

부추전



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 부추 4 줌(200g), 밀가루 2 컵(200g)
- 재료설명 : 풋고추 1 개(10g), 식용유 5 큰술(75ml), 물 1 과 3/4 컵(350ml), 소금(소금 약간)

2) 요리과정

01. 부추는 시든 잎을 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
5~6cm 길이로 썰고 풋고추는 씨를 제거해 가늘게 채 썬다.
02. 불에 밀가루, 물, 소금을 넣고 잘 섞은 후 부추, 풋고추를 넣어 버무린다.
03. 달군 팬에 식용유 2 큰술 두르고 02의 반죽을 올려 넓게 펼친 후 앞뒤로 노릇하게 부친다.

ニラチヂミ



1.料理法

1) 料理材料

・主な材料: ニラ(200g)、小麦粉 2 カップ(200g)

・材料説明: 青唐辛子 1 個(10g)、サラダ油 5 スプーン(75ml)、水 1 と 3/4 カップ(350ml)、塩(塩ちよっと)

2) 料理の過程

01. ニラはしおれた葉を除去して流れる水にきれいに洗ったあと、水気をとる。

5〜6cm 長さに切って、青唐辛子は種を除いて細く千切りにする。

02. ボールに小麦粉、水、塩を入れ、よく混ぜた後、ニラ、唐辛子を入れて混ぜる。

03. 熱くなってるフライパンにサラダ油を入れて 02 の材料を入れ、前後にきつね色に焼く。