여섯가지 나물무침

1. 요리법

1) 요리재료

· **주재료 :** 시금치 400g, 콩나물 400g, 고사리 200g, 무 400g, 취나물, 시레기

· **재료설명 :** 소금(데침용 소금 약간), 간장, 미림, 양념(소금 1/2 큰술(5g),
대파(다진 대파) 1 큰술(10g), 마늘(다진 마늘) 1 작은술(3g), 참기름 1 큰술(15ml),
깨소금 1 작은술(3g), 미림 1 큰술,간장 1 큰술)

2) 기본정보

· 조리시간 : 30 분

· 분량 : 4 인분 기준

3) 요리과정

01. 시금치와 콩나물은 물로 깨끗이 씻어 손질한 후, 각각 2-3 분정도 끓는물에 삶는다.

02. 데쳐진 고사리는 4 센치로 잘라 후라이팬에 볶는다.

03. 무는 채썰고, 취나물, 시레기는 후라이팬에 볶는다.

04. 각 재료를 양념으로 간을 한다.

6種類のナムル

1.料理法

1）料理材料

・主な材料: ほうれん草 400g、豆もやし 400g、ワラビ 200g、大根 400g、シラヤマギク、乾燥大根の葉

・材料説明: 塩(少々)、醤油、みりん、ヤンニョム(お塩 1/2 大さじ、刻みネギ1大さじ、おろしニンニク1小さじ こま油1大さじ、いりこま1小さじ、みりん1大さじ、醤油1大さじ)

2）基本情報

・調理時間: 30 分

・分量: 4 人分基準

3）料理の過程

01. ほうれん草、豆もやしはお水でキレイに洗い、お湯で2－3分茹でる。

02. 茹でたワラビは 4cm 程に切り、フライパンに炒める。

03. 大根は千切りして、シラヤマギク、乾燥大根の葉っぱはフライパンに炒める。

04. 各材料はヤンニョムを入れ味付けする。