



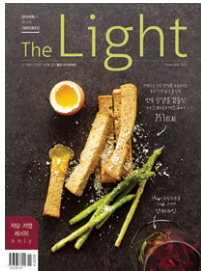
레시피팩토리를 위한

# 글로벌 가정식 & 불고기



# 레시피팩토리

(주)레시피팩토리는 메뉴 개발 및 푸드 콘텐츠 개발 전문회사입니다. '생활미식'을 주제로 한 요리잡지 월간 <수퍼레시피>와 '건강한 다이어트'를 주제로 한 요리잡지 <더 라이트>를 발간하고 있으며, 요리 및 건강 분야의 다양한 단행본도 출판하고 있습니다. 다수의 스테디 & 베스트셀러를 보유하고 있는 (주)레시피팩토리는 판권을 중국 및 동남아 등지로도 활발히 수출하고 있습니다. 오픈라인 채널뿐만 아니라 네이버, 카카오톡, 인스타그램, 페이스북, 카카오토리, 유튜브 등 온라인과 SNS 등을 통해서도 많은 이들과 소통하고 있으며 식품회사, 조리 도구회사, 주방가전회사, 지방자치단체 등의 메뉴 개발, 패키지 개발, 홍보물 제작, 마케팅 대행 등의 프로젝트들도 전문적으로 수행하고 있습니다.



- 홈페이지 [www.recipe-factory.co.kr](http://www.recipe-factory.co.kr)
- 온라인 카페 [cafe.naver.com/superecipe](http://cafe.naver.com/superecipe) • [cafe.naver.com/thelightrecipe](http://cafe.naver.com/thelightrecipe)
- 카카오톡 수퍼레시피
- 카카오토리 레시피팩토리 everyday
- 인스타그램 super\_recipe, thelight\_(언더바 4개)
- 페이스북 수퍼레시피, 더라이트
- 유튜브 레시피팩토리TV

## 청강문화산업대학교 푸드스타일링 캡스톤디자인

청강문화산업대학교 푸드스쿨은 외식산업체와 긴밀한 연계를 통해 인성과 창의성을 갖춘 외식전문가를 양성하는 것이 교육목표입니다.

푸드스쿨이 지향하는 현장중심교육(workplace learning)에서 캡스톤디자인은 문제중심 학습과 협동학습으로 창의적 메뉴개발, 문제해결능력, 의사소통 능력을 가르치기 위해 만든 과목입니다. 학생들은 산업체와 공동으로 작품을 기획-제작-평가하는 과정에서 부딪히는 다양한 문제들을 그동안 배운 전공지식과 창의적 아이디어로 해결하면서 문제해결능력을 기르게 됩니다.

2016년 캡스톤디자인은 (주)파프, 어뮤즈, 레시피팩토리와 새로운 메뉴를 개발하고 스타일링하는 과정 속에서 학생들은 많은 것을 배울 수 있는 기회가 되었을 것으로 생각합니다. 캡스톤디자인 수업이 충실히 진행될 수 있도록 도움을 주신 산업체 관계자 여러분들, 훌륭한 결과물을 만들기 위해 지도해주신 교수님들께 감사드립니다. 또한 밤늦은 시간까지 조리실에서 작품을 만드느라 수고한 학생들에게도 아낌없는 박수를 보냅니다.

푸드스쿨 원장 이상준

우리가 무엇을 제대로 알아간다는 것은 온 몸으로 부딪쳐가며 배울 때 가능한 일입니다.

캡스톤디자인 수업을 통하여 우리 학생들은 주어진 한계에 도전하고 문제를 극복하는 방법을 배우고자 하였습니다. 조리과 스타일링에 열정을 가지고 노력해 준 학생들에게 칭찬을 보내며 아낌없는 격려와 기대감을 보내주시는 산업체 담당자 분들께 감사 드립니다.

지도교수 최혜림

### 푸드스타일링 캡스톤디자인 수업이란 ?

LINC 사업비로 진행되는 수업으로, 학습된 전공 이론을 바탕으로 하여 전공 관련 현장과의 협업을 통하여 과제를 기획하고 수행하는 학생 주도형 프로젝트 수업임. 본 수업을 통하여 청강 푸드스쿨의 2학년 학생들은 팀 작업을 통하여 외식업체 3곳과의 협업을 통하여 메뉴개발과 스타일링을 개발하여 촬영의 과정을 통한 다양한 시각적 결과를 만들어 내었다.

