

육우 소보로 볶음밥



재료

주재료 양파 1/4개, 당근 (5cm 길이) 1/6개, 육우 150g(다진 것), 식용유 적당량, 밥 2공기
육우고기 양념재료 다진 마늘 1, 다진 파 1.5, 고춧가루 2, 간장 2, 후춧가루·참기름·깨소금 약간씩

요리 시간

20분



만들기



1 육우는 다진 것으로 준비한다.



2 양파와 당근은 곱게 다진다.



3 분량의 육우 양념 재료를 섞어 양념장을 만든다.



4 볼에 다진 육우, 양파, 당근과 육우 양념장을 넣고 섞는다.



5 달군 팬에 식용유를 두르고, ④를 나무젓가락으로 휘저어 가며 보슬보슬하게 볶는다.



6 접시에 밥을 담고 육우 소보로를 얹는다.

육우 가지전 삼



재료

주재료 가지 1개, 소금·후춧가루 약간씩, 부침가루 1/4컵, 달걀 2개, 식용유 적당량
 부추 볶음 재료 육우 150g, 양파 1/4개, 홍고추 1/2개, 부추 1줌, 참치 한스푼 1, 참기름·깨소금·식용유 약간씩
 겨자 소스 재료 연겨자 1, 식초 2, 설탕 1.5, 간장 0.5, 소금 0.3

요리 시간

30분



만들기



1 가지는 어슷하게 썰어서 소금과 후춧가루를 뿌린 다음 부침가루를 묻힌다. 이어서 달걀을 곱게 풀어 달걀물을 입힌다.



2 팬에 식용유를 두르고 가지전을 앞뒤로 노릇노릇하게 부친다.



3 양파와 홍고추는 채 썰고 부추는 먹기 좋게 썰고, 육우는 채 썰어 준비한다.



4 분량의 겨자 소스 재료를 잘 섞어서 겨자가 명울지 않도록 잘 푼다. (연겨자 1, 식초 2, 설탕 1.5, 간장 0.5, 소금 0.3)



5 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 중간 불에 2분 정도 볶다가 육우를 넣어 2분 정도 더 볶은 다음 참치 한스푼을 넣고 1분 정도 볶는다. 부추와 홍고추를 넣어 1분 정도 볶아 참기름과 깨소금을 넣는다.



6 둥근 접시에 가지를 돌려 담고 가운데 부추볶음을 담고 겨자 소스를 곁들인다.

육우 미트볼 슬라이더



재료

주재료 슬라이더빵(모닝빵 또는 작은 크기의 빵) 4개, 토마토 소스 1/2컵, 모차렐라 치즈 1/4컵, 올리브오일 1, 파르메산 치즈가루 1.5, 파슬리 약간
패티재료 육우 200g, 다진 양파 2, 다진마늘 0.5, 넛맥 약간, 빵가루 1, 소금·후춧가루 약간

요리 시간

30분



만들기



1 슬라이더 빵을 반으로 잘라 밑 부분을 오븐 용기에 골고루 깎는다.



2 육우에 다진 양파, 다진마늘, 넛맥, 빵가루를 넣어 잘 섞은 후 소금, 후춧가루로 간을 한 후 빵 크기에 맞추어 패티를 만든다.



3 토마토 소스를 한 숟가락씩 떠서 빵에 각각 얹고 패티를 얹는다. 그 위에 토마토 소스를 한 숟가락 정도 얹는다.



4 모차렐라 치즈를 뿌린다.



5 남은 윗부분의 슬라이더 빵 반쪽을 덮는다.



6 파르메산 치즈가루와 파슬리를 뿌린 다음 쿠킹포일로 덮어 180°C로 예열한 오븐에서 15분 정도 굽는다.

육우 떡잡채



재료

주재료 육우 200g, 가래떡(또는 떡볶이 떡) 150g, 육우 80g, 표고버섯 2장, 양파 1/4개, 피망 1/4개, 홍고추 1/2개, 소금·통깨 약간, 식용유 적당량
가래떡 양념재료 간장 0.5, 설탕 0.3, 소금 약간, 참기름 0.5
육우고기 양념재료 간장 2, 설탕 1, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름·깨소금·후춧가루 약간씩

요리 시간

30분



만들기



1 가래떡은 먹기 좋은 길이로 잘라 딱딱한 것은 끓는 물에 데쳐 물기를 빼고 분량의 양념 재료에 양념한다.



