

もちスープ(ドック)



1.料理法

1)料理材料

- ・主な材料: ドック 4 カップ(400g)、 牛肉(すね肉)400g
- ・副材料: 卵 1 個(50g)、ネギ 10cm(20g)、胡麻油 1 大さじ (15ml)、 醤油 2 大さじ(30ml)、 塩 1 小さじ(3g)、刻みのり(少々)、水 9 カップ(1.8L)、 昆布 10×10cm

2)基本情報

- ・調理時間:60 分
- ・分量:2~3 人前基準
- ・カロリー:463kcal(1 人分)

3)料理の過程

- 01.ドックは 30 分ほど水に浸しておく。
02. 鍋に昆布を入れ出汁を作っておく。
03. 牛肉は細かく切って、醤油 2 大さじ、胡麻油 1 大さじと鍋に入れ炒める。
04. 準備した 02 の出汁とネギを 03 の鍋に入れて沸かす。
05. 食べる前にお塩で味見をし、卵を掛ける。
06. 好みで食べる直前刻み海苔を掛けて食べる

떡국



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 떡국떡 4 컵(400g), 쇠고기(사태) 400g
- 부재료 : 달걀 1 개(50g), 참기름 1 큰술(15ml), 대파 10cm(20g), 간장(재래간장) 2 큰술(30ml), 소금 1 작은술(3g), 김가루(김가루 약간), 물 9 컵(1.8L), 다시마 10×10cm

2) 기본정보

- 조리시간 : 60 분
- 분량 : 2~3 인분 기준
- 칼로리 : 463kcal (1 인분)

3) 요리과정

01. 떡국떡은 30 분 정도 물에 담가둔다.
02. 다시마를 냄비에 넣고 끓여 다시물을 만든다.
03. 소고기는 잘게 썰어 간장 2 큰술, 참기름 1 큰술 넣고 냄비에 볶는다.
04. 준비해 둔 다시물을 03 에 부어 파를 넣고 끓여준다.
05. 먹기전에 소금으로 간을 살짝 하고 달걀을 풀어 위에 끼얹어 살짝 한번 저어준다. (약한 불)
06. 입맛에 따라 위에 김가루를 약간 뿌려서 먹는다