### 학습목표

1. 업체의 특성을 이해하고 메뉴를 기획할 수 있다.
2. 기획한 메뉴를 직접 제조할 수 있다.
3. 개발된 메뉴를 원가 산출하여 원가를 조정할 수 있다.
4. 개발된 메뉴의 이미지 촬영을 위하여 스타일링을 할 수 있다.
5. 메뉴 개발 안무서를 작성할 수 있다.



## 새우 & 닭똥집 파히타

쫄깃하고 고소한 닭똥집과 아삭한 채소들 그리고 멕시코의 맛을 느낄 수 있는 매콤한 소스에 버무린 탱탱한 새우. 매운 맛을 중화시켜 줄 수 있는 과카몰리와 사워크림 그리고 새콤한 맛을 더해줄 토마토 살사를 또띠아에 싸먹는 것이 매력적인 멕시코 가정식이다.

### 재료준비 (2인분 기준)

닭똥집 300g 아보카도 반개, 양파 1개, 청양고추 2개, 아라비아따 소스 2T, 마늘 10개, 레몬즙 30ml, 토마토 1개, 또띠아 6장, 우유 300ml, 파프리카 빨강, 초록, 노랑 1/2개씩, 새우 12마리, 고수 20g, 큐민, 소금, 후추

### 레시피

1. 잡내를 없애기 위해서 닭똥집을 우유에 재워둔다. (10분)
2. 새우 껍질을 까고 등을 반만 가르고 레몬즙 1t, 큐민, 소금, 후추를 1g 씩 넣어 간을 해둔다.
3. 닭똥집에 들어갈 파프리카와 양파 반개를 채 썰어준다.
4. 과카몰리소스에 들어갈 양파 1/3개, 씨를 제거한 토마토 1/4개를 다져주고 과카몰리 1/2개를 으개서 섞어준 다음에 레몬즙 1t, 소금 3g과 큐민 4g을 넣어 간을 해준다.
5. 토마토살사에 들어갈 양파 1/3개와 씨를 제거한 토마토 1/4개를 다져주고 레몬즙 1t, 소금 1g 후추 1g을 넣어준다.
6. 사워크림 2T를 준비하고 위에 소스들을 냉장고에 넣어 시원하게 만들어 준다.
7. 양파 1/3개와 마늘 2개, 청양고추 2개, 고수 2g을 다져 아라비아따 소스와 섞어 준비해 둔다.
8. 재워둔 닭똥집을 물에 깨끗이 씻어주고 큐민 1t, 소금 1t, 후추 1t를 넣어 간을 해둔다.
9. 팬에 오일 1t를 두르고 센불로 달구다가 연기가 올라오면 새우를 넣어 반 정도만 익히고 불에서 내려둔다.
10. 팬에 오일 3t를 두르고 닭똥집과 통마늘을 중불에서 익혀준다. (15분)
11. 팬에 오일 2t를 두르고 채 썰어둔 파프리카와 양파를 살짝만 볶은 다음, 익힌 닭똥집을 넣고 섞는다.
12. 팬에 아라비아따 소스를 붓고 반 정도 익힌 새우를 넣고 완전히 익혀준다.
13. 또띠이를 팬에 살짝 구운 다음, 접시에 또띠아, 닭똥집, 새우를 담아 소스들과 함께 곁들여 먹는다.







## 터키 만트

터키식 작은 만두인 만트는 터키가 해발고도가 높아 비교적 매우 추운 날씨로 인하여 겨울을 나기 위하여 발달한 저장음식 중 하나이다. 이 만트는 말리거나 얼려놓고 끓여먹기도 하는데 요거트 소스에 고추기름, 향신료를 얹어 먹기 때문에 다른 덩섬이나 만두와 맛에서 차이점이 있다.