2 육우는 채 썰어 양념에 재운다.



3 양파와 피망, 홍고추는 각각 채 썰고, 표고버섯은 불려 기둥을 떼고 물기를 꼭 짜서 채썬다.



4 프라이팬에 식용유를 두르고 양파를 볶다가 양념한 육우와 표고버섯을 넣어 볶는다.



5 육우가 익으면 떡을 넣어 볶는다.



6 피망, 홍고추를 넣어 볶은 후 소금으로 간을 맞춘 다음 통깨를 넣는다.

타코라이스



재료

주재료 육우(다진 것) 150g, 식용유 약간, 양상추 적당량, 밥 1공기+1/2공기, 치즈 2, 샐러드 채소 약간, 소금·후춧가루 약간씩

육우고기 양념재료 간장 2, 다진 마늘 0.5, 설탕 1, 고춧가루 0.5, 참기름 0.5, 깨소금 약간

칠리 토마토 재료 토마토 1/2개, 풋고추 1/2개, 다진 양파 2, 칠리소스 2

요리 시간

35분



만들기



1 육우에 분량의 양념 재료를 넣어 조물조물 버무린다. (간장 1, 다진 마늘, 0.5, 설탕 0.3, 고춧가루 0.3, 참기름 0.5, 깨소금 약간)



2 팬을 달구어 식용유를 두르고 육우를 볶는다.



3 양상추는 곱게 채 썰고 칠리 토마토 재료인 토마토와 풋고추는 다진다.



4 토마토, 풋고추, 양파, 칠리소스를 섞는다.



5 접시에 따끈하게 데운 밥을 깔고 양상추를 올린다.



6 그 위에 육우, 칠리 토마토, 치즈, 샐러드 채소를 곁들인다.

육우 맵쌀구이



재료

주재료 육우(얇게 썬 것) 200g, 소금·후춧가루 약간씩, 깻잎 10장, 대파 1/2대, 찹쌀가루 1/2컵, 식용유 약간

겨자 소스 재료 연겨자 0.5, 식초 1.5, 설탕 1, 물 2, 콩가루 1, 간장 0.5, 소금 약간

요리 시간

35분



만들기



1 육우는 키친타월로 핏물을 제거하고 소금과 후춧가루를 뿌려 10분 정도 재운다.



2 깻잎과 대파는 채 썰어 찬물에 담갔다가 건진다.



3 찹쌀가루를 육우에 골고루 묻힌다.



4 팬을 달구어 식용유를 두르고 육우를 넣어 익힌다.



5 그릇에 육우와 채소를 담는다.



6 겨자 소스 재료를 섞어 곁들인다. (연겨자 0.5, 식초 1.5, 설탕 1, 물 2, 콩가루 1, 간장 0.5, 소금 약간)

아스파라거스 육우볶음



재료

주재료 육우 150g, 아스파라거스 5대, 홍고추 1/2개, 식용유 적당량, 소금·후춧가루 약간씩
육우고기 양념재료 간장 1.5, 설탕 0.5, 맛술 1, 다진 파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 1, 후춧가루 약간

요리 시간

20분



만들기



1 육우는 채 썰어 분량의 양념 재료에 버무린다.



2 아스파라거스는 단단한 부분의 섬유질을 칼로 벗겨내고 여섯하게 먹기 좋은 크기로 썬다.



3 끓는 물에 소금을 약간 넣어 아스파라거스를 1분 정도 데친 다음 찬물에 헹구어 건진다.



4 홍고추는 반으로 갈라 여섯하게 썬다.



5 팬에 식용유를 두르고 육우를 넣어 1분 정도 볶는다.



6 아스파라거스를 넣어 1분 정도 더 볶은 후 소금과 후춧가루로 간을 하고 홍고추를 넣는다.

