

성민 레시피

출처	ㄹ	마른꿀뚜기볶음
작 성 자	ㄹ	
작성일자	f	
검증인	f	
검증날짜	f	
총재료비	f	
판 매 가	CNY	
판 매 가	(KRW)	

식 재 료		중량	제 품 명	식 재 료	중량	제 품 명
마른꿀뚜기		150mg				
깎나물		5~6쪽				
청양고추		2개				
홍고추	1/2개					
진간장	2큰술					
올리고당	2큰술					
맛술						
정주	1큰술					
설탕	1작은술					
참기름						
통깨	약간식					

조리법 / 제조법

- 1.마른꿀뚜기는 찬물에 주물러 가며 한두번씩 씻어 행군뒤 체반에 담아 물기를 빼놓으세요
- 2.마늘은 편으로 썰고 청양고추,홍고추도 썰어 준비 해주세요.
- 3.달군팬에 식용류 적당히 두르고,마늘을 넣어 기름에 마늘향이 베게 볶아주세요
- 4.마늘 양이 올라 오고,노릇해지면 불린 꿀뚜기를 넣고 볶아 주세요.
- 5.꿀뚜기가 적당히 볶아지면 약 불로 줄인 뒤 참기름,통깨를 제외한 나머지,분량의 양념을 넣고 고루 뒤섞어 가며 졸이듯 볶아 주세요.
- 6.어느정도 수분이 날라가고,줄여지면 준비한 청홍고추를 넣고 한번더 뒤 섞어가며 볶아 주세요.
- 7.윤기나게 볶아지면 참기름,통깨 약간 넣어 풍미를 더해 주세요.
- 8.달큰하고 짭조름한 여름 밑반찬 마른꿀뚜기볶음이 완성입니다.