



## 익산한우전복 솔밥과 서여향병



### · 재료

[주재료] 익산오색미 2cup, 우엉 50g, 톳 50g, 전복 2ea, 익산 한우 80g, 마 100g

[부재료] 생선살 100g, 들기름 100g, 부추 30g, 잣 10g, 간장 30g, 설탕 10g

### · 소스

파 1ea, 마늘 3ea, 깨소금 약간, 당근 10g, 대추 1ea, 숙갓 1ea

### · 조리 포인트

1. 정확한 영양솔밥의 간과 전복 불고기 찜
2. 마와 생선의 부드러운 조화
3. 부추 들기름 오일의 산뜻한 풍미



### 조리방법

1. 쌀은 씻어 찬물에 4시간 불린다.
2. 부추는 들기름과 함께 갈아서 부추 오일을 만든다.
3. 다진 한우에 불고기 양념 하고 전복은 칼집 넣어 찹쌀가루 묻힌 다음 양념한 불고기를 채워준다.
4. 솥에 불린 쌀과 우엉, 톳, 부추 오일, 잣, 전복내장, 간장 양념 넣고 뚜껑 열고 10분 정도 끓인다.
5. 솥에 전복 불고기를 올려주고 솥뚜껑을 닫고 5분 정도 뜸 들이듯이 찜한다.
6. 결들임으로 생선, 마, 잣을 이용하여 서여향병을 만든다.
7. 전복 불고기 영양솔밥이 완성되면 접시에 담고 장식한 후 마무리한다.