육우 밥구이



재료

주재료 육우(다진 것) 300g, 채소(양파, 피망, 당근, 옥수수 등) 1/2컵, 밥 1공기, 올리브오일 적당량
육우고기 양념재료 간장 3, 설탕 0.5, 물엿 1, 맛술 1, 참기름 0.5, 다진 마늘 0.5, 소금·후춧가루 약 간씩

소스 재료 토마토케첩 2, 굴소스 0.5, 청주 1, 다진 마늘 0.3, 물 2

요리 시간

30분



만들기



1 불에 육우와 분량의 육우 양념장 재료를 넣어 섞는다.



2 채소는 양파, 피망, 당근, 옥수수 등으로 준비하여 옥수수 크기로 잘라 육우와 섞어 끈기가 생기도록 치댄다.



3 밥은 딱딱하게 준비해서 동그랗게 일정한 크기로 뭉친다.



4 밥 위에 양념한 육우를 올려 미니 머핀틀에 기름을 칠하고 하나씩 채운다.



5 육우를 채운 머핀틀을 200°C로 예열한 오븐에서 10분 정도 굽는다.



6 냄비에 분량의 소스 재료를 끓여 육우에 바른다.

매운 육우 주먹밥



재료

주재료 밥 1공기, 소금·깨소금·참기름 약간씩, 다진 육우(다진 것) 100g, 김 1장
육우고기 양념재료 고추장 1, 다진 청양고추 1, 물엿 1, 맛술 1, 참기름 1, 간장 0.5, 다진 마늘 0.5

요리 시간

20분



만들기



1 밥은 따뜻하게 준비하여 소금, 깨소금, 참기름을 넣고 고루 섞는다.



2 다진 육우는 분량의 양념에 조물조물 무친다. (고추장 1, 다진 청양고추 1, 물엿 1, 맛술 1, 참기름 1, 간장 0.5, 다진 마늘 0.5)



3 양념한 육우는 식용유를 두른 팬에 보슬보슬하게 볶는다.



4 밥을 한 움큼 떼어 가운데를 누른다.



5 밥 안에 속 재료를 넣고 아물려 주먹밥 모양을 만든다.



6 주먹밥을 김으로 감싼다.

육우 토마토소스와 감자구이



재료

주재료 다진 육우 200g, 감자 3개, 생크림 1/2컵, 버터 3, 소금·후춧가루 약간씩, 양파 1/3개, 피망 1/2개, 토마토소스 1+1/2컵, 핫소스 1.5, 피자치즈 1/2컵, 식용유 적당량

요리 시간

30분



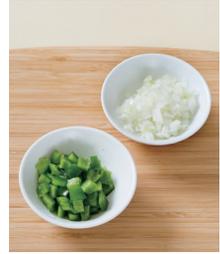
만들기



1 감자는 삶아 뜨거울 때 껍질을 벗겨 곱게 으갠다.



2 ①에 생크림과 버터를 넣어 부드럽게 한 다음 소금·후춧가루를 넣어 간을 한다.



3 양파와 피망은 굵직하게 다진다.



4 프라이팬에 식용유를 약간 두르고 육우를 넣어 볶다가 다진 양파, 피망을 넣어 같이 볶은 후 토마토 소스와 핫소스를 넣고 끓인다.



5 그라탱 용기에 ④의 육우 토마토 소스를 담은 후 으갠 감자를 모양있게 올린다.



6 ⑤에 피자치즈를 골고루 뿌리고 220°C로 예열한 오븐에 넣어 7~8분 정도 노릇노릇하게 굽는다.



육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법

가지육우볶음

재료

주재료 육우(다짐육) 150g, 가지 1개, 깻잎 5장,
홍고추 1개, 참기름 1, 식용유 적당량
양념장 재료 굴소스 2.5, 간장 1, 맛술 1, 물엿 1,
다진 마늘 0.5, 후춧가루 약간

만들기

- 1 육우는 다짐육으로 준비한다.
- 2 가지는 반 갈라 어슷썰고, 깻잎은 굵직하게 채썰고, 홍고추는 어슷썬다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 육우를 넣어 볶아 육우가 거의 익으면 가지를 넣어 볶는다.
- 4 분량의 양념장을 섞어 ③에 넣어 간을 한다.
- 5 ④에 깻잎과 홍고추를 넣고 참기름을 둘러 살짝 볶아 접시에 담아낸다.





