주세요.",
      "4. 계속 저어주다보면 이렇게 몽우리가 생기는데요. 이때쯤 가스불을 중불로 줄여주세요.",
      "5. 중불에서 저어주다보면 걸쭉해져요. 그럼 다시 약불로 줄여주세요. 여기까지 대략 한 10분쯤 소요되는듯 해요. 주걱으로 퍼서 떨어트렸을때 조로록이 아니라 툭툭 떨어지면 가스불을 끄고..",
      "6. 준비해둔 유리그릇에 넣어주세요. 되도록 표면을 평평하게 만들어주세요. 그리고 실온에서 한김 식혀주고 식으면 뚜껑덮어 냉장고에서 10시간 이상 굳혀주시면 완성!",
      "7. 묵이 잘 굳으면 그릇을 뒤집어 꺼내주세요. 그리고 먹기좋은 크기로 썰어서 드시면돼요.",
      "8. 오이를 슬라이스해서 위아래로 덮어주면 젓가락으로 집어도 으스러 지지 않아요 :)"
    ],
    "meal_time": [
      "아침",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "도토리묵",
    "ingredients": "도토리묵 1/2팩, 상추 6-7장, 깻잎 5장, 당근 조금 (색 내기용), 고춧가루 1.5큰술, 진간장 5큰술, 매실청 1큰술, 설탕 1큰술, 통깨 1큰술, 대파 1/3개, 청양고추 1개 (선택)",
    "recipe": [
      "1. 묵은 플라스틱 케이스에서 꺼내 반으로 잘라줍니다.",
      "2. 도토리묵을 끓는 물에 1-2분 정도 살짝 데쳐 꺼내주세요.",
      "3. 묵칼을 이용해 먹기 좋은 크기로 썰어주세요. 저는 사진에서 보시는 도토리묵 한 덩어리를 4등분 해서 준비했어요.",
      "4. 이제 도토리묵 무침에 들어갈 야채를 손질해줍니다. 깨끗히 씻어 준 상추와 깻잎은 먹기 좋은 크기로 잘라주시고요. 당근은 채 썰어 준비해주세요.",
      "5. 대파와 청양고추는 잘게 다져줍니다. 요건 양념에 넣을 거예요.",
      "6. 그럼 도토리묵무침 양념장도 만들어 볼까요? 고춧가루 1.5 큰 술과 간장 5 큰 술, 매실청 1 큰 술, 설탕 1 큰 술, 통깨와 다져 놓은 대파와 청양고추를 투척~",

```

"7. 양념장을 잘 섞어준 뒤 손가락으로 콧 찍어 맛을 한 번 봐주세요. 저는 간이 딱 좋아서 다른 양념 추가 없이 바로 다음 단계로 넘어갔어요.",

"8. 볼에 상추와 깻잎, 당근, 도토리묵을 넣어줍니다.",

"9. 그리고 나서 양념장을 부어준 뒤 조심스레 버무려주기만 하면 도토리묵무침 만들기 완성!",

"10. 다이어트 음식으로 만들었는데, 먹자마자 막걸리가 생각나는 이유는 뭐죠? ㅎㅎㅎㅎ",

"11. 하.. 정말 진심 너무 맛있어요 ㅠㅠ 이런 다이어트음식이라면 정말 매일 먹을 수도 있겠어요 ㅎㅎ 남은 도토리묵 반으로 내일 또 무침 만들어 먹어야겠어요!"

],

"meal_time": [

"아침",

"저녁"

]

},

{

"name": "도토리묵",

"ingredients": "도토리묵 500g,양파 1/2개,오이 1개,상추 5장,당근 적당량,고춧가루 4T,진간장 4T,설탕 3T,식초 3T,다진마늘 1T,참기름 2T",

"recipe": [

"1. 도토리묵은 끓는물에 1~2분간 데쳐 주셔요~ 전 1키로 짜리지만 반만(500g) 만들었어요^^ (조금큰 두부한모 크기)",

"2. 야채도 먹기좋게 썰어 주셔용~ 저는 오이하나,양파반개,상추5장,당근약간 준비했어요^^ 집에 있는 야채들로 준비하시면 되셔용^^ (저는 색깔때문에 당근을 넣었지만 오이랑 당근은 궁합이 안좋으니 당근은 생략하셔도 됩니다^^)",

"3. 데친 도토리묵도 먹기좋게 썰어 주시구요~",

"4. 볼에 야채만 먼저 담고 고춧가루4T,진간장4T,설탕3T,식초3T,다진마늘1T,참기름2T 넣고~ (같은 깨도 조금 넣었어요^^다웃 하시는 분들은 설탕은 조금 줄이시는게 좋겠쥬^^:))",

"5. 비닐장갑끼고 도토리묵은 깨질수 있으니 야채랑 양념이랑 먼저 무쳐 주셨다가~",

"6. 그다음 썰어 놓은 묵을 넣고 묵이 부스러지지 않게 조심스레 무쳐 주시면 완성 입니당~~",

"7. 고소한 참기름에 새콤달콤 완전 맛있네용^^~^^"

],

"meal_time": [

"아침",

"저녁"

]

},

{

```

    "name": "도토리묵",
    "ingredients": "도토리묵 1모,대파 1/2대,양파 1/4개,풋고추 2개,간장 3큰술,참치액 1큰술,매실청 2큰술,고추가루 1큰술,깨소금 1큰술,들기름 1큰술,후추 약간",
    "recipe": [
      "1. 양파.대파.풋고추는 둥글게 썰어 주세요",
      "2. 양념간장에 넣고 섞어주세요",
      "3. 도토리묵은 적당한 크기로 썰어 주세요",
      "4. 썰은 도토리묵은 접시에 담고 그위에 야채 양념 간장을 듬뿍 올려 주세요"
    ],
    "meal_time": [
      "아침",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "도토리묵",
    "ingredients": "도토리가루 1컵,생수 6컵,소금 1/3스푼,참기름 1스푼",
    "recipe": [
      "1. 도토리가루를 종이컵으로 한컵 준비한후 워에 넣어주세요.",
      "2. 도토리가루 와 물의 비율이 1:6이 되도록 생수 여섯컵도 워에 함께 넣어주고",
      "3. 가스불 강불로 끓이며 거품기로 도토리가루를 잘 풀어주세요. (생각보다 금방 풀려요.)",
      "4. 가루가 다 풀리면 소금을 넣어주고",
      "5. 참기름을 넣어주세요.",
      "6. 계속 저어가며 끓여주다가 보글보글 끓으면 중불로 줄인후 15분정도 저어가며 끓여주고 주걱으로 떠들었을때 조르륵~이 아니라 툭툭 떨어지는 농도가 될때까지 만들어주세요.",
      "7. 농도가 완성되었다면 유리틀에 묵을 부어서 실온에서 5시간 냉장고에서 2~3시간 가량 식히며 굳혀 줍니다.",
      "8. 완벽히 식고 굳은 도토리묵은 그릇을 뒤집어 빼내주고",
      "9. 먹기좋은 크기로 썰어주면 완성~!!!"
    ],
    "meal_time": [
      "아침",
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "도토리묵",
    "ingredients": "도토리가루 1컵,생수 6컵,소금 1/3스푼,들기름 1큰술",

```

```

    "recipe": [
        "1. 지인이 도토리가루를 나눠주셨어요. 도토리가루는 종이컵으로 1컵을 준비해  
요. 생수로 6컵을 준비해요. 도토리가루와 물 1:6 비율이 황금비율입니다.",
        "2. 냄비에 도토리가루를 넣어요. 생수 6컵을 붓고 거품기로 잘 저어요. 가스불  
을 켜지 않고 섞어서 30분 불려요. 이래야 목이 탕글탕글해요.",
        "3. 30분 불리니 다르죠? 다시 한번 저어주고요.",
        "4. 가스불을 켜고 저어주면서 끓어오르기 전까지 중불로 계속 저어요. 되직해지  
면 약불로 줄여주세요.",
        "5. 30분 동안 저어주는데, 타이머를 30분에 맞춰놓고 13분 남았을 때 소금 1/3  
큰술 넣어요.",
        "6. 소금을 잘 저어줍니다.",
        "7. 5분 남았을 때 들기름 1큰술을 넣어줍니다. 들기름이 없으면 참기름을 넣어  
도 됩니다.",
        "8. 들기름 1큰술을 넣어 5분간 저어줍니다. 저는 불을 끄고 뚜껑 덮어 뜸을 5분  
간 더 들여주었어요.",
        "9. 요렇게 완성되었어요.",
        "10. 유리밀폐용기에 넣어 서늘한 곳에 1시간 식혀요. 실제로는 1시간보다 많이  
식혀야 단단하게 잘 만들어지네요.",
        "11. 도토리묵 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침",
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "도토리묵",
    "ingredients": "도토리묵,간장 5스푼,올리고당 3스푼,참기름 3스푼,고춧가루 2스푼,당  
근 1스푼,파 1스푼,통깨 1스푼,김 적당량",
    "recipe": [
        "1. 간장 5스푼, 올리고당 3스푼, 참기름 3스푼, 고춧가루 2스푼, 다진 당근 1스  
푼, 쫄쫄 씹 파 1스푼, 통깨 1스푼, 김 한봉지를 넣어서 도토리묵 양념장을 만들었어요.",
        "2. 간장이랑 올리고당 양은 줄이셔도 됩니다. 제가 딱 생각을 하다가 간장을 5  
개를 넣어서 올리고당을 한 스푼 더 넣었네요. 삼0자 김 한봉지를 으깨서 넣었어요.",
        "3. 어머니... 사진 왜 이럼??? 도토리묵 양념장이 포인트인데 왜!!!! 흔들린건지  
ㅠ.ㅠ",
        "4. 도토리묵 위에 양념장을 뿌려주시면 된답니다.",
        "5. 도토리묵 양념장 만들기 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침",

```

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "도토리묵",
  "ingredients": "도토리가루 1우동대접,물 6우동대접,들기름 3T ,소금 약간,쪽파 1줌,
양조간장 2소주컵,물 1소주컵,간마늘 1T ,설탕 1/2T ,고춧가루 2T ,깨소금 1T ,들기름 1T ",
  "recipe": [
    "1. 도토리가루를 물에 저으면서 풀어서 1시간 불려줍니다. 묵썰때는 계절에따
라 비율이 있습니다. 여름에 묵썰때는 물5.5 도토리가루 1 겨울에 묵썰때는 물6 도토리가루
1",
    "2. 불을 켜고 저어줍니다. 끓으면 중불 계속계속 저어줍니다. 팔 아프게 저어줍
니다. 10분정도",
    "3. 묵이 다 썬어졌으면 (물에 떨어뜨려봐서 형체가 흩어지지않음 된거예요) 들기
름 3큰술, 소금 약간 넣고 뚜껑덮고 뜸들여줍니다. 약3분",
    "4. 양이 많다보니 종이상자에 비닐을 깔고 묵을 담아놓았어요. 다른용기에 넣을
땐 기름을 바르거나 물에 한번 행궈서 묵을 담아놓으면 잘 떨어져요.",
    "5. 굳은다음에 썰어서 맛나게",
    "6. 간장양념장 만들어 얹어서 먹습니다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침",
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "도토리묵",
  "ingredients": "도토리묵 1/2모,상추 5장,양파 1/4개,당근 채 1/2줌,오이 1/4개,미나
리 1줌,풋고추 1/2개,홍고추 1/2개,진간장 1.5큰술 ,고춧가루 1큰술,매실액 1큰술,다진마늘
1/3큰술,설탕 1/3큰술,사과 식초 1/2큰술,참기름 1큰술,통깨 1/2큰술",
  "recipe": [
    "1. 도토리묵은 먹기 좋은 크기로, 묵칼로 썰어줍니다. 묵칼로 썰면 홈이 있어서
모양도 예쁘거니와 집을 때 잘 미끄러지지 않아 좋습니다. 양파와 당근은 곱게 채썰어주고,
미나리는 혹시 있을지도 모를 거머리 제거를 위해 찬물에 식초 2큰술을 넣고 10분 정도 담갔
다가 행궈 물기를 제거하고 4cm길이로 썰어줍니다. 오이는 돌기를 제거하고 반갈라서 반달썰
기를 합니다. 상추는 깨끗이 세척하여 물기 제거하고 2-3cm간격으로 곱게 썰어줍니다. 청홍
고추는 어슷썰어줍니다. ",
    "2. 양념장은 진간장 1큰술반, 고춧가루 1큰술, 매실액 1큰술, 다진마늘 3분의 1
큰술, 설탕 3분의 1큰술, 사과 식초 반큰술, 참기름 1큰술, 통깨 반큰술 등을 넣고 고루 섞어
줍니다. 특히 설탕이 잘 녹도록 잘 저어줍니다. 양념장은 세번에 나눠 사용할 것입니다. 아래
를 보시면 알아요.",

```

"3. 볼에 단단한 야채들을 먼저 넣고 양념장을 조금 넣고 버무려줍니다. ",

"4. 요렇게 버무려졌구요.",

"5. 연한 상추와 미나리, 고추 등을 넣고 양념장을 다시 넣어줍니다.",

"6. 야채들은 다 버무려졌구요.",

"7. 도토리묵무침이 완성되었습니다. 가운데 도토리묵을 놓고 양념장을 뿌려주었구요. 무친 야채들을 가장자리로 둘러주었습니다. 도토리묵을 먼저 양념장에 무치고 야채들을 같이 무쳐서 내놓는 방법도 있구요. 야채의 아삭함과 신선함, 미나리의 향긋함, 도토리묵의 씹싸름함이 모여 입안에서 3중주 하모니를 이루네요. 요렇게 가운데 도토리묵을 놓아두면 모양이 더 예쁘긴 한 것 같아요. 도토리묵 존재감이 더 사는 것 같지 않나요? 참고로 도토리묵은 젓가락보다 숟가락으로 드시는 게 훨씬 편하답니다."

],

"meal_time": [

"아침",

"저녁"

]

},

{

"name": "고구마라떼",

"ingredients": "군고구마 1개 (125g),우유 2~3컵,소금 약간,꿀,구운 아몬드 슬라이스 약간,시나몬가루 약간",

"recipe": [

"1. 군 고구마는 껍질을 벗겨 주세요.",

"2. 블렌더에 고구마 + 우유 + 소금 + 꿀을 넣어 갈아 주세요.",

"3. 냄비에 담아서 살짝만 데워 주면 완성. ^^"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "고구마라떼",

"ingredients": "고구마 1개 (1개 200g),우유 300ml,설탕 15g,소금 약간,계피가루 약간",

"recipe": [

"1. 고구마는 찌서 익힌 후 우유와 함께 곱게 갈아 주세요. (고구마의 상태에 따라 우유양을 조절하시면 됩니다.)",

"2. 곱게 간 고구마와 우유를 냄비에 옮기고 약한 불로 따뜻하게 데워 주세요.",

"3. 설탕이나 꿀로 입맛에 맞게 당도를 조절하고, 소금을 약간 넣고 마무리하세요."

],

"meal_time": [


```

        "아침"
    ]
},
{
    "name": "고구마라떼",
    "ingredients": "고구마 90g,우유 100g,플레인 요거트 30g,다진 호두 10g,올리고당 7g,계피가루 0.25g",
    "recipe": [
        "1. 고구마를 전자렌지에서 익힌다.",
        "2. 전자레인지 마지막 1분이 남았을 때 컵에 우유를 따라 함께 데운다.",
        "3. 거품기로 살짝 저어 거품을 낸다.",
        "4. 고구마의 껍질을 벗겨 작게 잘라 우유, 요거트, 호두, 올리고당을 넣고 믹서에 간다.",
        "5. 거품기로 살짝 저어 거품을 낸다.",
        "6. 잔에 따르고 계피가루를 뿌린다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "고구마라떼",
    "ingredients": "고구마 2개,우유 3컵,꿀 약간",
    "recipe": [
        "1. 고구마는 물에 깨끗히 씻어줍니다.",
        "2. 전자렌지에 5분 돌려 고구마를 익힙니다. (찜기에 찌내도 좋습니다)",
        "3. 익힌 고구마의 껍질을 제거하고 잘게 썰어 믹서기에 넣습니다.",
        "4. 우유 3컵을 넣어줍니다. (농도가 마시기 좋게 아주 묽습니다) 단맛을 원하면 꿀을 첨가해서 함께 갈아줍니다.",
        "5. 고구마라떼 한잔으로 몸이 건강해 지는 시간입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "고구마라떼",
    "ingredients": "고구마 1개,물 1/3cup,우유 250ml,꿀 약간,시나몬가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 껍질 깎고 고구마를 잘라 위생 비닐에 넣고 전자레인지에 4분 돌린다.",
        "2. 고구마, 우유, 꿀을 넣고 믹서기에 간다.",

```

```

    "3. 머그컵에 담아 전자레인지에 2분간 돌린다.",
    "4. 위에 시나몬가루를 뿌리고 완성한다."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "고구마라떼",
  "ingredients": "우유 400ml,삶은(찐)고구마 1개,꿀 1큰술,고구마칩 1~2개",
  "recipe": [
    "1. 삶은 고구마는 껍질을 제거해 3~4조각으로 조각내준 후 믹서기 컵에 넣어주세요.",
    "2. 계량해둔 우유 400ml를 넣어주세요.",
    "3. 단맛을 위한 꿀 1큰술을 넣어주세요 꿀이 없으면 올리고당을 넣어주세요.",
    "4. 믹서기에 10초이상 갈아주세요.",
    "5. 마무리로 고구마칩을 올려주거나 칩을 부시거나 고구마를 으개서 올려줘도 좋아요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "고구마라떼",
  "ingredients": "고구마 1개,꿀 1밥수저,우유 250ml,계핏가루 약간 (생략가능)",
  "recipe": [
    "1. [고구마 세척] 고구마는 흐르는 물에, 스펀지 혹은 천으로썩썩 문질러가며 깨끗하게 세척해 주세요. 흙과 불순물들이 많이 떨어질 거예요 ",
    "2. [고구마 맛있게 삶기] 고구마가 딱 잠길 정도의 물을 채운 냄비에 뚜껑을 열어 놓고 강불에 약 15분 삶아주세요. 그 후, 한번 뒤집고 뚜껑을 닫고 15분 더 삶아주세요.",
    "3. 젓가락을 푹! 넣어 잘 익었는지 확인해주세요. 안쪽까지 쭉 들어가면 Ok!",
    "4. 일부러 고구마를 많이 삶았어요. 이런 모습을 보고, 안 먹을 수가 없으니까요!",
    "5. [우유 데워주기] 우유 200ml 만 전자레인지에 넣고 2분 데워주세요. 나머지 50ml는 우유 거품 용으로 남겨 놓을게요.번거롭다 싶으면 거품은 생략하셔도 됩니다.",
    "6. [믹서로 갈아주기] 믹서기 안에 껍질을 벗긴 고구마 1개와 따뜻하게 데워놓은 우유 200ml를 넣어주세요. 그리고 단맛을 위해 꿀이나 올리고당을 한 스푼 넣어줍니다. 그리고 곱게 갈아주세요! ",
    "7. [우유 거품 만들기] 그냥 드셔도 좋지만, 보이는 즐거움도 중요하잖아요.사진 처럼, 위에 하얀 우유 거품을 내주면 좋겠지요. 우유 거품 메이커가 있다면 그것을 이용해서

```

도 되고요.없으셔도 간단히 만들 수 있으니 걱정 마시고요! 믹서기에 열심히 갈아준 고구마를 찻잔에 먼저 따라주고, 우유 거품을 위에 따라주세요.기호에 따라 계핏가루를 살짝 뿌려주세요! 카페에서 마시던 라떼 만큼 훌륭한 따뜻하고 건강한 한 잔이 완성됩니다. ^_^",

"8. 하얀 햇살 아래에서 따뜻한 차 한 잔의 여유. 차 한 잔의 시간만큼은 온전히 기분 좋은 상상만 하시기를 바라봅니다."

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "고구마라떼",
    "ingredients": "삶은고구마,우유 (저지방도ok),꿀 (생략가능)",
    "recipe": [
        "1. 고구마를 바로쳐서 조금 식혀준후에 듬성듬성 잘라서 믹서기에 넣어줬어요.",
        "2. 고구마가 완전히 잠길정도로 우유를 넣어주세요. 저는 900ml 짜리 하나 다 사용했어요. (너무 가득 하면 잘 안갈릴수 있으니까 우유를 두번에 나눠서 넣어주셔됩니다. 전 700 + 200 으로 사용했어요)",
        "3. 집에 있는 꿀도 1~2바퀴!! 고구마가 무지 달거나, 다이어트용이라면 생략해도 좋아요.",
        "4. 믹서기에 한번 갈아주세요.",
        "5. 약간은 걸쭉한 느낌이면 우유를 더 넣어서 먹으시면 됩니다. 아까 남은 200ml 추가!",
        "6. 노랑색의 고구마라떼 완성! 따뜻하게 먹어야 더 맛있는 고구마라떼. 컵에 드실만큼 덜어서 전자렌지에 40초정도 돌리시구요. 냉장보관해뒀던 라떼는 1분~1분20초 정도 돌려서 드시면 딱 좋아요."
```

```
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "고구마라떼",
    "ingredients": "고구마 1개 (약150g),우유 200ml,꿀 적당량 (or시럽)",
    "recipe": [
        "1. 갓 찌낸 고구마는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자르고 우유는 따뜻하게 데워서 준비해 주세요~",
        "2. 믹서기에 고구마와 우유, 꿀을 넣고 부드럽게 갈아줍니다~",
        "3. 여기에 시나몬가루나 다진 견과류등을 올려주면 더욱 예쁘고 맛있는 고구마라떼를 즐길 수 있습니다."
```

```
    ],
```

```

    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "고구마라떼",
    "ingredients": "고구마 7개 (중간크기),물 500ml,다시마 1장,우유 2컵 (400ml),꿀 2
큰술,계피가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 고구마는 맑은 물이 나올 때까지 행귀주는데, 처음엔 5분 정도 찬물에 담가
두면 흠이 볼 바닥에 가라앉아서 세척하기가 좀더 편하답니다.",
        "2. 중간 크기의 고구마 6-7 개를 삶아주는데, 물은 500ml 를 넣어주었습니다.
물이 고구마에 반쯤 잠길 정도면 되겠습니다.~",
        "3. 마른 다시마는 고구마를 빨리 익게 한답니다. 약간 큰 크기의 다시마를 잘라
서 흰 부분은 젖은 행주로 한번 닦아서 넣어주면 더욱 좋습니다.",
        "4. 다시마가 물에 잠기면 더욱 좋습니다. 물이 끓어오르면 고구마나 다시마에
골고루 수분이 가서 잘 삶아진답니다. 물이 너무 많아도 수분이 많아져서 맛이 없어지기 때문
에 가능한 물은 적게 넣고 삶는 것이 좋을 듯합니다.",
        "5. 뚜껑을 닫고 20-30분 정도 삶아줍니다. 고구마 크기에 따라 익는 속도가 차
이가 있으므로 감안하십시오.",
        "6. 다 익었나 알아보려면 젓가락으로 한번 찔러보아서 고구마에 잘 들어가면 다
익은 것입니다.",
        "7. 라떼를 만들 때 레시피는 고구마 한 개당 우유 한 컵, 그리고 꿀 1큰술입니
다. 고구마 갯수가 늘어나면 우유나 꿀도 같이 늘려주시면 되겠죠?",
        "8. 전 오늘, 고구마라떼 두 잔을 만들어 보려고 합니다. 껍질을 벗겨 삶으면 고
구마의 맛있는 맛이 빠져 나가므로, 껍질 그대로 삶아주었다가 익은 후에 껍질을 벗겨주는 것
이 훨씬 맛이 있구요.",
        "9. 믹서에 갈리기 쉽게 대충 썰어서 넣어줍니다.",
        "10. 믹서에 고구마를 넣어주고",
        "11. 우유는 미리 따끈하게 데워서 믹서에 넣어주어도 되고, 저처럼 다 넣고 갈
은 후에 냄비에서 따끈하게 데워 주는 것도 좋습니다.",
        "12. 우유를 넣어주고~",
        "13. 꿀 2큰술을 넣어주었습니다.",
        "14. 곱게 갈아줍니다.",
        "15. 냄비에서 따끈하게 데워줍니다. 먹어보는 것이 가장 정확한 온도를 알 수
있지요. 가정집에선 온도계 있는 집이 드무니까요... 약불에서 데워주는데, 끓으면 우유 단백질
이 응고되는 성질이 있으므로 표면에 막이 생긴답니다. 그러므로 따끈할 정도만 데우는 것
잊지 마세요",
        "16. 전 스프 그릇에 담아줄 것이므로 국자를 사용했답니다."
    ],
    "meal_time": [

```

```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "참깨두부",
  "ingredients": "연두부 1모,샐러드채소 1줌,피칸 약간 (견과류),깨 3큰술,유자청 1큰
술,진간장 1큰술,설탕 1큰술,식초 1큰술,물 2큰술,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 샐러드 채소는 깨끗이 씻은 후 먹기 좋은 크기로 잘라주시고, 샐러드 채소를
찬물에 10분 정도 담근 후 물기를 제거해주세요.",
    "2. 연두부는 키친타올로 물기를 제거하고, 부서지지 않도록 주의하여 8등분으로
잘라주세요.",
    "3. 참깨유자 드레싱 재료를 믹서에 넣고 갈아주세요.",
    "4. 접시에 연두부를 담고 드레싱을 뿌린 후 샐러드 채소를 얹어주세요."
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "참깨두부",
  "ingredients": "순두부,대파 1/4개,양파 1/4개,애호박 1/4개,청양고추 1개,달걀 1개,
참기름 1큰술,식용유 2큰술,고추가루 1.5큰술 ,소금 1/2큰술,설탕 1꼬집,굴소스 1큰술,간장 1
큰술,다진 마늘 1큰술,멸치육수",
  "recipe": [
    "1. 제일 먼저 멸치 육수를 끓여주세요. 멸치외에 있으면 표고버섯 약간, 다시마
약간 넣고 끓이면 되는데 없으면 멸치만 넣고 그냥 끓여도 됩니다. 그 다음은 채소를 손질
해야겠죠. 대파 1/4과 양파 1/4을 잘게 썰어주시고요.",
    "2. 매콤한걸 좋아하시는분은 청양고추 하나 어슷하게 썰어주시고",
    "3. 호박 1/4은 반달 모양으로 썰어주세요.",
    "4. 재료손질은 벌써 끝났네요. 다음은 준비한 똑배기나 냄비에 참기름 1큰술,
식용유 2큰술을 넣어주세요.",
    "5. 그리고 준비한 양파, 대파를 넣고 볶아주세요.",
    "6. 그리고 고추가루 1큰술 반을 넣고 고추기름을 만들어줍니다. 매운걸 못드시
는 분은 한큰술만 넣으세요.",
    "7. 고추기름을 만들었으면 소금 반큰술, 설탕 한꼬집을 넣어주세요. 설탕은 안넣
으셔도 되긴 한데 보통 식당에서는 넣죠.",
    "8. 그 다음엔 굴소스 1큰술, 간장 1큰술을 넣고 저어서 섞어주세요.",
    "9. 그 다음은 멸치육수를 부어주세요. 준비된 냄비에 반 정도를 채워주세요. 너
무 많이 부으면 순두부 넣을때 넘칩니다.",
    "10. 자 이제 팔팔 끓여줍니다. 끓기 시작하면 호박과 고추를 넣고, 다진마늘도

```

한큰술 넣어주세요~",

"11. 그 다음은 순두부를 넣어줍니다.",

"12. 마지막으로 달걀과 파를 넣어 마무리 해줍니다.",

"13. 제눈에는 엄청 맛있어 보이는데 어떠세요? 사실 순두부찌개의 맛을 좌우하는 바지락이나 돼지고기 없이 맛을 내려면 쉽지 않은데요. 제가 생각하는 포인트는 바지락이나 돼지고기가 없으면 굴소스 정도는 꼭 들어가야 하고, 멸치육수도 필요합니다. 그리고 간이 적당히 맞아야 합니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참깨두부",

"ingredients": "참깨 6T,검은깨 2T,간장 2T,발사믹식초 2T,마요네즈 4T,설탕 2T,올리고당 4T,물 2T",

"recipe": [

"1. 재료들을 분량대로 넣어주세요.",

"2. 만들어준 재료들을 믹서기에 넣고 잘 갈아주세요. 그릇에 섞지 마시고 처음부터 믹서기에 재료를 넣으시면 설거지를 줄일 수 있겠죠?",

"3. 잘 갈려진 참깨드레싱을 그릇에 담아서 냉장보관해두세요. 2주는 거뜰하답니다.",

"4. 어린잎에 두부를 올린 두부샐러드에 만들어준 참깨드레싱을 올려 드시면 됩니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참깨두부",

"ingredients": "두부 2모,돼지고기다짐육 1팩,다진파 넉넉하게,다진양파,다진마늘 2큰술,고춧가루 5큰술,간장 4큰술,설탕 1큰술,굴소스 1큰술,소금 톡톡,된장 1큰술,전분물,치킨스톡(멸치육수) 약간,물 2컵,후추 조금",

"recipe": [

"1. 재료를 준비 해 줍니다. 마이썸은 두부가 많은 마파두부가 좋으므로, 두부 2팩 준비했어요! 돼지고기 다짐육도 통크게~ 한팩! ㅋㅋㅋㅋ",

"2. 먼저, 돼지고기는 후추, 소금으로 밑간을 해 둡니다.",

"3. 그리고, 재료손질!!!! 두부는 깍둑깍둑 좀 잘게 썰어주고~ 파와 양파는 다져 줍니다.",

"4. 다진마늘도 준비 해 주세요용~",

"5. 모든준비 완료! 이제~ 만들어 볼까요? 먼저, 달군팬에 기름을 둘러줍니다. 기름과 참기름을 섞어 둘러주셔도 좋아요~",

"6. 기름에, 다진마늘과 다진파를 넣어 볶아주며 파기름을 내줍니다",

"7. 그리고~ 파향이 진~하게 올라오면! 다진양파도 넣고, 함께 볶아주세요~!",

"8. 그 다음은 밀간 해 둔 돼지고기다짐육 투입!!!",

"9. 후추조금 넣고 맛술있음 맛술도 조금 넣고 볶아주세요~ 마이썸은 맛술이 없..... 그냥 후추만 조금 넣고 볶아줬답니다",

"10. 고기의 겉면이 어느정도 익었다면!!! 여기에 양념을 해 줄 차례~! 빠알간 고춧가루 넣고~",

"11. 설탕넣고~ 소금넣고~ 간장넣어~",

"12. 타지않게 달달~ 볶아주세요!",

"13. 이렇게 마파두부의 양념장이 완성 되었어요~! 이제, 여기다 바로~! 마파두부를 만들꺼랍니다! 마이썸은 물을 부어줬는데~ 멸치육수가 있다면, 멸치육수를 넣어주시면 되용~",

"14. 팔팔 끓어오르기 시작하면~",

"15. 된장 1큰술 넣어줍니다. 두반장이 필요없다는것은? 바로 요 된장때문! ㅎㅎ ㅎㅎ 양념과 섞이니~ 두반장이 필요없게 마파두부의 맛을 낼 수 있다구욏^^",

"16. 드디어 오늘의 주인공 두부입장~!! 2팩 과감하게! 몽땅 때려넣어 줍니다. 두부가 많아야 비주얼도 맛도 더 맛있든 듯 ㅎㅎ",

"17. 요건~ 뭐, 넣지 않아도 충분히 맛있지만~ 육수없이 물로 넣었기에, 마이썸은, 집에있는 치킨스톡 한큰술 넣어줬답니다 ㅎㅎ",

"18. 자아~! 이제 양념은 끝!! 요렇게 불을 줄이고 재료가 어우러지게~ 끓여주다가!!",

"19. 전분가루와 물을 넣고 섞어, 전분물을 만들어 줍니다. 급하게 막걸리잔을 꺼내들었다는.. ㅋㅋㅋ",

"20. 끓고있는 마파두부에~ 전물물 스르륵~ 둘러~",

"21. 잘 저어가며 끓여줍니다.",

"22. 너무 되직하지 않게 조금씩 부어가며 농도를 맞춰주시면 되요!! 밥위에 마파두부 끼얹고! 반숙 계란후라이 얹고 파슬리가루 좀 뿌려주니~ 대박비주얼 탄생!!! ㅋㅋㅋㅋㅋ"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참깨두부",

"ingredients": "두부 1/2모,채소,간장 0.5t,깨 1t,물 2t,마요네즈 1.5t,설탕 1.5t",

"recipe": [

"1. 채소는 먹기 좋게 채 썰어 준비 마트에서 파는 샐러드팩을 구매하셔도 좋아요",