### 재료준비 (4인 기준)

강력분 500g, 계란 3개, 다진 소고기 200g, 양파 1개, 마늘 8개, 사워크림 1통, 고추기름 80ml, 큐민 파우더/파프리카 파우더, 페퍼론치노, 오레가노 랫드/펜넬씨드

### 조리과정

1. 강력분에 소금, 계란, 물을 넣어 손으로 반죽한다. (물로 농도 조절)  
부드러운 형태가 되면 덩개를 씌어 최소 30분 발효시킨다.
2. 양파를 체에 내린 후 즙은 따라버린다.  
체에 내린 양파, 간소고기(으깨질 만큼 고운 입자), 소금, 후추, 큐민 파우더나 파프리카 파우더를 넣어 소를 만든다.
3. 반죽을 두 덩어리로 나눠 성형한다. 덩 가루를 바른 후 덩어 놓는다. (수분유지)  
반죽을 최대한 얇게 핀 후, 사방 5센치로 네모나게 나눈다.
4. 고기소를 각 반죽 위에 놓는다. 소를 감싸듯이 반죽의 끝만 모아 꼬집듯이 봉한다. (보따리 모양)  
모든 반죽을 성형하고 끈적임을 방지하기 위해 한 번 더 덩 가루 뿌려준다.
5. 기름과 고추가루를 작은 냄비에 약불로 데운다. (고추기름)  
타지 않게 주의하며 기름에 고추 색이 나면 불을 끄고 따뜻하게 유지한다.  
다진 마늘을 요거트에 넣고 섞는다.
6. 냄비에 소금물을 중불로 데운다.  
만트를 넣고 소의 색이 분홍색이 띄지 않고 반죽이 연해질 때까지 5분 정도 끓인 후 체에 거른다.  
접시에 익힌 만트를 넣고 요거트소스, 고추기름을 얹는다.





## 스웨덴식 미트볼

겉은 바삭 바삭, 속은 촉촉한 미트볼. 새콤달콤 크랜베리 잼과 풍부한 맛의 그레이비 소스. 부드러운 매시드 포테이토를 곁들여 먹으면 입안 가득 만족감을 준다.

### 재료준비

<b>미트볼 (9~10개 분량)</b>	소고기 100g, 돼지고기 100g, 빵가루 20g, 우유 26g, 양파 70g, 달걀 2g, 소금 두 꼬집, 후추 한 꼬집, 너트맥 한 꼬집, 고추 반개
<b>매시드 포테이토 (1인분 기준)</b>	감자 200g, 버터 1Tsp, 우유 40ml, 생크림 40ml
<b>그레이비 소스 (1인분 기준)</b>	밀가루 1Tsp, 치킨스톡 큐브 반개, 버터 1Tsp, 물 600ml, 우스타 소스 1tsp
<b>크랜베리 잼 (1인분 기준)</b>	크랜베리 주스 200ml, 크랜베리 50g, 레드와인 50ml, 설탕 1/2tsp

### 조리과정

1. 냄비에 감자와 감자가 잠길 정도의 물, 소금 1Tsp을 넣어 뚜껑을 닫고 삶는다.
2. 양파와 달걀, 고추를 다진다.
3. 불에 다진 고기와 다진 양파, 달걀, 고추를 넣은 다음 빵가루, 우유, 소금, 후추, 너트맥을 넣고 잘 섞은 다음 치댄다. (오래 치달수록 고기가 찰기가 생겨 형태 유지에 좋다)
4. 치댄 다음 약 30g으로 고기를 나눠 동그랴게 만든다.
5. 후라이팬에 기름을 두르고 고기의 겉면을 살짝 익혀준다. (육즙이 빠져 나가는 것을 방지한다)
6. 코팅이 된 미트볼을 약 180~190℃의 오븐에 넣고 약 30분간 익힌다.
7. **그레이비 소스** > 팬에 버터를 녹여 밀가루를 섞어 루를 만든다. 갈색이 되면 물을 넣고 푼 다음, 치킨스톡 큐브를 풀고 우스타 소스를 넣어 졸인다.
8. **크랜베리 잼** > 건조 크랜베리를 물에 불린다. 달콤 팬에 레드 와인, 크랜베리 주스를 넣고 절반으로 졸인다. 반이 졸았으면 설탕과 크랜베리를 넣고 잘 저어다가, 살짝 걸쭉해지면 불을 끈다.
9. 익은 감자를 꺼내 체에 으갠다.
10. 으갠 감자에 버터와 끓인 생크림, 우유를 넣고 잘 섞으며 소금으로 간을 해준다.





