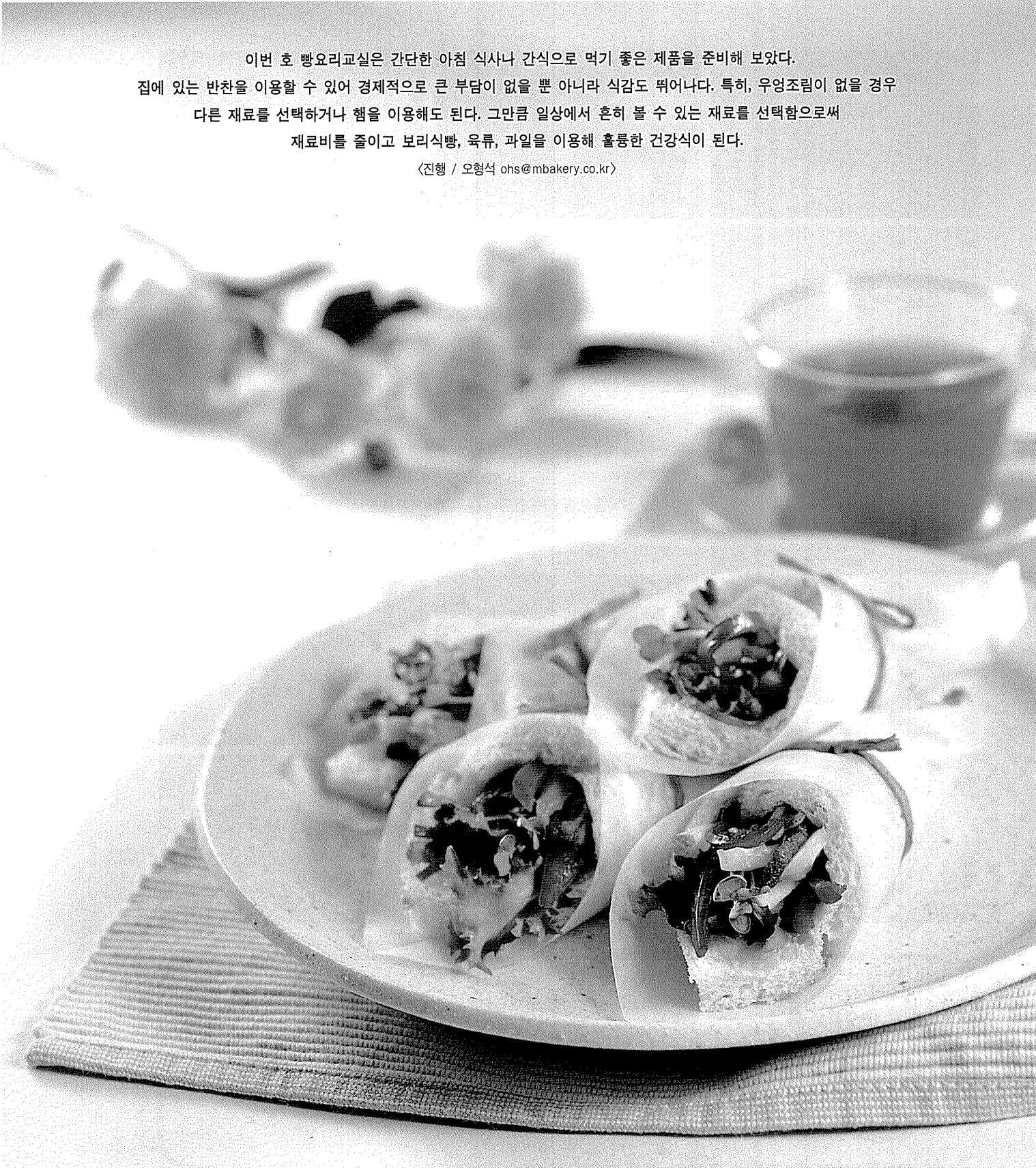
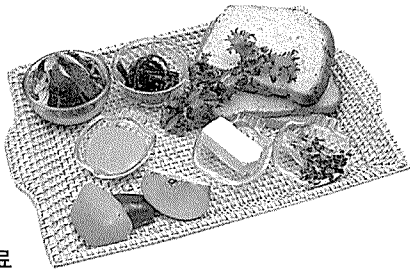


# 우엉 불고기샌드 말이

이번 호 빵요리교실은 간단한 아침 식사나 간식으로 먹기 좋은 제품을 준비해 보았다. 집에 있는 반찬을 이용할 수 있어 경제적으로 큰 부담이 없을 뿐 아니라 식감도 뛰어나다. 특히, 우엉조림이 없을 경우 다른 재료를 선택하거나 햄을 이용해도 된다. 그만큼 일상에서 흔히 볼 수 있는 재료를 선택함으로써 재료비를 줄이고 보리식빵, 육류, 과일을 이용해 훌륭한 건강식이 된다.

〈진행 / 오형석 ohs@mbakery.co.kr〉



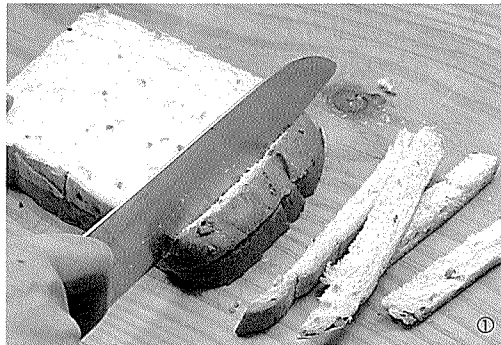


**재료**

샌드위치용 보리식빵 6장, 상추잎, 치커리 6장, 크림치즈 약간, 파프리카(붉은 피망) 적당량, 무순 20g, 머스타드 약간, 쇠고기 100g, 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 깨소금·참기름·후추 약간, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 사과 1/2개, 우엉조림 (우엉조림 재료 : 우엉 50g, 간장1/2큰술, 황설탕 1작은술, 술 1큰술, 물 1/3컵)



**이미화 / 쿠킹스튜디오**  
 KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리강좌 요리지문 및 EBS 육아일기 고정 출연 999백과, 건강식이요법 등 식이요법에 관한 단행본 집필 현재 리빙센스, 우먼센스, 옛날, 주부생활 등의 여성잡지 요리코너 촬영 및 신세계, 현대백화점 문화센터 요리교실 강사로 맹활약 중.



**만드는 법**

1. 식빵은 가장자리를 자르고 부드러운 것으로 준비한다 (식빵을 말 때 부서지지 않고 부드럽게 말릴 수 있도록 되도록 그날 구운 빵을 이용하도록 한다). <사진 1>
2. 상추잎·사과·파프리카는 채썰고 무순은 씻어 건져둔다. <사진 2>
3. 쇠고기는 등심으로 준비하여 불고기 양념을 한 후 굽는다. <사진 3>
4. ③을 스틱모양으로 길쭉하게 썬다. <사진 4>
5. 우엉은 끓는 물에 데친 후 간장, 술, 설탕을 넣고 윤기나게 조리낸다. <사진 5>
6. 빵위에 머스타드를 바른 후 준비한 재료와 치즈를 올리고 삼각형으로 돌돌 말아 호일이나 유산지를 이용하여 싸고 끈으로 묶어 접시에 담아낸다. <사진 6>



**우엉 불고기샌드 말이의  
 칼로리와 재료비는? (1인분 기준)  
 726kcal 875원**