육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법

육우 채소말이구이

재료

주재료 육우(얇게 썬 것) 400g, 깻잎 20장, 실파 100g, 소금·후춧가루·참기름 약간씩

감초와 과일 소스재료 간장 1/4컵, 감초 2조각, 사과 1/4개, 양파 1/4개, 통마늘 2~3쪽, 마른고추 1개, 맛술 2, 물 2컵

만들기

- 1 육우는 소금, 후춧가루, 참기름을 약간씩 뿌린다.
- 2 깻잎은 반으로 썰고 실파는 3cm 길이로 썬다.
- 3 깻잎에 쇠고기를 싸고 실파를 올려 돌돌 만든다.
- 4 감초와 과일 소스 재료를 냄비에 넣고 20분 정도 끓여서 거른 후 차게 식혀 곁들인다.





육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법

육우피망잡채

!재료!

주재료 육우(등심) 150g, 피망 1개, 양파 1/2개, 꽃빵 8개, 다진 파 1, 다진 마늘 1, 청주 0.5, 굴소스 1.5, 고추기름 0.5, 식용유 1, 후춧가루 약간

육우 양념 재료 달걀 흰자 1개분, 녹말가루 1, 간장 0.3, 청주 0.5, 후춧가루 약간

!만들기!

- 1 육우는 5cm 길이로 채썰어 분량의 양념으로 밑간한다.
- 2 피망은 5cm 길이로 채썬다.
- 3 달걀 팬에 식용유를 두르고 다진 파와 다진 마늘을 넣어 향을 낸다.
- 4 밑간한 육우와 청주를 넣어 볶는다.
- 5 팬에 고추기름을 두르고 양파를 볶다가 육우, 피망을 넣어 볶다가 굴소스, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.





육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법

육우 깻잎떡갈비

! 재료 !

주재료 육우(다짐육) 300g, 깻잎 5장, 밤 2개, 식용유 약간

육우 양념 재료 간장 3, 설탕 1, 물엿 0.5, 맛술 1, 다진파 1, 다진 마늘 0.5, 참기름 1, 깨소금 약간

! 만들기 !

- ① 육우는 키친타월로 육즙을 잘 제거한다.
- ② 깻잎은 곱게 채 썰고 밤은 껍질을 벗기고 곱게 채 썬다.
- ③ 육우 양념을 만든다.
- ④ 육우에 양념을 넣어 잘 섞은 후 깻잎과 밤을 넣어 납작하게 빚어 그릴이나 프라이팬에 굽는다.





육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법



옛날식 육우 햄버거

!재료!

주재료 다진 육우 140g, 양배추 2장, 햄버그 빵 2개, 토마토케첩 2, 식용유 적당량
완자 양념 재료 양파 1/2개, 실파 2대, 풋고추, 홍고추 1/2개씩, 다진 마늘 1, 달걀 1개,
간장 1, 소금, 후춧가루 약간씩

!만들기!

- 1 양파, 실파, 풋고추, 홍고추는 굵게 다지고, 양배추는 곱게 채 썬다.
- 2 볼에 다진 육우를 담고 양파, 실파, 풋고추, 홍고추, 달걀을 넣어 섞은 다음,
간장, 소금, 후춧가루로 간을 한 후 치대어 둥글납작하게 빚는다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 완자를 넣어 익히고, 햄버그 빵은 굽는다.
- 4 밀간한 육우와 청주를 넣어 볶는다.



육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법



28
29

육우 밀피유

! 재료 !