## 그린티 크레이프

녹차 특유의 쌉쌀한 맛의 크레이프 속에 자리 잡은 새우, 버섯, 닭가슴살. 옥수수과 파프리카의 아삭한 맛이 첨가되어 한층 향기로운 그린티 크레이프는 파프리카 크림 소스와 곁들여 먹으면 더욱 담백한 맛을 즐길 수 있는 스페인 가정식이다.

### 재료준비 (1인 기준)

다진 마늘 1개, 파프리카 빨강 1/2개, 파프리카 초록 1/2개, 닭가슴살 200g, 캅테일새우 7개, 양파 1/2개, 새송이 버섯 2개, 캔 옥수수 1/4

반죽: 우유 150ml, 버터 10g, 중력분 40g, 박력분 40g, 계란 1개, 소금, 설탕 2T, 녹차가루 1T

소스: 방울토마토 5개, 생크림 50ml, 파프리카 가루, 소금, 설탕, 월계수잎 소량

### 조리과정

1. 물을 올려 닭가슴살과 새우, 새송이 버섯을 데쳐준다.
2. 박력분과 중력분을 섞어 체에 내린다. 중탕한 버터와 소금, 설탕, 계란, 우유를 넣고 마지막에 녹차가루를 넣어 잘 섞어준 후 팬에 기름을 두르고 부친다.
3. 파프리카, 양파, 버섯 등을 일정한 크기로 썰어 준비해두고 닭가슴살을 먹기 좋게 길게 찢어서 준비한다.
4. 팬에 마늘을 볶다가 파프리카 빨강, 초록, 새송이 버섯, 캔옥수수, 양파를 넣고 볶은 후, 닭가슴살과 새우를 함께 볶으며 소금으로 간을 해준다.
5. 작은 팬에 방울토마토를 갈아 넣고 생크림, 설탕, 소금, 월계수잎, 파프리카 가루를 함께 끓이며 파프리카 크림 소스를 만들어 준다.
6. 마지막으로 크레이프 속에 내용물을 넣어준다.







## 비프 부르기농 파이

한국의 갈비찜과 유사한 프랑스 가정식 비프 부르기농은 한국의 간장 대신 와인과 스톡을 넣고 몽근하게 장시간 조리하는 프랑스의 요리이다. 와인에 허브의 향과 고기의 육즙, 야채의 맛있는 맛들이 함께 어우러지면서 풍부한 맛과 향을 즐길 수 있는 음식으로, 담백한 피타 빵을 위에 덮어 구워 보았다.

### 재료준비(3인분)

소고기(전각) 400g, 양송이 5개, 양파 1개, 당근 1개, 중력분(덧가루), 베이컨스테이크 2줄, 레드와인 500ml, 마늘 2개, 찰 토마토 1개, 이태리 파슬리 5g 월계수 잎 2개, 타임 5g, 버터 10g(부르기농), 10g(피타빵) 치킨스톡큐브 1개, 강력분 300g, 드라이이스트 6g, 소금 4g, 설탕 20g, 미지근한 물 170g, 덧가루, 계란 1개

### 조리과정

- 비프 부르기농** > 양송이, 베이컨 스테이크 : 슬라이스 / 당근, 양파, 토마토(겉질, 씨제거), 사태 : 한입크기 / 마늘, 파슬리 : 찹 / 타임, 파슬리, 월계수 : 부케가르니 / 사태 : 지방 제거
- 소금, 후추 간을 한 뒤 밀가루를 사태에 묻힌다. 올리브유를 두르고 노릇하게 구워준다. (식혀둔다)
- 냄비에 마늘을 볶아준 뒤 베이컨을 넣어준다.  
야채(양파-버섯-당근)를 넣고 볶다가 사태-토마토-버터를 넣어준다.
- 레드와인 소량을 넣고 디글레이징 후에 물 2C과 치킨스톡 큐브를 넣는다.
- 부케가르니를 넣고 약불로 몽근하게 끓여준다. (50~60분)
- 부케가르니는 마지막에 건져낸다.
- 피타빵** > 먼저 강력분을 체에 친 후 이스트, 소금, 설탕을 넣는다.
- 미지근한 물을 넣고 반죽하고, 녹인 버터를 넣어준다.
- 3~40분 휴지 시킨다.
- 끓인 비프 부르기농을 그릇에 담고 반죽을 덮는다.
- 계란 물을 발라준 뒤 오븐에 넣어준다. (오븐 온도 : 180C)





메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 김현주(201520187) / 권지수(201520265)

## 닭 불고기 수불라키 & 불고기 에그 베네딕트 & 캔디드 불고기

달짝지근한 간장 양념에 재워 요리한 닭고기에 그리스식 요거트 소스를 곁들인 '닭 불고기 수불라키'와 불고기와 부드러운 수란이 만난 '불고기 에그 베네딕트', 짹짹함과 달콤함의 익숙한 만남에서 나오는 새로운 맛과 식감을 보여주는 '캔디드 불고기'.

