

제육볶음

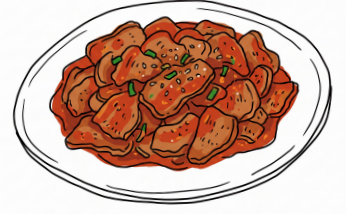


15분

난이도 쉬움

3-4인분

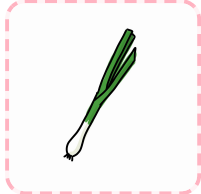
이 비율만 기억하면 평생 써먹습니다!



재료 14



돼지고기 뒷다리살
1근



대파
1대



양파
1/2개



양배추
1/4통

- 설탕 1국자 ○ 고춧가루 1국자
- 맛술 1국자 ○ 간장 1국자
- 고추장 1국자
- 다진 마늘 2/3국자 ○ 후추 1큰술
- 식용유 약간 ○ 참기름 약간
- 통깨 약간

조리 순서

1



양념장 만들기

볼에 설탕, 고춧가루, 맛술, 간장, 고추장, 다진 마늘을 비율에 맞춰 넣고 잘 섞어줍니다.

2



고기 버무리기

만들어둔 양념장에 돼지고기 뒷다리살을 넣고 양념이 골고루 배도록 잘 버무리줍니다.

3



채소 손질하기

대파, 양파, 양배추를 먹기 좋은 크기로 큼직하게 썰어 준비합니다.

4



향신 채소 볶기

중불 2분

달군 팬에 식용유를 두르고 썰어둔 대파와 양파를 먼저 넣어 향을 내며 볶아줍니다.

5



고기 넣어 볶기

강불 5분

파 향이 올라오면 양념해둔 돼지고기를 넣고 뭉치지 않게 풀어가며 볶아줍니다.

6



양배추 추가하기

중불 3분

고기가 반 이상 익어 수분이 부족해질 때쯤 양배추를 넣고 함께 볶아줍니다.

7



마무리 양념하기

약불 1분

양배추의 숨이 살짝 죽으면 참기름과 통깨를 뿌려 고소한 향을 더해줍니다.

8



토치로 불맛 입히기

1분

불을 끄기 직전 토치를 이용해 고기 표면을 가볍게 그을려 불맛을 입혀줍니다.

셰프의 팁



양념을 팬에 직접 넣지 않고 볼에 따로 섞어서 고기를 버무리면 간 조절이 쉽고 실패 확률이 줄어듭니다.



양배추는 수분이 많으므로 고기가 어느 정도 익은 마지막 단계에 넣어야 아삭한 식감을 살릴 수 있습니다.

