



훈제오리와 채소의 앙상블, 정말 쉬운 국민반찬
오리알말이



이렇게 준비하세요!

재료 : 훈제오리 100g, 오리알 4개, 양파 1/4개, 당근 1/6개, 깻잎 4장, 쪽파 5줄기, 홍고추 1개, 소금 1/3숟가락, 식용유 2숟가락

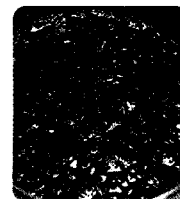
- 1 훈제오리는 곱게 다지고
- 2 양파, 당근, 쪽파, 홍고추는 다져주고, 깻잎은 깨끗이 씻어서 준비해 주세요.
- 3 깻잎과 식용유를 제외한, 모든 재료를 한데 섞어서 오리알물을 만들어줍니다.
- 4 달궈진 팬 식용유를 살짝 두르고, 3을 적당량 넣어서 깻잎을 올리고 돌돌 말아주면서 3을 계속 부어야 두툼하니 먹음직한 계란말이가 완성될 수 있어요.
- 5 다말아진 오리알말이는 김발에 돌돌 말아서 한 김 식혀줍니다.
- 6 모양이 고정된 오리알말이를 한입 크기로 잘라 접시에 담으면 도톰하고 먹음직스런 영양만점 오리알말이가 완성!



1



2



3



4



5