### 닭 불고기 수불라키

닭다리살 정육(200g), 그릭요거트(90g), 오이(1/4개), 다진 파슬리(2g), 파프리카 파우더(약간), 식용유(1T), 간장(3T), 설탕(2T), 물엿(0.5T), 마늘(0.5T), 파(1T), 미림(3T), 참기름(1t), 후추(0.5t), 깨소금(약간)

1. 간장(3T), 설탕(1.5T), 물엿(0.5T), 마늘(0.5T), 파(1T), 미림(3T), 참기름(1t), 후추(0.5t), 깨소금(약간)을 섞어 양념장을 만들고, 닭다리살을 먹기 좋은 크기로 썰어서 만들어둔 양념장에 재운다.
2. 오이는 씨 부분을 제거하고 소금에 절여 둔다.
3. 절인오이의 수분을 제거하고 그릭요거트, 다진 파슬리, 파프리카 파우더, 설탕과 함께 섞어준다.
4. 팬에 식용유를 두르고 재워둔 닭 불고기를 굽고, 꼬치에 끼워 소스와 함께 담아내면 완성.

### 불고기 에그 베네딕트

소 불고기감(100g), 잉글리시머핀(1개), 계란(2개), 시금치(30g), 적양파(1/4개), 버터(100g), 레몬즙(3T), 식용유(1T), 소금(0.5t), 간장(2T), 설탕(0.5T), 물엿(0.5T), 다진 마늘(0.5T), 다진 파(1T), 미림(2T), 참기름(1t), 후추(0.5t), 깨소금(약간)

1. 간장(2T), 설탕(0.5T), 물엿(0.5T), 다진 마늘(0.5T), 다진 파(1T), 미림(2T), 참기름(1t), 후추(0.5t), 깨소금(약간)을 섞어 양념장을 만든다.
2. 소 불고기감의 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기(약 2cm)로 썰어 양념장에 재워둔다.
3. 시금치는 줄기를 손질하고, 적양파는 적당한 두께의 링 모양으로 썰어 물에 담가둔다.
4. 팬에 버터를 두르고 잉글리시 머핀을 노릇하게 굽고, 끓는 물에 식초를 넣고 계란으로 수란을 만든다.
5. 팬에 식용유를 두르고 재워둔 소 불고기를 둥근 모양으로 굽는다.
6. 따뜻한 물 위에 중탕으로 계란을 풀어주며 녹인 버터, 레몬즙을 넣어 되직하게 만들고 소금, 후추로 간하여 홀랜다이즈 소스를 만든다.
7. 접시 위에 잉글리시 머핀-시금치-적양파-불고기-수란-홀랜다이즈 소스 순서로 올리면 완성.

### 캔디드 불고기

소 불고기감(100g), 소금(1T), 후추(0.5T), 다진 마늘(1T), 다진 파(1T), 간장(3T), 미림(3T), 참기름(1t), 설탕(100g)

1. 소 불고기감에 소금, 후추로 밑간 후 키친타올 위에 넓게 펴서 핏물을 완전히 제거한다.
2. 간장(3T), 미림(3T), 다진 마늘(1T), 다진 파(1T), 참기름(1t)을 섞어 양념장을 만든다.
3. 소 불고기감이 살짝 마른 듯 핏물이 빠지면 길게 막대모양으로 썰어 만들어둔 양념장에 재워둔다.
4. 재워둔 고기에 설탕을 앞 뒤로 묻히고, 오븐 팬에 담아 180°C 오븐에 약 7분 정도 굽고 꺼내 뒤집어서 다시 약 3분 정도 굽는다.
5. 겉에 녹은 설탕이 묻어나지 않고 굳을 때까지 식하면 완성.





