

## 초고추장 야채 비빔밥

원 레시피는 새싹 소고기 비빔밥이었는데 야채 편의상 코스코 스프링믹스로 대체 했습니다.

총경비는 쌀외에 256.23 전 정도 들었고요.

몇가지 큰용량 구입했던게 많이 남았어요. 작은 용량이면 친교비 안에서 다 해결 될듯 싶습니다.

<재료>

**코스코** : 간고기 5 팩, 깐마늘 한봉지, 양파 한자루, 스프링믹스 14 팩(배식양 조절 실패로 두서너팩 남았습니다) 꿀 한 통(다 썼습니다)

**한국마켓** : 고추장 3 kg, 미림 큰거(작은거로 충분 할듯이요) 식초 큰거 한통 (이것도 많이 남았어요) 참기름 2 통(작은 쇠통에 들어 있어 2 개 샀다네요. 이걸 다 썼어요) 후리카게 3 병(두병 충분합니다)

집에서 제가 깨를 가져가 썼어요.

매직볼렛인가 가는 기구 가져가 사용 했구요.

양파즙 짤 수 있는 면 주머니 별도로 필요 합니다.

<준비과정>

스프링 믹스 썰어 주고요(비비기 편하게)

초장: 고추장 한통 다 큰 그릇에 쏟고. 고추장통에 반정도 양의 식초, 반통의 꿀, 반통 즙 넘는 양파즙 (양파 5 개 간거 같아요. 갈아서 면 주머니에 넣고 짜면 됩니다) 마늘 두손으로 한줌 잡아 간것, 참기름도 반통 넣어야 하는데 산거 한통 반 넣었습니다. 깨 1/3 넣으라는데...적당히...

간고기 양념은 불고기 양념 하면 되는데 양파즙 짜고 남은거 + 3 개정도 더 간것, 마늘 남은거 다 갈고 후추 적당히, 설탕, 꿀 남은거 다, 간장. 간 봐가면서.

간고기는 국물이 다 쫄때까지 잘게 부숴주면서 볶아서 (국물 다 날리는거 중요합니다) 냉장보관 해뒀다가 1 부 예배 시 작전 오븐 200 도에 넣어줍니다.

통에 썬 스프링믹스 넣고 밥, 고기 얹고 초장 뿌려 내면되구요.

아이들 용으론 밥 한술에 간고기 깨 참기름 후리카게 넣고 비벼서 준비 했구요.

준비는 형제님 한분, 자매님 5 명이서 야채썰고 초장 만들고 고기 양념해서 볶고 쌀 씻는데 2 시간 정도 걸린거 같습니다.