```

        "2. 두부는 한입 크기로 썰어 물기 제거 후 구워주세요",
        "3. 분량의 양념을 넣고 갈아주세요 고소한 맛을 추가하고싶으면 깨를 더 넣으
셔도 좋아요",
        "4. 간단하고 맛있는 두부샐러드 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "참깨두부",
    "ingredients": "두부 1모,양파 1/2개,파 1/2대,식용류 1/2큰술,들기름 1큰술,물
100ml,간장 4큰술,고춧가루 2큰술,굴소스 1/2큰술,다진 마늘 1큰술,설탕 1큰술,깨 1큰술,참기
름 1큰술",
    "recipe": [
        "1. 두부는 체에 받쳐 물기를 빼주세요",
        "2. 양파는 얇게 썰어주시고 파는 송송 썰어둡니다",
        "3. 양념장도 만들어주세요",
        "4. 두부도 먹기 좋게 썰어주세요",
        "5. 식용류 1/2 큰 술, 들기름 1 큰 술을 두른 팬에 두부를 구워주세요 양면을
다 구워주시면 됩니다 1분정도씩 부들부들하게 구워요",
        "6. 두부가 구워졌다면 야채와 양념장을 올리고 5분더 끓여주세요",
        "7. 이제 뚜껑을 덮고 1분 더 끓여줍니다",
        "8. 너무 간단하게 완성이죠~^^"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "참깨두부",
    "ingredients": "두부 1모,참치캔 1캔 (150g),배추김치 2/3컵,양파 1/2개,대파 1/2대,
참기름,통깨,다진마늘 1숟갈,설탕 1/2숟갈,고춧가루 1숟갈,간장 2숟갈,생강술 2숟갈,고추장 2
숟갈,물 1컵,후춧가루",
    "recipe": [
        "1. 양념재료를 섞어미리 양념장을 만들어 둡니다.",
        "2. 달군팬에 오일을 약간 둘러준후 채썬 양파와 송송 썬 김치를 넣고 달달 볶아
줍니다.",
        "3. 볶은 김치와 양파위에 도톰하게 썬 두부를 가지런히 올려줍니다.",
        "4. 미리 만들어둔 양념장을 두부위에 골고루 끼얹어주세요.",
        "5. 중불에서 양념이 끓기 시작하면 뚜껑을 덮어 약불에서 끓여줍니다.",

```


"6. 마지막에 기름뽀 참치캔을 올려주고 송송썬 대파를 넣어주세요.",

"7. 양념장을 끼얹어가며 2분정도 더 조리주면 완성. 마지막에 참기름조금과 통깨를 뿌려냅니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참깨두부",

"ingredients": "플레인요거트 4T,다진양파 2T,설탕 1T,식초 1T,소금 약간,간깨 4T,마요네즈 3T,간장 1T,설탕 1T,식초 1T,올리브유 4T,식초 3T,설탕 1T,다진양파 1T",

"recipe": [

"1. *요거트드레싱 만들기- 플레인요거트를 4큰술 넣어주세요.",

"2. 다진양파를 2큰술 넣어주세요.",

"3. 설탕을 1큰술 넣어주세요.",

"4. 식초를 1큰술 넣어주세요.",

"5. 소금을 약간 넣어주세요.",

"6. 잘 저어주면 완성~",

"7. *참깨드레싱 만들기 - 간 깨를 4큰술 넣어주세요.",

"8. 마요네즈를 3큰술 짜넣어주세요!",

"9. 간장을 1큰술 넣어주세요.",

"10. 설탕을 1큰술 넣어주세요.",

"11. 식초를 1큰술 넣어주세요.",

"12. 잘 휘저어 섞어주시면 고소한 참깨드레싱 완성~",

"13. *프렌치드레싱 만들기 - 올리브유를 4큰술 넣어주세요.",

"14. 식초를 3큰술 넣어주세요.",

"15. 설탕을 1큰술 넣어주세요!",

"16. 다진양파를 1큰술 넣어주세요.",

"17. 잘 휘저어주시면 새콤달콤한 프렌치드레싱 완성~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참깨두부",

"ingredients": "두부,애호박,당근,양파,다진마늘 1큰술,진간장 6큰술,굴소스 2큰술,올리고당 4큰술,참기름 0.5큰술,식용유,전분물",

"recipe": [

"1. 야채는 집에 있는걸로 사용하시면 되시고요 저는 호박, 당근, 양파가 있어서

이 3가지만 사용했어요 야채는 잘게 다져서 준비해주세요",

"2. 두부도 깍둑썰기 해준다음 키친타월에 올려놓고 물기를 빼주세요 소금, 후추로 뿌려 간도 살짝!",

"3. 두부덮밥 만드는 법 ! 저는 마파두부가 아닌 간장소스로 만들었는데요 진간장 6, 물3, 올리고당 4, 참기름 0.5, 굴소스2, 후추 약간을 넣고 잘 섞어주세요",

"4. 팬에 기름을 두르고 두부를 넣어 노릇하게 구워주세요",

"5. 노릇해진 두부에 야채를 넣고 달달 볶아주다가",

"6. 다진마늘 1스푼과 간장소스를 넣고",

"7. 바글바글 끓여주세요 ~",

"8. 바글바글 끓어오르면 녹말물 만들어 넣어준 후 걸쭉한 농도로 만들어 주면 끝! 두부덮밥소스 완성 !! 마파두부가 아닌 간장소스라서 시간도 단축!"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "참깨두부",

"ingredients": "단단한 두부 1모,다진 마늘 1Ts,물 3Ts,고추장 1Ts (평평하게 깎아서 계량),간장 1Ts,굴소스 1/2Ts,올리고당 2Ts,참기름 1Ts,깨 1Ts",

"recipe": [

"1. 두부는 얇박하게 썰어주세요두께가 약 5mm정도 되게~ 그리고 키친타올로 물기를 닦아서 달군팬에 오일을 두르고 중불에서 구워줍니다",

"2. 앞뒤로 노릇노릇 바삭하게 ~~ 여기에서 노릇하게 구워주셔야 두부고기처럼 쫄깃한 식감을 얻을 수 있습니다~",

"3. 두부가 다 구워졌다면 다진마늘을 약불에서 오일에 골든브라운이 될때까지 볶아주세요그리고 색이나면 바로 물을 3Ts넣어주세요 그래야 마늘이 타지않는답니다~",

"4. 볶은 마늘에 고추장, 간장, 굴소스, 올리고당을 넣고 약불에서 끓이다가 가장자리에 부르르끓어오르면",

"5. 구운두부를 넣고 볶다가",

"6. 참기름, 깨를넣고 버무려서",

"7. 접시에 담아냅니다"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵 샌드위치",

"ingredients": "모닝빵 3개,감자 중간크기 2개,당근 1/4개,계란 3개,양파 중간크기 1/2개,피클 적당히,마요네즈 2,허니 머스터드 소스 1,소금,후추 적당히",

```

    "recipe": [
        "1. 재료: 모닝빵 ,감자 중간크기2개 당근1/4 ,계란3개, 양파 중간크기 1/2(저의 양파는 커서 1/4 ㅋㅋ) 피클 적당히  소스: 마요네즈 ,허니 머스터드 소스(2:1) 소금 후추",
        "2. 시간절약을 위해 달콤자몽은 감자와 계란을 소금으로 씻은후 같이 삶아 주었습니다 ㅎㅎ",
        "3. 계란과 감자를 익히는 동안  양파 당근 피클을 다져 주세요 최대한 물기를 뺀 다음 볼에 넣어주세요",
        "4. 계란과",
        "5. 감자를 넣고 으깨기 시작합니다 ㅎㅎ 너무 쉽죠 하하하",
        "6. 마요네즈랑 허니머스타드소스 (비율 3:1)-취향에 따라 넣어 주세요- 넣고 소금과 후추로 간을 합니다 ㅎㅎ",
        "7. 모닝빵 빵 표면에 이 마요네즈를 바른 후 다 (마요네즈를 바르는 이유는 다 아시죠 ㅎㅎ녹녹해지는걸 막아준답니다 ㅎㅎ) 만든 속 재료를 넣고 맛있게 남남 하면 된답니다 ~^^*",
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "모닝빵 샌드위치",
    "ingredients": "계란 3개,모닝빵 4개,마요네즈 2큰술,머스타드 1큰술,후추 1꼬집,과일잼 4큰술,파슬리가루 4꼬집",
    "recipe": [
        "1. 10분정도 삶은 완숙에 마요네즈 2큰술,머스타드1큰술,후추 한꼬집을 넣어주세요.",
        "2. 수저로 으깨주면서 섞어주세요. 식감을 위해 흰자는 씹힐정도로만 으깨주세요",
        "3. 칼을 이용해서 모닝빵을 반 나눠주세요.",
        "4. 집에 있는 과일잼을 한스푼떠서 빵에 발라주세요.",
        "5. 만들어놓은 계란샐러드를 듬뿍 올려주세요.",
        "6. 마지막에 파슬리가루 솔솔 뿌려주면 예쁘고 맛있는 샌드위치 완성!!"
    ],
    "meal_time": [
        "아침"
    ]
},
{
    "name": "모닝빵 샌드위치",
    "ingredients": "모닝빵 10개 ,양상추 적당량,토마토 3개,치즈 5장,슬라이스 햄 5장,계란 6개,머스타드 소스 적당량",

```

"recipe": [

"1. 먼저 재료들부터 가지런히 준비해주시구요~!",

"2. 가장 먼저 계란부터 삶아주세요~! Tip!! 계란이 삶아질 동안 다른 재료들을 준비하면 시간이 딱 맞아서 떨어져서 시간을 절약할 수 있어요~! ※계란 삶는 법 1. 계란이 거의 다 잠기도록 물의 양을 맞춰준다 2. 껍질이 잘 벗겨지도록 소금 반 스푼 정도 넣어준다 3. 물이 끓을 때까지는 센불, 물이 끓고 나서는 중불 4. 반숙은 7~9분, 완숙은 13~15분 사이! 5. 껍질이 더 잘 벗겨지도록 삶은 후 찬물에 담가 준다 샌드위치용으로 들어가는 계란은 완숙으로 삶아주세요~!",

"3. 계란이 삶아질동안 다른 재료들을 손질할게요! 먼저 모닝빵을 반으로 갈라 주는데 이때!! 완전히 끝부분까지 가르지는 마시구 모닝빵이 떨어지지 않을 정도까지만 갈라주세요!",

"4. 손질을 마친 모닝빵은 가지런히 준비해주세요~!",

"5. 그 다음 야채 손질들을 해주세요~! 1. 양상추는 깨끗하게 씻어서 한입크기로 손으로 찢는다. 2. 토마토는 원형으로 동그랗게 썰어준다. 3. 치즈와 햄은 삼각형모양으로 잘라준다.",

"6. 그 다음 잘 익은 계란에 허니머스타드소스를 넣고 손으로 으개서 잘 섞어주세요~! 이때! 허니머스타드소스는 개인의 취향껏 넣어주시면 돼요!! 적당히 넣어보고 맛을 보시고 넣어보고!를 반복하셔서 입맛에 맞는 속을 만들어주세요~! Tip!! 저는 다른 야채들에는 간이 딱히 되어있지 않아서 속의 간을 좀 세게했어요!! 물론 소금, 후추등은 전혀 넣지않고! 오로지 허니머스타드소스만!! 넣었어요!!ㅎㅎ 소스를 많이 넣을수록 훨씬 맛나요!!",

"7. 이렇게 밑작업이 모두 완료되었으면 이제 모닝빵 샌드위치를 본격적으로 만들어볼게요!!",

"8. 먼저 모닝빵 단면(한쪽에만)에 머스타드소스를 얇게 발라주세요!",

"9. 그 다음 양상추를 얹어주시고! 치즈와 햄을 서로 교차시켜서 올려주세요~!",

"10. 그다음 토마토 한 덩어리도 올려주시구요~!",

"11. 마지막으로 속도 넉넉하게 올려주세요!!!",

"12. 그 다음 모닝빵으로 잘 덮어주고 벌어지지 않게 고정할 수 있는 꼬치를 꽂아주시면 모닝빵 샌드위치 완성!!!! 완전 간단...!! 막상 만들어보면 정말 별거없는 ㅎㅎㅎ 그래도 요리는 정성!!!! 간단해도 정성들여서 만들어야 맛있고 예쁜 요리가 나온답니다♥",

"13. 여러가지 색들이 함께 보이니까 훨씬 더 맛있어보이기도!!! 보기에 너무 예쁜 모닝빵샌드위치♥ 요즘처럼 좋은 날씨에 피크닉갈 때!! 피크닉 도시락 메뉴로 간단하고 맛있는 모닝빵 샌드위치 만들어보세용 ㅎㅎ Tip!! 당장 드시지 않을때는 냉장고에 넣어두시고 드세요!! 샌드위치는 시원하게 드시면 훨씬 맛있답니다 ㅎㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵 샌드위치",

"ingredients": "리얼연어롤(게살) 1팩,모닝빵 5~6개,양배추 50g ,마요네즈 2큰술,허니

머스타드 1큰술,토마토케첩 약간",

"recipe": [

"1. 양배추는 채썰어주시구요.. 양배추 대공부분은 제거하시고 얇은 앞부분만 최대한 얇게 썰어주세요",

"2. 리얼연어를 게살은 손으로 찢어주시구요 비닐팩에 넣어 마구 찢어주시면 더 수월하답니다",

"3. 볼에 넣고 마요네즈,허니머스타드,소금,후추 살짝 넣어 섞어주세요",

"4. 모닝빵에 케첩을 발라주시고 샐러드를 넣어주시면 완성입니다~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵 샌드위치",

"ingredients": "모닝빵,사과 1개,당근 1/4개,양상치 약간,마요네즈 3큰술,허니머스타드 2큰술,씨겨자 2티스푼 ",

"recipe": [

"1. 사과는 4등분후 씨부분을 제거하고 채를 썰어 줍니다. 저는 유기농 사과라 그냥 껍질째 썰었구요, 껍질을 깎아주셔도 된답니다. 양상치는 모닝빵 크기로 뜯어서 준비 합니다.",

"2. 볼에 채 썬 사과와 분량의 드레싱 재료를 넣고 버무려 줍니다. 기호에 따라 씨겨자의 양은 가감해서 넣어 주세요. 당근은 추가로 넣어 봤어요, 약 1/4개를 채를 썰어서 함께 버무려 줍니다.",

"3. 모닝빵을 빵칼로 끝부분을 남긴 채 반으로 갈라 주고 양상치를 깔아 준 후, 드레싱에 버무린 사과를 넉넉히 채워 줍니다."

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵 샌드위치",

"ingredients": "모닝빵,양상추,치즈,크래미,사각캔햄,마요네즈,허니머스터드",

"recipe": [

"1. 마요네즈랑 머스타드랑 1 : 1 비율을 준비해주세요.",

"2. 섞어서 준비해주세요.",

"3. 모닝빵은 가운데를 잘라놓아주시구요.",

"4. 샌드위치용 햄을 넣으시면 모양도 이쁘고 더 편하겠죠? 저는 사각햄이 있어서 잘라서 사용했어요.",

"5. 치즈는 절반을 잘라서 사용했구요. 모닝빵이 작아서 하나를 다 쓰기에는 크

고 4등분하기엔 작고 그래서 반씩 넣었어요.",

"6. 크래미를 손으로 대충 잘라서 놓았구요. 이걸 넣으면 새우버거 맛이 날까? 궁금해서 넣었어요. 정답은 직접 해서드시는걸로 합시다.",

"7. 만들어 놓은 소스를 빵의 위아래에 골고루 발라주세요. 코팅제 역할을 해준다고 방송에서 본 기억이",

"8. 재료들 하나씩 쌓아서 올려주면 되는거지요.",

"9. 후다닥 만드는 모닝빵 샌드위치 완성입니다.",

"10. 움직이지 않게 이쑤시개를 꽂아주면 더 좋겠죠?",

"11. 저는 아이 간식으로 만들었지만 바쁜 아침에 빈속으로 외출하는거보다 이렇게 간단하게 모닝빵 샌드위치를 드시는것도 좋겠죠?"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵 샌드위치",

"ingredients": "모닝빵 5개,양배추채 300g,당근 1/3개,오이 1/2 개,치즈 1장,마요네즈 5큰술,케찹 1큰술,샌드위치햄 7장,소금 0.3큰술,설탕 1큰술,식초 2큰술",

"recipe": [

"1. 저는 양배추채를 사용했구요 오이,당근,햄을 채썰어줬어요",

"2. 소금,설탕,식초를 넣고 20분정도 절여주었어요",

"3. 야채가 절여지는동안 모닝빵을 잘라주시는데요 빵끝이 떨어지지않게 잘라주세요",

"4. 20분정도 절이니 물이 꽤 나오더라고요 면보로 물기를 꼭 제거했어요",

"5. 슬라이스햄과 마요네즈,케찹을 넣고 버무려주세요"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "모닝빵 샌드위치",

"ingredients": "모닝빵,옥수수콘,오이,파프리카,참치,마요네즈",

"recipe": [

"1. 모닝빵, 기름뽀 참치, 작게 썰어 놓은 야채를 준비해요.",

"2. 콘옥수수는 국물 없이, 참치는 기름을 쪽~ 빼주세요.",

"3. 마요네즈를 적당히 넣고 잘 섞은 후 모닝빵 가운데를 칼로 갈라 안을 채워주세요."

],

"meal_time": [

```

    "아침"
  ]
},
{
  "name": "모닝빵 샌드위치",
  "ingredients": "오이 1/2개,크래미 3줄,당근 1/3개,땅콩 1/2컵,양배추 2컵,설탕 1큰
술,마요네즈 1컵",
  "recipe": [
    "1. 개인적으로 샐러드로 만든 모닝빵이 좋은 건 몸에 좋은 양배추와 당근 등을
가족들이 맛있게 먹을 수 있어서가 아닐까 싶다 길거리 토스트를 만들 때도 꼭 양배추와 당
근을 계란에 넣어 부쳐주기도 하는데 이렇게 야채를 먹을 수 있어 참 좋다",
    "2. 뭐 설탕과 마요네즈도 들어가기는 하지만... 그래서 설탕은 올리고당이나 비
결정 과당을 사용한다",
    "3. 매번 야채와 마요네즈만 넣고 샐러드를 만들었다가 땅콩을 넣어 주니 고소한
게 씹히는 식감까지 참 맛이 좋다 땅콩은 듬뿍 넣어주면 더 좋을 듯~",
    "4. 재료의 양에 맞게 적당량의 마요네즈를 넣어서 섞어준다",
    "5. 샐러드를 넉넉하게 만들어 놓으니 아이들과 간식으로 모닝빵 샌드위치를 간
단하게 만들어 먹고 아이들이 먹고 싶을 때 휘리릭 샌드위치를 만들어 줄 수 있어 좋다"
  ],
  "meal_time": [
    "아침"
  ]
},
{
  "name": "모닝빵 샌드위치",
  "ingredients": "감자 2개,양파 1/2개,오이 1/2개,햄 1/2개,계란 2알,옥수수 약간,모
닝빵 원하는만큼,마요네즈 8숟갈,소금 약간",
  "recipe": [
    "1. 시간이 오래걸리는 계란과 감자를 미리 삶아줍니다 계란은 껍질 잘까지라고
소금&식초 약간넣어 삶아주세요",
    "2. 감자는 이렇게 썰어서 삶아주는게 시간도 단축되고 으깬때도 편하고 좋답니
다 소금간 살짝해서 삶아주세요",
    "3. 양파와 오이는 쫄쫄 다지고 물기를 제거해주세요",
    "4. 햄도 잘게썰어 살짝 데쳐주고",
    "5. 저는 미리 찌서 얼려놓은 옥수수를 사용해서 살짝 데쳐주었습니다 시판 옥수
수캔을 사용하신다면 그냥 물기만 제거한뒤 사용해주세요",
    "6. 그사이 다익은 감자를 으깨줍니다 이때 양파를 같이넣어 으깨주세요 !",
    "7. 감자와 양파가 잘 으깨지고 섞였다면 다른 재료들도 넣어주고 마요네즈 8숟
갈 넣어 비벼주었습니다 기호에 따라 머스타드 한숟갈이나 후추를 약간 넣어주셔도 좋아요",
    "8. 잘비벼놓으면 맛있는 감자샐러드 완성!!",
    "9. 남은 양파 반개랑 햄, 옥수수 넣어 김치볶음밥도 만들었어요",

```

"10. 감자샐러드랑 김치볶음밥도 참 잘어울리네요",

"11. 그냥 퍼먹어도 맛있지만 모닝빵샌드위치를 만들어 신랑간식으로 챙겨줬네요",

"12. 모닝빵의 윗면을 살짝 잘라내주세요",

"13. 빵속은 파내는게 아니라, 아깍잡아요? 손으로 꺾꺾 눌러주면 이렇게 그릇모양을 만들수있답니다",

"14. 속에 감자샐러드를 넣어주기만하면 맛있는 간식이 완성 ~~~"

],

"meal_time": [

"아침"

]

},

{

"name": "갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 2kg,감자,양파,대파,당근,버섯,밤,청양고추,진간장 2컵,설탕 1컵,물 2컵,맛술 1컵,파 1컵,참기름 1/3컵,다진마늘 1/2컵,다진생강 1T (생략가능)",

"recipe": [

"1. 반나절 이상 물에 담궈서 핏물을 빼야겠지만, 그러기엔 시간이 넘 부족하고 오늘 저녁 당장 먹어야겠어서 2시간만 담궈주었어요.",

"2. 중간 중간에 물을 갈아주면서 빼가루나 불순물 제거와 함께 핏물도 싹 빼주세요. 갈비는 빼가 있어서 기계로 작업하기 때문에 뺏가루가 곳곳에 남아있게되는데, 이 과정을 거치지않으면 그걸 고스란히 먹게될수도 있으니 시간이 없더라도! 이걸 꼭 빼먹지마세요.",

"3. 핏물을 빼는동안 야채들을 손질하구요, 재료는 대체적으로 조금 큼직하게 썰는게 좋아요. 오래 익혀야 하니 그 과정에서 형체를 알아볼수 없게 될수도 있거든요.",

"4. 백선생님께서 당근이나 감자는 동글동글하게 다듬어 주라고 했는데, 저는 그것마저 아까워서 그냥 막 썰어 넣었네요ㅋㅋㅋ 손님이 올것도 아니고 우리 가족 먹을거니 대충 대충",

"5. 돼지갈비찜 만드는법 중에 제일 중요한 고기용 만능소스! 요거 메모를 해서라도 꼭 기억해두세요~ 비율이 중요하니 위에 적힌 레시피대로 만들어 놓고 냉장보관했다가 고기요리 할때마다 꺼내서 사용하기도 좋습니다.",

"6. 생강은 없어서 생략했는데 있으면 넣어주시면 좋겠죠? 없으면 저 처럼 안넣으셔도 맛에 큰차이는 없을듯 싶어요~ 재료는 최대한 비슷하게만 넣어주시면 되니 없다고 마트 막 달려가고 그러지마세요.",

"7. 두 시간 동안 핏물을 제거한 돼지갈비에 미리 만들어둔 고기용 만능소스를 부어주세요.",

"8. 고기가 요만큼 잠길정도로~ 2kg에 다 사용하려니 많은듯해서 저는 남은거 유리병에 부어서 따로 냉장고에 넣어뒀어요. 애들 간장불고기 할때 저것만 넣고 만들어도 참 맛있겠더라고요^^",

"9. 그리고 물을 조금 더 넉넉하게 부어줍니다. 따로 계량하지 않아서 얼마큼 부었는지 기억이 나진않지만, 첨부터 너무 많이 넣진 마시고 한컵씩 넣어가면서 간을 보고 가감하시면 돼어요.",

"10. 부글부글 끓기 시작하면 거품이 뚝뚝 뜨게되는데요, 요건 걷어내야 하는거 아시죠?",

"11. 20분정도 끓인후 딱딱한 무나 감자를 먼저 넣어주세요. 저는 무가 없어서 감자만 넣어줬어요~ 백종원 갈비찜의 포인트 중 하나!! 야채를 나누어서 넣는건데요, 1차: 무 2차: 버섯,당근 3차: 양파,고추,파 이런식으로 딱딱한 재료들을 먼저 넣어 익혀주는거예요.",

"12. 끓으면 다음재료를 또 넣어주고, 간을 보고 짜다 싶으면 물을 조금씩 첨가 해가며 끓여주시구요~",

"13. 마지막엔 금방 익는 야채들을 넣고 한번 팍! 끓여주면 끝!!"

```
],
"meal_time": [
  "저녁"
],
},
{
  "name": "갈비찜",
  "ingredients": "소고기 척아이를 390g,감자 1개,양파 1/2개,당근 1/2개,맛술 2큰술,
간장 5큰술,물엿 2큰술,설탕 1큰술,간양파 1/2개,참기름 1/2큰술,쪽파 1개,다진마늘 1작은술,
후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 먼저 야채 재료 손질부터 해줍니다. 양파 1/2개, 감자, 당근은 먹기 좋은 크
기로 잘라주시고, 쪽파는 양념장에 넣을거라 잘게 다져줍니다.",
    "2. 고기는 큼직큼직하게 썰어주세요. 저는 미국산 척아이를 390g을 사용했습니
다.",
    "3. 양념장 재료들을 넣고 잘 섞어주세요. 양파 갈때 물 반컵 넣어주시구요. 이
과정은 귀찮다. 이런저런 재료 없다 하시면 마트에서 갈비양념 하나 사오시면 됩니다!",
    "4. 냄비에 식용유를 붓고 감자, 당근, 고기를 넣고 볶아주세요.",
    "5. 고기의 붉은기가 안보이고, 감자의 겉면이 투명해졌다 싶으면 양념장을 넣어
줍니다.",
    "6. 그리고 뚜껑을 닫고 중불에서 20분간 졸여주세요.",
    "7. 그 다음 양파를 넣고 5분간 더 졸여주세요.",
    "8. 마지막으로 맛술 2큰술 넣어 잡내를 잡고 한번더 끓여주면 끝입니다.",
    "9. 맛은 진짜 갈비찜이랑 비슷합니다. 조리시간은 총 40분 정도 됐구요. 굳이
갈비 부위를 살 필요가 없어요! 척아이를 부위도 너무 맛있게 먹었습니다. 스테이크용 부위라
적당하게 씹히는 맛도 있구요. 지방 부위도 오래끓이다보니 쫄쫄해서 맛있구요. 아무튼 이 레
시피 강력 추천합니다!!"
```

```
],
"meal_time": [
  "저녁"
],
},
{
```

```

    "name": "갈비찜",
    "ingredients": "소고기 찜용 800g,감자 2개,당근 1/3개,양파 1개,대파 1대,청양고추 2개,진간장 1컵,설탕 1/2컵,맛술 1/2컵,다진마늘 2큰술,생강 1/3스푼 (or생강가루),참기름 2큰술,물 2컵",
    "recipe": [
        "1. 고기는 먼저 핏물을 빼주셔야되는데요 물을 중간중간 갈아주며 1시간에서 1시간반정도 넉넉히 핏물을 빼줍니다",
        "2. 그사이 고기와 함께 넣어줄 야채들도 손질해주시는데요 먹기좋게 썰어 준비합니다 야채는 여기에 써있는 양보다 더 푸짐하게 준비해주셔도 괜찮아요",
        "3. 그리고 분량의 양념을 한곳에 섞어 준비하는데요 진간장 1컵, 설탕 1/2컵, 맛술 1/2컵, 다진마늘 2큰술, 생강or생강가루 1/3스푼, 참기름 2큰술, 물 2컵에 대파 1대도 송송 썰어 넣고 가라앉은 설탕이 잘 섞일수 있도록 휘휘 저어줍니다",
        "4. 핏물 잘 빠진 고기는 양념장에 풍당 넣어주시고 불을 켜 바로 조리를 시작합니다 따로 채워둘 시간이 필요없기 때문에 시간도 절약되요",
        "5. 갈비가 팔팔 끓어오르면 위쪽으로 둥둥 뜨는 거품이나 불순물은 중간중간 국자를 이용해 걷어주시구요 준비해둔 야채를 넣어 국물이 졸아들때까지 푹 끓여줍니다 소고기는 오래오래 끓여야 야들야들 맛있는거 아시죠? 혹 중간에 간을 보시고 짜다면 물을 추가, 싱겁다면 더 졸여주심 되겠죠",
        "6. 저는 신랑 기다리느라 대략 1시간정도 끓여준것 같아요 오랜시간 익혀주시는게 포인트인데요 오래오래 끓여줘야 고기가 질기지 않아 오래 끓이는걸 추천해요 매콤하게 먹고싶어 청양고추도 2개 썰어 넣었어요",
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "갈비찜",
    "ingredients": "소갈비 470g,당근 굵게 6조각,감자 6조각 (굵게 OR무),마른표고버섯 3개,물 4컵 (1컵=237ml),간장 6큰술,양파 1개,사과 1/2개,대파 뿌리 4개,생강 1알 (마늘크기),간마늘 1큰술,설탕 1큰술,후춧가루 약간,참기름 1큰술,물 3배 (갈비양의),소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 핏물은 완벽하게 제거해야 갈비찜이나 갈비탕의 냄새를 확실히 잡을 수 있어요. 찬물 갈아주면서 24시간 핏물을 빼줍니다. (정 ~~ 시간이 없다면 12시간, 또는 미지근한 물에 30분 정도 담가주세요)",
        "2. 핏물 확실히 빼 준 갈비를 기름기 대충 제거하고 압력솥에 넣습니다. 물 양은 갈비 양의 3배 정도 부어줍니다. 소금 2 작은 술도 넣습니다. 센 불에서 30분 끓여 준 다음 저절로 압력 버튼이 내려앉도록 뜸을 들입니다.",
        "3. [갈비찜 양념 물] 물 4컵 간장 6큰술 양파 1개 사과 1/2개 대파 뿌리 4개 생강 (마늘 크기) 1알 센 불에서 10분 끓여줍니다. 체에 밭쳐 간장 물만 받은 후에 [추가 양념] 간 마늘 1큰술 설탕 2큰술 후추 톡톡~ 참기름 1큰술 추가로 넣습니다.",
    ]
}

```

"4. 당근, 감자 (무) - 조금 큼직하게 6조각씩 모서리를 둥글려 깎습니다. 대추 -3개 마른 표고버섯 3개 - 물에 불린 후 칼집을 내서 모양을 만듭니다. 간장 물에 감자가 익을 정도까지 끓여준 다음 채에 받쳐 간장 국물만 따로 받습니다.",

"5. 압력솥에서 센 불에서 30분 끓이고 저절로 압력 버튼이 떨어진 후에 뚜껑을 열었더니 짜잔~~~~~!!!! 갈빗살 자태가 부들부들~~~ 보이시나요?",

"6. 따로 받아 둔 간장 물에 압력솥에 삶아진 갈비를 넣고 양념이 골고루 배이도록 졸여줍니다.",

"7. 갈비와 감자, 당근, 대추, 모양낸 표고버섯을 접시에 담습니다. 통깨 솔솔~ 뿌렸어요.",

"8. 부들부들~~한 갈비에 간이 적당한 양념에 포슬포슬 감자와 달큰한 당근 쫄득~한 표고버섯까지 입속이 많이 행복한 시간이었습니다."