## 채식불고기

육류를 선호하지 않는 사람을 위한 불고기. 버섯을 주로 사용하여 버섯의 풍미와 맛을 즐길 수 있는 채식 불고기. 두부를 사용해 고소함과 담백함을 더하고, 실 끈약을 곁들여 불고기에 있는 당면처럼 먹을 수 있는 이 메뉴는 칼로리가 적어 부담 없이 먹을 수 있다.

### 재료준비

배 1/4, 양파 1/2, 마늘 2쪽, 간장 3T, 설탕 1/2T, 참기름 2g, 후추 2g, 깨소금 2g, 표고버섯 4개, 양송이버섯 4개, 느타리 20g, 팽이버섯 20g, 파 5g, 실끈약 100g, 물 100ml

### 만드는 방법

1. 배, 양파, 마늘을 믹서기에 갈아서, 간장, 설탕, 참기름, 후추, 깨소금을 넣고 섞어 양념을 만든다.
2. 버섯들은 채를 썰어 양념에 재워둔다.
3. 두부는 먹기 좋은 크기로 썰어 튀기듯 구워준다.
4. 재워둔 버섯에 물 100ml을 넣고 버섯이 다 익을 때까지 끓여준다.
5. 버섯이 다 익으면 파와 준비해둔 두부를 넣고 완성.
6. 실끈약은 데쳐서 따로 담아 국수처럼 먹거나, 완성품에 같이 넣어 먹어도 된다.





## 유자 불고기 튀김

초보 요리사를 위한 간단하고 색다른 불고기 요리로 설탕이 아닌 유자청으로 단맛을 내고 향을 더한 불고기 튀김이다. 고기를 거의 다치지 않아 씹히는 감이 있는 언양 불고기 맛에 빵가루를 입혀 튀겨줌으로써 고소한 맛과 바삭한 식감을 더해준 불고기 튀김이다.

### 재료준비 (튀김 2인분 기준)

간장 50g, 유자청 60g, 불고기용 소고기 500g, 표고버섯 20g, 양파 30g, 파, 마늘, 참기름, 식초, 매실청, 빵가루 50g, 밀가루 15g, 계란 3개

### 조리과정

1. 얇게 슬라이스 되어있는 불고기용 소고기의 핏물을 제거해 준 뒤 고기를 조금만 다져준다.
2. 불고기 양념은 간장 50g, 유자청 60g, 매실청 2t, 다진 파, 마늘 1t, 식초 1t, 참기름 1t를 넣어 섞어준다.
3. 고기에 양념을 넣어 30분 정도 재워준다.
4. 표고버섯과 양파를 다져서 재워놓은 고기와 섞어준다.
5. 고기를 약 40g씩 나눠서 모양을 잡아준다.
6. 계란을 풀어준 다음 고기에 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 묻혀준다.
7. 180℃로 달군 기름에 고기를 넣고 갈색이 날 때까지 튀겨준다.
8. 바삭하게 튀겨진 불고기 튀김은 키친타월에 올려 기름기를 빼준다.





## 매콤 불고기 치즈 파전

매콤한 간장 불고기와 바삭한 파전, 그리고 고소한 피자치즈가 만났다. 페퍼론치노와 할라피뇨를 넣어 깔끔하게 특 쏘는 매운 맛의 불고기는 한국인은 물론 외국인의 입맛까지 사로잡을 예정이다.

### 재료준비 (지름 약 18cm 1판 기준)

불고기용 소고기 150g, 간장 1.5T, 설탕 1.5T, 시판 사과주스 2T(사과즙 2T로 대체 가능), 참기름 1/2T, 다진마늘 1/2T, 다진 할라피뇨 1/2T, 페퍼론치노 2개(할라피뇨와 페퍼론치노는 다진 청양고추 1T로 대체 가능), 후추 약간, 부침가루 100g, 물 150ml, 양파 1/4개, 느타리버섯 20g, 당근 1/8개, 쪽파 3줄기, 홍고추 1개, 피자치즈 60g, 식용유 30g

