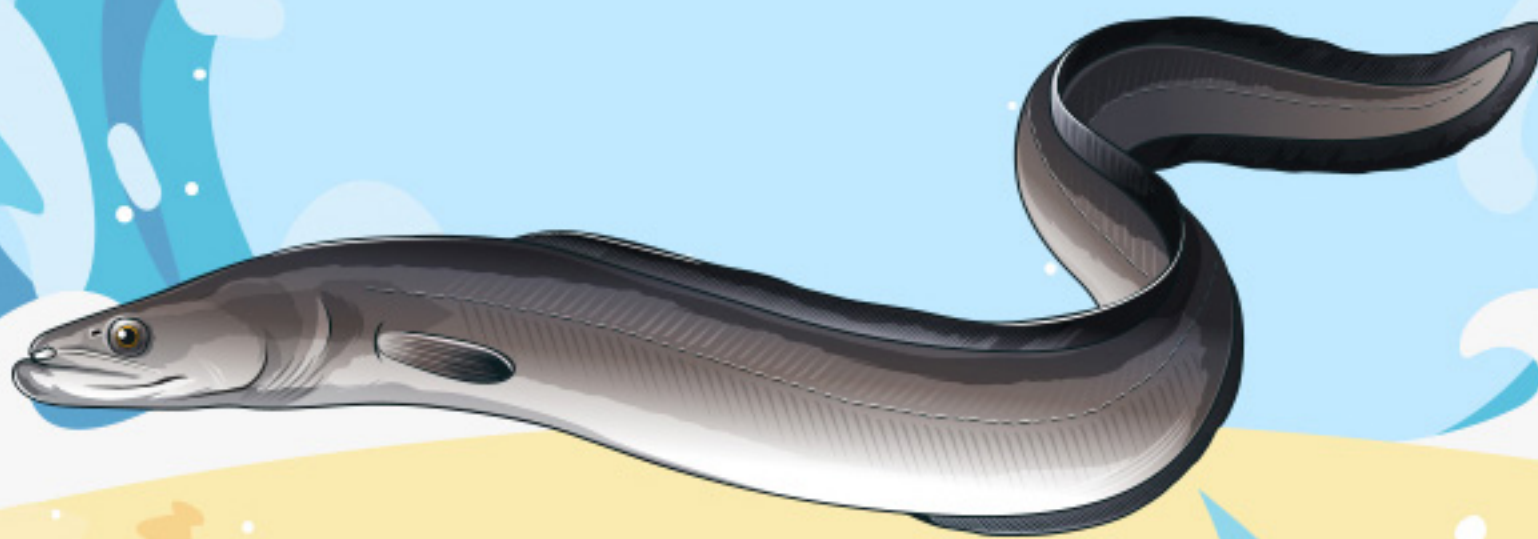


· 학교급식 수산물 ·

쿠킹클래스

내 손 안의 작은 요리책

붕장어



장어에는 심혈관질환에 도움을 주는
'불포화지방산'이 많이 함유되어 있으며, 양질의 단백질과
비타민, 각종 무기질 등이 골고루 포함되어 있어요!



해양수산부



수협중앙회



사단법인 대한영양사협회

붕장어편

매콤한 미나리 바다장어 조림



Spicy
Water Parsley
Eel boil down

Recipe

(성인 2인 기준)

재료명

분량

붕장어	80g
생강가루	1g
맛술	5g
후춧가루	1g
감자	20g
무	20g
양파	10g
청양고추	2g
홍고추	2g
미나리	15g
물	200g

양념장

분량

다진 마늘	2g
다진 파	2g
고추장	20g
고춧가루	5g
진간장	10g
설탕	10g
참치액	10g

붕장어편

매콤한 미나리 바다장어 조림



만드는 방법

1. 붕장어는 흐르는 물에 세척하고, 물기를 제거한 다음 생강가루와 맛술, 후춧가루에 살짝 버무려 둔다.
2. 감자와 무는 크기에 따라 은행잎 모양이나 반달로 도톰하게(0.8cm) 썬다.
3. 양파는 0.3cm로 슬라이스한다.
4. 청양고추, 홍고추는 어슷썬다.
5. 미나리는 3cm 길이로 썬다.
6. 볼에 제시된 분량의 재료를 넣어 양념장을 만든다.
7. 팬에 무, 감자를 순서대로 넣고, 물을 무가 잠길 정도로 부은 후 양념장을 1/3 정도 넣어 뚜껑 덮어 익힌다.
8. 무와 감자가 반 정도 익으면 붕장어를 넣고, 양파, 남은 양념장, 청양고추, 홍고추를 올려 필요에 따라 물을 조금 더 넣어 센 불에서 보글보글 끓인다.
9. 90% 가량 조리가 마무리되면 미나리를 올리고 마무리한다.

TIP

- ① 무, 감자를 먼저 양념장에 조리서 사용하면 부서지지 않고, 양념 맛이 베어 들어 깊은 맛이 난다. 또한, 장어는 채소가 익은 후 넣고 조리야 장어가 많이 부스러지지 않고, 탱글탱글하게 조리된다.
- ② 오븐조리는 콤비 180℃에서 35~40분 조리한다. 오븐 팬을 뚜껑으로 덮어서 조리하다가 마지막 5분이 남았을 때 뚜껑을 열어 수분을 날리고 미나리를 올려 마무리한다.

붕장어편

수제 데리야끼 장어구이



Handmade
Teriyaki Broiled Eel

Recipe

(성인 2인 기준)

재료명

분량

붕장어	70g
청주	20g
생강가루	1g
대파(흰 부분)	60g
생강(깎 것)	20g
건다시마	3g
식용유	약간
양상추	20g
초생강채	5g
꼬들단무지	15g

양념장

분량

진간장	100g
참치액	20g
설탕	180g
맛술	30g
물	70g