```
],
"meal_time": [
  "저녁"
],
},
{
  "name": "갈비찜",
  "ingredients": "돼지갈비 900g,감자 1개,양파 1개,대파 1대,진간장 7T,간마늘 2T,고추가루 4T,고추장 4T,올리고당 1T,설탕 2T,참기름 2T,후추 1/2T,물",
  "recipe": [
    "1. 재료를 준비해주세요",
    "2. 돼지고기를 물에 담궈 핏물을 빼줍니다",
    "3. 대파,양파,청양고추를 큼직하게 썰어줍니다",
    "4. 고추장,고추가루,간장,다진마늘,설탕,올리고당,후추,참기름을 넣고 잘 섞어줍니다",
    "5. 핏기를 뺀 돼지고기를 끓는물에 5분정도 삶아주세요",
    "6. 삶은 돼지갈비를 채에 받친 후 물로 씻어주세요",
    "7. 냄비에 삶은 돼지갈비,양념장,청양고추를 넣은 다음 돼지갈비가 푹 잠기게 물을 넣어주세요",
    "8. 센불에서 물이 팔팔 끓을때까지 두신 후 팔팔 끓기 시작하면 뚜껑을 덮고 중불에서 20분간 끓여주세요",
    "9. 뚜껑을 열고 감자를 넣고 10분간 삶아주세요",
    "10. 대파와 양파를 넣고 5~10분정도 더 삶아주세요",
    "11. 물이 적당히 졸아 들면 완성입니다"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
```

"name": "갈비찜",

"ingredients": "돼지갈비 600g,감자 중간거 1개,당근 작은거 1개,양파 1/2개,대파 1/2뿌리,마늘 6쪽,간장 6스푼,설탕 2스푼,매실청 2스푼,올리고당 2스푼,생강가루 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,맛술 2스푼,깨소금 1스푼,참기름 2스푼,물 1.5컵 ",

"recipe": [

"1. 돼지갈비는 누린내와 잡내를 제거하기위해 1시간정도 담가두어 핏물을 빼주세요~",

"2. 당근과 감자는 2~3cm 정도로 깍둑썰기를해준 후 모서리부분을 밤톨 모양으로 둥글게깎아 정리해주시고 양파도 비슷한크기로 잘라서 준비해주세요~",

"3. 대파와 마늘은 양념용으로 곱게 다져 주시고, 핏물을 뺀 갈비는 흐르는 물에 깨끗이 헹구어 양념이 잘 베이도록 중간중간에 칼집을 넣어주세요~",

"4. 이제 볼에 양념으로 준비해놓은 다진마늘(1), 다진파, 간장(6), 설탕(2), 매실청(2), 올리고당(2), 맛술(2), 생강가루(0.3), 후춧가루(0.3), 참기름(2)를넣어 섞은뒤 갈비에 버무려 30분간 재어놔주세요~",

"5. 이제 냄비에 재워둔 갈비와 준비해둔 감자 당근을넣고 종이컵 기준으로 한컵 반 분량의 물을부은뒤 처음 5분간은 센불로 뚜껑을 열고 끓여 주시고 >> 그 다음 5분간은 중불로 뒤적여가며 끓여 주시고 >> 그 뒤로 뚜껑을 닫고 약불에서 15분간 끓여주세요~",

"6. 마지막으로 뚜껑을 열고 준비해놓은 양파를 넣고 중불에서 5분간 더 뒤적이며 졸여주시고 불을 끈 뒤 뚜껑을 닫고 5분정도 마지막 뜸을 들여주세요~",

"7. 이제 돼지갈비를 깨끗한 접시에 먹기 좋게 담은 후 깨소금을 솔솔솔 뿌려주세요~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "갈비찜",

"ingredients": "등갈비 600g,월계수 잎 조금,통후추 조금,물 350ml,설탕 2Ts,간장 4Ts,매실액 1Ts,물엿 2Ts,맛술 2Ts,참기름 1Ts,다진 마늘 2Ts,마늘 5톨",

"recipe": [

"1. 등갈비는 600g을 사용해서 만들었어요",

"2. 자른 등갈비는 깨끗한 물에 담궈 핏물을 제거 해 주시면 더 좋아요 :)",

"3. 끓는 물에 월계수 잎과 통후추를 넣은 뒤 한번 삶아주세요",

"4. 한번 삶은 갈비는 깨끗한 물에서 씻어 불순물을 제거 한 뒤 익이나 냄비에 담아주세요",

"5. 물 350ml에 설탕 2Ts, 간장 4Ts, 매실액 1Ts, 물엿 2Ts, 맛술 2Ts, 참기름 1Ts, 다진 마늘 2Ts까지 넣어서 양념장을 만들어주세요",

"6. 만들어진 양념을 등갈비를 담은 익에 부어주세요",

"7. 썰어 놓은 파채가 있어서 조금 올려주고 마늘 5톨도 함께 넣어줬어요 파채는 생략하셔도 된답니다 :)",

"8. 센불에서 30분 정도 끓여주시면 되는데요 센불에서 끓이다가 국물이 자작해지면 중약불로 줄이셔서 천천히 졸이시는게 좋아요 :)",

"9. 쪽파를 조금 썰어 고명으로 올리고 통깨를 넉넉하게 뿌려서 더 먹음직스럽게!! 이건 정말 황금레시피가 아닌 명품레시피라는거 ㅋㅋ 추천 드리고 싶은 요리에요!!"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "갈비찜",

"ingredients": "소갈비 800~900g,무 2토막 (두께 5cm 정도),당근 1/2개,대파 1대,배 1/2개,양파 1/2개,다진 마늘 2스푼,간장 10스푼,올리고 당 2스푼,굴 소스 1스푼,맛술 5스푼,청주 4스푼,설탕 2스푼,다진 생강 0.3스푼,후춧가루 0.3스푼,참기름 0.5스푼",

"recipe": [

"1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 담가 핏물을 빼주세요. 중간에 물을 3~4번 정도 갈아주세요. 탄산수, 콜라를 이용해 핏물을 제거하면 시간을 단축시킬 수 있습니다. 참고하세요. 그리고 저는 호주산 소갈비를 이용했어요. 살도 많고 가격도 착해서 이용하는데 맛도 괜찮더라고요 ^^",

"2. 냄비에 갈비를 삶아줄 물을 담고 끓여주세요. 팔팔 끓어오르면 핏물을 뺀 갈비를 넣고 3분 정도 데쳐주세요. 데치는 과정을 통해 기름기와 잡내를 제거할 수 있습니다.",

"3. 데친 갈비는 찬물에 헹궈 물기를 빼주세요.",

"4. 믹서기에 양파 1/2, 배 1/2를 넣고 갈아주세요. 갈아놓은 양파, 배를 그릇에 담고 나머지 양념재료 간장 10, 굴 소스 1, 맛술 5, 청주 4, 설탕 2, 올리고 당 2, 다진 마늘 2, 다진 생강 0.3, 후춧가루 0.3, 참기름 0.5를 넣고 섞어 줍니다. 배 대신 키위를 이용하셔도 좋아요",

"5. 양념소스가 완성되면 데쳐 놓은 갈비에 부어 재워주세요. 바로 다시는 것보단 하루 정도 냉장고에 넣어 숙성 시켜주심 훨씬 맛있답니다. 아님 바로 해서 드셔도 괜찮아요.",

"6. 무, 당근은 큼직하게 썰어 동글동글하게 다듬어주고, 대파는 어슷 썰어주고 그 외 대추, 밤 등 함께 넣어도 좋아요.",

"7. 하루 숙성시킨 소갈비를 그릇에 담고 여기에 물 1컵(종이컵)을 붓고 뚜껑을 닫고 고기가 푹 익을 때까지 끓여주세요. 압력솥으로 하면 고기가 더 야 들하니 잘 익어요. 그리고 압력솥으로 하실 땐 물을 넣지 마세요. 물을 넣게 되면 맛없어요.",

"8. 고기가 익으면 뚜껑을 열고 기름을 숟가락으로 걷어내고 무, 당근을 넣어 주고 국물이 자 박해질 때까지 익혀주세요.",

"9. 마지막에 준비해 놓은 대파를 넣고 살짝 더 익혀 마무리해줍니다.",

"10. 소갈비찜 완성"

],

"meal_time": [

"저녁"

```

    ]
  },
  {
    "name": "갈비찜",
    "ingredients": "소갈비 3~4인분,무 적당히,당근 1/2개,새송이버섯 1/2봉지,양파 1/2개,청양고추 1개,간장 2컵,맛술 1컵,물 2컵,다진마늘 3큰술,다진생강 1큰술,설탕 3큰술,간사와 1개,다진파 2줌,참기름 조금",
    "recipe": [
      "1. 소갈비는 반나절 이상 핏물을 빼준다 (중간에 2~3번이상 물을 갈아준다)",
      "2. 양념장 간장 두컵, 맛술 한컵, 물 두컵, 다진마늘 3큰술, 다진생강1큰술, 설탕 3큰술 간사와 하나, 다진파 두줌, 참기름 조금 을 넣고 만들어준다 (설탕 1컵대신 사과하 나를 다 갈아서 넣었고 설탕 3큰술만 추가로 더 넣어줬어요)",
      "3. 핏물을 뺀 소갈비는 냄비에 담아 양념장을 넣어준다 양념장은 갈비가 조금 잠길정도로 넣어주고 나머진 물 3컵이상 넣어 푹 찜하게 만들어준다",
      "4. 30~40분정도 약불로 푹~ 끓이고 두툼하게 썰은 무를 넣어준다 (무 넣는 사진이 빠졌어요 πππ) 무가 익으면 당근과 새송이 버섯을 넣어준다 (백종원 갈비찜 레시피 에는 표고버섯을 넣어줬는데 집에 새.송이가 있어서 새송.이로 대체 했어요)",
      "5. 당근이 익으면 양파와 청양고추를 넣고 마무리"
    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "갈비찜",
    "ingredients": "소갈비 800g,무 적당량,당근 적당량,대파 적당량,배 1/2개,양파 1/2개,다진마늘 2스푼,생강즙 0.3스푼,간장 10스푼,물엿 2스푼,설탕 2스푼,굴소스 1스푼,맛술 5스푼,청주 4스푼,후추 0.3스푼,참기름 0.5스푼",
    "recipe": [
      "1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 담가 핏물을 빼주세요. 중간 중간 물을 갈아주세요",
      "2. 냄비에 물을 넣고 물이 팔팔 끓어 오르면 핏물을 뺀 갈비를 넣고 3분간 데쳐서 잡내와 기름기를 빼줍니다.",
      "3. 데친 갈비는 찬물에 깨끗하게 행궤 물기를 제거해주세요.",
      "4. 배1/2,양파1/2를 믹서에 넣어 갈아주세요. 그리고 그릇에 담고 다진마늘2,생강즙0.3,간장10,물엿2,설탕2,굴소스1,맛술5,청주4,후추0.3,참기름0.5를 넣어 섞어주세요.",
      "5. 양념장이 완성되면",
      "6. 데쳐 놓은 갈비를 넣어주고",
      "7. 통에 담아 하루정도 숙성 시켜주세요. 미리 재워 두면 고기 맛이 훨씬 좋겠 죠",
      "8. 하루 숙성시킨 소갈비를 냄비에 넣고 물1컵을 붓고 뚜껑을 닫고 고기가 푸~

```

육 익을 때까지 익혀주세요.",

"9. 고기가 익고 있는 동안 함께 넣을 무를 동글 동글하게 깎아 준비하고 당근은 모양틀로 찍어서 준비했어요 당근도 동글 동글 깎아 주심되요. 밤,대추가 있음 함께 넣어주세요.",

"10. 고기가 익으면 뚜껑을 열고 뜬 기름을 숟가락을 이용해 걷어내고 준비해 놓은 무,당근을 넣고 국물이 자박하게 줄때까지 졸이다",

"11. 마지막에 대파를 넣어 한번 더 익혀 마무리 해주세요.",

"12. 소갈비찜 완성"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "불고기",

"ingredients": "소불고기 400g,식용유 약간,물 1/4cup,후추 약간,송송 썬 쪽파 1대,간장 3T,물 2T,설탕 2T,청주 2T,다진 파 1T,다진 마늘 1T,다진 생강 1/4T,참기름 약간",

"recipe": [

"1. 불고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.",

"2. 양념장을 만든다.",

"3. 불고기에 양념장을 넣고 잘 섞는다.",

"4. 팬에 약간의 기름을 두르고 불고기를 익힌다.",

"5. 고기가 타지 않게 중간마다 물을 넣는다.",

"6. 후추를 약간 뿌린다.",

"7. 구운 고기 위에 쪽파를 뿌린다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "불고기",

"ingredients": "간장 2컵,물 2컵,설탕 1컵,후추 1ts,마늘 1/4컵,양파 1컵,배 2/3컵,불고기감 150g,밥 1공기,불고기소스 1국자,양파 1/3개,당근 1/2줄,대파 1/3뿌리,고수 1/2줄 (또는 녹색채소),양상추 1/2줄,불고기감 150g,당면 1줄,불고기소스 1국자,양파 1/2,당근 1/2줄,대파 1/3뿌리,고수 약간,바게트빵 1/4개,불고기감 100g,불고기소스 2/3국자,양파 1/2개,당근 1/2줄,대파 1/3뿌리,모짜렐라치즈 1줄,고수 약간,양상추 약간",

"recipe": [

"1. 불고기소스는 위 재료를 넣고 믹서기에 갈면 끝! 밥공기기준으로 계량한거라 네요. 10인분 기준인데 더 될것같아요. 간장2컵,물2컵,설탕1컵,후추1ts,마늘1/4컵,양파1컵,배 2/3컵",

"2. 불고기라이스는 이렇게! 먼저 양파는 채썰고 당근도 채썰고 대파는 어슷썰어 주세요. 후라이팬에 기름을 살짝 두르고 양파와 당근을 볶다가",

"3. 불고기감을 넣고 잘 풀어주세요.",

"4. 이제 소스1국자를 넣고 잘 볶다가 대파를 넣고 일단 불고기는 완성",

"5. 밥을 담고 위에 불고기를 담고(국물있이 자작하게 해주세요.) 양상추채썬것을 살짝 올리고 고수를 올리면 완성이에요.",

"6. 당면은 물에1시간이상 담가주세요. 야채는 채썰고 양파는 생것을 약간만 남겨서 찬물에 담가주심 더욱 좋아요. 후라이팬에 기름을 두르고 야채를 볶다가",

"7. 불고기감을 넣고 한국자를 넣어주세요.",

"8. 반정도 익기 시작하면 당면을 넣고 필요에 의하면 물을 살짝 첨가해주세요.",

"9. 당면에서 물을 흡수하기 때문이에요~ 이제 누들을 그릇에 담고 고수를 살짝 올리면 완성 전 고수대신 루꼴라를 썰어요!",

"10. 야채를 채썰고 후라이팬에 볶다가 불고기를 넣고 볶아주다가 불고기소스를 넣어주세요.",

"11. 불고기버거는 빵때문에 살짝 간을 세게 해주세요. 여기에 모짜렐라치즈를 넣고 치즈가 녹으면",

"12. 바게트빵을 반을 갈라서 양상추썬것을 넣고 고기를 넣고 고수를 올리면 완성이예요!"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "불고기",

"ingredients": "불고기용 소고기 770g,양파 1.5개,당근 1/3개 (70g),대파 2대,버섯 100g,설탕 4큰술,물엿 3큰술,다진마늘 1큰술,간장 10큰술,참기름 4큰술,볶은 깨 조금",

"recipe": [

"1. 불고기용 소고기는 특성상 냉동으로 판매를 하기 때문에 사용하기 전에 살짝 녹이는게 좋습니다. 저도 급할 때는 어쩔수 없이 냉동된 것을 그냥 쓰는데요. 그럴 땐 정말 손이 너무 차가워서 고생을 한답니다 ^^;;",

"2. 대파와 양파를 먹기 좋은 크기로 잘라서 준비해주세요. 사실 야채의 양은 훨씬 더 많아도, 훨씬 더 적어도 별 상관없어요. 개인 취향에 따라 맞춰주시면 좋을 것 같아요. 저는 야채가 많은 것이 좋아서 넉넉하게 넣은 편이에요.",

"3. 당근은 곱게 채썰고 버섯은 얇게 썰어서 준비했어요. 저는 뉴질랜드의 국민 버섯인 포토벨로 버섯과 양송이 버섯을 함께 넣었어요. 사실 뉴질랜드에는 이 버섯 외에 다른 버섯 자체가 없답니다.",

"4. 버섯을 제외한 모든 야채를 고기와 함께 볼에 넣었어요. 그리고 간장 10큰술, 참기름 4큰술 넣어주세요.",

"5. 물엿 3큰술, 설탕 4큰술 넣어주세요. 조금 덜달게 하고 싶으시다면 설탕을 3큰술 또는 2큰술로 줄여주세요. 어차피 간을 보면서 조금씩 맞추면 되기 때문에 걱정할 필요

없어요.",

"6. 다진마늘 1큰술과 후추를 넣어주세요. 다른 매콤한 것이 들어가지 않았기 때문에 후추를 넣어서 살짝 매콤한 향이 나도록 했어요. 달콤하고 짭조름한 맛이 베이스가 되지 만 후추로 인해 매운향이 나서 더 맛있거든요. 어린 아이들이 함께 먹는다면 후추는 넣지 않는게 좋을 것 같아요.",

"7. 모든 재료를 넣어준 다음 섞어줬어요. 고기가 들러붙어 있기 때문에 손으로 하나씩 떼어줬어요. 조금 귀찮더라도 맛있는 불고기를 위해서 꼭 해야만 하는 일이죠.",

"8. 달아오른 팬에 불고기와 버섯을 함께 넣어줬어요. 버섯을 처음부터 함께 넣 으면 버섯에 핏물이 스며들어 얼룩덜룩 보기에 좋지도 않고 재료를 섞을 때 버섯이 쉽게 부서 져서 보기 좋지 않아요. 그래서 버섯은 꼭 마지막에 넣어주세요.",

"9. 사실 불고기는 밥과 먹어야 더 잘 어울릴 것 같기는 했지만, 오늘 우동을 꼭 먹고 싶었어요. 그래서 때아닌 우동과 불고기를 함께 먹었습니다. 생각보다 우동과 불고기도 잘 어울리더라고요.",

"10. 불고기 양이 정말 많았어요. 4인분으로 책정했지만, 밥 반찬으로 먹는다면 사실 6인분으로 먹어도 부족하지 않을 것 같았어요. 하지만 저희는 대식가라서 그런지 둘이서 두번 먹을 양이더라고요. 아주아주 배부르게 잘 먹었어요. 외국인들도 사랑하며 한국인들은 더 사랑하는 우리나라 불고기, 정말 정말 맛있는 불고기로 오늘 저녁 어떠세요?"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "불고기",

"ingredients": "가지 2개,청양고추 3개,포도씨유(기름) 약간,간장 2스푼,올리고당 1스푼,다진마늘 0.5스푼,맛술 1스푼,매실청 1스푼,황설탕 0.5스푼,허브솔트 약간,참기름 약간,깨 약간",

"recipe": [

"1. 재료를 준비해 주세요~",

"2. 가지는 반으로 자른 후 어슷 어슷하게 썰어 주세요 너무 얇게 썰면 식감이 안 좋으니 약간 두께감 있게 썰면 좋아요~",

"3. 청양고추도 어슷 어슷하게 썰어 주세요~",

"4. 적힌 분량의 양념을 넣어 주세요~",

"5. 잘 섞어 주면 양념장이 완성되요~",

"6. 기름을 두르고 청양고추를 넣어 먼저 볶아 고추향을 내 주세요~",

"7. 가지를 넣어 한번 살짝 볶아 주세요~",

"8. 센불에서 볶아야 물이 안 생겨요~",

"9. 양념장을 넣어 주세요~",

"10. 가지에 양념이 잘 배이도록 센불에서 후다닥 볶아 주세요~",

"11. 마지막에 참기름과 깨 넣어 마무리해 주면 되요~"

],

```

    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "불고기",
    "ingredients": "불고기 330g,양파,팽이버섯,느타리버섯,간장,다진마늘,매실청,후추가루,꿀,참기름",
    "recipe": [
        "1. 한우불고기를 먹기 좋은 크기로 쭉쭉~ 찢어주시구요",
        "2. 팽이버섯 2봉지, 느타리버섯 한팩도 손질해 둡니다.",
        "3. 양파즙 1봉, 간장 6, 다진마늘 1, 매실청 2.5 후추가루 0.3, 꿀 1.5, 참기름 2 비율대로 넣고 양념장을 만들어주세요.",
        "4. 준비해둔 한우불고기에 양파반개를 썰어서 넣고 양념장을 부어줍니다.",
        "5. 국물이 자작자작 생겨날때 버섯을 넣고 볶아줍니다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "불고기",
    "ingredients": "Shaved Beef Steak 450g,설탕 4TBS (sugar),미림 2TBS (cooking white liquor),양파(onion) 2~3개,당근(baby carrots) 15~18개,진간장 4TBS (Korean soy sauce),후추 (black pepper powder) 1tsp ,참기름 1TBS (Korean sesame oil),다진마늘 1TBS (minced garlic)",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비해 주세요. Please prepare the ingredient.",
        "2. 큰 볼에다 Shaved Beef Steak + 설탕 4TBS + 미림 2TBS 를 넣어주고 조물조물 해줍니다. 그리고 냉장고에 넣어서 30분~1시간 재워둡니다. Please mix shaved beef steak (450 g) + 4TBS of sugar + 2TBS of white liquor into a bowl. Put the bowl with those mixture into the fridge around 30mins to 1hr.",
        "3. 고기가 냉장고에서 재워질 동안 양념장을 만들고 야채를 썰어줍니다. 양념장: 간장 4TBS + 후추 1tbs + 참기름 1TBS + 다진마늘 1TBS While the beef staying in the fridge with sugar and white liquor, please make a sauce for marination. Sauce: Korean soy sauce 4TBS + Black pepper powder 1tbs + Korean sesame oil 1TBS + Minced garlic 1TBS",
        "4. 양념장을 고기에 넣어줍니다. 냉장고에서 1~3 시간 재워줍니다. Mix the sauce with beef. Please put the marinated beef for between 1 and 3 hrs depends how much you prefer.",
        "5. 냉장고에서 재워진 고기를 후라이판이 볶아줍니다. Start to stir fry the

```

marinated beef on the pan.",

"6. 양파와 당근을 고기가 2/3 즈 익었을때 넣어줍니다. Please add onion and carrots when the beef is cooked 2/3 done.",

"7. 저는 집에서 만든 오이피클과 함께 맛있게 먹었습니다~! Ready to eat! (PS: with homemade pickle)"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "불고기",

"ingredients": "소고기 600g,양파 1개,당근 1/3개,우엉 2개 (10cm),생 표고버섯 3개,홍고추 1개,청영고추 1개,대파 1뿌리,배 1/2개,사과 1/2개,마늘 8알,생강즙 1/2작은술 ,소금 1/2 작은술,후추 1/2 작은술,간장 4 큰술,올리브유 3 큰술,참기름 3 큰술,깨소금 약간,다시마 (7 * 7cm),물 300ml",

"recipe": [

"1. 소고기는 0.3cm 두께로 얇게저민 앞다리살 600g을 준비한다.",

"2. 정통 한국 불고기에서 빠질 수 없는 재료 배와 사과를 강판에 갈아 놓는다.",

"3. 다시마는 젖은 키친타올로 흰 부분만 대충 닦아내고 300ml 생수에 10분정도 넣어 육수를 우려낸다.",

"4. 마늘 8알 - 으깨고 다진다 생강 반 작은술 - 간다 당근 1/3개 - 채 썬다 양파 1개 - 채 썬다 파 - 5cm 길이 세로로 썬다 우엉- 감자칼로 얇게 저민다",

"5. 밑간하기 준비한 소고기에 손질한 부재료와 밑간 양념을 모두 넣고 잘 섞어 놓고 10분간 재워 놓는다.",

"6. 후라이팬을 아주 센 불에 아주 세게 달구고 양념한 고기를 올린다. 중간에 상태를 보아가며 올리브오일 한 큰술 정도를 넣어준다.",

"7. 한쪽면이 익으면 뒤집어 주고 이때 다시마 육수 300ml 를 넣어준다. (고기량이 300g이면 150ml정도)",

"8. 다시마 육수가 졸아 들며 적당한 농도가 되면 불고기를 접시에 담고 기호에 맞춰 깨소금을 뿌리고 상에 낸다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "불고기",

"ingredients": "오징어 1마리,삼겹살 250g,양파 1/2개,깻잎 5장,대파 약간,설탕 2숟가락,고춧가루 3숟가락,간장 1.5숟가락,다진마늘 1.5 숟가락,고추장 2숟가락,매실액 0.5숟가락,후추 약간,참기름 1숟가락",

```

    "recipe": [
        "1. 삼겹살,오징어를 적당한 크기로 잘라 준비해 줍니다.",
        "2. 양념장을 분량대로 만들어 줍니다. 설탕2,고춧가루3.간장1.5,다진마늘1.5,고추장2.매실액0.5,후추 적당히",
        "3. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 둘러 대파를 볶아 주고~",
        "4. 파 향이 올라오면 삼겹살을 볶고~",
        "5. 삼겹살의 겉면이 익으면 센 불로 올려 오징어와 양념장을 넣고 30초간 볶고~",
        "6. 양파를 넣고 볶아 주고~",
        "7. 마지막에 참기름1 그리고 깻잎을 얹어 마무리"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "불고기",
    "ingredients": "돼지고기 불고기용 650g,양파 작은거 1개,대파 1개 ,까나리액젓 4스푼,설탕 4스푼,다진마늘 2스푼,참기름 2스푼,생강술 2스푼,후추 조금,통깨 조금",
    "recipe": [
        "1. 양파,대파를 적당한 크기로 썰어줍니다",
        "2. 그릇에 핏물 뺀 고기를 담고 설탕 4스푼을 넣고 버무려줍니다",
        "3. 2에 액젓 4,다진마늘 2,생강술 2,양파,대파를 넣고 잘 버무려줍니다",
        "4. 3에 참기름 2,후추 조금을 넣고 한번 더 버무려줍니다",
        "5. 달궈진 팬에 양념한 고기를 넣고 센불에서 바짝 볶아줍니다",
        "6. 완성된 고기를 그릇에 담고 통깨 솔솔 뿌려주면 됩니다.쌈채만 있음 되겠죠?^^"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "불고기",
    "ingredients": "대패삼겹살 500g,대파 적당량,콩나물 2줌,고추장 5숟가락,고춧가루 4숟가락,간장 2숟가락,설탕 3숟가락,다진 마늘 2숟가락",
    "recipe": [
        "1. 먼저 파를 큼직하게 썰어줍니다.",
        "2. 양념을 모두 넣고 섞어주세요.",
        "3. 팬에 고기, 콩나물을 넣고 볶아줍니다.",
        "4. 만들어둔 양념을 넣고 잘 섞어줍니다.",

```

```

        "5. 콩나물에서 물이 나오면 중불로 높여 볶아주세요.",
        "6. 대파를 넣고 한번 더 볶아주면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "콩자반",
    "ingredients": "서리태 2컵,간장 5큰술,설탕 4큰술 (이나 올리고당),참기름 약간,통깨 약간",
    "recipe": [
        "1. 냉동실을 정리하다가 오래된 서리태가 나왔다 이래서 냉동고는 6개월에 한번씩 정리할 필요가 있다는~ 냉동실에 들어가는 식자재도 날짜를 써 놓는 게 좋다",
        "2. 냉동실에 있던 서리태 한 봉지를 뜯어서 찬물에 담가서 불려주었다 레시피는 두컵 분량을 기준으로 작성됨",
        "3. 바로 조리할 수 없는 반찬 중에 한 가지~ 한 두시간을 불려준다 서리태 2컵을 불려주니 양이 꽤 많다",
        "4. 물을 넉넉하게 넣고 끓여준다 센 불에 15분에서 20분쯤 삶아주고 물을 적당히 남겨두고 따라낸다",
        "5. 물은 콩 양에 절반쯤만 남기고 덜어낸다",
        "6. 그리고 간장과 올리고당을 넣어 끓여준다",
        "7. 많이 졸여주고 맛을 본 뒤 입맛에 맞게 간장과 설탕을 가감해 주면 된다",
        "8. 거의 다 졸여졌을 때 참기름과 깨를 뿌려준다",
        "9. 통깨를 넉넉하게 넣어 주고 참기름까지 넣어 주니 반질 반질 윤기가 흐르는 콩자반~^^ 자꾸 손이 간다 음식은 늘 바로 만들어 먹을 때가 가장 맛있고 이렇게 만든 콩자반은 냉장 보관을 해도 아주 촉촉하고 부드럽다"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "햄박스테이크",
    "ingredients": "다진 쇠고기 150g,다진 돼지고기 150g,양파 1개,양송이 버섯 3개,버터 1큰술,올리브유 약간,빵가루 1/2컵,달걀 1개,케첩 1큰술,머스터드소스 1/2큰술,다진마늘 1작은술,소금 1/2작은술,후추 약간,물 1/2컵,돈가스소스 3큰술,케첩 2큰술,소금 약간,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 양송이는 편으로 4등분하고, 양파는 반은 채를 썰고 반은 다져서 준비해주세요.",

```

"2. 달군 팬에 약간의 올리브유를 두르고, 다진양파를 넣은 후 약간의 소금, 후추로 밑간하여 볶아 식혀주세요.",

"3. 볶은 양파는 고기양념 재료와 섞어 충분히 치대고, 4등분하여 둥글게 빗고 가운데 부분을 살짝 납작하게 눌러주세요.",

"4. 달군 팬에 기름을 두른 후 중불에서 양쪽 겉면을 노릇하게 익히고, 약불에서 팬의 뚜껑을 닫고 은근히 속까지 익혀주세요.",

"5. 달군 팬에 버터를 넣고, 양파채와 양송이를 넣은 후 2분간 볶다가",

"6. 소스재료를 넣어 끓여주세요.",

"7. 접시에 함박스테이크를 담고 소스를 올린 후 기호에 따라 곁들임 채소를 담아주세요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "함박스테이크",

"ingredients": "돼지고기다짐육 350g,양파 1개,당근 5cm (생략가능),빵가루 8~9T,계란 1개,체다치즈 1장,후추 4번 ,맛소금 1/3T,버터 1/2T,다진마늘 1T",

"recipe": [

"1. 돼지다짐육 350g에 당근5센티(생략가능)다져서 넣어 주셔요~ (돼지고기랑,소고기비율은 1대1이에요~전 돼지다짐육 밖에 없어 돼지고기로만 만들었어요)",

"2. 맛술2스푼,소금1/3스푼,후추4번톡톡,다진마늘1스푼 넣어 주셔용~ (함박스테이크에 마늘과 당근은 생소하겠지만 요래 밑간을 하니 잡내도 없고 당근을 잘안먹는 우리집 어른아이 에게 딱 좋은. . ㅎㅎ다음엔 궁합이 좋을꺼 같은 땡초도 좀 썰어 넣어야겠어용ㅋㅋ)",

"3. 달군 후라이팬에 버터 반스푼(소량만)넣어~",

"4. 다진양파(1개)를 중약불에서 수분이 없어 질때까지 볶아 주세요^^",

"5. 요렇게 갈색이 날때까지 볶아서~",

"6. 밑간해둔 다짐육에 넣고 빵가루 4스푼 넣고",

"7. 계란하나 톱 넣어 잘 치대(?)주시다가~ 빵가루를 조금씩 더 넣어 가며 점도를 맞춰 주세요^^ (저는 총 8스푼 넣었어요~)",

"8. 요렇게 잘뭉쳐 지겠다 싶은 반죽이 되면",

"9. 원하시는 크기로 나눠 주셔용^^ 총 4개 나왔네용ㅋㅋ",

"10. 냉동용기와 종이호일을 준비해서",

"11. 서로 닿지 않게 종이호일을 중간중간에 넣어 냉동 보관하셔서 하나씩 꺼내 드심 되셔용^^",

"12. 굽는 팁은 후라이팬에 식용유를 둘러서 최대 약불에서 10초 정도 굽다가",

"13. 물을 넣고 두껍 덮어 속까지 익겠금 끓여(?) 주셔요~계속 약불에서 익혀 주셔용^^",

"14. 중간에 한번 뒤집어서 계속 익혀 주다가 수분이 어느정도 날라가면 두껍열

어 식용유를 더넣고 노릇하게 구워 주심 되셔용^^",

"15. 돈까스 소스를 뿌려 그위에 함박스테이크를 놓고",

"16. 치즈나 후라이를 올려주심 되는데 치즈는 함박스테이크가 식기전에 굽자마자 바로 올려 주시면",

"17. 요렇게 적당히 녹아서 아주 이뽕용~당연 궁합도 최고구요ㅎㅎ 두개다 올릴 뻤는데 집에 치즈가 한장밖에 안남았단 . . . ☹.☹. .",

"18. 숙~가르면 속까지 잘익었죵^^ 소스를 따로 만들어서 뿌려 주셔도 되지만 시판 돈까스 소스에 먹었는데도 맛있어용 >_< 굿굿~♥♥♥"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "함박스테이크",

"ingredients": "다진 쇠고기 600g,양파 1개 (큰 사이즈),버터 1스푼,빵가루 1/2컵,다진 마늘 1스푼,케첩 1/2컵,설탕 1스푼,간장 1/4컵,식초 1스푼,양파 1/2개 (큰 사이즈),케첩 10스푼,버터 1스푼,간장 4스푼,설탕 2스푼,식초 1스푼,올리고 당 3스푼,물 1컵,후춧가루 약간,후춧가루 적당량,소금 적당량,식용유 적당량",

"recipe": [

"1. 양파 1개를 잘게 다져 주세요 (큰 사이즈 양파)",

"2. 팬에 버터 1을 두르고 다져 놓은 양파를 모두 넣고 달달 볶아주세요. 소금, 후춧가루 적당량을 넣어 간을 해주고 양파가 갈색빛이 돌 때까지 볶아 줍니다. 볶은 양파는 식혀주세요. * 양파를 볶아 사용하면 물이 생기지 않으니 꼭 볶아 사용하세요.",

"3. 넓은 그릇에 다진 쇠고기 600g 준비하고 (돼지고기, 쇠고기를 반반으로 섞어 사용해도 됩니다.) 소고기에 햄버그스테이크 재료인 볶아서 식힌 양파를 모두 넣고 빵가루 1/2컵, 다진 마늘 1, 케첩 1/2컵, 설탕 1, 간장 1/4컵, 식초 1을 넣어주세요.",

"4. 위생장갑을 끼고 반죽을 찰기 있게 섞어주세요",

"5. 반죽을 적당하게 떼어 동글 넓적하게 만들어주고 가운데 부분을 움푹 파주세요. 6개 정도 만드실 수 있어요",

"6. 팬에 식용유를 두르고 햄버그스테이크를 중약불에서 노릇하게 구워주세요. 센 불로 구울 경우 겉만 타고 속은 익지 않으니 중약불에서 천천히 구워주세요.",

"7. 한쪽 면이 노릇하게 구워지면 뒤집어주고 물을 조금 넣고 뚜껑을 덮어 속까지 익혀줍니다. *함박스테이크를 구우면서 다른 팬에 소스를 만들어주면 좋아요.",

"8. 양파 1/2개를 채 썰어 주고 팬에 버터 1을 넣고 양파를 달달 볶아주세요",

"9. 여기에 물 1컵을 붓고 케첩 10, 간장 4, 식초 1, 설탕 2, 올리고 당 3을 넣고 바글바글 끓여주세요. 취향에 따라 마지막에 후춧가루를 넣어 마무리합니다",

"10. 햄버그스테이크에 올릴 달걀 프라이도 부쳐주세요",

"11. 백종원 함박스테이크 완성"

],

"meal_time": [

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "햄박스테이크",
  "ingredients": "돼지고기 300g,소고기 300g,양파 2컵,다진마늘 1큰술,케찹 1큰술,우
스터소스 1/4컵,빵가루 2컵,달걀 2개,소금 1/2큰술,후추가루,식용유 2큰술,버터 1/2조각,양파,
양송이버섯,케찹 1큰술,설탕 1큰술,간장 1/2큰술,버터,물 2큰술",
  "recipe": [
    "1. 양파는 잘게 다져 2컵 분량을 만들어주세요~",
    "2. 팬에 시판 버터 1/2조각에 식용유 2큰술을 넣어 잘 녹여주시고요~",
    "3. 다져놓은 양파를 넣고 볶아 수분을 잘 날려주신 다음 소금 1/2 큰술과 후추
가루를 톡톡 5번정도 뿌려 고루 섞어줍니다~",
    "4. 볶은 양파는 접시에 담아 완전히 식혀주세요~",
    "5. 돼지고기와 소고기의 비율은 기호에 따라 차이가 있겠지만 심술이는 1:1의
비율을 선호하는데요~ㅎ 같은 돼지고기 3컵, 같은 소고기 3컵에 빵가루 2컵을 넣어 잘 섞어
줍니다~",
    "6. 여기에 케찹 1큰술, 다진마늘 1큰술과 우스터소스 1/4컵을 넣고 식혀놓은
양파를 넣어 고루 섞어주셔야 하는데요~ 우스터소스가 준비가 되어있지 않으시다면 진간장을
우스터소스의 1/2 분량만 넣어 사용하셔도 되어요^^",
    "7. 잘 섞인 햄박스테이크 반죽에 달걀을 넣고 치대 반죽의 농도를 맞춰주시면
되는데요~ 심술이는 달걀 2개 정도가 적당하더라구요ㅎㅎ",
    "8. 잘 치댄 반죽은 야구공보다 살짝 작은 사이즈 정도로 동그랗게 빚은 다음
토닥 토닥 누르고 두드려가며 모양을 잡아주세요~ 이때 가운데 부분이 조금 더 얇게 빚어져야
익으면서 균일하게 부풀어 오를수 있답니다~ㅎㅎ",
    "9. 팬에 식용유를 두르시고 빚어놓은 햄박스테이크를 얹으신 다음 물 1/3컵 정
도를 붓고 뚜껑을 닫아 약한 불에서 앞뒤로 노릇하게 익혀줍니다~",
    "10. 햄박스테이크를 굽고 난 팬을 그대로 사용해서 소스를 만들텐데요~ 양파와
양송이버섯을 슬라이스해 주시고 케찹 1큰술, 설탕 1큰술, 간장 1/2큰술과 버터를 살짝 넣어
볶아주시다가 물 2큰술을 넣고 끓여 소스의 농도를 맞춰줍니다~",
    "11. 접시에 햄박스테이크를 담으시고 그 위에 소스를 얹어주세요~",
    "12. 마지막으로 달걀프라이 반숙을 올려주시면 아이들도 너무나 좋아하는 부드
러운 메리 햄박스테이크가 완성~!!!"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "햄박스테이크",
  "ingredients": "같은 쇠고기 4컵,같은 돼지고기 3컵,다진 양파 2컵,빵가루 2컵,버터

