

콩나물 비빔밥

<장본 리스트>

한국마트:

콩나물 큰것 16 봉지 (여름 방학에는 11-12 봉지만 사도 될듯)
미림. 참기름. 깨소금. 파 20 단. 할라피뇨고추 두봉지

코스코:

같은고기 (4 개). 스위트 오니온한망

교회에서 왕김치 한통 오더

<레시피>

양념간장: (진간장:미림 의 비율 1:1) 깨소금. 참기름. 파. 양파. 마늘. 고추가루.

<준비과정>

1. 콩나물을 깨끗한 물에 씻는다.
2. 큰 국냄비에 밖에서 물을 끓인후 한꺼번에 데친다. 콩나물에서 비린내가 안나게 하려면 삶을 때 소금을 넣어주어야함!
3. 큰 다라에 찬물 담은후 바로 찬물로 행근다.
4. 토요일저녁에 준비할 경우 물기를 체에받쳐서 뺀후 냉장고에 넣는다 (콩나물은 쉽게 상하므로).
5. 같은고기는 요시다소스, 미림, 마늘, 참기름, 설탕 넣고 볶는다. 토요일저녁에 준비할 경우 같은 고기는 냉장고에 있으면 딱딱하게 굳어져 있으므로 주일날 아침에 후라이팬에 미림. 요시다소스. 마늘 조금 더 넣고 다시 볶아서 오븐안에 warm 으로 해둔다.

* 혹시 콩나물에서 비린내가 나면 양념해서 소금 깨소금 참기름 피쉬소스약간 넣고 양념을해서 묻히면 된다.

일손이 많이 있는 목장에서 하시는게 좋을듯해요.

항상 콩나물 밥을 하면 콩나물을 너무 적게 주어서 아쉬웠는데 콩나물 듬뿍 담아주니 푸짐하고 좋았어요.