

안심 불고기를 이용한 브로콜리 볶음

재료

- 안심 불고기, 잘게 썰어서 1 컵
- 브로콜리 2-3 송이, 작은 송이로 나누어 데쳐 놓는다.
- 양파 ½개, 1cm 너비로 길게 썰어 놓는다.
- 중국 부추, 5cm 로 썰어서 1 컵
- 마늘 3 쪽, 알파하게 저며놓는다
- 식용유, 소금, 참기름
- 소스(불고기 양념 국물 + 간장 1 큰술 + 굴소스 2 작은술 + 후추 + 참기름 + 깨소금 + 물 혹은 육수 3 큰술)
- 물녹말 (옥수수 녹말가루 1 큰술 + 물 4 큰술)



만드는 법

1. 넓은 팬에 식용유 1 작은술을 두르고 저민 마늘 1 개 정도를 넣어 냄새가 나면 양파를 넣고 볶아준다. 소금을 조금 넣는다. 양파가 말갭게 익으면 접시에 꺼내 놓는다.
2. 같은 팬을 달군 후 식용유 1 큰술을 두르고 마늘을 볶는다. 데친 브로콜리를 볶아주면서 소금으로 약하게 간을한다. 마지막에 부추를 넣어 숨이 죽을 정도로만 볶아 준 후 접시에 담아 놓는다.
3. 같은 팬을 달군 후 불고기를 익힌다. 안심살이므로 너무 오래 익히지 않는다.
4. 불고기가 반쯤 익으면 볶아 놓았던 야채를 넣고 재빨리 볶으며 준비해 놓은 소스를 부어준다.
5. 소스가 야채와 잘 섞이면 준비해 놓은 물녹말을 넣어서 걸쭉하게 되면 참기름 1 작은술 정도를 넣어 섞어준 후 상에 올릴 접시에 넣어 따끈할 때 서브한다.

요리 이야기

현대를 살아가는 주부 중에서 바쁘지 않은 사람이 없을 것입니다. 한가지 재료로 다양하게 준비할 수 있다면 가장 편리할 것입니다. 저도 직장, 가정, 한국학교로 바쁘게 지내다 보니까 불고기를 이용하여 이것 저것 만들게 됩니다.

브로콜리 비프는 원래 다른 부위의 고기를 사용해야 하지만 불고기 남은 것을 이용하여 만들어 보니 맛도 우리 입맛에 맞고 무엇보다도 시간이 절약이 되었어요. 단지 브로콜리를 데치는 시간이 필요하므로 주말 같은 때에 미리 준비해 놓으면 10 분 안에 조리가 끝나고 맛있게 드실 수 있습니다.

김치와 밑반찬 등만 있으면 따끈한 국물과 비벼 먹어도 맛이 그야말로 ‘짱’ 이지요. 국물이 넉넉하면 비벼먹을 수 있고 국물을 자작하게 만들면 좀 더 중국식에 가까워지죠. 브로콜리도 넉넉하게 넣어서 비타민 에이와 비타민 시를 충분히 섭취하세요.



재료들이 모두 함께



마지막 단계에서 한꺼번에 볶는 모습