



## 봄의 여인들

### · 재료

[주재료] 포두부 3장, 다진 돼지고기 150g, 오징어 반마리, 달래 15g

[부재료] 마늘 15알, 고추 4개, 양파 1/4, 우유 500g, 생크림 50g, 하루견과 1팩, 새싹채소 15g, 양상추 20g, 딸기 1/2팩, 연근 20g, 마 30g, 부추 30g, 김치 20g, 명란젓 20g, 햄 2장, 계란 2알, 김 1장, 바질 5잎, 오이 25g, 오렌지 1/2

### · 소스

간장 75g, 카레가루 15g, 고춧가루 75g, 멸치/다시마/표고가루 30g, 토마토주스 15g, 꿀 30g, 버터 15g, 설탕 75g, 참기름 75g, 액젓 15g, 후추 5g, 소금 15g, 깨 30g, 식초 60g

### · 조리 포인트

인터넷쇼핑몰과 인근 시장에서 쉽게 구할 수 있지만 사람들이 사용하지 않는 포두부를 이용하였으며, 달래와 딸기 등으로 봄내음을 함께 느낄 수 있게 하였다.



## 조리방법

### <토마토 두부롤과 코티지 치즈크림>

1. 냄비에 물을 넣고 끓여주고, 마늘과 고추, 양파는 잘게 다져주고, 바질은 채썰어주며, 오렌지 제스트를 만든다.
2. 물이 끓으면 포두부를 데쳐주고, 믹싱볼에 다진 돼지고기와 잘게 다진 마늘, 고추, 양파를 넣고 간장, 카레가루, 고춧가루, 설탕, 후추, 참기름을 넣고 치댄다
3. 데친 포두부에 방금 만든 소를 넣고 예쁘게 말아준다.
4. 냄비에 고춧가루, 다진마늘, 천연 조미료가루로 고추기름을 내고 간장을 소량 넣어 태워준 후 물과 토마토주스, 카레가루를 넣고 끓인 뒤 두부말이를 넣고 바질을 살짝 넣고 익혀준다.
5. 다른 냄비에 우유와 생크림을 넣고 끓여준 후 식초를 넣고 몽근해지면 걸러서 바질 소량과 후추, 생크림을 넣어 크림을 만들어준다.
6. 그릇에 두부말이를 놓고 코티지 치즈크림을 짤주머니에 넣고 짜주고 그 위에 오렌지 제스트와 바질을 올려준다.

### <오징어 버터 간장구이>

1. 오징어를 밀손질 한 후 칼집을 내준다.
2. 팬에 마늘과 꿀을 넣고 살짝 졸여주듯이 끓여주고 어느정도 끓으면 오징어를 넣고 볶아준다.
3. 오징어가 익으면 견과류를 넣고 다시 한번 볶아주고 마지막으로 버터를 넣고 소스를 오징어 위에 끼얹듯이 뿌려주며 익힌다.