



소원을 빌어봐, 정월대보름

· 재료

[주재료] 오곡밥 250g, 도라지 10g, 고사리 10g, 건취나물 10g, 건가지 10g, 견호박 15g, 건무말랭이15g, 당근 20g, 달걀 3개

[부재료] 호박씨 5g, 호두 5g, 잣 5g, 딸기 5g, 참외장아찌 100g, 묽은지 35g, 김 1장, 유부 2개, 맛술 10ml, 시래기 5g

· 소스

한우다짐육 20g, 참기름 60ml, 들깨가루, 고추장 1T, 마늘 5알, 들기름 60ml, 설탕 4T, 매실청 50ml, 올리고당 50ml, 다진파 2T, 국간장 50ml

· 조리 포인트

도시락 하면 떠오르는 대표메뉴 김밥과 유부초밥에 우리 대표 명절인 정월대보름 음식을 간편하고 보기 좋게 담았다. 보름달을 연상할 수 있는 김밥에 각종 보름 나물이 들어가고 참외장아찌가 오독오독 씹는 감을 더해주며 우리 한우로 만든 약고추장이 감칠맛을 더해준다.



조리방법

<부럼조림 만들기>

1. 부럼의 껍질을 벗겨 한번 삶아 물을 버린다.
2. 팬에 1번과 간장, 올리고당, 매실청을 넣어 조려준다.

<시래기 볶음 김치 만들기>

1. 건시래기를 잘 불려 삶아준다.
2. 팬에 기름을 두르고 묽은 김치와 함께 볶아준다.