```


적당량,식용유(올리브유) 적당량,소금 약간,후춧가루 약간,굴소스 1/4컵,케첩 1큰술,다진마늘 1큰술,채썬양파 1개,양송이 버섯 1팩,케첩 2큰술,간장 1큰술,설탕 1큰술,물 4큰술,버터 2마디(손가락),후춧가루 약간,계란 1~2개",

"recipe": [

"1. 양파2컵을 후춧가루를 넉넉히 뿌리고 소금으로 간을 하고버터와 식용유에 볶아 식힌 후 같은 쇠고기4컵과 같은 돼지고기3컵 빵가루2컵 굴소스 1/4컵 케첩1큰술 다진마늘 1큰술 을 넣고 잘 치대줍니다.",

"2. 치댄 고기에 계란을 한개씩 넣어가며 끈기를 조절합니다. (2개 넣었습니다)",

"3. 원하는 사이즈의 병뚜껑 (김치병뚜껑)에 랩을 깔고 치댄 고기를 넣어 모양을 잡아줍니다. 이때, 가운데를 눌러줘야 구울 때 부풀어 올라도 함박스테이크 모양이 이쁘게 잡힙니다.",

"4. 크기가 일정한 함박스테이크를 냉동실에 넣어 얼려놓고 하나씩 꺼내 구워먹으면 좋습니다.",

"5. 함박스테이크 굽기의 핵심! 달궈진 팬에 식용유를 적당히 두르고 함박스테이크를 올려 한면이 노릇하게 구워지면 뒤집어 물2컵을 부은 후 뚜껑을 닫고 중불에서 함박스테이크를 충분히 익혀줍니다.",

"6. [소스만들기] 고기를 굽고 남은 육즙에 채썬양파와 편으로 썬 양송이버섯을 넣고 케첩2큰술,간장1큰술,버터적당량(손가락2마디 정도),설탕1큰술을 넣어 볶아주다가 물4큰술을 넣어 끓여줍니다.후춧가루를 약간 넣어주면 맛이 좋습니다.",

"7. 함박스테이크에 소스를 끼얹고 반숙계란후라이를 올려 상에 올립니다.",

"8. 함박스테이크의 꽃은 뭐니뭐니해도 반숙계란 노른자가 톡!하고 터뜨려지며 주르륵~~흘러내려 함께 먹는 맛이란 생각이^^"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "함박스테이크",

"ingredients": "돼지고기간거 300g,소고기 간거 300g,다진양파 2컵,다진마늘 1T,케첩 1스푼,우스타소스 1/4컵,빵가루 2컵,계란 2개,소금 1/2T,후추 약간,버터 1/2조각,식용유 2T ,양파 1개,양송이버섯 6개,케첩 1스푼,설탕 1스푼,간장 1/2스푼,버터 1/3개,물 2스푼 ,파인애플통조림,아스파라거스,새싹채소,방울토마토,계란,체다치즈",

"recipe": [

"1. [함박스테이크재료] 돼지고기간거300g,소고기 간거300g,다진양파2컵,다진마늘1T,케첩1스푼,우스타소스1/4컵,빵가루2컵,계란2개,소금1/2T,후추,버터1/2조각,식용유 2T",

"2. [양념재료] 양파1개,양송이버섯6개,케첩1스푼,설탕1스푼,간장1/2스푼,버터1/3개,물2스푼",

"3. [같이먹으면좋은재료] 파인애플통조림,아스파라거스,새싹채소,방울토마토,계란,체다치즈",

"4. 우선 함박스테이크 고기부터 만들어볼게요. 후라이팬에 버터를 사진의 크기만큼 준비해서 3덩어리를 넣고, 식용유2스푼을 넣어줍니다.",

"5. 버터가 녹기 시작하면 다져놓은 양파를 넣고~",

"6. 수분이 날라갈때까지 볶아주다가 소금1/2T,후추 톡톡3번정도 해서 넣어 줍니다.",

"7. 볶은 양파는 접시에 담아서 한숨 식혀줍니다.",

"8. 큰 불에 돼지고기 간거 300G과, 소고기 간거300G 을 넣고~ ",

"9. 여기에 빵가루2컵,케찹1스푼,간마늘 1스푼,우스타소스1/4컵,양파볶은거, 계란2개를 넣어줍니다. 여기서 우스타 소스가 없다면 간장1/2컵을 넣어주시면 됩니다.",

"10. 그리고 열심히 치대줍니다. 오래치델수록 나중에 구울때 갈라지지 않으니~ 5분이상 치대를걸 추천합니다^^",

"11. 치댄반죽은 함박스테이크 모양을 만들어줍니다. 여기서 가운데 부분은 살짝 얇게 만들어야 골고루 익는답니다^^",

"12. 후라이팬에 식용유를 넣고 함박을 올립니다. 중불에서 앞뒤로 노릇하게 굽다가.",

"13. 물1/3컵을 넣고 뚜껑을 닫아줍니다.",

"14. 그리고 약불로 불을 줄여서 노릇하게 구워줍니다.",

"15. 자, 이제 소스를 만들어 줄게요 양파1개와 양송이버섯6개를 썰어서 준비합니다. 양파의 크기는 어른 주먹만한 사이즈예요^^",

"16. 함박을 구운 후라이팬에 양파와 버섯을 넣어줍니다.",

"17. 그리고 여기에 바로 케찹1스푼,설탕1스푼,간장1/2스푼,버터1/3개를 넣어줍니다. 저는 2인분 소스를 좀 넉넉하게 하고 싶어서 케찹1/3컵,설탕1/3컵,간장1/5컵,그리고 버터2덩이를 넣어주었어요.",

"18. 양념이 골고루 섞이도록 볶다가.",

"19. 물2스푼과 후추를 조금 넣어줍니다. 저처럼 컵으로 계량하셨다면 물 1/3컵입니다^^",

"20. 1분정도 보글보글 끓여주면 함박 스테이크 소스 완성입니다",

"21. 자, 이제!!!! 함박 스테이크와 같이 먹으면 좋을 재료도 준비해볼게요 계란을 반숙으로 튀겨줍니다.",

"22. 그리고 후라이팬에 버터를 넣고 아스파라거스와 통조림 파인애플을 넣고 허브솔트를 조금 뿌려줍니다.",

"23. 이제 세팅해볼까요? 그릇에 함박스테이크를 올리고 그위에 체다치즈를 올려줍니다. 그리고 반숙으로 튀긴 계란후라이를 올린후에 파슬리 가루 조금~",

"24. 사이드에~ 아스파라거스, 파인애플,방울토마토, 새싹채소등 해서 같이 곁들여 주세요^^",

"25. 백종원 레시피로 만든 함박스테이크 만들기 완성입니다!!!"

```
],
"meal_time": [
    "저녁"
]
```

```

    },
    {
      "name": "햄박스테이크",
      "ingredients": "소고기다짐육 400g,돼지고기다짐육 200g,계란 2~3개,빵가루,버터,우스타소스,후추,양파 1개,양송이 2개,다진마늘 1큰술,간장,설탕,케찹",
      "recipe": [
        "1. 빠진재료가 없는지 확인해주세요.",
        "2. 소고기와 돼지고기 다짐육을 합쳐주시고 우스타소스 3큰술, 다진마늘1큰술, 케찹1큰술을 넣고 섞어주세요.",
        "3. 빵가루 1컵정도를 넣고 섞어주세요.",
        "4. 양파를 잘게 다져주세요.",
        "5. 팬에 식용유와 버터를 두르고 양파를 볶다가 후추와 소금으로 간을 해주세요.",
        "6. 볶은 양파와 고기를 합쳐주세요.",
        "7. 점도를 보고 계란을 1~3개 넣고 합쳐주세요.",
        "8. 동그란 모양으로 고기를 만들어 주시고 가운데를 눌러주세요.",
        "9. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 고기를 올린후 물을 적당량 넣고 뚜껑을 덮어주세요.",
        "10. 양송이와 양파를 채 썰어주세요.",
        "11. 뒤집어 가면서 고기를 익힌후에 따로 빼주세요.",
        "12. 팬에 케첩3큰술, 설탕3큰술, 간장3큰술, 물6큰술을 넣고 끓여주세요.",
        "13. 준비해둔 양송이와 양파를 넣고 볶아서 소스를 완성시킨후에 고기 위에 끼얹어서 드시면 끝이에요."
      ],
      "meal_time": [
        "저녁"
      ]
    },
    {
      "name": "햄박스테이크",
      "ingredients": "돼지고기다짐육 300g,소고기다짐육 300g,양파 1.5개 (중간크기),빵가루 0.5컵,케첩 0.5컵,간장 1/4컵,다진마늘 1큰술,설탕 1큰술,소금 1/2티스푼,식초 1.5큰술,후춧가루 약간,양파 1개,케첩 4큰술,간장 2큰술,식초 2큰술,설탕 3큰술,물 0.5컵,계란후라이 4개",
      "recipe": [
        "1. 먼저 패티를 만들건데요. 여기 패티에는 볶은 양파를 사용해요. 그래서 양파를 잘게 다져주셔야하는데요. 볶은 양파가 종이컵으로 한컵반이 필요한데 대략 중간크기의 양파 1개반 정도하면 될것 같아요.",
        "2. 양파를 다 다졌으면 이제 볶아야겠죠? 팬을 달군 다음 식용유 2큰술과 버터 1큰술을 넣어주세요.",
        "3. 그리고 양파가 노릇노릇해질때까지 볶아주시면 되는데요. 처음에는 센불로

```

그러다가 5분쯤 지나 중불로 줄여서 볶아주시면 되세요. 전 7-8분쯤 볶은것 같아요. 노릇노릇해질때까지 볶아야해서 꽤 시간이 많이 걸린답니다.",

"4. 이때 후추를 많이 넣어주시면 맛있다고 해요. 전 하얀 양파 윗부분이 후추로 살짝 덮히도록 뿌렸어요.",

"5. 이렇게 정말 완전 노릇노릇해질때까지 볶아주세요. 꽤 오랜 시간이 걸리지만 식용유와 버터때문에 타지는 않더라고요. 그리고 패티를 만들어야하는데 이 볶은 양파를 식혀서 넣어야해요. 그래야 패티고기가 익지 않거든요. 볶은 양파가 식을동안 이제 소스를 먼저 만들게요.",

"6. 소스에 들어가는 재료 중 양파 1개는 채썰어서 준비해주시구요. 나머지 양념(케첩 4큰술, 간장 2큰술, 식초 2큰술, 설탕 3큰술, 물 반컵)을 섞어서 준비해놔주세요.",

"7. 양파 1개를 채 썰었다면 이제 볶을건데요. 팬을 달군 뒤 버터 1큰술을 넣어주세요.",

"8. 그리고 채썬 양파를 넣고 역시 노릇노릇해지도록 볶아주시면 됩니다.",

"9. 살짝 노릇노릇한게 보이시면 아까 섞어서 준비해놓은 소스를 부어서 끓여주시면 되요.",

"10. 양파 1개를 채썰어 볶고, 케첩 4큰술, 간장 2큰술, 식초 2큰술, 설탕 3큰술, 물 반컵을 넣고 바글바글 끓여주시면 되는거죠.",

"11. 바글바글 끓이면 녹말가루 약간 넣은것처럼 걸죽해져요. 들어간거 별거 없는데도 엄청 맛나더라고요. 이렇게 소스 완성!! 이제 패티를 완성해볼까요?",

"12. 넓직한 볼에 다진 돼지고기, 다진 소고기를 넣고 볶아놓은 양파도 넣어주세요. 거기에 빵가루 반컵, 케첩 반컵, 간장 1/4컵, 다진마늘 1큰술, 설탕 1큰술, 소금 1/2 티스푼, 식초 1.5큰술, 후춧가루 약간을 넣어주세요.",

"13. 이렇게 패티 재료를 볼에 넣고 이제 잘 치대주시면 됩니다. 반죽이 좀 질다 싶으시면 빵가루를 더 넣어서 조절해주시면 되요.",

"14. 반죽은 많이 치대면 찰기가 생겨서 서로 잘 붙어있어요. 그래야 구울때도 떨어지지 않고 엉겨있답니다. 비닐장갑 손에 끼고 열심히 주물럭주물럭 해주세요. 전 15분가량 치댄거 같아요.",

"15. 이제 먹기 좋은 크기로 동글동글 빚어서 납작하게 누른다음 손가락으로 가운데부분을 꺾 눌러주세요. 이렇게 하지 않으면 가운데 부분은 잘 안 익고 끝부분은 잘 타는데 이렇게 함으로써 그걸 방지해준다고 해요. 저흰 아이들과 함께 먹느라고 패티 크기도 제각각이네요. ㅎㅎ",

"16. 패티를 다 만들었으면 패티를 구워주시면 되는데요. 먼저 팬을 달군다음 식용유를 부어 센불에서 고기 앞뒤를 구워주세요. 처음부터 약불로 속까지 다 익힌다는 생각으로 구우면 육즙이 다 빠져나와 맛이 없어요. 그러니까 처음에는 겉을 익히고 그 다음 천천히 속을 익혀야 육즙이 빠져나오지 않는답니다.",

"17. 센불에서 앞뒤로 노릇노릇 구웠으면 이제 약한불로 불을 줄이고 뚜껑을 덮어 속까지 다 익혀주세요. 이 고기 패티에는 달콤한 양념들이 많이 들어가있어서 금방 타요. 그러니 구울때 진짜 조심조심 잘 구우셔야해요.",

"18. 이제 그릇에 예쁘게 담으면 되는데요. 먼저 고기를 담고 소스를 올린다음 그 위에 계란후라이를 올려주시면 맛있는 함박스테이크가 완성된답니다."

],

```

    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "햄박스테이크",
    "ingredients": "같은 소고기 250g,같은 돼지고기 500g,케첩 1/3컵,빵가루 1/2컵,다진양파 1컵,다진당근 1/2컵,버터 1/2조각,간장 5T,설탕 1T,다진마늘 1T,식초 1T,계란 1개,소금 약간,후추 약간,채썬양파 조금,간장 1T,케첩 2T,식초 1ts ,버터 1/2조각,설탕 2T,물 조금",
    "recipe": [
        "1. 식용유2T를 두른 후라이팬에 버터 1/2조각을 넣고 다진양파를 볶아주세요",
        "2. 다진 양파를 노릇노릇하게 볶은 후에는 넓은 쟁반이나 접시에 옮겨 충분히 식혀주세요",
        "3. 같은돼지고기와 소고기, 케첩1/2컵, 빵가루1/2컵, 간장5T, 설탕1T, 다진마늘 1T, 볶은양파와 당근1/2컵, 소금과 후추는 약간만 넣어주세요",
        "4. 소스와 재료가 잘 섞이도록 한쪽방향으로 버무려주세요",
        "5. 고기반죽을 적당량 떼어 동글, 납작하게 모양을 잡아주세요",
        "6. 예열된 팬에 기름을 넉넉히 두르고 앞뒤로 30초 정도 구워주세요",
        "7. 앞뒤로 노릇노릇하게 구운 다음 물 반컵을 넣고 뚜껑을 닫아 4-5분간 제일 약한 불에서 익혀주세요",
        "8. 버터 1/2조각을 넣고 녹인 뒤 채썬양파를 넣어주세요",
        "9. 설탕2T, 식초1ST, 케첩2T를 넣어주세요",
        "10. 물 약간 4-5T 정도 넣고 졸여주세요",
        "11. 완성된 패티와 소스 그리고 계란후라이를 얹어 플레이팅 해주면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "햄박스테이크",
    "ingredients": "달걀 (후라이용),소고기다짐육 500g,돼지고기다짐육 500g,달걀 1개,곱게다진 양파 1/2개,빵가루 2컵,소금 1작은술,다진마늘 1/2큰술,후추가루 톡톡 ,케찹 2컵,머스터드소스 1컵,설탕 3/4컵 (조절가능)",
    "recipe": [
        "1. 고기반죽 재료를 한데 넣고 잘 섞어 주어요. 제가 뭐가 그리 바빴던지 양파를 덜 다졌거든요. 사진보다 더 다져주세요~ :)",
        "2. 열심히 치댄 후 뭉친다음 먹기좋은 크기로 나눠 동글려 놓습니다. 가운데 부분 살짝 눌러주세요.",
        "3. 케찹 2컵, 머스터드소스 1컵, 설탕 3/4컵을 넣고 잘 섞어 주세요. 이 때 단맛이 강하면 케찹과 머스터드를 좀 더 넣고, 신맛이 강하면 설탕을 추가해요.",
    ]
}

```

"4. 중약불에 올려 설탕이 녹을때까지만 저으면 소스는 완성입니다.",

"5. 반죽한 고기는 처음에는 센불에서 겉을 익힌다음 중불에서 뚜껑을 여닫으며 속까지 잘 익혀 줍니다.",

"6. 곁들이 채소는 냉장고에 있는걸로 하면 되는데요. 남은 야채들 썰어서 올리브오일 두른 팬에 소금, 후추 조금 넣고 볶았어요.",

"7. 그릇에 고기 담고 위에 소스 흠뻑 뿌리구요.",

"8. 계란후라이 올려주세요. 완성입니다!!",

"9. 노른자를 싸악~ 자르면 아래로 주르륵~ 흐르면서 고소~한 맛이 입혀집니다.",

"10. 고기가 정말 부드럽게 잘립니다. 소스도 간단하지만 맛있어요. 고기 넉넉히 반죽해서 냉동실에 넣었다가 먹을 것 없을 때 딱! 입니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "소시지볶음",

"ingredients": "비엔나 소세지 15개,빨강파프리카,노랑파프리카,양파 1/4개,케첩 3스푼,올리고당 1스푼,진간장 1스푼,부순 깨 1/2스푼,참기름 1/2스푼,후춧가루 약간,다진 마늘 약간",

"recipe": [

"1. 비엔나소세지 15개 끓는물에 샤워시켜 준비하시고 빨강.노랑파프리카, 양파 4분의 1개 준비합니다",

"2. 비엔나소세지는 칼집을 내서 준비해주시구요. 파프리카와 양파는 네모지게 썰어주세요",

"3. 후라이팬에 올리브오일 1스푼 두르고 모든재료 넣어줍니다. 그리고 케첩 3스푼, 올리고당 1스푼, 진간장 1스푼, 부순깨 반스푼, 참기름 반스푼, 후춧가루 약간,마늘다진것 약간 넣고",

"4. 야채가 투명해질때까지 휘리릭 볶아주세요"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "소시지볶음",

"ingredients": "진주햄 줄줄이비엔나 1팩,양파 1/2개,대파 1개,마늘 2개,양배추,아스파라거스,방울토마토 5개,칠리소스 3 티스푼,케첩 2 티스푼,굴소스 1 티스푼,올리고당 1 티스푼",

"recipe": [

"1. 마늘과 대파는 얇게 썰어주시고, 양파와 아스파라거스, 양배추는 한 입 크기로 자르되 방울 토마토는 반으로 썰어주세요.",

"2. 다음으로는 양념재료를 준비해볼게요. 칠리소스 3티스푼, 케첩 2티스푼, 굴소스 1티스푼, 올리고당 1티스푼으로 맛있는 양념 소스를 만들어주세요.",

"3. '진주햄 줄줄이 비엔나' 를 후라이팬에 넣고, 후라이팬에 소시지를 살짝 덮을 정도의 물 적당량 (1cm 정도)를 부어 센 불로 워터프라이를 해주세요.",

"4. 센 불에서 물이 증발할 때 까지 볶아주시다가, 물이 다 증발되면 중불로 낮춰 볶아주세요.",

"5. 마늘, 대파를 넣고 향이 올라올 때 쯤 양파, 아스파라거스, 양배추를 넣어 볶아주세요. 조금 더 매콤한 맛을 원하시면 후추도 살짝!",

"6. 마지막으로 만들어둔 양념장(2번 참고)을 넣고 볶아주시면 완성~!"

```
],
"meal_time": [
  "저녁"
]
},
{
  "name": "소시지볶음",
  "ingredients": "비엔나소세지 300g,당근,양파,노란파프리카,고추장 2T,케첩 4T,설탕 2T,물엿 3T,후추가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 야채는 소세지만하게 잘라줍니다.",
    "2. 소스는 미리 섞어줍니다.",
    "3. 비엔나소세지는 칼집을 내어 놓습니다.",
    "4. 달군팬에 기름살짝두르고 야채와 소세지를 넣어줍니다.",
    "5. 야채가 어느정도 볶아지고 소세지의 칼자국이 선명해질때 후추가루를 살짝 뿌려줍니다.",
    "6. 만들어놓은 소스도 넣어서 볶아줍니다. 양념을 넣고나서는 불을 줄여주세요."
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소시지볶음",
  "ingredients": "비엔나소시지 13~15개,양파 1/2개,파프리카 1/2개,청양고추 1개,브로콜리 약간,다진마늘 1t,식용유 약간,케첩 4T,굴 소스 1t,올리고당 1T,물 2T,후춧가루 약간,핫소스 1T",
  "recipe": [
    "1. 냄비에 소시지 데칠 물 약간을 올리고, 양파 파프리카 프로콜리 약간은 큼직하게 썰어 줍니다",
```

"2. 볼에 분량의소스-케첩 4, 올리고당 1, 굴 소스1/2, 물 2, 를 넣고 섞어줍니다",

"3. 소시지는 반을 잘라 칼집을 넣어줍니다 칼집은 안넣어도 되는데요 선택하면 되세요",

"4. 물이 끓으면 브로콜리는 살짝 데쳐 건져 찬물에 행구고, 소시지 넣고 살짝만 데쳐 줍니다",

"5. 소시지는 흐르는 찬물에 행귀주세요",

"6. 달군 (약불) 팬에 기름 약간 두르고 다진마늘 넣고 볶아 향을 내고",

"7. 데친 소시지 야채 양념소스 넣고 중불에서 볶아줍니다",

"8. 고루 섞이면 마지막에 후춧가루 약간 넣고 마무리 합니다",

"9. 맛있는 비엔나소시지 볶음 완성~~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "소시지볶음",

"ingredients": "소시지 1봉지,양파 1/2개,당근 1/3개,청양고추 1개,대파 1대,통깨 1/2T,다진마늘 1/2T,굴소스 1T,고추장 1T,설탕 1/2T,올리고당 1T,후추 1/2t,물 1T",

"recipe": [

"1. 대파는 송송 썰어주고, 당근은 반달모양으로 양파는 깍둑썰고, 청양고추는 송송 썰어주세요.",

"2. 소시지는 이렇게 칼집을 사선으로 2번정도 내주세요.",

"3. 다진마늘 1/2큰술, 굴소스 1큰술, 올리고당(물엿) 1큰술, 고추장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추 1/2t를 넣고 잘 섞어 양념장을 만들어주세요.",

"4. 팬에 기름을 두르고 소시지를 넣고 기름코팅을 시켜주세요.",

"5. 소시지가 벌어지기 시작하면 준비한 야채 당근, 양파를 모두 넣어주세요.",

"6. 야채들과 소시지가 잘 섞이면 양념장을 넣어주세요.",

"7. 채소들과 소시지들이 소스에 잘 베어들도록 볶다가 마무리 단계에 대파,청양고추를 넣어주세요.",

"8. 그릇에 옮겨담아 통깨를 솔솔 뿌려주세요.",

"9. 완성된 국민반찬, 비엔나 소시지볶음 !"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "소시지볶음",

"ingredients": "프랑크소시지 1개,마늘쫑 1단,간장 2,올리고당 1,참기름 1,통깨",


```

"recipe": [
  "1. 프라임 꼬치구이 프랑크를 먹기좋은 크기로 썰어주세요.",
  "2. 마늘쥌을 3~4cm 길이로 썰어주세요.",
  "3. 펄펄 끓는물에 마늘쥌을 30초 데쳐주세요.",
  "4. 소시지도 1분간 데쳐줍니다.",
  "5. 후라이팬에 기름을 두르고 마늘쥌과 소시지를 넣고 볶아줍니다.",
  "6. 간장2, 올리고당 1넣고 볶아줍니다",
  "7. 마늘쥌이 어느정도 숨이 죽으면 참기름1, 통깨를 뿌리고 조금 더 볶아주세요.",
  "8. 어른아이 모두 좋아하는 반찬~ 마늘쥌 소시지 볶음완성!"
],
"meal_time": [
  "저녁"
]
},
{
  "name": "소시지볶음",
  "ingredients": "후랑크소시지 20개,대파 잎 부분 1대,식용유 1큰술,맛술 1큰술,굴소스 1/2큰술,깨소금 1큰술",
  "recipe": [
    "1. 후랑크소시지는 양쪽에 칼집을 조금씩 넣어주세요.대파은 어슷 썰어주세요.",
    "2. 팬에 식용유를 두르고 대파를 넣고 볶아주세요",
    "3. 맛술과 굴소스를 넣고",
    "4. 소시지를 넣고 볶아주세요.",
    "5. 대파가 거의 보이지 않을 정도 까지 볶아준후 깨소금을 넣고 볶아주세요.",
    "6. 완성그릇에 담아주세요"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "소시지볶음",
  "ingredients": "소세지 3개,파프리카 빨간색 1/2개,파프리카 노란색 1/2개,피망 1/2개,로제소스 6숟가락",
  "recipe": [
    "1. 후라이팬에 식용유를 두르고 달구어줍니다.",
    "2. 소세지를 먹기 좋게 잘라서 볶다가",
    "3. 파프리카와 피망도 잘라서 넣어줍니다.",
    "4. 어느정도 볶다가 로제소스를 넣어주고",
    "5. 볶아주기만 하면 끝!"
  ]
}

```

```

    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "소시지볶음",
    "ingredients": "비엔나소시지,파프리카,당근,양파,마늘,청양고추,다진마늘,식용유,참기름1,굴소스2,간장2,올리고당2,후추,깨",
    "recipe": [
        "1. 비엔나 소세지는 칼집을 넣어 팬에 기름을 두르고 달달 볶아 주세요.",
        "2. 어느정도 비엔나 소세지가 볶아지면 먹기좋은 크기로 썰어 낸 야채들과 다진 마늘, 편마늘을 넣고",
        "3. 달달 볶아 주세요.",
        "4. 참기름",
        "5. 굴소스",
        "6. 진간장",
        "7. 올리고당",
        "8. 후추를 넣어주시고요.",
        "9. 매콤하게 즐길라고 청양고추와 깨를 짹짹 넣어",
        "10. 후다닥 볶아 주었어요.",
        "11. 술안주, 반찬용으로 딱인 비엔나 소세지 볶음 완성. 간단하고 맛도 좋고 그냥 구워 먹어도 맛있지만 양념까지 더 하니 너무 맛있어요."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "소시지볶음",
    "ingredients": "소시지 10개,마늘 10알,대파 1대,당근 1/6개,양파 1/2개,통깨 1/2T,간장 2T,올리고당 1T,설탕 1/2T,참기름 1T,후추 1/2t",
    "recipe": [
        "1. 당근은 얇게 동그랗게 혹은 반달로 썰어내주세요.",
        "2. 양파는 깍둑 썰어주세요.",
        "3. 대파는 송송 썰어주세요.",
        "4. 마늘은 위쪽 머리부분을 잘라서 통으로 준비해주세요. 너무 큰 마늘은 1/2등분 해주세요.",
        "5. 두툼한 그릴 소세지는 칼집을 3~4번, 작은 소세지는 2~3번 사선으로 내주세요.",
        "6. 팬에 기름을 2T 두르고 마늘을 달달 볶아 향이 올라올 때 딱딱한 재료 순으

```

로 당근-양파-소세지를 넣어 볶아주세요.",

"7. 분량의 양념장을 넣어 볶아주세요. 간장 2T, 올리고당(물엿) 1T, 설탕 1/2T, 참기름 1T, 후추 1/2t를 넣은 후 양념들이 잘 섞이도록 강불에 볶아주세요.",

"8. 소세지들이 벌어지기 시작하면 대파를 넣고 마무리해주세요.",

"9. 완성된 마늘 비엔나소세지볶음, 알싸한 향이 매력적이에요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음밥",

"ingredients": "식은밥 2공기,달걀 2개,스팸 200g (같은양의 돼지고기로 대체가능 1통),각테일새우 10마리,대파(흰부분) 1대,양파 1/2개,당근 1/4개,소금 4꼬집,간장 2스푼",

"recipe": [

"1. 스팸과 양파를 조그맣게 깍둑썰어주고, 양파는 약간 굵게다지고 대파는 절반으로 가른 뒤 1센티 두께로 썰어준다.",

"2. 계란2개를 미리 풀어놓는다.",

"3. wok에 기름을 2스푼 두르고 스팸을 넣고 볶는다.",

"4. 스팸이 전체적으로 노릇해지면 썰어놓은 대파를 넣고 파향이 올라올때까지 볶은 뒤 따로 담아놓는다.",

"5. wok에 기름을 2스푼 두르고 풀어놓은 계란을 넣고 휘저어준다.",

"6. 계란이 조각난 뒤에 식혀놓은 밥을 넣고 기름을 약간 더 넣은 뒤 6분간 볶아준다.",

"7. 볶는 중간에 가장자리에 간장2스푼은 둘러준뒤 섞어주고, 소금4꼬집을 넣어 간을 맞춘다.",

"8. 밥알이 따로 늘정도로 볶아지면 당근을 넣고 볶는다. 6분이 지나면 나머지 양파와 각테일새우를 넣고 볶아준다.",

"9. 따로 빼놓았던 스팸과 대파를 넣고 섞어준다.",

"10. 완성"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음밥",

"ingredients": "계란 2개,찬밥 1공기 ,고추장 1T,매실청 1T,참기름 1T,김가루 1줌(가득)",

"recipe": [

"1. 1인분에 계란 2알이에요. 일단 후라이팬 달궈서 식용유 살짝 두르고 후라이

하듯이 아랫면을 익혀주고요.",

"2. 바닥이 어느정도 익으면 뭉개서 스크램블처럼 만들어요.",

"3. 계란스크램블이 다 되면 밥을 넣고 같이 볶아주다가",

"4. 고추장1T와 매실액1T를 넣고 비비듯이 볶아요. 매운 거 좋아하시면 고추장 양을 조금 늘리셔도 됩니다.",

"5. 고추장이 밥과 잘 어우러졌으면 참기름 넣고 조금 더 볶다가",

"6. 김가루도 넣고 잘 섞어주세요.",

"7. 누른 밥 좋아하시면 불 약하게 해 놓고 약간 눌러서 드시면 더 고소해요!"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음밥",

"ingredients": "밥 2인분,김치 1cup,대파 10cm,햄/스팸 1cup,김가루 약간,간장 1T, 고춧가루 1/2T,후추 약간,참기름 1T,달걀 4개,피자치즈 2T",

"recipe": [

"1. 김치와 대파는 송송 썰고 햄은 사방 1cm 크기로 썰어 준비한다.",

"2. 볼에 달걀 4개, 피자치즈 2T를 넣고 잘 풀어 준비한다.",

"3. 팬에 기름을 두르고 송송썬 대파를 넣어 노릇하게 볶는다.",

"4. 볶아진 파에 송송썬 김치와 햄을 넣고 볶는다.",

"5. 간장 1T , 고춧가루1/2T , 후추 약간을 넣어 간을 해 볶는다",

"6. 밥과 김가루를 넣고 잘 섞어 볶는다.",

"7. 마지막으로 불을 끄고 참기름 1T를 넣는다.",

"8. 팬에 그대로 볶음밥을 모아 봉우리를 만들고 가운데 흠을 파고 밑에까지 길을 만들어 준다.",

"9. 볶아 놓은 볶음밥 위로 준비한 달걀물을 붓는다.",

"10. 약불에 서서히 달걀을 익혀 완성한다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "볶음밥",

"ingredients": "김치,스팸,밥,굴소스 1.5큰술 ,올리고당 1.5큰술 ,고추장 1큰술,맛술 1작은술,참기름 1큰술,후춧가루 약간",

"recipe": [

"1. 양념을 분량대로 섞어주세요",

"2. 김치도 꺼내고 스팸도 먹기 좋은 크기로 썰어주었어요.",

"3. 달궂진 팬에 기름을 살짝만 둘러 햄을 넣고 먼저 튀겨내듯 볶아주세요.",
"4. 그리고 기름 1작은술을 더 두른 후 김치를 넣어 중불에서 달달 볶아주세요.",
"5. 김치가 투명해지기 시작하면 밥을 넣은 후 미리 만들어두었던 비법양념장을 넣어 골고루 섞어가며 볶아주세요."

