

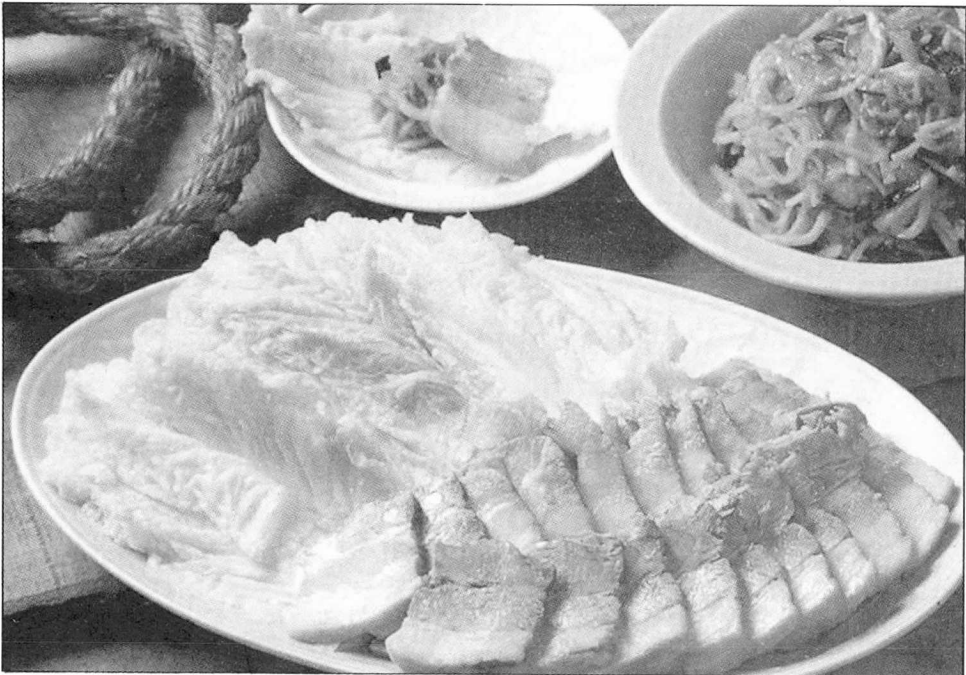
겨울철 건강식

돼지고기 요리특선

—홍보부—

◇ 건강을 해치기 쉬운 겨울철을 맞아 가족의 건강을 지켜주는 돼지고기 요리 몇 가지를 소개합니다.

맛 좋고 영양가 높은 돼지고기 요리로 올 겨울 온가족의 건강을 지키시기 바랍니다(편집자 주).



돼지고기 채소 밥



■재료(1인분)

쌀 불린 것 4컵	육수 4컵
돼지고기 150g	청주 2큰술
표고버섯 6장	간장 1큰술
양송이 8개	콩기름 2큰술
당근 1/2개	후추	
양파 1개	양념장(간장, 마늘 다진 것, 파 다진 것, 고춧가루, 깨소금, 참기름, 후추)	
우엉 100g		
완두 1/4컵		

■만드는 법

1. 쌀은 씻어 불려 놓는다.
2. 돼지고기는 4cm 길이로 채썰어 놓는다.
3. 표고버섯은 불려서 줄기를 떼고 채썰어 놓는다.
4. 양송이는 얇은 소금물에 씻어 껍질을 벗기고 모양을 살려 썬다.
5. 당근은 3cm 길이, 7mm 폭에 3mm 두께로 썬다.
6. 양파는 당근 크기와 같게 썬다.
7. 우엉은 당근 크기와 같게 썰어 물에 여러번 씻어 건진다.
8. 냄비에 콩기름을 두르고 뜨거워지면 썰은 ②의 고기를 넣고 볶다가 ③④⑤⑥⑦을 넣어 볶으면서 간장, 청주, 후추를 넣어 간을 한다.
9. ⑧에다 쌀, 완두를 넣고 육수로 밥물을 부어 끓으면 불을 줄이고 뜸을 들여 밥을 짓는다.
10. 돼지고기 채소밥을 그릇에 담고 양념장에 비벼 먹는다.

