

대패삼겹살 두루치기

15분

난이도 쉬움

3인분

파채 듬뿍 넣어 느끼함 제로! 초간단 두루치기



재료 15



대패 삼겹살
600g



대파
1대



양파
1/2개



청양고추
2개

- 통마늘 5개 ○ 고추장 2큰술
- 고춧가루 2큰술 ○ 진간장 3큰술
- 맛술 3큰술 ○ 백설탕 1큰술
- 물엿 1큰술 ○ 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 후춧가루 약간 ○ 통깨 약간

세프의 팁

💡 냉동 대패삼겹살을 볶을 때 나오는 기름과 수분을 한 번 따라내면 훨씬 깔끔하고 담백한 맛이 납니다.

💡 편마늘을 고기와 함께 먼저 볶아주면 마늘 향이 고기에 배어 누린내를 효과적으로 잡을 수 있습니다.

조리 순서

1



대파 채썰기

대파 1대를 반으로 갈라 안쪽의 단단한 심을 뺀 뒤, 가늘게 채 썰어 준비합니다.

2



양파 채썰기

양파 반 개를 얇고 가늘게 채 썰어줍니다.

3



청양고추 채썰기

청양고추 2개를 반으로 갈라 씨를 털어낸 뒤, 대파와 비슷한 굵기로 얇게 채 썬니다.

4



양념장 만들기

볼에 고추장, 고춧가루, 간장, 맛술, 설탕, 물엿, 다진 마늘, 다진 생강, 후춧가루를 넣고 잘 섞어줍니다.

5



고기와 마늘 볶기

강불
강불로 예열한 팬에 대패 삼겹살과 편 썬 마늘, 후춧가루를 넣고 볶아줍니다.

6



기름 따라내기

불 끄기
고기가 약 80% 정도 익으면 불을 잠시 끄고 팬을 기울여 고기 기름을 따라 버립니다.

7



양념장 넣고 볶기

강불
다시 강불을 켜고 준비해둔 양념장을 넣어 고기에 양념이 잘 배도록 골고루 볶아줍니다.

8



채소 넣고 볶기

강불
고기에 양념이 잘 배면 썰어둔 대파, 양파, 청양고추를 모두 넣고 강불에서 휘리릭 볶아냅니다.

9



통깨 뿌려 마무리

불 끄기
채소의 숨이 살짝 죽으면 불을 끄고 통깨를 솔솔 뿌려 완성합니다.