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "저녁"  
    ]  
},  
{  
    "name": "볶음밥",  
    "ingredients": "밥 1공기,양파 1/6개,스팸 100g,김치 1종이컵,달걀 2개,식용유 약간,  
간장 1숟가락,설탕 1/3숟가락,김 1장,치즈 1/2장",
```

```
    "recipe": [  
        "1. 양파는 다지고 스팸과 김치는 잘게 썰어 준비한다.",  
        "2. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 깨뜨려 스크램블 한다.",  
        "3. 팬에 식용유를 약간 두르고 양파를 볶다가, 스팸, 김치, 밥, 간장, 설탕을 넣  
어 볶는다..",  
        "4. 볶음밥을 밥그릇에 넣어 뒤집은 뒤 스크램블, 김, 치즈로 장식해 완성한다."
```

```
    ],  
    "meal_time": [  
        "저녁"  
    ]  
},  
{  
    "name": "볶음밥",  
    "ingredients": "김치 1컵,설탕 1스푼,진간장 1스푼,고추가루 1스푼,참기름 2스푼,마요  
네즈 1스푼,된장 1/3스푼,파 2큰술",
```

```
    "recipe": [  
        "1. 김치 1컵을 잘게 썰다. 새김치는 안되지만 살짝 익은 정도의 김치면 가능.  
레시피에 쓰인 김치는 마트표 종xx 표 김치~",  
        "2. 김치에 모든 양념을 넣고 잘 비벼준 다음 식용유 3스푼을 붓고 달군 팬에 재  
료를 고루 퍼서 부어준다. 그리고 뚜껑을 덮고 약 1분간 그대로 둔다. 김치말고 살짝 익은 깍  
두기를 잘게 다져서 해도 완전 맛있어요~ --양념무게 환산 고추가루 1스푼 (6~7g) 설탕 1스  
푼 (10g) 진간장 1스푼 (8g) 참기름 2스푼(12~14g) 마요네즈 1스푼 (15g) 된장 1/3스푼 (10g)  
다진대파 2큰술 ( 5~6g)",
```

```
        "3. 뚜껑을 열고 수분이 거의 남지 않는 꾸덕한 상태가 되었는지 확인하고 수분  
이 많이 남아 있으면 1분정도 더 볶아 주고 수분이 거의 날아간 상태라면 밥 2공기를 넣고  
볶는다. 밥2공기는 햇반 한개 210g 짜리 2개 분량입니다.",
```

```
        "4. 흰밥이 보이지 않을 정도로 고루 섞어 준 다음 팬에 골고루 밥을 편다음 뚜  
껑을 덮고 켄볼에 그대로 20~30초간 둔다.",
```

"5. 전혀 새로운 맛의 김치 볶음밥이 완성 되었습니다~ 맛있게 드세요~ 하트하트~^^~ 레시피 페이지속 레시피 동영상 시청은 레시피 제작에 커다란 힘이 됩니다."

```
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "볶음밥",
    "ingredients": "밥 1공기,달걀 2개,송송 썬 대파 1/2대,소금 약간,후추 약간,참기름
약간,식용유 약간",
    "recipe": [
        "1. 달걀에 소금, 후추를 넣고 섞는다.",
        "2. 달걀물에 밥을 넣고 잘 섞는다.",
        "3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶아 파기름을 만든다.",
        "4. 파기름에 밥을 넣고 골고루 볶은 후 참기름을 넣고 섞어 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "볶음밥",
    "ingredients": "계란 2개,대파 1/2개,냉동새우 8마리,간장 1t,참기름 1t,통깨 살짝",
    "recipe": [
        "1. 팬에 올리브 기름을 살짝 두르고 파를 볶아 파기름을 준비해 주세요.",
        "2. 볶은 파를 한쪽으로 치우고 계란 2개를 올려주세요.",
        "3. 계란은 스크램블을 만들어 주세요.",
        "4. 스크램블이 완성이 되었다면 볶은 파와 섞어주세요.",
        "5. 프라이팬 모퉁이에 새우를 볶아주세요.",
        "6. 새우와 파와 스크램블을 함께 섞어주고 간을 맞추기 위해서 간장으로 간을
맞춰 주세요.",
        "7. 간이 골고루 베이도록 잘 섞어 주세요.",
        "8. 고소함을 더해 주기 위해서 참기름도 1t 추가해 주세요.",
        "9. 그릇에 담아 위에 통깨를 살짝 뿌려주시면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
```

```

    "name": "볶음밥",
    "ingredients": "밥 2공기,양파 1/2 개,대파 1/2 대,당근 1/3 개,계란 3개,굴소스 1큰
술 ,소금 약간,참기름 1큰술 ,후춧가루 약간,통깨 적당량,냉동새우살 200g",
    "recipe": [
        "1. [재료 준비] 당근 1/3개와 양파 1/2개는 다져서 준비해주시고요. 대파는
송송 썰어주세요 :)",
        "2. 냉동 새우 살은 해동 후 물로 두어 번 행궤 체에 발쳐 물기를 빼주세요.",
        "3. 볼에 계란 3개를 깨서 넣어주시고요. 소금도 약간 넣어 잘 섞어주세요.",
        "4. [조리 시작] 중불로 예열한 팬에 식용유 3 큰 술을 넣고 야채부터 달달 볶
아주세요. 이어서 새우 살도 넣어주시고요. 새우 살이 불그스름해지면 가스불을 꺼줍니다.",
        "5. 가스불을 끈 상태에서 밥 두 공기를 넣고 잘 섞어주세요.",
        "6. 중약 불에서 굴 소스 1 큰 술을 넣고 잘 섞어주세요. 나머지 간은 소금으로
맞춰주시고요 ^^",
        "7. 가스불을 끄고, 통깨와 후춧가루 적당량, 참기름 1 큰 술을 넣고 마무리해줍
니다.",
        "8. [담기] 밥그릇 바닥에 새우부터 몇 마리 먼저 넣어주시고요. 그 위에 밥을
꼭꼭 눌러 담은 뒤 접시 위에 착 뒤집어주면 새우볶음밥 완성 ~ 이제 스크램블만 하면 끝
이에요!",
        "9. [스크램블 만들기] 계란 스크램블은 약불로 예열한 팬에 기름을 약간 부어
준 다음 계란물을 부어 젓가락으로 퍽퍽 저어주시면 되고요. 약 80% 정도 익었을 때 불을
꺼주세요. 그리고 나서 잔열로 나머지를 살짝 더 익혀준 뒤 새우볶음밥에 올려 맛나게 드시
면 돼요 :)",
        "10. 그리고 나서 요렇게 올려 맛있게 드시면 됩니다용"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "볶음밥",
    "ingredients": "밥 1공기,마늘 5개,참치 2스푼,올리브유 약간,달걀 1개,소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 팬에 올리브유를 두르고 팬이 달궈지면 얇게 채 썬 마늘을 넣고 볶아주세
요.",
        "2. 마늘이 익는 동안 달걀을 곱게 풀고 굴소스 1큰술 또는 소금을 넣어 한번 더
섞어주세요.",
        "3. 마늘이 노릇노릇하게 익으면 밥을 넣고 볶아줍니다.",
        "4. 밥이 어느 정도 볶아지면 참치를 넣어 볶아주세요.",
        "5. 참치까지 고루 볶아지면 달걀을 넣고 여러번 뒤적거리려 줍니다. 달걀이 다 익
으면 완성!",
        "6. 완성된 참치 알리올리오 볶음밥입니다~"
    ]
}

```

```

],
"meal_time": [
    "저녁"
]
},
{
    "name": "새우볶음밥",
    "ingredients": "계란 2개,대파 1/2개,냉동새우 8마리,간장 1t,참기름 1t,통깨 살짝",
    "recipe": [
        "1. 팬에 올리브 기름을 살짝 두르고 파를 볶아 파기름을 준비해 주세요.",
        "2. 볶은 파를 한쪽으로 치우고 계란 2개를 올려주세요.",
        "3. 계란은 스크램블을 만들어 주세요.",
        "4. 스크램블이 완성이 되었다면 볶은 파와 섞어주세요.",
        "5. 프라이팬 모퉁이에 새우를 볶아주세요.",
        "6. 새우와 파와 스크램블을 함께 섞어주고 간을 맞추기 위해서 간장으로 간을
맞춰 주세요.",
        "7. 간이 골고루 베이도록 잘 섞어 주세요.",
        "8. 고소함을 더해 주기 위해서 참기름도 1t 추가해 주세요.",
        "9. 그릇에 담아 위에 통깨를 살짝 뿌려주시면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "새우볶음밥",
    "ingredients": "밥 1공기,계란 1알,새우살 20개 ,대파 1/2대,홍고추 1개,후추 톡톡,굴
소스 1스푼",
    "recipe": [
        "1. 집에서 새우볶음밥 만들때 제일 중요한건 대파예요. 그외 재료는 먹는 사람
마음대로~ 만드는 사람 마음대로~ 하시면 돼요. 저는 빨간색이 내고 싶어서 집에 있던 홍고추
를 사용했어요!",
        "2. 새우살은 물에 씻어 준비해주세요!",
        "3. 먼저 파기름을 만들어줄거예요. 달궈진 팬에 식용유를 붓고 대파를 총총 썰
어 볶아주세요.",
        "4. 대파 색이 이렇게 노르스름해지면 파기름 향이 솔솔 나요~,
        "5. 대파 색이 이렇게 노르스름해지면 파기름 향이 솔솔 나요~,
        "6. 계란은 마구마구 섞어 스크램블로 만들어주세요 :) 새우볶음밥 만들때는 밥
볶기 전에 계란을 먼저 볶아 주셔야해요~ 밥먼저 볶고 계란을 넣어 볶으면 떡진밥돼요..ㅋㅋ
ㅋㅋ",
        "7. 저는 볶음밥에 파프리카나 당근 보다 홍고추 썰어 넣는 걸 좋아해요 ! 살짝

```


매콤한 맛도 나는 것이 볶음밥이랑 잘 어울리거든요 ;) 계란 볶고 그다음 홍고추 볶아주기~",
 "8. 그 다음 새우 볶아주세요. 후추도 톡톡 뿌려주세요!",
 "9. 새우까지 다 볶아지면 이제 양념을 할 차례 ~",
 "10. 집에서 새우볶음밥 만드는 법에서 제일 중요한 꿀팁은 바로 굴.소.스 !! 굴 소스를 밥 1공기당 1스푼 넣어서 볶아주시는거예요.",
 "11. 새우볶음밥 양념이 다 되면 제일 마지막에 밥 투하! 꼬들꼬들하게 잘 지어진 밥은 반드시 불을 끈 상태에서 팬에 넣고 볶아주세요.",
 "12. 마지막에 후추 한번 더 톡톡 뿌려주고 쓱삭 볶아주면 끝~",
 "13. 잘 눌러졌다면~ 새우볶음밥 완성 !",
 "14. 집에서 만든 새우볶음밥 너무 맛있새우~",
 "15. 확실히 홍고추가 들어가니 색이 예쁘지요 ~ 계란도 미리 볶아서 만드니 계란과 밥이 막 뭉쳐있지 않아서 좋아요.",
 "16. 간단한 새우볶음밥 만들어보세요!!"

```

    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "새우볶음밥",
    "ingredients": "밥 2공기,양파 1/2 개,대파 1/2 대,당근 1/3 개,계란 3개,굴소스 1큰술 ,소금 약간,참기름 1큰술 ,후춧가루 약간,통깨 적당량,냉동새우살 200g",
    "recipe": [
      "1. [재료 준비] 당근 1/3개와 양파 1/2개는 다져서 준비해주시고요. 대파는 송송 썰어주세요 :)",
      "2. 냉동 새우 살은 해동 후 물로 두어 번 헹궈 체에 밭쳐 물기를 빼주세요.",
      "3. 볼에 계란 3개를 깨서 넣어주시고요. 소금도 약간 넣어 잘 섞어주세요.",
      "4. [조리 시작] 중불로 예열한 팬에 식용유 3 큰 술을 넣고 야채부터 달달 볶아주세요. 이어서 새우 살도 넣어주시고요. 새우 살이 불그스름해지면 가스불을 꺼줍니다.",
      "5. 가스불을 끈 상태에서 밥 두 공기를 넣고 잘 섞어주세요.",
      "6. 중약 불에서 굴 소스 1 큰 술을 넣고 잘 섞어주세요. 나머지 간은 소금으로 맞춰주시고요 ^^",
      "7. 가스불을 끄고, 통깨와 후춧가루 적당량, 참기름 1 큰 술을 넣고 마무리해줍니다.",
      "8. [담기] 밥그릇 바닥에 새우부터 몇 마리 먼저 넣어주시고요. 그 위에 밥을 꺾꺾 눌러 담은 뒤 접시 위에 착 뒤집어주면 새우볶음밥 완성 ~ 이제 스크램블만 하면 끝이에요!",
      "9. [스크램블 만들기] 계란 스크램블은 약불로 예열한 팬에 기름을 약간 부어준 다음 계란물을 부어 젓가락으로 휙휙 저어주시면 되고요. 약 80% 정도 익었을 때 불을 꺼주세요. 그리고 나서 잔열로 나머지를 살짝 더 익혀준 뒤 새우볶음밥에 올려 맛나게 드시면 돼요 :)",
    ]
  }

```

```

    "10. 그리고 나서 요렇게 올려 맛있게 드시면 됩니다용"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "새우볶음밥",
  "ingredients": "손질된새우 8마리,양파 작은 1/2개,대파 조금,파프리카 조금,당근 조금,굴소스 1큰술,버터 1티스푼,카놀라유 적당량,후추 톡톡",
  "recipe": [
    "1. 손질 된 새우 깨끗이 헹궈 물기를 빼주고 야채는 모두 잘게 다져주세요",
    "2. 새우,야채 모두 팬에 담고",
    "3. 버터 티스푼으로 1 굴소스 1 큰 술 후추 톡톡~ 넣고",
    "4. 새우가 익을 때까지 숙숙~ 볶아 주세요",
    "5. 새우가 익고 적당히 볶아지면 1인 분량에 밥 투하~~",
    "6. 숙숙~~ 볶아 그릇에 담아내면 완성입니다"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "새우볶음밥",
  "ingredients": "계란 1~2개,새우 1줌,햄 1줌,밥 1.5공기,당근,애호박,양파,굴소스 1큰술,다진 마늘 1큰술,버터 1큰술,맛술 1큰술,후춧가루",
  "recipe": [
    "1. 냉동 새우는 미지근한 물에 담궈 해동시키고당근, 애호박, 양파, 햄은 잘게 다져 주세요.",
    "2. 계란은 소금간 살짝해서 잘 섞은 다음볶음팬에 오일을 두르고 스크램블 해줍니다.",
    "3. 중약불에 스크램블 에그를 만들어 줍니다.",
    "4. 알맞게 잘 익으면 불을 끄고 계란을 톡톡톡 쳐서작게 잘라 주세요. 그냥 대충 만들어도 상관없는데볶음밥에 넣을꺼라 너무 크면 안예빠용.",
    "5. 작게 다진 야채와 스크램블에그는 따로 덜어 놓고.",
    "6. 볶음팬에 버터 1큰술을 약불에 녹여 주세요. 약불에 안 녹이면 금방 녹고 타 버리니까 꼭 약불! 버터가 없으면 그냥 오일에 하셔도 상관없어요~근데 버터로 만들면 더 맛나다능.",
    "7. 버터가 녹으면 불은 그대로 약불 다진마늘 1큰술도 넣고 마늘향을 내줍니다. 다진마늘이 없으면 통마늘로도 해도 좋아요. 마늘은 생략해도 되지만 마늘을 넣어야 더 맛있답니다.",

```

"8. 마늘향을 낸뒤 중불에 야채와 햄을 한번에 다 넣어서 볶아 주세요. 야채를 작게 다져 넣어서 한번에 같이 볶아도 잘 볶아지고 시간도 단축되요. 햄도 같이 볶으면 기름을 많이 안써도 되서 좋습니다.",

"9. 야채들이 반쯤 익으면 새우를 넣고.",

"10. 새우 위에 맛술이나 청주 1큰술 뿌려새우 냄새를 없애주고.",

"11. 후추도 톡톡 새우가 동그랗게 말리고 예쁜 분홍색으로 변할때까지 중불에 익혀주세요.",

"12. 새우와 야채가 다 익으면 불을 끄고밥 한공기 반과 굴소스 1큰술을 넣어 줍니다. 밥한공기 반에 마법의 굴소스 1큰술이 딱 적당한듯 해요. tip: 식은밥보다는 따뜻한밥이 볶음밥 만들기 좋아요식은밥은 전자레인지에 1분정도 돌려준 뒤에 볶으면재료와 잘 섞이고 맛있게 잘 볶아진답니다.",

"13. 불을 켜지말고 굴소스가 잘 섞이도록 비벼주세요. 불을 키고 비비면 밥이 빨리 안섞이기 때문에 눌어붙거나 타니까불을끄고 느긋하게 잘 비벼주세요.",

"14. 밥이 잘 비벼졌으면 불을 켜고처음에 만들어둔 스크램블 에그도 넣어서 잘 볶아 주세요.",

"15. 이때 후추도 한번 더 톡톡. 볶음밥에는 후추가 살짝 들어가야 맛있어요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "새우볶음밥",

"ingredients": "새우 120g,달걀 3개,대파 1종이컵,당근 조금,식은밥 2공기,소금,후추,간장 1큰술,참기름 1큰술",

"recipe": [

"1. 대파는 종이컵 1컵분량으로 썰어주세요. 당근은 색감용으로 조금만 잘게 다져주세요.",

"2. 프라이팬에 식용유를 넉넉하게 붓고 파기름을 내주세요.",

"3. 파 향이 솔솔 오르면 파를 한쪽으로 몰고 달걀 스크램블을 만들어줍니다.",

"4. 달걀이 어느정도 익으면 당근과 새우살을 넣고 같이 볶아주세요",

"5. 새우가 다 익으면 프라이팬 가장자리에 간장 1큰술을 넣고 살짝 한번 볶아줍니다.",

"6. 식은밥 2공기를 넣고 노릇노릇하게 볶아주세요.",

"7. 소금, 후추로 간을 한뒤 마지막으로 불을 끄고 참기름을 뿌려 마무리 해줍니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

```

{
  "name": "새우볶음밥",
  "ingredients": "각테일새우,양파,베이컨,파프리카,계란,굴소스",
  "recipe": [
    "1. 양파는 파프리카는 잘게 다져주시고, 베이컨도 잘게 썰어 놓으세요.",
    "2. 계란은 맛소금 살짝 넣고 우유 넣고, 휘휘 저으면서 스크램블 에그로 만들어주세요.",
    "3. 기름 살짝 두르시고 새우와 계란을 제외한 베이컨, 양파, 파프리카 넣고 볶아주세요.",
    "4. 어느정도 볶아졌으면 새우 넣고 다시 한번 볶아주세요.",
    "5. 밥도 넣어주세요~ 한번 더 볶아주시구요.",
    "6. 여기에 굴소스 1T 넣어주세요. 2인분 기준으로 1T만 넣어도 충분하답니다.",
    "7. 나머지 간은 소금을 살짝 넣으시면서 맞춰주시구요~ 계란 스크램블 해놓은것 넣어주세요.",
    "8. 마지막에 참기름 살짝, 깨소금 넣어주면 된답니다."
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "새우볶음밥",
  "ingredients": "새우 5~6마리,대파 2뿌리,파프리카 색깔별로 조금씩,계란 2개,밥 2공기,버터 조금,굴소스 1Ts,진간장1Ts,소금 약간,후추 약간",
  "recipe": [
    "1. 새우는 크기가 크다면 먹기 좋게 잘라주세요 잘라놓은 새우에는 약간의 소금과 후추를 뿌려 잠시 놔둡니다",
    "2. 대파는 반으로 가르거나 십자로 갈라서 송송 썰어주세요 여긴 두바이라서 쪽파 같은 파뿐이라 전 그냥 송송 잘라줬답니다",
    "3. 그리고 파프리카는 잘게 잘라줬어요 계란은 2개 정도 풀어서 준비하고요",
    "4. 계란은 2개 정도 풀어서 준비하고요",
    "5. 먼저 식용유나 올리브유를 두른 팬에 송송 썰어 놓은 파를 넣어 볶아주세요 파 기름을 내어 요리하면 더 맛있답니다 ^^",
    "6. 그런 다음 파프리카를 넣어서 조금 더 볶아주세요",
    "7. 파프리카가 익어갈 무렵 버터를 조금 넣어주세요",
    "8. 그다음 굴 소스를 1Ts 넣어줍니다",
    "9. 그다음은 새우 차례예요 소금과 후추로 밑간을 해 놓은 새우까지 넣고 모두 재료들을 볶아주세요",
    "10. 볶아 놓은 재료들을 한쪽으로 몰아놓고 비어있는 팬에 조금 전 풀어놓은 계란물을 부어줍니다 그렇게 잠시 놔두다가 스크램블을 만들어주세요 다시 재료들과 한 번 더 볶아주시구요",

```

"11. 다시 재료들을 한쪽으로 놔둔 다음 간장 1Ts를 바글바글 끓여주세요",
"12. 그다음 순서는 밥!! 고슬고슬하게 지어진 밥을 넣고 비벼주면 끝!",
"13. 볶음밥에 들어가는 밥은 살짝 고슬고슬해야 맛있더라고요 :)",
"14. 새우볶음밥이 완성되었습니다:) 파프리카 색이 예뻐서 더 예쁜 새우볶음밥이
완성된 것 같아요ㅎ 부족한 간은 소금이나 간장을 더 넣어서 입맛에 맞게 맞춰주세요 :)"

```
],  
  "meal_time": [  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "새우볶음밥",  
  "ingredients": "각테일새우 15~20마리,파 1대,계란 2개,밥 1.5공기 ,식용류 조금,굴소  
스 1T,후추 약간,소금 약간",  
  "recipe": [  
    "1. 각테일 새우는 깨끗이 씻은 다음 비린내는 잡기 위해 물에 담가 줍니다. 이  
    때 미림2T(맛술 대체가능)을 넣고 10-15분감 담가주세요.",  
    "2. 대파는 송송 썰은 다음 후라이팬에 기름을 두르고 볶아주세요. 이게 바로 파  
    기름을 내는 것입니다.",  
    "3. 파향이 나기 시작 하면 새우도 넣고 함께 볶아주세요. 새우와 파가 잘 어울  
    려질 수 있도록 섞으면서 볶아주세요.",  
    "4. 어느정도 파와 새우가 익으면 한쪽으로 밀어두고 계란2개를 넣어주세요! 그  
    리고 계란을 스크램블 하듯 ~~~~ 익혀주다 80%정도 계란이 익으면 새우와 파, 계란이 한몫  
    이 되도록 볶아줍니다.",  
    "5. 준비가 되었으니 밥1공기 반과 굴소스 1T를 넣고 볶을 준비를 합니다.",  
    "6. 짬! 서로 잘 어울릴 수 있도록 볶아주는게 키 포인트입니다. 서로 잘 볶아졌  
    으면 소금과 후추를 넣으며 간을 맞춰주세요."
```

```
],  
  "meal_time": [  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "새우볶음밥",  
  "ingredients": "냉동새우 1컵,대파 1/2컵,밥 1공기,계란 1개,양파 1/2개,파프리카 약  
간,식용유 약간,굴소스 1큰술",  
  "recipe": [  
    "1. 야채는 취향대로 넣어주셔도 좋고 대파와 계란 새우만 있어도 간단하게 만들  
    어 먹을수 있습니다 ~",  
    "2. 냉동새우는 흐르는물에 씻어서 준비해주고 같이 넣어줄 야채는 작은 크기로  
    잘라 준비해주세요",
```

"3. 팬에 식용유를 살짝 둘러주고 대파를 넣어 파기름을 만들어주세요",

"4. 파의 향이 솔솔 올라오기 시작하면 준비해두었던 야채와 새우를 넣고 한번 휘리릭 볶아주세요 ~",

"5. 적당히 야채랑 새우를 볶아준뒤 팬 한쪽으로 밀어두고 다른 한쪽면에 식용유 살짝 더 둘러서 계란하나 툭 깨주세요 ~",

"6. 계란이 완전히 익기 전에 젓가락으로 휘적거리 스크램블도 만들어 주시고요",

"7. 스크램블이 완성되면 야채와 새우랑 한곳에 모아 한번 더 볶아주세요 ~",

"8. 새우가 어느 정도 익으면 찬밥도 한공기 넣어주시고",

"9. 굴소스도 1큰술 넣어주세요 ~",

"10. 굴소스까지 넣어 골고루 볶아주시면 맛있는 새우볶음밥이 똑딱 만들어진답니다 :)",

"11. 한끼식사로 간단히 만들어 먹기 좋은 새우볶음밥 ! 아이들도 좋아해서 종종 만들어 주는 메뉴중 하나이기도 한데요 양념도 많이 필요없고 굴소스 하나만으로 간단하게 간을 할 수 있어서 더욱 빨리 만들수 있어요 ~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "쌀 3컵,콩나물 300g,굵은소금 1/2큰술,대파 하얀부분 1/2대,청양고추 2개,홍고추 1/2개,진간장 8큰술,설탕 1큰술,통깨 1큰술,참기름 1/2큰술,고춧가루 1큰술,다진마늘 1작은술",

"recipe": [

"1. 먼저 필요한 인원수에 맞춰 쌀을 계량하고 씻어주세요.(저흰 쌀 3컵으로 만들었어요.) 밥물을 맞춰주세요. 이때 밥물은 평소보다 약간 적게 해주세요. 평소보다 90%정도로 말이죠.",

"2. 그리고 그 밥물을 이용해서 콩나물을 데칠수 있게 물을 졸졸졸 큰 냄비에 따라부어주세요.",

"3. 따라부은 물에 굵은소금 1/2큰술을 넣어주세요. 소금을 넣어 콩나물을 데치니 콩나물에 간이 베여서 너무 맛있더라고요.",

"4. 콩나물을 깨끗이 씻어 냄비에 넣어주세요. 콩나물을 넣은 후 불을 켜주세요!!",

"5. 콩나물을 넣자마자 냄비뚜껑을 닫고 불을 켜다음, 팔팔 물이 끓어오르면 그때부터 2분~3분이 지난다음 불을 꺼주세요. 냄비뚜껑은 절대 열었다 닫았다하시면 안됩니다. 그러면 콩나물 비린내가 날지 몰라요~",

"6. 데친 콩나물은 넓은 접시에 건져서 식혀주세요.(콩나물 데친 물 버리시면 안됩니다!) 이렇게 넓은 접시에 펼쳐서 식혀야만 콩나물의 아삭아삭함이 남아있거든요.",

"7. 콩나물 데친물 버리지 않으셨죠?!!! ^^ 그 물을 밥솥에 넣어 밥을 할거예요.",

"8. 그러면 밥에서 콩나물향이 나서 전기밥솥에 콩나물을 넣고 밥을 한것 같거든

요. 실제로 콩나물과 밥을 전기밥솥에 함께 넣어 밥을 하면 콩나물이 아삭하지 않아서 맛이 없네요.",

"9. 이제 그냥 백미로 밥을 해주시면 됩니다. 밥이 되는동안 양념장을 만들자구요~ ^^",

"10. 먼저 대파 흰부분과 청양고추 2개, 홍고추 1/2개를 준비합니다. 모두 잘게 다져주세요~",

"11. 설탕 1큰술, 진간장 8큰술, 참기름 1/2큰술, 통깨 1큰술, 다진마늘 1작은술, 고춧가루 1큰술을 넣어주세요.",

"12. 그리고 다진파, 다진 청양고추, 다진 홍고추를 넣어 잘 섞어주면 양념장이 완성됩니다.",

"13. 양념장 다 만들고 밥 되기만을 기다렸다가!! ㅋ 밥이 다 되면 큰 볼에 밥을 퍼서 아까 데쳐서 식혀둔 콩나물을 넣어 잘 섞어주면 됩니다.",

"14. 이렇게 해서 백종원 콩나물밥이 완성되었어요. 콩나물을 따로 데쳐서 아삭 아삭한 식감이 살아있답니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "쌀 2컵, 물 2컵, 콩나물 2줌, 소고기 약간, 다진마늘 1큰술, 간장 2큰술, 참기름 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추 약간, 진간장 3큰술, 매실청 2큰술, 참기름 1/2큰술, 대파 적당량, 고춧가루 취향껏 ",

"recipe": [

"1. 어른2, 아이2 먹는 기준양이에요.",

"2. 소고기는 취향에 맞게 준비하시면 되는데요. 아삭한 콩나물의 식감만 원하신다면 빼셔도 좋아요~ 저희는 고기를 워낙 좋아하기 때문에 간 소고기도 따로 준비했어요.",

"3. 쌀은 깨끗이 씻어서 전기밥솥에 넣어주시구요. 쌀과 동일한 양의 물도 밥솥에 같이 넣어주세요.",

"4. 그리고 콩나물도 깨끗이 씻어서 준비해주세요~ 다듬으셔도 좋지만 전 귀찮아서 그냥 사용했어요. ㅋ",

"5. 그 다음 씻어놓은 쌀위에 콩나물을 올려주세요~ 전 2줌 정도 사용했어요.",

"6. 그리고 전기밥솥의 백미쾌속 버튼을 눌러주었어요. 백미로 눌러주셔도 상관없는데 백미쾌속을 눌러주면 밥이 좀더 빨리되고 콩나물의 아삭한 식감이 살아난다고 해서 쾌속버튼을 사용했는데. 백미버튼 눌렀을때보다 그리 밥이 빨리 되지는 않은거같아요. ㅋㅋㅋ",

"7. 밥을 하는 동안 소고기는 살짝 밀간을 해주었는데요. 밀간하고 한 10분있다가 볶아서 사용하시면 되요. 소고기밀간은 다진마늘 1큰술, 간장 2큰술, 참기름 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추약간 을 넣어서 버무려 주시고 10분~20분 정도 놔둔후에 볶아주었어요.",

"8. 소고기 밀간후에 콩나물밥에 들어갈 양념장도 만들어서 준비해주세요. 진간장 3큰술, 매실청 2큰술, 참기름 1/2큰술, 대파, 고춧가루(취향따라) 분량의 양념을 넣고 섞어

서 준비해주시면 되는데요. 저는 아이들이 먹을 양념장은 고춧가루는 빼고 준비해줬구요. 자랑 신랑이 먹을 양념장에는 고춧가루를 1큰술 더 넣어줬어요.",

"9. 밑간을 해둔 소고기는 10분정도 후에 기름을 두르지 않은 팬에 볶아서 따로 준비해 주었어요.",

"10. 그리고 잠시후, 완성된 콩나물밥~!! 밥이 완성되면서 퍼져오는 콩나물향이 정말 맛있게 느껴지더라구요~~! 빨리 퍼먹고 싶어지는.ㅋㅋ 제가 콩나물을 좀 많이 넣어서 그런지 밥이 약간 질긴 했는데요. 그래도 먹기 나쁘진 않은 정도였어요^^",

"11. 완성된 콩나물밥위에 미리 볶아준 소고기를 올려주고 양념장을 따로 준비해 주었어요. 처음 해주는거였는데도 가족들이 너무 맛있다고 해서 기분좋았는데요. 큰딸은 요즘 맨날 콩나물밥 해달라고해서 살짝 귀찮..ㅋㅋㅋ"