돼지고기 그레이비스스 밥



■재료(4인분)

밥 4공기	케찹 2큰술
돼지고기 200g	밀가루 8큰술
피망 1.1/2개	버터 8큰술
양송이 8개	육수 4컵
당근 1/2개	마늘 다진 것	... 1큰술
양파 1개	소금, 후추	

■만드는 법

1. 밥은 따끈하게 준비한다.
2. 돼지고기는 5cm 길이, 1.5cm 폭에 두께는 3mm로 썰어 놓는다.
3. 피망은 씨를 털고 4cm 길이에 1cm 폭으로 썬다. 양파도 같은 크기로 썬다.
4. 양송이는 소금물에 씻어 껍질을 벗기고 길이로 반을 갈라 얇어 놓고 길이로 썬다.
5. 당근은 4cm 길이에 3mm 두께, 1cm 폭으로 썬다.
6. 팬에 버터 2큰술을 넣고 녹으면, 마늘을 넣어 지글지글 끓여 향이 우러나면 ②③④⑤를 넣어 볶아 놓는다.
7. 팬에 버터 6큰술을 넣고 녹으면, 밀가루를 넣어 갈색이 나게 볶다가 케찹을 넣고 살짝 볶은후 육수를 부어 덩어리가 없도록 풀고 ⑥의 재료를 넣어 끓인다.
8. ⑦이 걸죽하게 끓으면 소금, 후추로 간을 맞추어 소스를 만든다.
9. 뜨거운 밥을 접시에 담고 소스를 끼얹어 섞어 먹는다.

돼지고기 꼬치 볶음밥



■재료(4인분)

• 볶음밥

밥 4공기
 돼지고기 150g
 양파 1개
 당근 1/3개
 감자 1개
 완두 1/4컵
 맛소금, 후추, 참기름, 콩기름,
 마늘 다진 것, 생강 다진 것

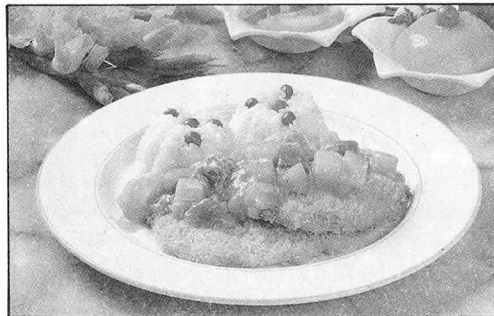
• 꼬치구이

돼지고기 300g
 양파 1개
 브로커리 100g
 양송이 8개
 붉은 피망 1개
 케첩 8큰술
 고춧가루 2큰술
 우스타소스, 생강즙, 마늘즙,
 참기름, 후추, 설탕, 꼬치

■만드는 법

1. 밥은 찬밥으로 준비한다.
2. 돼지고기는 7mm 네모로 썬다.
3. 양파, 당근, 감자는 5mm 네모로 썰고 감자는 씻어 건진다.
4. 후라이팬에 콩기름과 마늘, 생강을 넣고 지글지글 끓여 생강, 마늘향이 우러나면 양파, 고기를 넣고 볶다가 당근, 감자, 삶은 완두를 넣어 볶아 소금, 후추로 간을 한다.
5. ④가 다 익으면 밥을 넣고 볶으면서 소금, 후추, 참기름을 넣어 다시 간을 한다.
6. 돼지고기는 3cm 길이로 도톰하게 썬다.
7. 양파, 피망은 2.5cm 길이에 2cm 폭으로 썬다.
8. 브로커리는 쪽을 떼어 양파 길이에 맞추어 놓는다. 양송이는 작은 것으로 준비하여 소금물에 씻고 껍질을 벗긴다.
9. 팬에 케첩, 우스타소스, 생강즙, 마늘즙, 참기름, 후추, 고춧가루, 설탕을 약간 넣고 끓으면 불에서 내린다.
10. 꼬치에 고기, 양파, 피망, 양송이, 브로커리를 끼워서 ⑨의 양념을 발라 굽는다.
11. 접시에 볶음밥을 담고 꼬치를 두개씩 곁들인다.

돼지고기 커츠렛 카레



■재료(4인분)

• 커츠렛

돼지고기 등심 ... 600g
 달걀 2개
 밀가루 1/3컵
 빵가루 1컵
 생강즙 1큰술
 마늘즙 2큰술
 밥 4공기
 맛소금, 후추, 콩기름

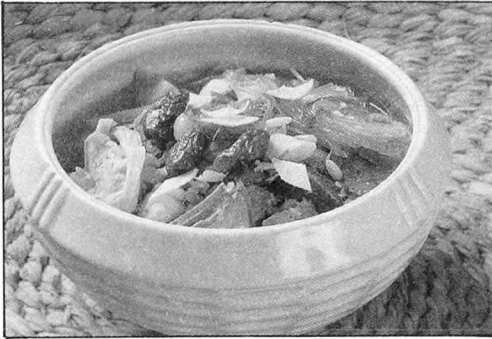
• 카레

돼지고기 200g, 감자
 2개, 당근 1개, 샐러
 리 1.1/2줄기, 양파큰
 것 1개, 카레 80g, 사
 과즙 4큰술, 마늘 다
 진 것 1큰술, 생강 다
 진 것 1작은술
 소금, 후추, 버터, 육수

