

집밥이 최고야~ 한돈 웰빙레시피 카드



미소 짓는 황금돼지

카레카레야~ 완전 좋아~ 카레알 좋아! 한돈카레알 좋아!
카레옷을 입은 황금빛 한돈요리를 만들어보아요

🍲 재료(5인분)

한돈(등심) 500g, 깻잎 15g, 양파 200g,
통마늘 80g, 식용유 5g

👉 양념장 미소된장 50g, 맛술 35g,
카레가루 15g, 국간장 10g, 참기름 10g,
물엿 25g, 설탕 10g, 물 35g,
후추·생강가루 약간



👉 만들어 볼까요?

1. 돼지고기(등심)는 핏물을 제거하고 1×1×5cm 크기로 썬다.
2. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만들어 ①의 고기에 골고루 버무린 다음 냉장고에서 20분간 재운다.
3. 깻잎과 양파는 곱게 채 썰고, 통마늘은 얇게 편 썰기 한다.
4. ③의 채 썬 양파는 볶고, 마늘은 튀기듯 구워낸다.
5. ②의 고기는 오븐으로 150℃에서 20분, 180℃에서 5분간 굽거나 팬에 노릇하게 굽는다.
6. ⑤의 고기에 ④의 양파와 마늘, ③의 깻잎을 곁들여 완성한다.

레시피 포인트!

채 썬 양파는 볶지 않고 물에 담궈 매운 맛을 제거한 뒤 곁들이면 이삭한 식감을 높일 수 있어요.

모과소스탕수

모과소스의 상큼함을 더한 한돈요리,
상큼한 모과소스에 건강한 한돈탕수 부먹하세요!

🍴 재료(5인분)

한돈(뒷다리) 500g, 빵가루 50g,
돌나물 25g, 당근 15g, 양파 15g,
계란 30g, 닭고기(안심) 20g,
삶은 죽순 10g, 마늘 3.6g, 생강 5.5g,
소금 0.2g, 청주 5g, 물 50g,
튀김가루 40g, 감자전분 20g, 오이 25g,
사과 25g, 식용유 15g, 후추 약간

🥄 모과소스 모과차 50g, 까나리액젓 10g,
물엿 10g, 조각땅콩 25g, 매실 20g



🍴 만들어 볼까요?

1. 돼지고기(뒷다리)는 1×4cm 크기로 길게 썰고 닭고기(안심)와 삶은 죽순은 잘게 다져 섞은 후 1/2 분량의 소금과 후추, 청주, 마늘, 생강으로 밑간한다.
2. 튀김가루와 감자전분에 1/4 분량의 소금, 물을 넣어 물반죽을 만든다.
3. ①의 고기를 계란물, ②의 물반죽, 빵가루 순으로 묻혀 180℃ 식용유에서 노릇하게 튀긴다.
4. 오이와 사과, 당근은 반달썰기하여 나머지 분량의 소금으로 간하고 돌나물은 깨끗하게 씻고, 양파는 채썬다.
5. 분량의 재료를 넣어 모과소스를 만든다.
6. ③의 튀긴 고기, ④의 채소와 사과에 ⑤의 소스를 넣어 버무려 먹기 좋게 담아 완성한다.

레시피 포인트!

모과를 이용하여 비타민이 풍부하며 까나리액젓을 넣어 깊은 맛을 증가시켜요.

나물떡갈비

나물향으로 건강함을 더한 부드러운 한돈떡갈비가
가족과 함께 만들어먹기 추천!

🍷 재료(5인분)

한돈(앞다리) 500g, 건데친고사리 20g,
건데친취나물 30g, 소금 2.5g,
참기름 0.5g, 마늘 10g, 생강 0.4g,
양파 15g, 사과 15g, 대파 15g,
쌀가루 10g

🍷 양념장 통깨 0.2g, 매실액 5g,
참기름 0.2g, 후추 0.2g, 설탕 5g,
간장 20g



🍴 만들어 볼까요?

1. 건데친고사리와 취나물은 깨끗이 씻고 데쳐 0.5cm 크기로 다진 후 참기름과 소금에 버무려 놓는다.
2. 마늘, 생강, 양파, 사과, 대파는 잘게 다진다.
3. 간장에 설탕을 녹인 후 매실액, 후추, 참기름, 통깨를 넣어 양념장을 만든다.
4. 돼지고기(앞다리)에 ①의 나물과 ②의 다진 채소와 사과, ③의 양념장을 모두 넣어 섞은 후 쌀가루를 마지막에 넣고 치대준다.
5. ④의 치대진 고기를 동그랗게 빚는다.
6. 오븐으로 210°C에서 20분간 굽거나 팬에 노릇하게 구워 완성한다.

레시피 포인트!

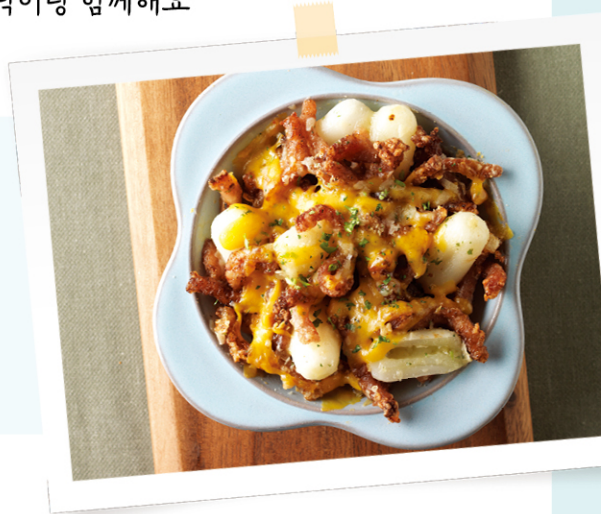
채소류를 너무 크게 다지면 떡갈비가 뭉쳐지지 않고 흩어지므로 주의하세요.

한돈이랑 치떡이랑

웰빙 한돈과 고소한 치즈, 쫄득한 떡의 심합한돈요리!
오늘 맥주 안주는 한돈이랑 치떡이랑 함께해요

▣ 재료(5인분)

한돈(안심) 200g, 치즈가래떡 130g,
슬라이스치즈 650g, 파마산치즈 10g,
전분 35g, 연유 30g, 다진 마늘 5g,
생강 3.8g, 파슬리 3.8g, 식용유 100g,
맛술 2g, 청주 3.5g, 소금·후추 약간



☺ 만들어 볼까요?

1. 한돈(안심)은 5×1.5cm 크기로 썰어 다진 마늘, 생강즙, 청주, 맛술, 소금, 후추에 15분간 재워둔다.
2. ①의 고기를 조금씩 덜어 전분을 골고루 묻혀 튀긴다.
3. 파슬리는 다져 파마산치즈와 섞어 놓는다.
4. ②의 고기와 치즈가래떡을 5:3 비율로 담고 연유를 넣어 고루 섞어 바트에 담는다.
5. ④의 고기와 치즈가래떡이 덮이도록 슬라이스치즈를 한 장씩 얹은 후 ③을 골고루 뿌린다.
6. ⑤를 오븐으로 160℃에서 10분간 굽거나 팬에 약불로 치즈가 녹을 때 까지 구워 완성한다.

레시피 포인트!

단맛을 낼 때 꿀은 끈적이는 성질을 가졌고 설탕은 단맛이 강하므로 꿀이나 설탕보다는 연유를 사용하면 우유의 풍미와 단맛을 동시에 느낄 수 있어요.