```
],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "콩나물밥",
  "ingredients": "콩나물 200g,밥 2공기,어묵 1장,참기름 2스푼,청양고추 1개,다진대파 2큰술,고춧가루 2스푼,설탕 3스푼,진간장 10스푼,미림 1스푼,식초 2스푼,참기름 1스푼,통깨 1/2스푼",
  "recipe": [
```

"1. 계량스푼은 집에서 사용하는 8cc 정도의 밥숟가락입니다. 대파나 쪽파 2큰술 분량을 잘게 채썰어 주세요. 양념장에 넣을 거니 너무 크지 않게 썰어주세요~ 대파는 가능하면 흰대부분을 사용하세요~ 파란색 부분은 종종 쓴맛을 팍팍 내 뱉는 경우가 있어요~ 청양고추 1개도 마찬가지로 잘게 채썰어 줍니다~ **사진과 설명으로 부족하신 분은 링크된 동영상 참고 해주세요. 두율이네 유튜브 놀러 오시면 더많은 레시피와 최신 레시피를 더 빠르게 보실수 있습니다~ 구독해 주시면 땡큐~~",

"2. 사각어묵 1장을 0.5cm 이하로 길이로 채썰어 주세요~ 없으시면 생략하셔도 상관없습니다~",

"3. 양념장에 있는 재료를 전부 넣고 잘 섞어 주세요. 2~3시간 냉장고에서 숙성시키면 더욱 맛있어요~ 양념장 양이 좀 많죠~ 전 이걸로 나물밥도 해먹으려고 좀 넉넉하게 만들어서 그래요~ 한번만 드실분은 양념 양을 반으로 줄여서 만드시면 됩니다~ 저울 가지신분들을 위한 양념 계량 알려 드릴게요~ 다진대파 또는 쪽파 2큰술 (4~5g) 고춧가루 2스푼 (12~14g) 설탕 3스푼 (약30g) 진간장 10스푼 (약80g) 미림 1스푼 (8g) 식초 2스푼 (약16g) 참기름 1스푼 (약6g) 통깨 반스푼 (1~2g)",

"4. 한번 씻은 콩나물의 물기를 잘 털어준 다음 넓은 후라이팬 에 평평하게 퍼주세요~ 제가 사용한건 워인데 후라이팬이나 이거나 상관 없어요~ 바닥 크기가 22cm 짜리 인데 집에 후라이팬 크기가 애매 하시면 손바닥 한뼘을 기준으로 하세요. 여성분은 손가락 1마디는 더 남는 정도면 되고 남성분은 한뼘이면 될꺼예요~ (장신 남성제외)",

"5. 참기름 1~2스푼 분량을 골고루 뿌려주세요. 들기름도 괜찮아요~ 식용유는 비추!!!",

"6. 밥 2공기를 콩나물위에 평평하게 펴 올려주세요~ 핫반 210g 짜리 2개 분량
이예요~ 대접을 한공기로 드시는 분들은...반대접만....",

"7. 어묵도 위에다 골고루 펴서 올려 주세요~",

"8. 뚜껑을 덮고 약불!! 최약불!!! 야~~악!!부울!!! 에 15분간 천천히 찌줍니다. 뚜
껑은 콩나물 비린내가 날라갈 약간의 구멍이 있고 냄비와 밀착이 되서 열기가 최대한 안빠지
는 놔으로 하세요~ 험거운 뚜껑 사용 해서 열기 다 빠져 나가서 콩나물이 제대로 안찌져서
쌍콩나물 씹으시고 제 닻 하기~~ 없기!!!",

"9. 15분간 천천히 찌셨으면 잘 섞어 주세요~",

"10. 이제 싸우지 마시고 1인분씩 반땅 하셔서 양념장 2큰술 정도 올려서 쓱쓱
비벼 먹으면 굿굿굿~~ 모자라면 더넣으시면 되요~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "일자 콩나물 2줌,쌀 2컵,물 2컵 (2-3인분),진간장 2큰술,매실진액 2큰
술,고추가루 1큰술,통깨 1큰술,대파 3큰술 (다진 것)",

"recipe": [

"1. 쌀을 첫물은 얼른 버리고 두세번 씻어서 체에 받쳐둡니다.",

"2. 일자 콩나물은 뿌리를 떼고 찬물에 두세번 행궤둡니다. 역시 체에 받쳐주고
요.",

"3. 압력밥솥에 씻은 쌀과 콩나물을 넣고 물을 부어줍니다. 쌀과 물은 1:1인데,
콩나물에서 수분이 나오기 때문이지요.",

"4. 일반 밥하듯이 밥을 하시면 되구요. 콩나물이 좀 많다 생각될 정도가 되어야
콩나물밥이지요.",

"5. 밥과 콩나물을 잘 섞어주세요.",

"6. 양념장은 진간장 2큰술, 매실진액 2큰술, 고추가루 1큰술, 통깨 1큰술, 대파
1큰술을 넣어 잘 섞어주세요. 약간 짭짤한 양념장이라고 보시면 됩니다.",

"7. 생생정보 콩나물밥 황금레시피 완성입니다. 국물은 계란탕인데요. 멸치 육수
에 양파, 대파, 팥이 버섯, 계란을 넣어 만들었구요. 양념장을 넣어 쓱쓱 비벼 먹으면 되지요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "쌀 2컵,물 2컵,콩나물 2줌,간 소고기 1공기,간장 2큰술,다진마늘 1큰
술,참기름 1큰술,설탕 1/2큰술,후추 약간,간장 3큰술,매실청 2큰술 (or 설탕),참기름 1/2큰술,

쪽파 약간,고춧가루 약간",

"recipe": [

"1. 네식구 딱 먹기 적당한 양이었구요 쌀과 물은 1:1로 넣어서 조리해주시면 된답니다 저는 맛을 더해주기위해 간 소고기를 같이 넣어주었는데 없어도 맛있긴 하지만 소고기 넣으면 아이들이 더 잘먹어서 꼭 넣고 만들어주고 있어요 양념간장도 아이들 먹을 간장은 고춧가루를 빼고 만들어주었고요 매실청 있으시면 매실청 사용하셔도 좋은데 전 없어서 이번엔 설탕으로 대체해서 넣어주었습니다",

"2. 우선 쌀은 깨끗이 씻어 준비해주시고 잘 씻어준 쌀위에 물도 2컵 같이 넣어주세요",

"3. 콩나물은 깨끗이 세척한뒤 다듬으실 시간이 있으시면 다듬으셔서 넣으면 좀더 깔끔하겠종 저는 퇴근후 바로 먹을꺼라 다듬지 않고 그냥 사용했어요",

"4. 세척을 끝낸 콩나물도 밥위에 올려 주시고 전기밥솥 취사버튼을 눌러 주세요~",

"5. 밥이 완성되는 동안 간 소고기도 밑간을 해줄꺼예요 소고기에 간장 2큰술, 다진마늘 1큰술, 참기름 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추 약간 넣어서 골고루 비벼 10~20분정도 간이 잘 베이도록 해주세요",

"6. 밑간을 하고 나면 또 남는 시간에 바로 콩나물밥 양념간장을 만들어주면되요 간장 3큰술, 매실청 또는 설탕 2큰술, 참기름 1/2큰술, 대파 또는 쪽파, 취향에 따라 고춧가루를 넣어주세요 저는 매콤한 맛을 더해주기 위해 고춧가루를 1/2큰술정도 넣어주었어요",

"7. 10~20정도 되면 밥도 거의 완성이 되어 가는데요 바로 소고기를 달달달 볶아주세요~ 소고기부터 맛있는 향기가 솔솔~ 나니깐 저희집 강아지가 더 난리더라고요 ㅎㅎ",

"8. 어느덧 밥도 완성~~ 콩나물 향이 솔솔~ 나니 빨리 양념간장에 비벼먹고 싶더라고요 ㅎㅎ",

"9. 밥이랑 콩나물을 골고루 비벼서 그릇에 딱 얹어놓고 맛있게 볶아진 소고기까지 올려주면 맛있는 콩나물밥 만들기 끝~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "콩나물 100g,쌀 200g,청양고추 1개,홍고추 1개,다시마 1장,간장 5Ts, 설탕 1ts,참기름 1Ts,통깨 1ts,다진마늘 1ts",

"recipe": [

"1. 다시마 한조각을 넣어 우려낸 물로 밥을 지어줄거예요",

"2. 쌀은 2인분으로 준비 했어요 저희 가족 많이 먹는 편이 아니라 2인분이면 4명이서 먹더라고요:) 쌀은 깨끗한 물에 여러번 세척해 주세요 그 다음 물을 2인분 선에서 조금 못되게 맞추시면 되는데 조금 전 다시마를 우려낸 물을 부어주시면 된답니다",

"3. 콩나물은 따로 삶을 필요 없이 씻어 놓은 쌀 위에 바로 올려주시면 끝!! 정말 간단하죠 ㅎㅎ 이렇게 넣고 밥을 지어주면 된답니다:)",

"4. 청양고추 1개와 홍고추 1개를 잘게 다져주세요",
"5. 간장은 5Ts (75ml)를 부어주시면 된답니다",
"6. 설탕 1ts과 참기름 1Ts, 다진 마늘 1ts, 통깨 1ts을 넣고 잘 저어주세요",
"7. 주걱으로 살살살 저어가며 콩나물이 잘 섞이도록 저어주세요",
"8. 예쁘게 담아서 맛있게 먹으면 된답니다 ㅎㅎ 정말 간단해서 살짝 민망한 콩나물밥 ㅋㅋ"

```
],  
  "meal_time": [  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "콩나물밥",  
  "ingredients": "콩나물 200g,돼지고기 다진거 100g,쌀 2컵,다시마 1조각,맛간장 2스  
푼,맛술 1스푼,굴소스 1/2스푼,올리고당 1스푼,참기름 1스푼,다진마늘 1스푼,후추 톡톡 ,맛간  
장 2스푼,시판짜유 2스푼,고춧가루 1스푼,들기름 1스푼,깨소금 1/2스푼,청양고추 1개",  
  "recipe": [  
    "1. 손질해 여러번 헹군 콩나물을 냄비에 담고 콩나물이 잠기도록 물을 넣어주세  
요.이때 다시마 1조각 넣어주세요.(전 콩나물냉국용까지 같이 해서 양도 많고 다시마도 2조각  
넣었습니다)",  
    "2. 콩나물은 물이 끓기 시작해서 3-5분정도 삶아줍니다.체에 받쳐 국물을 걸러  
주고 콩나물은 찬물로 씻어 체에 받쳐둡니다.이렇게 해줘야 콩나물이 질겨지지않고 아삭합니  
다",  
    "3. 콩나물을 삶을동안 쌀 2컵을 씻어 밥솥에 담습니다.콩나물 삶은물을 밥솥에  
부어줍니다.쌀 2컵이니 숫자 2까지~그리고 취사버튼 꺾~~(다시마는 이 순서에 넣으셔두 됩니  
다)",  
    "4. 밥이 지어질 동안 돼지고기에 맛간장 2,맛술 1,올리고당 1,다진마늘 1,참기름  
1,굴소스 1/2,후추 톡톡톡 넣어서 잘 버무려줍니다",  
    "5. 팬에 기름을 살짝 두르고 양념한 고기를 바삭 볶아줍니다",  
    "6. 밥에 곁들일 양념장을 만듭니다.맛간장 2,시판짜유 2,들기름 1,고춧가루 1,깨  
소금 1/2,청양고추 1개를 다져 넣고 잘섞어줍니다",  
    "7. 밥이 다 되면 그릇에 밥을 적당히 담고 식혀둔 콩나물,볶은고기를 얹고 깨소  
금 솔솔 뿌려 양념장을 곁들여냅니다.드시기전 들기름(참기름) 1스푼 둘러 드시면 더욱 고소하  
고 맛나지요^^"  
  ],  
  "meal_time": [  
    "저녁"  
  ]  
},  
{  
  "name": "콩나물밥",
```

"ingredients": "쌀 3컵,콩나물 3줌 (250g),다시마 1장 (10X10cm),송송 썬 쪽파 4대, 고춧가루 1.5큰술 ,설탕 1큰술,간장 8큰술,참기름 2큰술,다진마늘 1.5큰술 ,참깨 1큰술",

"recipe": [

"1. 쌀을 씻어서 찬물에 30분간 담가 불린다.",

"2. 전기 밥솥에 불려서 물기를 뺀 쌀과 콩나물, 다시마를 담고 물(3 2/3컵)을 붓고 취사한다.",

"3. 양념장을 만든다.",

"4. 고루 저어 섞은 뒤 양념장을 곁들여 마무리."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "콩나물 1줌,쌀밥 1공기,진간장 2숟가락,참기름 1숟가락,고춧가루 1숟가락,다진마늘 1티스푼,매실액기스 1스푼,부추 1줌 (또는 쪽파),통깨 조금 ",

"recipe": [

"1. 재료 사진 입니다 ㅎㅎ",

"2. 껍질 및 손질 작업후 세척합니다",

"3. 팔팔끓는물에 콩나물과 소금을 넣어줍니다",

"4. 뚜껑을 덮고 3분 정도 익혀줍니다",

"5. 저는 식감을 위해 찬물로 한번 씻어줬습니다.",

"6. 밥솥에 있는 밥을 퍼내고 콩나물을 올려줍니다.",

"7. 양념재료 그대로 넣어주고 섞어주면 끝입니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "콩나물밥",

"ingredients": "콩나물 440g,쌀 2공기,설탕 1/2소주컵,깨 1/2소주컵,진간장 4소주컵,마늘 1T,참기름 2T,고춧가루 1T,쪽파 조금,청양고추 3개",

"recipe": [

"1. 재료:콩나물440g(일반마트에서파는 봉지콩나물 2봉지의 양입니다)쌀 양
념장재료:설탕1/2소주컵,깨1/2소주컵,진간장4소주컵,마늘1스푼,참기름2바퀴,고춧가루1스푼,쪽
파,고추 (계량은 모두 밥숟가락과 소주잔으로 계량했습니다.) 콩나물은 쌀의 양
보다 2배정도 많게 준비해줍니다.",

"2. 콩나물과 쌀을 깨끗하게 씻어주세요 평소예 밥하듯이 물의 양을재준뒤, 따
로 물만 따라내주세요 그리고 물의 양을 켜뒤 물의 양을 측정해준뒤 그물로 콩나물을 삶

아줄거예요 밥의 부엌던 물을 따로 따라준것은 콩나물 삶은 물의 양을 재기위함이랍니다.
다.^.^ TIP 끓다보면 물이 증발하니까 밥물 보다는 더 넣으시면 됩니다.",

"3. 밥물양을 계량한것을 콩나물 삶은 냄비에 넣고, 소금으로 살짝 간을 해주세
요.",

"4. 뚜껑을 덮고선 3분정도 삶아주세요. 콩나물의 비린내가 나지 않게 삶으
려면 처음부터 열고 삶거나, 처음부터 뚜껑을 닫고 삶아야 한다고 하네요^^ 그리고 콩나
물은 나중에 밥하고 보온을 할거기때문에 너무 폭익하지 않는게 좋아요",

"5. 콩나물 삶은 물은 체에 걸러서 물은 따로 밥하고 같이 넣어주세요 콩나물
삶은 물이 뜨거운 물이니, 평소 밥하는거보다 조금만 넣어주세요 평소하는것처럼 물의 양
을 맞추게 되면 밥이 죽이 된답니다.^.^",

"6. 따로 콩나물은 숨이 죽을수 있으니 찬물로 행구어서 체에 걸러놓습니다.",

"7. 콩나물 밥이 되는동안 양념장을 준비할거예요^^ 청양고추3개를 준비하
신뒤에 십자모양으로 잘라준뒤 잘게 다져주세요.",

"8. 쪽파를 준비해서 7개정도를 준비해서 다져주세요 여기서 쪽파가 없으면 대
파로 대체하셔도 됩니다. 저는 집에 홍고추가 있어서 이것도 1개를 다져주었어요^^ 없으면
패스 하셔도 무관합니다.",

"9. 깨1/2소주컵,간장4소주컵,설탕1/2컵,다진마늘1스푼,참기름두바퀴를 넣어줍니
다. 백주부님께서는 진간장을 종이컵기준으로 1컵에서 1컵반정도를 넣으라 하셨지만 양이
너무 많을거 같아서 소주컵으로 계량했습니다.",

"10. 양념장을 잘섞어주면 콩나물 밥의 양념장 완성!",

"11. 만들어 놓은 콩나물밥 양념장 반정도를 따로 그릇에 담고 나머지에 고추가
루 1스푼을 넣어줍니다.",

"12. 이리해서, 콩나물밥 양념장 2종세트 완성 백종원님은 마늘종도 넣어서 3종
을 하셨는데 저는 집에 없어서 패스했습니다.",

"13. 쌀밥이 다되었으면 콩나물을 넣고 속속 잘 섞어주세요.",

"14. 그냥 먹어도 맛있지만, 이건 백종원님이 맛있다고 강추하셔서 버터를 손가
락 마디정도만 살짝 넣어봤어요^^ 따끈한 밥과 버터의 조합으로 고소하면서~짭쪼름하게
콩나물밥을 즐길수 있답니다. ㅎㅎㅎ"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "감자채볶음",

"ingredients": "감자(중) 2개,양파(중) 1개,당근 약간,카놀라이유 약간,통깨 약간,소금
약간",

"recipe": [

"1. 껍질벗긴 감자는 채를 썰어 소금에 5분정도 절였다 사용합니다.",

"2. 양파와 당근도 채썰어 준비합니다.",

"3. 소금에 절였던 감자는 꼬옥짜서 물기를 제거한후 후라이팬에 기름을 약간 두

른후 볶아줍니다.",

"4. 감자를 2~3분가량 볶다가 채썰어논 양파와 당근을 넣어 볶아줍니다.",

"5. 마지막에 통깨를 넣고 뒤적여내시면 끝.",

"6. 감자볶음 완성입니다. 마지막에 후추가루를 살짝 뿌려도 좋아요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "감자채볶음",

"ingredients": "감자,양파,채썬당근,식용유,천일염",

"recipe": [

"1. 감자는 적당한 두께로 채 썰어서 물에 한번 헹궈서 준비했구요.",

"2. 양파도 당근도 채 썰어서 준비합니다. 이렇게 하면 감자채볶음 만들기 재료 준비 끝~",

"3. 채 썬 감자를 끓는 물에 2분 삶아줍니다. 식용유를 몇 방울 토르르르 떨어 뜨려서~ 초벌 익히기 들어가는 거죠.",

"4. 2분 끓여서 찬물에 헹굽니다.",

"5. 달군 팬에 식용유 토르르~ 양파와 당근 투하~ 달달 볶아주다가...",

"6. 삶아 놓은 감자채 투하! 중불에 볶아줍니다. 간하는 타이밍도 지금입니다. 천일염을 조금 넣었습니다.",

"7. 감자채볶음 완성~ 통깨로 멋 좀 부려주고요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "감자채볶음",

"ingredients": "햇감자 400g,당근 70g,소금 1/2큰술,식용류 2큰술,물 3큰술,참기름 1/2큰술,통깨 1큰술,소금 1꼬집",

"recipe": [

"1. 햇감자 400g과 당근 70g을 준비해주세요",

"2. 감자/당근을 너무 얇지않게 채썰어 주세요",

"3. 감자는 물에 한번 씻어서 전분기를 빼주고 건져내서 소금 1/2큰술을 넣고 10분간 절여주세요 절여진 감자에서 물기가 많이 생겨요 채반에 건져서 물기를 빼주세요",

"4. 팬에 식용류를 2큰술을 넣고 2분간 볶아주세요",

"5. 2분간 볶아진 감자채에 물 3큰술을 넣고 뚜껑을 닫아주세요 가스불은 중불로 낮추어주시고 2분을 기다려주세요",

"6. 뚜껑을 열고 당근채를 넣고 소금 1꼬집을 넣어주세요",

"7. 당근이 살짝 익을정도로 2분간 볶아주시고 가스불을 끄시고 참기름 1/2큰술을 넣어주세요",

"8. 통깨를 뿌려 고루 섞어서 마무리해 주세요",

"9. 뚝뚝 끊어짐이 없는 속까지 잘익은 감자채볶음이 완성이 되었어요 초스피드/초간단으로 아이들도 잘먹네요"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "감자채볶음",

"ingredients": "감자 2개,햄,양파 1/4개,소금,깨소금,다진마늘,후춧가루",

"recipe": [

"1. 감자를 채 썰어서 물에 담가줍니다 < 녹말을 조금 빼주기 위해서 > 채썰기 힘들땐 채칼을 이용하면 아주 좋아요",

"2. 양파랑 햄도 채썰어주세요",

"3. 후라이팬에 기름을 두르고 , 햄이랑 다진 마늘을 넣고 먼저 볶아 줍니다 . 볶아 주는동안 감자는 채에 담에 물기를 빼주세요",

"4. 어느정도 햄이 노릇노릇해지면 감자를 넣어 주세요",

"5. 후춧가루랑 소금을 적당히 넣어 볶아주세요",

"6. 양파는 금방 익으니 마지막에 넣어 향을 도와 줍니다 .",

"7. 5분에서 10분정도 볶아주시면 감자가 아주 잘 익으며 부서지지않아요 .

감자채 볶음 완성 ."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "감자채볶음",

"ingredients": "감자 3개,스팸 200g,당근 1/2개,양파 1개,소금,후추,식용유,통깨",

"recipe": [

"1. 재료:감자3개,스팸200g,당근1/2개,양파1개 소금,후추,식용유,통깨",

"2. 감자,양파,당근,햄을 같은크기로 채썰어서 준비합니다. 햄감자볶음은 재료손질만 하면 80%는 다한거라고 생각하시면 됩니다.",

"3. 야채를 손질하실때 감자부터 채썰어서 찬물에 10분정도 담구어서 전분기를 제거해주세요.",

"4. 10분정도 물에 담구어 두었던 감자는 채에 걸러서 물기를 제거해줍니다.",

"5. 후라이팬에 식용유를 넣고, 우선 당근부터 볶아주세요. 당근을 2분가량 먼저 볶아줍니다. (불은 중불)",

"6. 당근을 볶다가 감자를 넣어서 같이 볶아주세요 감자가 익을때까지 볶아 주시는데~ 여기서 팁이라면! 여기서 좀더 빨리 감자를 익히고 싶으시면 물에 한번 데 치거나 전자렌지에 살짝 돌리시면 후딱 익어요 ㅎㅎ",

"7. 감자가 어느정도 익었다 싶었을때(잘모르겠다면 한개 먹어봐서 서걱하게 익 었을정도?) 양파와 스펀을 넣고 같이 볶아줍니다.",

"8. 그리고 소금 1/3스푼과 후추톡톡 3번정도를 넣어줍니다. 여기서 처음 에 소금을 넣고 간을 보실때 싱겁다고 소금을 넣고~ 또넣고~ 넣고~ 또넣고 하시는 분들이 계 시더라구요 처음에는 골고루 간이 스며들지 않아서 싱겁다고 느끼는거니까 어느정도 감안 하고 넣으셔야 해요 나중에 식어서 내놓으면 소금햄감자볶음이 나올수 있어요.",

"9. 통깨를 2스푼정도 넣고 마무리로 볶아주면 햄감자볶음이 완성이 되었어요!"

```
],
"meal_time": [
    "저녁"
]
},
{
    "name": "감자채볶음",
    "ingredients": "감자 큰거 2개,양파 1/2개,당근 1/3개,소금 1/2큰술,통깨 약간,청양 고추 1~2개,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 백종원 감자채볶음 어렵지 않아 요리 초보자도 쉽게 따라할 수 있는 쉬운 밑 반찬 이랍니다. 양파나 당근과 함께 볶아주면 되니 시작해 볼게요. 감자는 껍질을 벗겨 깨끗 히 씻은 후 채를 썰어 줍니다.",
        "2. 채 썬 감자를 찬물에 담궈 전분기를 없애 준 다음, 끓는 물에 넣어서 아삭한 식감을 유지하는 정도로 살짝만 데쳐 주세요. 전분기가 위로 올라오는 정도로 데쳐 주시면 된 답니다. 데친 감자채는 찬물에 씻어 건져 줍니다. 요 데치는 과정이 백종원 감자채볶음의 꿀 팁 이더라구요. 볶는 시간도 반으로 줄여주니 이 과정 꼭 거쳐서 만들어 보세요.",
        "3. 함께 볶을 양파와 당근은 채를 썰어 주시고, 청양고추는 송송 썰어 준비합니 다.",
        "4. 팬에 기름을 두르고 당근과 양파를 먼저 볶아주다가 데친 감자채를 넣고 볶 아 줍니다. 이 때 소금 1/2큰술과 후추 약간만 넣고 볶아 줍니다. 한번 데친 감자라 감자가 쉽게 익어 빠르게 볶을 수 있습니다. 치지직 감자 볶는 소리가 맛있게 들리는 감자볶음 동영 상도 이렇게 한번 ~~",
        "5. 다 볶아지면 송송 썬 청양고추와 통깨를 넣고 골고루 섞어 줍니다. 백종원 감자채볶음 똑딱 만들 수 있는 쉬운반찬 맞지요?^^"
```

```
],
"meal_time": [
    "저녁"
]
},
{
```



```

    "name": "감자채볶음",
    "ingredients": "감자 2개,양파 1/2개,다진파 1T,식용유 2T,고운소금 1/2T,다진마늘 1/3T,후춧가루 소량,깨",
    "recipe": [
        "1. 1. 감자는 큰사이즈로 2개 준비후...0.5cm두께로 채썰어줍니다. 양파1/2개도 0.5cm두께로 채썰어줍니다.",
        "2. 2. 채썬 감자채를 찬물에 담궈 녹말기를 제거후~ 소쿠리에 받쳐 물기를 제거합니다.",
        "3. 3. 감자채를 볶음팬에 넣고 고운소금1/2T를 골고루 뿌려준후...20분동안 절여줍니다. ==> 이렇게 소금에 절인후...감자채볶음을 하면 부서지지 않습니다.",
        "4. 4. 20분절인 감자채에서 자연스럽게 물이 나옵니다. 이물은 버리지 말고.. 그대로..감자채볶음을 만들어줍니다. (따로 물을 넣지 않아도 됩니다). 절인 감자채에...다진마늘1/3T,식용유2T. 후춧가루소량을 넣고... 뚜껑을 덮고 중약불에서 6~7분정도 볶아줍니다. (중간중간 뒤적여줍니다)",
        "5. 5. 6~7분후 감자가 익으면 다진파1T를 넣고 한번만 뒤적인후..마지막으로 깨를 뿌려주면 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자채볶음",
    "ingredients": "감자 2개,당근 1/3개,파리고추 1줌,양파 1/2개,올리브 3개,소금 약간,후추 약간,참기름 1/2스푼,다진마늘 1/2스푼",
    "recipe": [
        "1. 감자2개 손질해서 준비합니다",
        "2. 감자를 편썰기해서 채썰어줍니다",
        "3. 소금물을 푼물에 채썬감자 5분정도 담가주세요(전분을 빼기위해)",
        "4. 체에 받쳐 뚫니다",
        "5. 끓는물에 감자채를 살짝 데쳐냅니다 (데쳐내면 부서지지않고 타지않게 재빨리 요리가 됩니다)",
        "6. 데친감자채 체에받쳐 물기를 빼주세요",
        "7. 달군팬에 올리브 약간만 두르고 다진마늘을 볶다가",
        "8. 한번 볶아주세요 한번 데쳐기에 잠깐볶아내면 됩니다",
        "9. 골고루 볶아지면 투명한색이 감자색이 됩니다",
        "10. 준비된 고명 파리고추, 당근 양파를 채썰어주세요.",
        "11. 볶다가 부재료 넣어서 휘리릭 한번 볶아냅니다",
        "12. 잠깐 볶다가 불을 꺼주세요 참기름.후추.통깨을 넣어 섞어주세요",
        "13. 완성된 감자채볶음"
    ],

```

```

    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자채볶음",
    "ingredients": "감자 작은것 5개,피망 1개,스팸 1캔,식용유 2T,버터 1T,굵은소금 0.5T,맛소금 1T,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 감자는 채썰어줍니다.",
        "2. 채썬감자는 끓는물에 소금0.5T 넣어 6-7분 끓여줍니다. 이때 감자가 거의 다 익은 상태가 됩니다.",
        "3. 피망과 스팸도 적당한 크기로 채썰어 줍니다.",
        "4. 익힌감자에 피망,버터,식용유,후추,맛소금을 넣고 버터가 다 녹을정도 약 1분여 볶아줍니다. 감자가 으개지지 않도록 살살 볶아줍니다.",
        "5. 마지막으로 스팸을 넣어 한번 더 볶아주어 완성."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "감자채볶음",
    "ingredients": "감자 2개,양파 1/2개,당근 1/3개,소금 1티스푼,식용유 2숟갈,맛소금 2꼬집,후추 톡톡",
    "recipe": [
        "1. 감자, 양파, 당근은 채 썰어 준비합니다.",
        "2. 끓는 물에 소금 1티스푼과 채 썬 감자를 넣고 약 2~3분간 반투명한 정도까지 데칩니다. 감자가 데쳐지면 체에 받쳐 물기를 빼주세요.",
        "3. 달군 팬에 식용유 2숟갈을 두르고 당근과 양파만 먼저 볶아냅니다. 당근과 양파가 반 정도 익으면, 데친 감자채와 맛소금 두 꼬집, 후추를 넣고 볶아주면 완성!"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고구마순볶음",
    "ingredients": "고구마순 600g,대파 1/2개,고구마순삶는데넣는 소금 1/2큰술,간장 2큰술,다진마늘 1/2큰술,요리유 1큰술,소금 1꼬집,설탕 1/2큰술,참기름 1큰술,통깨 조금",
    "recipe": [

```

- "1. 고구마순을 껍질을 벗겨서 준비해주세요",
- "2. 펄펄 끓는물에 소금 1/2큰술을 넣고 3분간을 삶아주세요",
- "3. 찬물에 씻어서 물기를 빼주세요",
- "4. 먹기좋은크기로 잘라주세요",
- "5. 대파반개를 곱게 다져서 넣고 다진마늘1/2큰술/간장2큰술을 넣고 소금1꼬집 /설탕1/2큰술을 넣어주신다음 손으로 잘섞어가면서 무쳐주세요",
- "6. 팬에 요리유 1큰술을 넣고 양념해서 무쳐놓은 고구마순을 넣고 5분간 볶아주세요",
- "7. 다볶아진 고구마순볶음에 가스불을 꺼주시고 참기름 1큰술과 통깨를 조금넣고 잘섞어 주세요",
- "8. 자극적이지도 않으면서도 아삭한 고구마순볶음이 완성이 되었어요~아이들반찬/다이어트반찬/밑반찬으로 여름철나물반찬 맛있게 드셔보세요"