■만드는 법

1. 돼지고기는 등심으로 준비하여 8mm 두께로 넘적하게 썰어서 칼등으로 두들겨 연하게 만든다.
2. ①의 손질된 고기에 생강즙, 마늘즙, 맛소금, 후추를 골고루 뿌려 간을 한다.
3. 달걀은 약간의 소금을 넣고 풀어 놓는다.
4. 간이 배인 ②의 돼지고기에 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 무쳐서 170°C로 끓는 콩기름에 넣어 노릇노릇하게 튀긴다.
5. 돼지고기는 2cm 네모로 썰어 놓는다.
6. 감자는 껍질과 눈을 제거하고 씻어 1.5cm 네모로 썰어 씻어 건진다.
7. 당근, 양파는 1.5cm 네모로 썰어 놓는다.
8. 샐러리는 심지를 빼고 당근 크기에 맞추어 썬다.
9. 냄비에 버터를 넣고 녹으면 생강, 마늘을 넣고 지글지글 끓으면 ⑤⑥⑦⑧을 넣어 볶다가 육수 4컵을 붓고 끓인다.
10. ⑨가 끓으면 불을 줄이고 고기, 채소가 푹 무르게 끓이다가 카레를 풀어넣고 사과즙을 넣어 걸죽하게 되면 소금, 후추로 간을 맞추어 놓는다.
11. 접시에 밥을 조금 담고 커츠렛을 놓은 후 카레를 끼얹는다.

돼지고기 내포탕



■재료(4인분)

돼지내포(간, 위, 염통, 허파 등) 300g
 배추 100g
 느타리버섯 100g
 대추 5개
 밤 5개
 은행 15개
 당면 불린 것 50g

달걀지단 1/2개분
 파 50g
 마늘 다진 것 ... 2큰술
 생강 다진 것... 1/2큰술
 청주 1큰술
 간장, 소금, 깨소금, 참기름,
 후추, 실백

■만드는 법

1. 돼지내포는 준비하여 밀가루를 넣고 주물러 여러번 씻어 냄새가 나지 않게 씻어 건진다.
2. 끓는 물에 소금을 약간 넣고 ①의 내포를 넣어 데쳐 건진다.
3. ②의 내포를 냄비에 담고 청주, 파, 양파, 소금(재료 별도)을 넣어 끓으면 불을 줄여 푹 익혀 건져 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
4. 배추는 잎을 떼고 줄기 부분만 데쳐 5cm 길이로 썰어 놓는다.
5. 불린 당면은 8cm 길이로 썰고 느타리는 끓는 물에 데쳐 놓는다.
6. 은행은 기름, 소금에 볶아 껍질을 벗기고 밤도 껍질을 벗겨 절반으로 잘라 놓는다. 실백은 꼬깔을 떼어 놓는다.
7. 대추는 씨를 빼고 절반으로 자른다.
8. 달걀지단은 마름모형으로 썬다.
9. 넓은 그릇에 ③의 내포와 느타리, 배추, 대추, 밤, 은행, 실백, 생강, 마늘, 파, 간장, 후추, 소금, 깨소금, 참기름, 청주를 넣고 무친다.
10. 냄비에 ⑨의 무친 재료를 넣고 볶다가 내포 삶은 육수를 자작하게 붓고 끓으면 당면을 넣고 끓이면서 다시 간을 맞추어 그릇에 담고 달걀지단, 실고추로 곱명을 얹는다.

돼지갈비 감자탕



■재료(4인분)

돼지갈비 400g
 감자 12개
 들깨 볶은것 ... 1/2컵
 대파 2대
 붉은 고추 2개
 풋고추 2개
 생강 1쪽

마늘 4쪽
 된장 1작은술
 청주 2큰술
 • 고춧기름
 고춧가루 2큰술
 콩기름 1큰술
 소금, 후추

■만드는 법

1. 돼지갈비는 5cm 길이로 썰어 기름을 떼어내고 끓는 물에 데쳐 건진다.
2. 냄비에 ①의 갈비를 담고 물을 넉넉히 붓고, 대파(1대) 썰은 것, 된장을 넣고 끓인다.
3. 감자는 껍질을 벗기고 눈을 도려내어 씻어 놓는다.
4. 마늘은 편으로 썰고 대파는 비스듬히 썬다.
5. 고추는 비스듬히 썰어 씨를 털어 놓는다.
6. 콩기름을 뜨겁게 하여 고춧가루를 섞어 고춧기름을 만든다.
7. ②의 갈비는 건지고 국물은 배보자기에 받쳐서 기름이 없게 육수를 만든다.
8. 냄비에 ⑦과 감자, 마늘, 고추, 대파, 고춧기름, 청주를 넣고 끓이면서 감자가 푹 무르면 들깨를 대강 갈아 넣고 소금, 후추를 넣어 간을 맞추어 다시 끓여 낸다. **Tip**