### 조리과정

1. 간장, 설탕, 사과주스, 참기름, 다진 마늘, 다진 할라피뇨, 손으로 부신 페퍼론치노, 후추를 섞어 불고기 양념을 만들고, 고기를 쥘다.
2. 양파와 당근은 채썰고, 느타리 버섯은 손으로 찢어 준비한다.
3. 쪽파는 깨끗하게 씻어 뿌리를 잘라낸 후, 팬의 크기에 맞춰 자른다.
4. 홍고추는 어슷 썰기한다.
5. 파전 반죽을 만들기 위해 부침가루와 물을 섞고, 양파, 당근, 느타리 버섯을 넣어 섞어준다.
6. 팬에 식용유를 약간 두르고, 고기를 국물이 없도록 볶아준다. (중불)
7. 식용유를 두른 팬에 파전 반죽을 두르고, 그 위에 쪽파와 홍고추를 올린 뒤 소량의 반죽을 쪽파와 홍고추 위에 뿌려준다. (접착제 역할, 중불)
8. 파전을 뒤집고, 노릇노릇해지면 파전을 반으로 접은 뒤 옆에 피자치즈를 뿌려준다. (약불)
9. 볶은 불고기를 피자치즈 위에 올린 후 치즈가 녹을 때까지 기다린다. (약불)
10. 치즈가 녹으면 완성



메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 양주영(201520042) / 김주연(201520025)





## 찍어먹는 불고기소스 & 불고기 멘보샤

어떤 음식이든지 찍어먹기만 하면 불고기맛이 나게 해주는 만능 불고기소스. 이 만능 소스 하나면 외국 어디에서든, 어떤 음식에 곁들여도 바로 불고기가 되어버린다. 식빵을 튀겨서 만든 중국음식 멘보샤. 낮은 온도에서부터 튀겨서 겉은 바삭바삭하면서도 속은 부드러운 느낌을 주는 음식으로, 기존의 멘보샤가 새우를 넣어서 만드는 반면에 여기에는 불고기를 넣어 부드러운 맛을 더해주었다.

### 재료준비

<b>불고기소스</b>	간장 3T, 설탕 2T, 다진 대파 1T, 다진 마늘 1t, 후추 약간, 깨소금 1t, 참기름 1/2T, 맛술 1T, 배즙 1/2T, 다진 빨간 파프리카 2T, 다진 양파 2T, 다진 영양부추 2T, 다진 양송이버섯 2T, 물 80ml, 전분가루 2T
<b>불고기 멘보샤</b>	식빵 4장, 불고기 200g, 새우 5마리, 식용유 500ml, 전분 2T, 올리브오일 1t (달걀흰자 1개), 간장 3T, 설탕 2T, 다진 대파 1T, 다진 마늘 1t, 후추 약간, 깨소금 1t, 참기름 1/2T, 맛술 1T, 배즙 1/2T, 물 80ml

### 찍어먹는 불고기소스

1. 먼저 대파와 마늘을 잘게 다져주고, 배를 강판에 갈아준다.
2. 빨간 파프리카와 양파, 영양부추와 양송이버섯을 다져준다.
3. 볼에 간장, 설탕, 다진 대파, 다진 마늘, 후추, 깨소금, 참기름, 맛술, 1번의 같은 배를 넣고 설탕이 다 녹을 때 까지 섞어준 다음, 다진 파프리카와 양파를 넣고 섞어준다.
4. 프라이팬에 3번을 넣고 살짝 끓이다가 다진 영양부추와 양송이버섯을 넣고 조금 더 끓여준다.
5. 끓기 시작하면 물과 전분가루를 1:1 비율로 섞어 2T 넣어주고, 잘 섞어서 종지에 덜어놓는다.

### 불고기 멘보샤

1. 불고기와 새우를 잘게 다진다. 간장, 설탕, 다진대파, 다진마늘, 후추, 깨소금, 참기름, 맛술, 배즙을 섞어 불고기 소스를 만들고, 불고기를 소스에 재워 놓는다.
2. 불고기는 손으로 찌서 소스를 덜어내주고, 새우와 전분, 올리브유(달걀 흰자로 대체 가능)를 넣고 반죽을 해준다.
3. 식빵 테두리를 자르고, 2를 적당히 넣고 덮어 반으로 자르고, 식용유에 낮은 온도부터 튀겨준다.
4. 색이 나면 꺼내서 기름을 제거해주고 반으로 잘라 접시에 담는다.



## 글로벌 가정식

외국의 가정식을 직접 만들기 쉬운 레시피로!

## 불고기

한식 세계화를 위한 불고기 레시피 글로벌화!