```

],
"meal_time": [
    "저녁"
]
},
{
    "name": "고구마순볶음",
    "ingredients": "고구마순 200g,고추가루 1큰술,다진마늘 1큰술,참기름 1/2큰술,간장 1/2큰술,통깨 1작은술,소금 약간",
    "recipe": [
        "1. 끓는 물에 고구마 순을 넣고 데쳐주세요",
        "2. 데친 고구마순은 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짜 주세요",
        "3. 너무 오래 삶지 마세요!! 식감이 살릴수 있게 삶아주세요",
        "4. 먹기 좋게 한입 크기로 썰어주세요 너무 잘게 썰면 맛 없어요!! ㅎㅎ",
        "5. 데친 고구마순에 고추가루,마늘가루(다진마늘),간장,소금약간,참기름,통깨 고구마순 200g기준 고추가루 1큰술,다진마늘 1큰술,참기름 1/2큰술,간장1/2큰술,통깨 1작은술,소금약간",
        "6. 고구마순에 통깨를 뺀 양념장을 넣고 골고루 버무려 밑 양념을 해주세요",
        "7. 데친 고구마순에 양파를 넣고 잘 볶아주세요 3~5분 정도 볶아주면 맛있는 고구마순볶음 완성",
        "8. 마무리로 통깨를 뿌려주면 고구마줄기볶음 완성"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "고구마순볶음",
    "ingredients": "고구마 순 1단,대파 약간,실고추 약간,마늘 1수저,소금 2/3수저,후추

```

약간,들기름 1수저,참기름 1/2수저,깨소금 약간",

"recipe": [

"1. 고구마 1단을 껍질을 벗겨 먼저 삶아주었습니다. 물기를 빼고 손질한 것을 계량하니 850g의 무게가 나오던데 아마 단으로 준비한다면 비슷한 양의 무게가 나올듯합니다",

"2. 삶아서 찬물에 담가둔 것을 물기를 빼고 먹기 편하도록 가볍게 3-4등분으로 잘라줍니다",

"3. 그리고 난 다음 밀간을 먼저 해줍니다. 마늘 1수저와 소금 2/3수저 참기름 1/2수저 그리고 들기름 1수저~ 저는 볶음요리에는 꼭 들기름이나 참기름만을 따로 넣지 않고 늘 반반 함께 넣어 더 고소한 맛을 살려주는 편이기에 입맛에 맞게 기름 또는 참기름을 넣어 주시면 될 것 같습니다.",

"4. 그리고 다른 분들은 어떻게 볶아 드시는지 모르겠지만 특별한 양념을 넣지 않기 때문에 전 이렇게 볶음에는 주로 후추를 넣어 자주 볶음요리에 사용하는데 후추도 약간 넣어주고 조물조물 먼저 밀간을 하였습니다. 볶음 나물에는 밀간을 한 다음 볶아주시면 더욱 간도 잘 배이고 맛도 좋습니다.",

"5. 그리고 난 다음 대파를 적당히 조금만 썰어놓고 실고추도 2-3cm 정도의 길이로 잘라 준비합니다. 실고추처럼 야채는 선택이니 좋아하는 것으로 넣으시고 꼭 넣으시지 않아도 좋아요.",

"6. 밀간을 먼저 해둔 고구마 순을 볶아줍니다. 이때 수분기가 만약 적다면 기름을 가볍게 1수저 가량 두른 후 볶아주셔됩니다. 저는 넉넉하게 들기름과 참기름을 넣었고 수분도 적당해서 그대로 볶아주었습니다~",

"7. 어느 정도 볶아 밀간하면서 생긴 수분이 사라지고 고구마 순의 양념이 잘 배이면서 잘 볶아 주었다면 미리 준 썰어놓은 대파와 실고추를 넣고 가볍게 한번 저어 볶아주고 불을 끄면 간단하면서도 맛있는 고구마 순 볶음 완성이에요~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "고구마순볶음",

"ingredients": "고구마순 1봉지 (1줌),들기름 2큰술 ,다진 마늘 0.5큰술 ,국간장 1.5큰술 ",

"recipe": [

"1. 아삭아삭 맛있는 밀반찬 고구마 순 볶음 만들기 ♪♪",

"2. 이 요리의 제일 힘든 건 역시 손질 ππππππππ",

"3. · 중간을 톡 부러트려서 껍질을 벗겨준 뒤",

"4. 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다",

"5. 저는 생으로 손질해줬는데 끝나고 나면 손톱과 손끝이 까맣게 물듭니다 ππππ 이렇게 되는 게 싫으신 분들은 한 번 데쳐낸 뒤 손질해주시면 됩니다 :D",

"6. · 소금 0.5 큰 술 넣은 끓는 물에",

```

    "7. 약 8~10분간 삶아준 뒤",
    "8. 체에 받쳐 물기를 빼 줍니다",
    "9. · 들기름 2 큰 술 두른 팬에",
    "10. 데쳐 낸 고구마 줄기와 다진 마늘 0.5 큰 술, 국간장 1.5 큰 술 넣고 볶아
주면 됩니다",
    "11. - 간은 국간장으로 기호에 맞게 넣어주시면 됩니다",
    "12. 아삭아삭 여름 제철 맛있는 밑반찬 고구마줄기볶음"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "고구마순볶음",
  "ingredients": "말린고구마순,물 (고구마순이 잠길 정도),고구마줄기 삶은 것 200g,옥
수 1컵 (다시마우린물/표고버섯우린물),들기름 1T,들깨가루 1T",
  "recipe": [
    "1. 생 고구마줄기는 구경해보지 10년도 넘었어요. 하지만 말린 고구마순을 잘
삶아 먹으면 되죠!",
    "2. 말린 나물 중에 애가 질기기는 갑인дей요. 고작 227g인데 끓는 물에 모두
넣고 2시간 꼬박 삶았어요.",
    "3. 중간중간 물도 보충해주고 집게로 아래위로 섞어주기도 하면서요.",
    "4. 한꺼번에 삶아 놓고 적당량(전 200g)씩 지퍼백에 넣어 냉동해 놓으면 먹고싶
을 때마다 해동해서 바로 볶아 드실 수 있어요.",
    "5. 오늘은 삶은 날이니 해동할 필요가 없지만 일단 그렇다치고요~ 해동될 동안
파 마늘을 1T씩 다져놓아요.",
    "6. 해동된 나물은 가위로 먹기 좋게 자른 뒤, 옥수1컵+국간장 (조선간장)1.5T과
함께 후라이팬에서 끓여줍니다.",
    "7. 그러면 약간 덜녹은 부분도 녹을 수 있고 혹시 덜 삶아졌다면 조금 더 삶아
지면서 부드러워져요. 옥수가 거의 졸면 들기름 넣고 볶다가",
    "8. 다진 파와 마늘을 넣고",
    "9. 골고루 잘 섞으며 더 볶습니다.",
    "10. 잘 어우러지고나면 불 끄고 들깨가루 뿌려 고루 섞어주세요. 완성입니다!
삶는 시간이 오래 걸려서 그렇지 볶는 건 금방이에요."
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "고구마순볶음",

```

"ingredients": "데친 고구마순 200g,손질한 멸치 30g,다진마늘 1/2큰술,홍고추 1개,청고추 1개,깨 1/2큰술,참기름 1/2큰술,간장 2큰술,물 8큰술,매실액 1큰술",

"recipe": [

"1. 재료준비 - 데쳐 놓은 고구마순과 손질한 멸치를 준비했어요.",

"2. - 고추는 어슷 썰고 데친 고구마 순은 체에 밭쳐 놓기(물기제거) Tip. 고구마 순이 길면 반으로 썰어준비해요.",

"3. - 손질(머리와 내장 제거) 한 멸치 마른 팬에 볶기",

"4. - 바삭한 느낌이 나면 고구마 순과 양념장 넣어 약불에서 뚜껑 덮고 익히기 - 익히는 중간에 다진마늘 넣기 Tip. 멸치의 감칠맛이 충분히 우려날 수 있게 은근하게 익히고 중간에 물이 부족하면 추가하기.",

"5. - 고구마 순이 말랑하게 익고 수분감 없이 볶아지면 고추들 넣고 고르게 섞일 정도만 볶기 Tip. 간을 보고 부족하면 간장 추가하기",

"6. 깨와 참기름 넣어 마무리하면 수미네반찬 고구마순 볶음 완성~!"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "고구마순볶음",

"ingredients": "삶은 고구마순 270g,국간장 2/3큰술,들기름 1/2큰술,다진마늘 1/2큰술,다진파 1큰술,맛술 1큰술,설탕 1작은술,들깨가루 1큰술,다시마육수 1/2C,통깨 약간",

"recipe": [

"1. 데친 고구마순은 먹기좋게 잘라줍니다. 대략 5센티정도....",

"2. 고구마순에 국간장 2/3큰술을 넣고 버물버물 하시다가...",

"3. 들기름도 1/2큰술 넣고 무쳐주세요. (국간장 다음 들기름을 넣고 간을해주어야합니다. 기름이 먼저 들어가면...간이 잘 베지 않아요.)",

"4. 볶음팬에 오일을 살짝 두르고... 다진마늘 1/2큰술 넣고 볶아 줍니다.",

"5. 밑간해 둔 고구마순을 넣고,",

"6. 맛술 1큰술과 설탕 1작은술을 넣고 볶아주세요.",

"7. 그리고 다진파와 들깨가루 1큰술씩 넣고,",

"8. 마지막으로 다시마물 1/2C을 넣고 뚜껑 덮어서 졸여주면 됩니다.",

"9. 국물 자작한 부드러운 고구마순을 원하시면 이 과정을 꼭 하셔야 합니다. 그리고 통깨로 마무리하시면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "고구마순볶음",

"ingredients": "데친 고구마순 800g,들기름 4T,채썬 당근 150g,채썬 양파 200g,다진 마늘 3T,미림 3T,멸치액젓 4T,후춧가루 2꼬집,물 400ml,거피 들깨가루 9T,청양고추 3개",

"recipe": [

"1. 고구마순을 먹기 좋게 썹니다.",

"2. 달구지 않은 마른 팬에 손질한 고구마순 800g을 넣습니다.",

"3. 들기름 4 큰 술을 넣고 무칩니다.",

"4. 센 불에 살짝 볶습니다.",

"5. 열기가 올라오면 채썬 당근 150g과 채썬 양파 200g을 넣고 볶습니다.",

"6. 다진 마늘 3T, 멸치액젓 4T(진참치액으로 대체), 미림 3T, 후춧가루 2 꼬집, 물 400ml, 거피 낸 생들깨가루 9T을 넣고, 골고루 볶습니다.",

"7. 걸쭉해지면 불을 끕니다. 반으로 갈라 송송 썬 청양고추 3개를 넣습니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "고구마순볶음",

"ingredients": "데친 고구마줄기 200g,청양고추 1개,들깨가루 3큰술,멸치육수 1.5컵, 국간장 1.5큰술,다진마늘 1큰술,액젓 1작은술",

"recipe": [

"1. 마늘은 다지고 고추는 송송 썬다.",

"2. 고구마 줄기는 냄비에 담는다.",

"3. 마늘, 간장, 액젓을 넣는다.(국간장은 시판 기준이며, 가지고 있는 간장의 염도에 따라 조절 해 주세요.)",

"4. 조물조물 무쳐준다.",

"5. 멸치육수를 자작하게 넣고 끓인다.",

"6. 끓으면 들깨가루를 넣는다.",

"7. 잘 풀어준 뒤 뚜껑을 덮고 약불에서 졸인다.",

"8. 자작하게 끓으면 청양을 넣는다.",

"9. 자작자작하게 들깨소스가 잘 어우러지면 완성된다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "고구마순볶음",

"ingredients": "고구마순 500g,양파 1/2개,풋고추 1개,홍고추 1개,새우젓 1.5큰술 , 고춧가루 1큰술,다진마늘 1큰술,들기름 2큰술,소금 약간,물",

"recipe": [

- "1. 고구마순은 껍질을 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다.",
- "2. 냄비에 물을 붓고 끓여줍니다. 끓는 물에 소금을 조금 넣고 고구마순을 넣어서 데친 후 찬물에 행구어 물기를 빼줍니다.",
- "3. 양파와 마늘은 껍질을 제거하고 흐르는 물에 씻은 후 양파는 채 썰고 마늘은 다져줍니다. 풋고추와 홍고추는 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 씻은 후 어슷 썰어줍니다.",
- "4. 달군 프라이팬에 들기름을 두르고 다진 마늘을 넣고 볶다가 고구마순을 넣어서 함께 볶아줍니다.",
- "5. 양파를 넣고 볶다가 풋고추와 홍고추를 넣어서 볶아줍니다.",
- "6. 고춧가루를 넣고 볶은 후 물 3큰술 정도를 넣어서 볶아줍니다.",
- "7. 새우젓으로 간을 맞춰 주고 다시 한번 볶은 후 불에서 내려요.",
- "8. 고구마순볶음을 접시에 담아냅니다."

```

],
"meal_time": [
    "저녁"
]
},
{
    "name": "청국장찌개",
    "ingredients": "청국장 200g,신김치 150~200g ,무 1/5조각,두부 1/2개,애호박 1/5개,대파 1/2개,청양고추 1개,홍고추 1개,다진마늘 1큰술,멸치육수 4컵 (800ml)",
    "recipe": [
        "1. 무는 나박썰기, 애호박은 반달썰기 대파와 청양고추는 송송썰어 준비합니다",
        "2. 김치는 속을 털어 먹기 좋은 크기로 잘라주세요.",
        "3. 멸치육수 4컵과 무를 함께 팔팔 끓여주세요. 팔팔 끓이다가 끓으면 중불로 줄여 무가 투명하게 익도록 해주세요.",
        "4. 무가 투명해지면 김치를 넣고 끓여주세요.",
        "5. 그동안 두부는 작은 크기로 깍둑썰기 해주세요. (이렇게 하면 비벼 먹기 너무 좋아요!)",
        "6. 김치가 부드럽게 익으면 깍둑 썬 두부를 넣어 끓이다가",
        "7. 청국장을 잘게 떼어 듬성듬성 넣어주세요.",
        "8. 끓으면서 국물이 걸쭉해지면 다진마늘 한큰술과",
        "9. 송송썬 대파, 홍고추, 청고추를 넣고 팔팔 끓여주세요. 보글보글 끓으면 청국
장 완성!"
    ]
},
"meal_time": [
    "저녁"
]
},
{
    "name": "청국장찌개",
    "ingredients": "쌀뜨물 600ml,청국장 1덩어리,신김치 1컵,고춧가루 1큰술,다진 마늘

```


1큰술,두부 1/2모,청양고추 1개,양파 약간,대파 약간",

"recipe": [

"1. 쌀뜨물 600ml 맹물보다 쌀뜨물에 끓이면 더 구수하고 맛있는 청국장을 끓일 수 있어용^^청국장이 맛있으면 멸치육수에 끓이지 않아도 맛있어요!",

"2. 청국장 한덩이~ 180~190g. 냉동실에 넣어놓고~ 먹고싶을때 꺼내서 끓여먹는 중이에요^^",

"3. 쌀뜨물이 끓으면 김치 한컵을 넣고 끓여주세요~김치는 너무 잘게 자르지 말고 좀 큼직큼직 하게 잘라야 식감이 좋습니다^^",

"4. 김치가 반쯤 익으면 양파와 버섯을 넣고김치, 양파가 잘 익을때까지 끓여주세요^^",

"5. 김치가 잘 익으면 청국장 한덩이를 넣고 잘 풀어주세요~ 건더기가 많은게 싫으신 분은~~반은 체에다 걸러 넣고, 반은 그냥 넣으시면 됩니다~",

"6. 바로 고추가루 1큰술, 다진마늘 1큰술을 넣어요~",

"7. 또 바로 두부, 청양고추, 파를 넣고 보글보글 한소끔 끓어오르면 완성~",

"8. 된장찌개든, 청국장찌개든~된장, 청국장을 맨 마지막에 넣고 한소끔만 끓여야 더 구수하고 깊은맛이 난답니다^^",

"9. 청국장찌개 완성!!!"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "청국장찌개",

"ingredients": "물 1/2머그컵,김치 6 잎,무우 중간크기 1/4쪽,청양고추 5개,판매 청국장 1개,된장 1 숟가락,고추가루 1 숟가락,다진마늘 1/2 숟가락,소고기다시다 1/2 숟가락,후추 조금,소금 조금,파 조금",

"recipe": [

"1. 김치는 잎이 많은 부분으로 준비하고 무우와 두부는 납작하게 썰어 주세요.",

"2. 푹배기에 물 2컵과 잘게 썰은 김치, 무우를 넣고 끓여주세요.",

"3. 끓어오르면 된장 1수저, 고추가루 1수저, 마늘 반수저, 청국장, 청양고추, 소고기다시다반수저,소금조금, 후추조금, 두부를 넣어주세요.",

"4. 끓이다 보면 뭉쳐있던 청국장도 풀어지고 두부에도 간이 배 국물이 자박자박 해져요 이때 물반컵과 파를 넣고 보글보글 끓여주면 끝."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "청국장찌개",

"ingredients": "애호박 1개,양파 1/2개,감자 2개,산타리버섯 100g,청양고추 2개,청국장 100g,된장 2큰술,고춧가루 2큰술,마늘 2큰술,다시마 4장,물 15L",

"recipe": [

"1. 물 1.5L 붓고 다시마 4장을 투하해서 불에 올렸다. 다시마 국물을 우려 후 물이 끓으려 하면 꺼낸다. 요는 그렇다. 다시마는 굳이 끓이지 않아도 맛있는 맛은 이 단계에서 다 우려난다고 한다. 더 두면 끈끈해지고 텁텁한 맛이 난다고 하니 그냥 건져낸다.",

"2. 마늘 2큰술과 청국장이다.",

"3. 감자 2개 껍질 벗기고 산타리버섯 밑동을 제거하고 애호박도 준비하고 청양고추 2개와 양파 1/2개를 준비했다.",

"4. 애호박과 감자는 두툼하게 은행잎 모양으로 썰었다. 산타리버섯은 쪽쪽 찢어 주고 양파도 청양고추도 굵직하게 썰어줬다. 대파는 없어서 생략. 양파라도 있어서 다행이다. 양파의 달콤함이 참 좋다. 나는",

"5. 그새 물이 끓어서 청국장에 된장 2큰술을 넣고 다시물을 조금 덜어서 풀어줬다.",

"6. 청국장과 된장 푼 것을 독배기에 풀었다.",

"7. 보글보글 물이 끓으면 감자를 먼저 넣고 5분 정도 끓여서 익힌다.",

"8. 애호박과 양파를 넣고 애호박이 설렁하게 익으면",

"9. 산타리버섯과 청양고추를 넣어주었다. 허걱~ 그릇이 작다. 분명 끓으면 넘치겠지. 약불로 줄였다.",

"10. 국물을 덜어서 고춧가루 2큰술을 풀어 준 후",

"11. 다시 청국장이 끓고 있는 독배기에 부었다. 할 수 없이 밥 한 공기 못되게 국물을 덜어낸 다음 국물이 자작하게 된 다음 다시 부었다.",

"12. 뜨끈하니 청국장찌개가 맛나게도 끓어오른다.",

"13. 야채는 이 정도면 다 익은 듯하다.",

"14. 산타리버섯도 들어 올린다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "청국장찌개",

"ingredients": "묵은지 1/5포기,청국장 320g,두부 1/2모,양파 1/3개,청양고추 1개,홍고추 1개,대파 1/4대,멸치 다시마 육수 5컵,다진 마늘 1숟가락,고춧가루 0.5숟가락",

"recipe": [

"1. 재료 준비하기 전에 멸치 다시마 육수(5컵) 필요해요. 그러니 미리 끓여 준비하고 그사이 청국장찌개에 넣을 묵은지는 물에 씻어 양념을 행궈내 먹기 좋게 썰고, 홍고추, 청양고추, 대파는 송송 썰고, 양파는 네모 모양으로 썰어주고, 두부는 묵은지랑 비슷한 크기로 썰어 주심 될 것 같아요.",

"2. 그리고 청국장은 사진처럼 생긴 제품으로 2개 준비했어요 멸치 다시마 육수 끓이기 번거로우면 쌀뜨물 사용해도 괜찮아요. 아니면 아무것도 두르지 않은 냄비에 국물

용 멸치를 넣어 덖어 준 다음 물을 넣어 팔팔 끓어오르면 멸치를 건져 내면 돼요.",

"3. 냄비에 씻어 놓은 묵은지를 먼저 넣고 2분간 달달 볶다가 육수(5컵)를 붓고",

"4. 센 불에서 바글바글 끓여주고 ",

"5. 이어 다진 마늘(1)",

"6. 고춧가루(0.5)를 한데 넣고",

"7. 준비한 청국장 두 팩을 넣고 풀어지게 끓여주고",

"8. 이어 두부, 양파 넣고",

"9. 청양고추, 홍고추, 대파를 모두 넣어 전체적으로 맛이 어우러지게 끓여 줍니다.",

"10. 걸쭉하게 끓여지면 맛을 보고 부족한 간은 국간장으로 해주세요~ 저희는 걸쭉한 농도를 좋아해요 그래야지 밥이랑 비벼 먹으면 맛이 더 좋은 것 같더라고요.",

"11. 완성"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "청국장찌개",

"ingredients": "청국장 1덩이,삼겹살 1줄,대파 1줄,청양고추 3개,양파 1개,다진마늘 1/2숟갈,고춧가루 2숟갈,밀가루 2숟갈,멸치다시마육수or생수,소금",

"recipe": [

"1. 양파는 다져주시고, 삼겹살은 잘게 썰어주세요, 청양고추와 대파도 총총 썰어주세요~ 한번 끓일만큼의 청국장 한덩이 내려서 준비해 주시기요.",

"2. 이원일표 청국장은 밀가루를 물에 풀어서 그걸 넣어 걸쭉하게 강된장식으로 만드는데요, 미리 풀어서 준비해뒀어요~",

"3. 냄비에 썰어놓은 삼겹살과 소금을 넣고 볶아주다가.",

"4. 다진마늘, 대파, 청양고추, 양파, 고춧가루를 넣고 볶아주세요.",

"5. 저는 미리 멸치다시마 육수를 내어놓은걸 이용했구요, 그냥 물넣으셔도 됩니다~ 자박자박하게 넣어주세요.",

"6. 국물이 팔팔 끓어 오르면 청국장을 넣어서 잘 풀어 주시고.",

"7. 모자라는 간은 소금으로 맞춰주세요.",

"8. 그런다음 밀가루풀어놓은 물을 넣고 잘 저어주시면 완성입니다."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "청국장찌개",

"ingredients": "청국장 200g,돼지고기(목살) 1장,배추김치 1/2컵,두부 1/2모,호박 1/3개,양파 1/4개,청양고추 2개,홍고추 1개,대파 1/2대,다진마늘 1스푼,참기름 1스푼,멸치육수 2컵,쌀뜨물 1컵,고춧가루 1T,된장 1T,국간장 1T,소금 약간",

"recipe": [

"1. 두부,호박은 먹기좋은 크기로 썰고, 양파,대파, 고추는 송송 썰어주고",

"2. 돼지고기 와 김치는 작게 썰어주고",

"3. 달군 냄비나 뚝배기에 참기름 1T 돼지고기 마늘 넣고 볶다가 국간장 1T 넣고 볶아 고기를 익혀 주세요",

"4. 멸치육수2 와 쌀뜨물 1컵 김치 고춧가루1T 넣고 된장 1T 청국장 넣고 바글바글 끓여주세요",

"5. 두부 호박 양파 대파 고추 넣고 조금 더 끓여 간이 부족하면 소금 넣고 간을 해요",

"6. 구수한 청국장 완성~"

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "청국장찌개",

"ingredients": "청국장 1덩이,양파1/4개,김치1/3컵,두부1/3모,청양고추1개,대파 약간,홍고추 약간,다시마우린물500ml,고춧가루1큰술,다진마늘1큰술,된장1큰술,식용유 1/2큰술",

"recipe": [

"1. 청국장 한덩이 김치는 익은 김치 1/3컵 준비해주세요 김치가 많으면 청국장의 구수한 맛은 없어지고 김치찌개 맛이 날 수가 있습니다",

"2. 두부1/3모, 양파1/4개 각둑썰고 청양고추, 대파는 송송 썰어 준비해주세요 색감을 위해 홍고추 약간 어슷썰어 준비했어요(생략가능)",

"3. 생수를 넣는것보다 다시마 우린물을 넣는게 훨씬 감칠맛이 나고 맛있답니다",

"4. 먼저 해야할 일은 청국장에 양념을 해줄거예요 장을 육수에 넣어 풀어지기 좋도록 양념을 미리 해두면 좋습니다 청국장 한덩이를 그릇에 담고 고춧가루1큰술",

"5. 다진마늘 1큰술, 된장1큰술 넣고",

"6. 청국장과 어우러지도록 잘 섞어주세요 집에서 쓰는 된장이나 청국장이 찐기가 다 다르기 때문에 입맛에 맞게 가감해주세요 이렇게 버무려두면 재료의 맛도 잘 어우러지고 고춧가루 역시 부드러워져서 국물 위에 뜨지 않고 잘 섞여진답니다",

"7. 냄비에 식용유 반큰술 두르고 김치 넣어 달달 볶아주세요 3분 정도면 알맞게 볶아진답니다 김치가 알맞게 볶아지면 다시마 우린 물 붓고 계속 끓여주세요",

"8. 육수가 끓어오르기 시작하면 양파 먼저 넣어 중간불로 끓여주고 미리 섞어놓은 청국장 양념을 넣어 잘 풀어준 다음",

"9. 두부와 나머지 야채 넣어주고 한소끔 끓여내면 언제 먹어도 맛있는 청국장찌개 완성입니다"

],

```

    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "청국장찌개",
    "ingredients": "쌀뜨물 350ml,멸치다시마육수 400ml,청국장 200g,된장 1.5T,무 1토
막,양파 1/4개,대파 1/2개,표고버섯 3개,익은배추김치 3장,김치국물 4T,다진마늘 1T,국간장
1T,고춧가루 1/2T,청양고추 2개",
    "recipe": [
        "1. 1. 쌀뜨물350ml와 멸치다시마육수400ml를 준비합니다. 2. 두부1/2모는 큼직
하게~ 무는 나박하게 ~양파는 큼직하게~ 표고버섯은 큼직하게~ 대파와 청양고추도 큼직하게
썰어준비합니다.",
        "2. 3. 김치3장을 먹기 좋게 썰어줍니다. 김치국물도 4T준비합니다.",
        "3. 4. 냄비에 쌀뜨물350ml와 멸치다시마육수400ml를 넣고요...된장1T반을 풀
어준후...무와 김치와 김치국물을 넣고요...센불로 켜후 끓으면 중약불로 줄여 5~6분정도 끓여
줍니다.",
        "4. 5. 5~6분후...청국장을 으깨어 넣고 양파와 표고버섯,두부를 넣고요... 다진마
늘1T.국간장1T.고춧가루1/2T를 넣고 3~4분정도 더 끓여주다가~~",
        "5. 6. 마지막에 대파와 청양고추를 넣고 한번만 더 끓여주면 완성입니다. 마지
막에 간을 보셔서 싱거우면 국간장으로 간을 맞추고요..겉죽한 맛이 덜하면 청국장양 늘리세
요~~"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "청국장찌개",
    "ingredients": "청국장 200g,무 150g,두부 1모,양파 1/4개,대파 1/2대,청양고추 1개,
다시 백 1개,물 800ml,다진마늘 1큰술,고춧가루 1큰술,참치액 1작은술",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 물과 다시백을 넣고 끓여 주세요 (센불,10분 정도)",
        "2. 무는 작은 크기로 썰고, 양파도 작게 썰어 주세요.",
        "3. 대파와 청양고추도 둥글게 썰어주세요.",
        "4. 두부도 적당한 크기로 썰어주세요.",
        "5. *육수물이 우려나면 다시백은 건져내고 *무와 양파를 넣고 끓여 주세요.",
        "6. 청국장은 육수물을 조금 떠서 붓고 으깨 주세요.",
        "7. 무가 익으면 두부와 청국장,대파,청양고추,고춧가루,다진마늘을 넣고, 한소끔
더 끓여 주세요.",
        "8. 참치액으로 기호에 따라 간을 맞춰 주세요."
    ]
}

```

```

    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "차돌박이 120g,양파 1/3개,애호박 1토막 (3센티),두부 1/3모,버섯 약 간,대파 적당히,된장 2T,고추가루 1T,맛술 1T,멸치가루 2T,다진마늘 1/2T,청주 1T",
    "recipe": [
        "1. 된장양념입니다. 된장2큰술, 고추가루1큰술, 맛술1큰술, 멸치가루2큰술, 다진 마늘1/2큰술 이렇게 미리 만들어 숙성시키면 정말 맛있는 된장찌개가 됩니다~",
        "2. 된장찌개에 넣을 재료 모두 준비 야채들은 모두 넣어 주셔요~ 차돌박이는 청 주 한큰술 넣어 두었습니다.",
        "3. 독배기에 미리 양념해둔 된장을 딸딸딸 볶아 줍니다. 이 과정을 거쳐야 된장 찌개가 더더더 진하고 구수해 진답니다.",
        "4. 된장을 달달 볶다가 구수한향이 올라오면 생수 3C을 부어주고 미리 청주부 어 밑간해둔 차돌박이를 넣어줍니다 . 찬물에 고기를 넣어 팔팔 끓여줘야 육수가 짭짤 나옵니 다..ㅎㅎ",
        "5. 팔팔 끓어오르면 애호박과 두부,대파를 제외한 야채들을 넣고 끓여줍니다.",
        "6. 거품 건어내시면서 애호박과 두부를 넣고 한번더 후루룩~끓여줍니다.",
        "7. 대파 총총 넣고 마무리~~"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "차돌박이 120g,두부 1/2모,애호박 1/3개,양파 1/2개,대파 1/4개,청 양고추 2개,팽이버섯 1/3개,된장 2큰술,고추장 1/2큰술,국간장 1/2큰술,고춧가루 1/2큰술,다 진 마늘 1/2큰술,해물다시팩 1개",
    "recipe": [
        "1. 재료를 준비 해주세요.",
        "2. 양념을 준비 해주세요.",
        "3. 양파를 8등분으로 썰어주세요",
        "4. 애호박도 비슷한 크기로 썰어주세요",
        "5. 파도 얇게 썰어주세요 찌개류는 파 뿌리에 가까운 몸통 쪽을 사용하셔야 잡 내도 잡아주고 풍미도 깊어져요",
        "6. 청양고추도 송송 썰어주세요 매운 맛을 싫어하시거나 아이가 있는 가정은 생 략하셔도 돼요",

```

"7. 두부도 먹기 좋은 크기로 썰어주세요",
 "8. 팽이버섯은 밑동만 잘라주세요",
 "9. 독배기나 냄비에 물 500ml를 부어주세요",
 "10. 저는 해물다시팩을 사용했는데, 쌀뜨물을 사용하시거나 다시마, 멸치 등으로 육수를 만드셔도 돼요",
 "11. 육수가 충분히 우러나면 해물다시팩을 건져냅니다",
 "12. 그리고 된장 2큰술을 풀어줍니다",
 "13. 고추장도 1/2큰술 풀어줄게요",
 "14. 물이 끓어오르면 애호박과 양파를 넣어주세요",
 "15. 그리고 이 때 간을 한 번 보시고 국간장을 넣어주세요 약간 짭짤하다 싶어 야 밥과 함께 먹었을 때 간이 맞답니다",
 "16. 이어서 고춧가루 1/2큰술과 다진마늘 1/2큰술도 넣어줄게요",
 "17. 찌개가 한 번 더 끓어오르면 두부와 차돌박이를 넣어주세요 차돌박이는 키친타올로 핏기만 제거했어요",
 "18. 중간 중간 기름과 거품을 걷어 내주세요",
 "19. 차돌박이가 거의 익었다 싶으면 마지막으로 팽이버섯과 파, 고추를 넣어주세요",
 "20. 차돌박이 된장찌개 완성!",
 "21. 된장과 고추장의 조합으로 깊으면서도 감칠맛이 나고 차돌박이의 담백함이 그대로 느껴지는 맛이에요~!",
 "22. 유튜브 구독은 정말 큰 응원이 됩니다! 부탁드립니다! ♥ 집밥한그릇 구독링크♥ <http://bit.ly/2QnUGbz>"