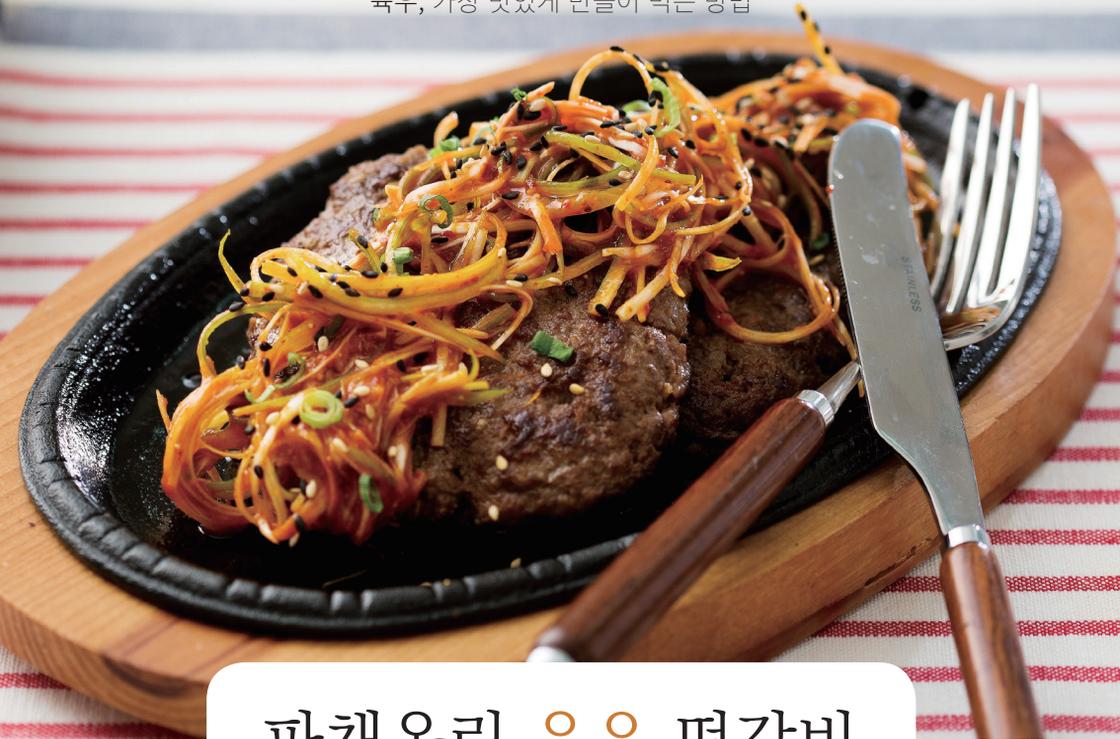
주재료 육우(불고기용) 300g, 배추 8장, 깻잎 10장, 숙주 1줌, 양파 1/2개, 표고버섯 2개,
썩갓 약간, 겨자 소스(또는 칠리 소스) 적당량
다시마 육수 재료 물 4컵, 다시마(10x10cm) 1장, 대파 1대, 참치한스푼 2, 소금 약간

! 만들기 !

- 1 육우, 배추, 깻잎을 커커이 쌓고 전골냄비의 높이에 맞게 자른다.
- 2 숙주는 씻어 건지고 양파와 표고버섯은 채 썬다.
- 3 냄비에 분량의 다시마 육수 재료를 넣고 끓인다.
- 4 냄비에 숙주와 양파를 깔고 그 위에 준비한 재료를 가지런히 세운 다음 한가운데에 표고버섯과 썩갓을 올린다.
- 5 다시마 육수를 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.



육우, 가장 맛있게 만들어 먹는 방법



파채올린 육우 떡갈비

!재료!

주재료 다진 육우 300g, 대파 2대, 식용유 적당량

초고추장 재료 고추장 1, 고춧가루 0.5, 식초 1.5, 설탕 1, 맛술 1, 깨소금 약간

양념장 재료 간장 2.5, 설탕 1, 물엿 1, 다진 마늘 0.5, 다진 파 1, 참기름 0.5, 깨소금·후춧가루 약간

!만들기!

- 1 다진 육우는 키친타월로 핏물을 말끔히 제거한다.
- 2 대파는 굵게 채 썰어 찬물에 담갔다 물기를 빼서 분량의 초고추장 재료를 모두 섞어 버무린다.
- 3 분량의 양념장 재료를 골고루 섞은 다음 다진 육우에 넣고 끈기가 생길 때까지 치대어 동글납작한 모양으로 빚는다
- 4 철판이나 팬을 달구어 식용유를 두르고 떡갈비를 얹어 굽는다.
- 5 그릇에 떡갈비를 담고 대파를 듬뿍 얹는다.