



## Spring Blossom

### · 재료

[주재료] 청양고추 3개, 병아리콩 20g, 둥근마 2개, 더덕 1개, 가지 1개

[부재료] 어묵 2장, 유부 5개, 잔멸치/실치 20g, 김밥용 김 20g, 돼지목심 100g, 사과 1/8쪽, 밥 400g, 맛살 1개, 당근 20g, 새우 3마리, 양배추 20g, 달걀지단 1개, 깻잎 4장, 단무지 20g, 비트 50g, 연근피클 100g, 튀김가루 100g, 야채샐러드 50g, 팽이버섯 10g

### · 소스

고추장 3Ts, 들기름 3Ts, 간마늘 1Ts, 소금 1Ts, 후추 1Ts, 고춧가루 5Ts, 진간장 2Ts, 설탕 3Ts, 참치액간장 1Ts, 다진파 1Ts, 식용유 500ml, 올리고당 50g

### · 조리 포인트

매운 김밥은 청양고추를 기본으로 볶은 팬에 어묵과 유부를 볶아 맛있게 매운 맛을 냈고, 일반 마의 4배의 뮤신이 함유된, 산 속의 뱀장어라고 하는 둥근 마와 돼지 목심, 더덕을 따로 구운 삼합과 눈, 간 등 성인병에도 좋다고 하는 가지 안에 사과와 다진 새우를 넣은 가지튀김으로 봄꽃 도시락을 만들었습니다.



## 조리방법

### <개나리 매운 김밥>

1. 청양고추를 2~4등분으로 길게 썰어 씨를 뺀 뒤 고춧가루 2Ts와 식용유에 고추기름을 낸다.
2. 고추기름에 살짝 청양고추를 볶아내고 그 팬에 어묵채, 유부채를 볶아낸다.
3. 팬에 고추장, 설탕, 간장, 올리고당을 넣고 끓이면 잔멸치(실치)를 부드럽게 볶아낸다.
4. 밥에 단무지를 다져 섞은 뒤 깻잎을 넣어 누드 김밥으로 말아서 완성한다.

### <진달래 샐러드 김밥>

1. 후라이팬에 달걀을 풀어 얇게 지단을 붙여준다.
2. 비트를 넣어 밥을 짓고, 비트와 연근피클 물로 색과 간을 더해준다.
3. 비트 밥에 깻잎과 지단, 맛살, 양배추, 당근을 채를 썰어 올려 누드 김밥으로 말아서 완성한다.



# Spring Blossom

## · 재료

[주재료] 청양고추 3개, 병아리콩 20g, 둥근마 2개, 더덕 1개, 가지 1개

[부재료] 어묵 2장, 유부 5개, 잔멸치/실치 20g, 김밥용 김 20g, 돼지목심 100g, 사과 1/8쪽, 밥 400g, 맛살 1개, 당근 20g, 새우 3마리, 양배추 20g, 달걀지단 1개, 깻잎 4장, 단무지 20g, 비트 50g, 연근피클 100g, 튀김가루 100g, 야채샐러드 50g, 팽이버섯 10g

## · 소스

고추장 3Ts, 들기름 3Ts, 간마늘 1Ts, 소금 1Ts, 후추 1Ts, 고춧가루 5Ts, 진간장 2Ts, 설탕 3Ts, 참치액간장 1Ts, 다진파 1Ts, 식용유 500ml, 올리고당 50g

## · 조리 포인트

매운 김밥은 청양고추를 기본으로 볶은 팬에 어묵과 유부를 볶아 맛있게 매운 맛을 냈고, 일반 마의 4배의 뮤신이 함유된, 산 속의 뱀장어라고 하는 둥근 마와 돼지 목심, 더덕을 따로 구운 삼합과 눈, 간 등 성인병에도 좋다고 하는 가지 안에 사과와 다진 새우를 넣은 가지튀김으로 봄꽃 도시락을 만들었습니다.



## 조리방법

### <더덕마 삼합>

1. 둥근 마를 썰어 팬에 노릇하게 구워낸다.
2. 소금, 후추, 기름으로 마리네이드한 돼지 목심을 구워낸 뒤 양념해놓은 더덕도 구워낸다.
3. 둥근 마, 목심, 더덕 순으로 올린 뒤 데친 미나리로 말아준다.

### <가지새우튀김>

1. 새우살을 다진 뒤 소금, 후추, 참치액, 간장으로 밑간을 한다.
2. 가지는 길게 슬라이스해서 튀김가루를 바르고 사과 슬라이스를 올린 뒤 다진 새우살과 팽이를 넣고 말아준다.
3. 말아놓은 가지는 이쑤시개로 고정한 뒤 가루를 묻히고 튀김 옷을 입혀 튀겨낸다.

### <병아리콩 샐러드>

샐러드 위에 병아리 콩을 올린 뒤 소스를 뿌린다.