```

    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "감자 500g,애호박 250g,양파 100g,차돌박이 150g (혹은 불고기),다진 마늘,국간장 1T,참기름 1t,물 4C,감자,고추장 3T,된장 1T,고춧가루 1T",
    "recipe": [
      "1. 감자는 깍두기 모양으로 굵직하게 썰어주세요. 양파는 먹기좋은크기로 잘라주세요. 애호박은 1/4등분해줍니다.",
      "2. 냄비에 차돌박이와 다진마늘 1t, 국간장 1T, 참기름 1t를 넣고 볶아줍니다.",
      "3. 물 4C, 감자, 고추장 3T, 된장 1T를 넣고 15분 끓여줍니다. 끓이면서 거품이 뜨면 걷어주세요. (거품이 걸지 않으면 가장자리에 붙어 타기 때문이죠~ ) 애호박, 양파, 다진마늘 1T, 고춧가루 1T를 넣고 10분을 추가로 끓여주세요.",
      "4. 송송 썬 청양고추 2개와 대파 1대를 넣어주시면 완성!"
    ],
    "meal_time": [

```

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "차돌박이찌개",
  "ingredients": "차돌박이 200g,애호박 1/3개,두부 160g,청양고추 1개,송송 썬 대파 2큰술,된장 1큰술 (듬뿍),고추장 1작은술,멸치 + 다시마 육수 300ml",
  "recipe": [
    "1. 두부는 미리 물기를 빼줍니다.",
    "2. 냄비나 뚝배기에 차돌박이를 넣어 익혀줍니다.",
    "3. 차돌박이의 붉은 기가 사라지면 애호박을 넣어 차돌박이 기름에 함께 익혀줍니다.",
    "4. 두부를 먹기 좋게 잘라 넣어줍니다.",
    "5. 육수를 붓고 된장, 고추장을 풀어줍니다.",
    "6. 팔팔 끓여줍니다.",
    "7. 청양고추, 대파를 넣고 한번 더 보글보글 끓인다음 불에서 내리면 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "차돌박이찌개",
  "ingredients": "차돌박이 150g (한줌),양파 1/8개,호박 1/4개,두부 1/4모,청양고추 2개,버섯 약간,대파 1/2뿌리,소금후추 약간,소금후추 약간,다시육수 적당량",
  "recipe": [
    "1. 차돌박이를 먹기좋은 크기로 썰어서 후라이팬이 달궈지면 구워요. 이때 소금후추로 살짝 간을 해주세요.(된장맛이 더 잘 스며들고 좋아요).",
    "2. 대파는 큼직하게 송송 썰으세요.",
    "3. 너무 센불에서 굽지마시고 중불로 굽다가 기름이 나오면 한군데로 모아서 기름을 모아서 그 기름으로 대파를 볶아요.(파기름내는거예요).",
    "4. 양파는 큼직하게 썰어서 파향이 나면 같이 볶아줘요.",
    "5. 호박은 한입크기로 썰어서 같이 볶아주세요.",
    "6. 이래야 간이 잘 스며들어요~ 이제 다시육수(멸치는 빼고 다시마로만 육수를 내주세요-그래야 차돌향이 더 강하게나와요.) 육수조금과 된장3숟가락과 고춧가루를 넣고 잘 개서 된장을 후라이팬에 적당량 덜어서 같이 볶아주세요.",
    "7. 얼추 볶아지면 냄비에 옮겨담고 육수를 자박하게 넣고 나머지 된장을 넣으세요.",
    "8. 한소끔 끓이다가 두부와 청양고추를 넣고 3분간 더 끓이면 완성이에요.",
    "9. 고소한 차돌과 된장이 잘 어우러진답니다."
  ],

```



```

    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "차돌박이 200g,감자 1개,호박1/3개,느타리버섯 1줌,청양고추1개,대파,
두부 1/4모,쌀뜨물4컵,다진마늘1,된장3,고추장1,설탕0.5",
    "recipe": [
        "1. 호박,감자,대파,고추,두부는 썰어주고 느타리버섯은 깨끗하게 씻어 준비합니
다.",
        "2. 약한 불로 달군 냄비에 차돌박이가 하얗게 변할 때까지 볶아주고",
        "3. 감자를 넣어 중간 불에서 2분간 볶고",
        "4. 쌀뜨물4컵을 붓고 호박,느타리버섯,두부, 양념장은 된장3,고추장1,설탕0.5,다
진마늘1을 넣고 끓여줍니다.",
        "5. 채소가 부드럽게 익으면 청양고추와 대파를 넣고 한 번 더 끓여 마무리 합니
다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "차돌박이 15장,양파 1/2개,청양고추 2개,홍고추 1개,통마늘 5톨,간장
2숟갈,굴소스 1숟갈,맛술 1숟갈,다진마늘 1숟갈,후추 약간",
    "recipe": [
        "1. 파스타면을 제일 먼저 삶습니다. 물을 넉넉하게 담아 끓여주시고 파스타를
넣어주세요. 7분 : 단단한 식감을 원할때 8분 : 쫄깃하고 탄력있는 식감 9분 : 부드럽고 통통
한 면을 원할때",
        "2. 마늘은 편으로 썰고 양파도 적당히, 고추도 얇게 썰어주세요. 특히 고추는 얇
게 썰어주셔야 입에서 걸돌지 않고 면에 착착 감깁니다.",
        "3. 간장 2숟갈, 굴소스 1숟갈, 맛술 1숟갈, 다진마늘 1숟갈, 후추약간을 넣어 소
스를 만들어주세요. 다 삶아진 면은 건져서 올리브유를 살짝 넣어 비벼놓으시면 됩니다.",
        "4. 재료 준비가 끝났다면 기름을 두른팬에 마늘과 고추를 먼저 넣어 볶아 향을
내주세요. 그다음 양파도 넣어주세요.",
        "5. 차돌박이까지 넣어 반 정도 볶은뒤, 면을 넣고 미리 만들어진 소스를 넣고
함께 볶아주시 면됩니다. 소스는 입맛에 따라 약간씩 넣으며 가감하세요."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "한우 차돌박이 185g,청국장 120g,된장 1작은술,신김치 90g,두부 1/2
    모,양파 1/2개,애호박 1/4개,청양홍고추 1개,청양고추 1개,쪽파 2대,멸치다시마육수 3컵,오일
    조금",
    "recipe": [
      "1. 신 김치는 속을 털어내고 먹기 좋게 썰고, 두부, 애호박, 양파는 깍둑 썰어주
      세요. 청양 홍고추, 청양고추, 쪽파는 송송 썰어주세요.",
      "2. 한우차돌박이는 키친타월로 꼭 눌러 핏물을 제거한 뒤 듬성듬성 썰어 볼에
      담고, 썰어 둔 신 김치를 넣고 섞어주세요.",
      "3. 달구어진 팬에 오일 살짝 두르고, 섞어뒀던 차돌박이+신 김치를 넣고 달달
      볶아주세요.",
      "4. 멸치 다시마 육수를 붓고 된장을 풀어준 뒤 끓여주세요. 끓으면 청국장, 고춧
      가루를 넣고 끓여주세요.",
      "5. 두부, 양파, 애호박, 다진 마늘을 넣고 끓여주세요.",
      "6. 마지막으로 청양 홍고추, 청양고추, 쪽파를 넣고 한소끔 더 끓여주세요."
    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  }
]

```

```

  {
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "차돌박이 1팩 (500g),숙주 1팩 (250g),다진마늘 1T,대파 1대,후추 약
    간,간장 1T,굴소스 1T,맛술(미림) 1T,설탕 1/2T,참기름 1T",
    "recipe": [
      "1. 간장, 맛술, 다진마늘과 후추로 고기에 밑간을 해서 숙성 후 만들어도 되는데
      저는 따로 하지않고 만들었는데도 맛있더라고요",
      "2. 숙주도 흐르는 물에 깨끗한 행궤주시구요",
      "3. 간장 1T, 굴소스 1T, 설탕 1/2T, 맛술(미림) 1T, 참기름 1T을 넣어 고기 양
      념을 만들어 주세요",
      "4. 팬에 기름을 두르고 다진마늘을 넣어 향과 맛이 돋구어지도록 볶아주세요
      (편마늘을 넣어주셔도 된답니다)",
      "5. 여기에 차돌박이를 넣어 반쯤 익었을때 후추를 넣어주세요",
      "6. 숙주와 양념을 넣고 센불에 30초간 빠르게 볶아주셔야 아삭한 맛을 느낄 수
      있어요",
      "7. 양념이 골고루 어울리도록 휘리릭 볶아주시면 차돌박이숙주볶음 완성! 만
      드는 건 간단한데 맛은 엄지척~",
      "8. 숨이 죽으면 참기름 1스푼을 넣고 살짝 볶은 후 마무리 해주셔요",

```

"9. 부족하다고 생각한 간은 취향에 따라 추가로 넣어주셔도 된답니다 접시에 담아 다진파와 홍고추를 위에 올리면 맛있게 완성이 되지요 부드러운 차돌박이에 아삭한 식감으로 어른들은 물론 아이들도 좋아하네요"

```
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "차돌박이찌개",
    "ingredients": "차돌박이 300g,숙주 200g,송송 썬 쪽파 2T,간장 2T,굴소스 1T,고추기름 1T,다진마늘 1T,설탕 1T,후추 약간,참기름 1T",
    "recipe": [
        "1. 달군 팬에 기름을 두르고 다진 마늘1T를 넣고 약불에 볶는다.",
        "2. 마늘이 반쯤 익으면 고기를 넣어 후추 약간 넣은 후 고기를 볶는다.",
        "3. 고기가 핏기가 살짝 남아있을 때 숙주를 넣는다.",
        "4. 숙주를 넣은 후 간장 2T, 굴 소스 1T, 고추기름 1T, 설탕 1T을 넣어 볶는다.",
        "5. 숙주가 숨이 죽었을 때 불을 끄고 참기름을 넣어 볶아낸다.",
        "6. 그릇에 담아 내 쪽파를 뿌려 완성한다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "감자 2개,대파 1/4대,멸치육수 600ml,청양고추 1개,새우젓 1작은술,다진마늘 1작은술",
    "recipe": [
        "1. 감자는 납작하게 썰어 줍니다",
        "2. 새우젓에 재워 줍니다",
        "3. 대파와 청양고추도 썰어 줍니다",
        "4. 멸치육수에 감자를 넣고 끓여 줍니다",
        "5. 감자가 익으면 다진마늘과 대파,청양고추를 넣고 한소끔 끓입니다",
        "6. 쉽고,간단한 감자 새우젓국 완성입니다"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
}
```

```

{
  "name": "새우젓국",
  "ingredients": "애호박 1개,양파 1/2개,순두부 1봉지,대파 1대,청양고추(홍고추) 1개,
  멸치다시육수 800ml,다진마늘 1/2T,새우젓 2T",
  "recipe": [
    "1. 멸치와 다시마를 넣고 육수를 내줍니다. (끓으면 다시마는 건져내고, 멸치는
    10분정도 우려주세요.)",
    "2. 그사이 애호박, 양파, 대파, 청양고추를 먹기좋게 썰어주세요.",
    "3. 우려낸 육수에 넣어놓은 애호박과 양파를 넣고 다진마늘 1/2T, 새우젓 2T를
    넣고 애호박이 투명해질때까지 살짝 끓여줍니다.",
    "4. 그런다음 순두부를 크게따서 넣고, 청양고추, 대파를 넣으면 완성! 초간단
    이죠? ^^ 두부는 선택사항이긴한데 순두부를 넣으니 더 좋더라고요~"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "새우젓국",
  "ingredients": "애호박 1개,양파 1/2개,두부 1/2모,대파 1대,청양고추 2개,다시마 3
  장,멸치 7~10개,물 6~8컵,다진 마늘 0.5큰술 ,새우젓 1큰술 ",
  "recipe": [
    "1. 시원하고 깔끔한 간단 국물 애호박 새우젓국 만들기 ♪♪",
    "2. · 멸치 다시 육수를 끓여줍니다",
    "3. - 다시마 3장, 멸치 7~10개, 물 6~8컵 넣고 끓이다가 물이 끓으면 다시마
    만 빼 주고 5분간 더 끓여주세요",
    "4. 애호박은 반달 썰기",
    "5. 두부는 한 입 크기로",
    "6. 양파 채 썰어주고",
    "7. 대파도 쫑쫑 썰어줍니다",
    "8. 기호에 따라 청양고추도 썰어주세요 :)",
    "9. · 멸치 다시 육수에 애호박과 양파를 먼저 넣고",
    "10. 새우젓 1 큰 술 넣어 끓여 줍니다",
    "11. · 끓기 시작하면 두부와 대파, 청양고추를 넣고 한 번 더 끓여줍니다",
    "12. 끓이면서 나오는 거품은 걷어줍니다",
    "13. · 간을 보고 싱거우면 소금으로 한 번 더 기호에 맞게 간을 맞춰 끓여주면
    완성!!!",
    "14. 간단하게 끓일 수 있는 국물 요리 여름 제철 애호박과 새우젓으로 감칠맛
    과 간을 더 한 애호박 새우젓국"
  ],
  "meal_time": [

```

```

        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "물 1000cc,다시마 2장 (5cmX5cm),국물용 멸치 20마리,애호박 1/2
개,두부 1/2모,마늘 4쪽,새우젓 1~1+1/3Ts,홍고추 1개,청양고추 1개,대파 1대",
    "recipe": [
        "1. 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣어서 끓여요. 끓기 직전에 다시마를 건져내고,
        멸치를 넣어서 10~15분 정도 끓여줍니다.",
        "2. 국물을 내는 동안 재료 애호박은 반달 모양으로 썰어줍니다.",
        "3. 두부는 먹기 좋은 크기로 나박나박 썰어요.",
        "4. 청양고추와 홍고추는 어슷 썰어주고, 대파도 어슷 썰어서 준비해요. 마늘은
        다져서 준비해 둡니다.",
        "5. 멸치다시마 국물에 애호박과 두부를 넣어서 끓여줍니다.",
        "6. 끓어서 두부가 떠오르면 새우젓을 넣어 간을 해요. 다진 마늘을 넣어서 한번
        끓여주고, 고추들과 대파를 넣어서 부르르 한번만 끓인 후 불에서 내려요."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "무 1/5토막,새우젓 1T,들기름 3T,물 4-5컵,액젓 1T,간장 2T,간마늘
0.5T,대파 1대",
    "recipe": [
        "1. 무 1/5토막은 연필 깎듯이 깎아주세요. 새우젓 1T도 준비해 주세요.",
        "2. 냄비에 들기름 3T 넣고",
        "3. 무를 넣어 중불에서 한번 볶다가",
        "4. 새우젓 1T를 넣어 무가 투명해질 정도로 볶아주세요.",
        "5. 무가 어느 정도 투명해지면 물 2컵과",
        "6. 액젓 1T",
        "7. 간장 2T 넣고",
        "8. 간마늘 0.5T 넣어 센불에서 조리듯이 끓여주세요.",
        "9. 그 다음 이렇게 무가 열추 익으면",
        "10. 물을 2-3컵 정도 추가해주세요.",
        "11. 마무리로 대파 넣어 한소끔 더 끓이면 완성입니다:)"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
}

```

```

    ]
  },
  {
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "무 1토막,두부 1/2모,새우젓 1큰술,참기름 1작은술,다진마늘 1작은술,
    찐 파 1큰술",
    "recipe": [
      "1. 무는 나박썰기로 썰어서 냄비에 넣고 참기름 넣어 주고는 볶아 줍니다. 너무
      금방 푹푹 만들어지는 무우새우젓국이지만 그 국물맛은 어떤 육수나 고기가 들어가지 않아도
      시원하고 감칠맛나는 젓국이지요.",
      "2. 참기름이 골고루 무쳐지듯이 볶아졌다면 물을 부어 주시고 끓여 줍니다.",
      "3. 팔팔 끓어오르면 두부와 다진마늘, 찐파를 넣어 주세요.",
      "4. 그리고 간은 새우젓으로 해 줍니다. 다시한번 무가 투명해지고 두부도 익었
      다면 완성입니다. 정말 간단하죠~~",
      "5. 가을무를 이용한 담백하면서도 감칠맛나는 초스피드로 국한발 푹푹 만들 수
      있는 무우새우젓국 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "새우젓,애호박,감자,양파,청양고추,대파,고춧가루,두부 (레시피엔생략)",
    "recipe": [
      "1. 애호박, 감자, 양파, 청양고추, 대파 냉장고에 있는 재료들이죠. 요기에 두부
      가 들어가야 하는데 없는 관계로 뺐어요. 이렇게 마트를 안 가도 먹을 것이 나오는구나 실감
      하는 요즘입니다.",
      "2. 남편은 새우젓국은 안 먹고 저는 저녁을 안 먹고 있기 때문에 아이 혼자 먹
      을 1인분만 조금 끓였답니다. 나중에 간을 다시 한번 맛출 거라서 새우젓 2큰술만 넣었어요.",
      "3. 물이 끓으면 감자, 양파, 애호박을 넣고 다시 끓여줍니다.",
      "4. 고춧가루 반큰술을 넣어줬어요.",
      "5. 칼칼하게 해 줄 청양고추 1개 어슷썰기 해준 걸 넣었어요. 끓어오르면서 거
      품을 건어주세요.",
      "6. 간을 호로록~ 봅니다. 음... 싱겁네요. 새우젓을 추가로 넣어서 간을 맞췄어
      요.",
      "7. 이제 남은 재료를 대파 밖에 없죠. 대파를 넣고 1~2분 더 끓인 후에 마무리
      를 해줍니다."
    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  }

```

```

    ],
  },
  {
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "쌈추 300g,무 100g,참기름 1큰술,두부 350g,새우젓 3큰술,다진마늘 1큰술,썬파 2큰술,천연조미료해물육수 1L,고춧가루 톡톡",
    "recipe": [
      "1. 무를 편으로 썰어 주고 다시금 조각을 내어서 참기름 넣고 달달 볶아 줍니다. 못국을 끓이는 것처럼요.",
      "2. 육수를 부어 주고, 다진마늘과 새우젓을 넣어서 팔팔 끓여 줍니다.",
      "3. 팔팔 끓어 오르면 두부를 넣어 줍니다. 두부는 원하는 크기로 썰어 주시면 됩니다. 작은 크기를 원하시면 작게 큰 두부를 원하시면 크게..",
      "4. 다시금 두부를 넣고 팔팔 끓이다가, 쌈추를 넣어서 끓여 줍니다.",
      "5. 팔팔 끓어 오르면 썬파를 넣어 주고는 중불에서 은근하게 끓여 줍니다. 더욱 감칠맛이 나고 고소하게 끓여 주기 위함입니다.",
      "6. 사골육수를 넣지도 않았는데, 의안하게 새우젓만으로 이렇게 뽀얗게 만들어진 국물이 나왔습니다. 이것이 새우젓의 강점이지요. 너무 끓이면 쌈추가 맛이 없어지고 질겨지므로 중불에서 10분에서 15분 정도 끓여 주고 불을 끄시면 됩니다.",
      "7. 완성그릇에 담아 주고 고춧가루 살짝만 톡톡 뿌려 줍니다. 그러면 시원하면서도 깔끔한 국물요리인 쌈추두부새우젓국 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  },
  {
    "name": "새우젓국",
    "ingredients": "조선평박 1/2개,양파 1/2개,대파 1/2대,다진마늘 1큰술,청량고추 1개,식용유 3큰술,물 2 1/2컵,새우젓 1큰술,들기름 1큰술",
    "recipe": [
      "1. 조선평박은 0.5cm 두께로 썰고,양파,대파를 썰어주세요",
      "2. 청량고추는 송송 다져주세요",
      "3. 냄비에 식용유를 두르고 호박,대파,양파,새우젓,다진마늘을 넣고 섞어준후",
      "4. 물을붓고 끓여주세요",
      "5. 호박이 익으면 청량고추를 넣고 들기름을 두르고",
      "6. 그릇에 담아주세요"
    ],
    "meal_time": [
      "저녁"
    ]
  },

```

```

{
  "name": "새우젓국",
  "ingredients": "두부 작은거 1모,양파 1/2개,호박 1주먹,청양고추 2개,대파 1대,말린 표고버섯 3개,고추가루 1숟가락,새우젓 1숟가락,진간장 1숟가락,다진마늘 1숟가락,후추가루 약간,생강가루 약간",
  "recipe": [
    "1. 표고버섯은 물에 불리고, 다시마와 멸치로 육수를 우려주세요. 그리고 야채들은 모두 손질해주시고 양념도 만들어주세요.",
    "2. 육수물에 표고물도 넣고 양파, 호박, 두부순으로 넣어주세요.",
    "3. 양념 만들어 놓은것도 풀어주세요.",
    "4. 보글보글 끓여줍니다.",
    "5. 좀 끓였다 싶으면 파와 청양을 넣어주세요.",
    "6. 그리고 한번더 끓여주면 완성."
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "비지찌개",
  "ingredients": "콩비지 1공기,김치 1공기,물 480ml,다진마늘 1T,참기름 1T (or 들기름),청주 1T (or 맛술),새우젓 1/3T,국간장 간맞추기 ",
  "recipe": [
    "1. 잘 익은 김치는 한공기정도 먹기 좋은 크기로 잘라주세요 김치를 냄비에 넣고",
    "2. 다진마늘 한스푼",
    "3. 참기름이나 들기름 1스푼 넣고",
    "4. 맛술 1스푼 넣어서 볶아주세요",
    "5. 김치가 잘 볶아지면 물을 480ml정도 넣고 센불에 끓이기 시작",
    "6. 비지 한덩이를 넣고 같이 끓여요",
    "7. 거품이 올라오면 제거 해주시구요",
    "8. 새우젓 1/3스푼 넣고",
    "9. 간을 보신뒤 나머지 간은 국간장으로 합니다",
    "10. 김치 색이 열으면 고추가루 1/2-1스푼 넣어주시구요 비지가 잘 풀리고 국물이 자작하게 되면 완성!",
    "11. 고기 없어도 초간단하고 깔끔한 비지찌개를 만들수 있어요"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},

```



```

{
  "name": "비지찌개",
  "ingredients": "콩비지 300g,김치 1컵,다진돼지고기 1컵,새우젓 1/4T,참기름 1/2T,
다진마늘 1/4T,물 1/2컵,대파 2T",
  "recipe": [
    "1. 보통 콩비지찌개를 할 때 돼지고기를 사용하는데요. 찌개용 돼지고기를 사용
하셔도 되고요, 저는 부드러운 식감을 위해서 다짐육을 사용한답니다. 잘익은 김치 쫄쫄썰
어서 한컵, 다짐육 한컵을 준비해주었어요.",
    "2. 참기름을 두른 팬에 다짐육과 다진마늘 1/4T정도를 넣어서 볶아주세요.",
    "3. 고기가 볶아지면 김치를 넣고 같이 볶아주세요. 김치가 약간 신맛이 강하
면 설탕을 한꼬집(?) 정도만 넣어서 신맛을 중화시켜주세요!",
    "4. 김치가 볶아지면 콩비지를 넣고 섞어주세요.",
    "5. 콩비지만 넣으면 약간 뽀뽀할 수 있으니 물을 1/2컵 정도 넣어 부드럽게
섞어주세요.",
    "6. 대파를 넣고요,간을 봐주세요.",
    "7. 비지찌개의 간은 새우젓으로 해주시면 된답니다.",
    "8. 이렇게 바글바글 끓여주고 나면 맛있는 콩비지찌개가 똑딱 완성된답니다 : )"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "비지찌개",
  "ingredients": "콩비지 1컵,김치 1컵,돼지고기 200g (찌개용),새우젓 0.5숟가락,고춧
가루 1숟가락,다진마늘 1숟가락,대파 1/2뿌리,홍고추 1개,물 적당량,김치국물 1/3컵,들기름 2
숟가락",
  "recipe": [
    "1. 먼저 김치는 송송 찢어주세요. 냄비에 들기름(2)을 넣고 돼지고기를 볶아주세
요. 돼지고기볶다가 김치를 넣고 볶아주세요.",
    "2. 다진마늘(1)을 넣고 볶다가 고춧가루(1)을 넣고",
    "3. 김치국물1/3컵을 넣고 더 볶아주세요. 그래야 간도 잘배고 누린내가 안나거
든요.",
    "4. 여기에 물을 자박하게 넣어 끓이다가 새우젓(0.5)으로 간을 해주세요.",
    "5. 기호에 따라 간은 더 추가하셔도 되요. 여기에 콩비지한컵을 넣고 보글보글
끓이다가 물을 좀더 추가해서 은근한 불에 충분히 끓여주세요.",
    "6. 그래야 콩나물냄새가 안나거든요.",
    "7. 마무리로 대파송송썰것과 홍고추를 넣고 한소끔 끓이면 완성입니다.",
    "8. 추운겨울에 이만한 찌개도 없는것 같아요."
  ],
  "meal_time": [

```

```

    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "비지찌개",
  "ingredients": "비지 1덩이,돼지고기(목살) 1줌,신김치 1줌,대파 약간,청홍고추 1개,고추가루 약간,멸치액젓 약간 (소금)",
  "recipe": [
    "1. 돼지고기는 목살로 준비해서 먹기좋게 잘라주고 신김치도 한줌 먹기좋게 잘라주고 비지 한덩이(저거 반만 사용했어요~) 준비합니다.",
    "2. 냄비에 참기름 살짝 둘러주고 돼지고기와 김치를 넣고 충분히 볶아 줍니다. 물을 붓고 비지를 넣어주세요. 비지가 물을 엄청 마니 잡아먹는답니다. 물의 양은 끓여가시면서 계속 보충해주셔야 합니다. 단 뜨거운 물을 부어주세요. 보글보글 끓으면 고추가루를 넣어 매콤함을 더해주고 매콤함이 싫으시면 생략가능합니다. 멸치액젓으로 간을 해도 감칠맛나고 아주 맛난답니다. 마지막으로 대파와 청홍고추 어슷썰어 넣어주세요.",
    "3. 얼큰하고 꼬소한 비지찌개 완성입니다."
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{
  "name": "비지찌개",
  "ingredients": "비지 180g,김치 150g,차돌박이 60g,대파 적당량,멸치육수 2컵 (400ml),맛술 1큰술,고춧가루 1작은술,들기름 1큰술,천일염 1작은술,액젓 약간",
  "recipe": [
    "1. 차돌박이는 맛술과 고춧가루로 밑간을 합니다",
    "2. 뚝배기에 밑간을 한 차돌박이를 볶다가..",
    "3. 송송 썬 김치와 들기름을 넣고 볶아줍니다",
    "4. 김치가 투명해지면 육수를 1컵만 먼저 붓고 끓입니다",
    "5. 육수가 팔팔 끓어오르면..",
    "6. 비지를 넣고 나머지 육수도 마저 붓고 중불에 끓이다가 다시 끓어오르면 약불로 줄여서 5분정도 저어가며 끓입니다",
    "7. 간을 보아 천일염과 액젓으로 간을 맞추고 대파를 넣고 불을 끕니다",
    "8. 비지찌개 완성!"
  ],
  "meal_time": [
    "저녁"
  ]
},
{

```

"name": "비지찌개",

"ingredients": "우거지 1덩이,비지 1덩이,새우젓 1큰술,마늘 1큰술,국간장 약간",

"recipe": [

"1. 비지찌개라 하면 보통 신김치를 넣고 김치찌개처럼 끓이는데 올 큰딸은 우거지 넣고 하얗게 끓이는걸 좋아해요. 슴슴하게 끓여서 밥 조금 말아서 먹는 거 좋아하거든요. 두부요리 식당에서 공짜로 받아온 비지를 얼려둔게 있어 아침에 한 냄비 끓였어요. 배추 삶아 얼려둔거 한덩이 꺼내구요. 깔끔하게 그냥 맹물에 넣어 끓였어요.",

"2. 한소끔 끓어오르면 비지를 넣어요. 어제 저녁에 냉장실로 옮겨 두었는데도 다 녹지 않았더라구요. 그래두 끓는 물에 넣는거니 상관 없긴 해요. 바닥에 눌치 않도록 살살 저어가며 끓여요. 처음엔 콩이 좀 거칠다 싶었는데 익을수록 우찌나 부드러웠는지.....",

"3. 양념은 마늘 1큰술, 새우젓, 1큰술, 국간장 약간 넣었어요. 소금간을 하긴 했지만 전체적으로 새우젓으로 간을 했어요.",

"4. 보글보글 뽀얗게 끓어오른 비지찌개랍니다. 콩이 워낙 곱게 갈려서 아이들이 먹어도 걸리지 않을 정도로 부드러워요. 자극적인 맛도 없구요. 오늘 아침도 이거에 밥 넣어 비벼 한 그릇 먹고 나갔네요."

],

"meal_time": [

"저녁"

]

},

{

"name": "비지찌개",

"ingredients": "돼지고기 150g (찌개용),김치 1.5컵 ,비지 1컵,육수 3컵,대파 1/2대, 다진마늘 1/2큰술,들기름 1큰술,새우젓 약간 (또는 액젓)",

"recipe": [

"1. 얼마전 집뒤에 두부집갔다가 비지한덩이 가져왔어요. 콩불려서 걸쭉하게 갈아서 끓여먹는 비지찌개가 제~일 곳이지만... ㅎㅎ 이렇게 간단하게 비지찌개 좋잖아요~^^",

"2. 돼지김치비지찌개니까 돼지고기와 아직남은 김치. 작년 김장김치인데도 아직 맛있어요~ ㅎㅎ",

"3. 돼지고기 150그램에 다진마늘1/2큰술. 그리고 들기름 1큰술 넣고 볶아줍니다. 들들들들~",

"4. 먹기좋게 자른 김치 한컵 반 넣고 같이 볶아볶아~",

"5. 멸치다시육수3컵 넣어줍니다.",

"6. 비지한컵 풍당~",

"7. 비지찌개는 끓이면서도 비지가 불어요. 그럼 넘 넘 펑펑한 비지찌개가 되요. 조금 육수가 많다 싶은가?하게 양을 넣으시면 좋아요. 끓이면서 넘 펑펑하다싶으면 뜨거운 육수나 물을 보충하세요.",

"8. 대파반대 어슷썰어 넣어주고",

"9. 새우젓이나 액젓으로 마지막에 간을 맞춰주세요. 전...요즘 초피액젓을 마구 사용..ㅋㅋㅋ",

```

        "10. 뭉근하게 푹푹 끓여주면 되지요~"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비지찌개",
    "ingredients": "불린콩(흰콩) 1C,돼지고기 1줌,멸치다시마육수 1.5C ,대파 약간,생수 1C,새우젓 1/2큰술,들기름 1큰술,다진마늘 1/2큰술,맛술 1큰술,후추가루 약간",
    "recipe": [
        "1. 콩은 하루전날 미리 불려두고 돼지고기 한줌도 밀간해둡니다. 대파는 어슷썰어줍니다.",
        "2. 불려둔 콩을 생수 한컵을 넣고 곱게 갈아줍니다.",
        "3. 찌개 끓일 냄비에 들기름 한큰술을 넣고 밀간해둔 돼지고기를 볶아 줍니다.",
        "4. 돼지고기가 충분히 볶아지면 갈아둔 콩을 붓고 멸치다시마육수 1½C을 부어주고 끓입니다.",
        "5. 간은 새우젓으로 해줍니다.",
        "6. 잘 저어주며 끓이다 대파넣고 한소끔 더 끓입니다.",
        "7. 그냥 먹어도 좋고 양념장을 곁들여 먹어도 좋은 콩비지찌개 완성."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{
    "name": "비지찌개",
    "ingredients": "비지,돼지고기 조금,김치 조금,다진마늘,다진파,참기름,들기름,새우젓",
    "recipe": [
        "1. 돼지고기를 잘게 썰고 다진마늘,다진 파,참기름을 넣고 무칩니다.",
        "2. 김치는 먹기좋게 썰어줍니다.",
        "3. 고기와 김치를 들기름을 붓고 잘 볶습니다.",
        "4. 고기가 익으면 비지를 넣습니다. 그리고 약한 불에서 끓입니다.",
        "5. 간은 새우젓으로 하는게 맞는데 없으시면 소금으로 하셔도 괜찮아요. 비지찌개 완성입니다."
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
},
{

```

```

    "name": "비지찌개",
    "ingredients": "대파 1/2줄기,식용유 2큰술,돼지고기 찌개용 150g,고춧가루 1큰술,다진마늘 1작은술,신김치 150g,김치국물 50ml,설탕 1/2작은술,콩비지 320g,멸치 육수 400ml,집간장 1큰술,새우젓 기호에따라",
    "recipe": [
        "1. 파기름을 낼때 사용할 파를 송송 썰어줍니다. 너무 얇게 썰면 향이 나기전에 타버리니 2~3mm로 썰어주세요",
        "2. 식용유를 두르고 파기름을 내요",
        "3. 파기름이 향이 나기 시작하면 돼지고기를 넣어줘요. 전 앞다리를 사용했는데 찌개를 끓일때는 지방질이 어느정도 붙어있는 것이 찌개맛이 더 풍부해요",
        "4. 고춧가루를 넣어서 같이 볶아주세요. 고춧가루를 볶아서 사용하면 색도 붉게 더 예쁘게 나고요, 고춧가루가 가진 텁텁함도 볶는 과정에서 날려버릴수 있어요. 고추기름이 만들어지는건 덤~",
        "5. 고춧가루의 풋내가 날라가고 고추기름이 나기 시작하면 다진마늘을 넣어줍니다",
        "6. 김치를 한입크기로 잘라주고요. 김치국물도 이때 같이 넣어주세요",
        "7. 설탕을 넣어주는데요. 설탕은 감칠맛을 올리는 역할도 하고 묵은지의 신맛을 없애는 역할을 해요",
        "8. 콩비지를 넣어줍니다. 비지가 가진 콩비린내를 없애기 위해서 같이 볶아줍니다.",
        "9. 멸치육수를 넣어주는데요. 비지보다 소량 많은 양이라 처음엔 좀 묽을거예요. 김치와 고기가 푹 익는 시간을 가지기 위해서 육수를 더 넣고 끓이는 과정을 전 거친답니다.",
        "10. 둥근하게 끓여주세요. 전 비지찌개의 재료들이 푹 익은게 좋아해요~",
        "11. 이제 간을 맞추는 차례인데요. 간을 처음에 맞추면 졸아들며 짜지기 때문에 마지막 단계에서 간을 맞춰요. 집간장을 넣어줍니다. 염도가 가정마다 다를텐데요 모자란간은 새우젓으로 맞춰주시는게 좋아요. 간장으로 전부 맞추면 간장맛만 도드라집니다.",
        "12. 완성되었습니다~"
    ],
    "meal_time": [
        "저녁"
    ]
}
]

```