



버섯무침



배추말이 전골



꽃게무침



새우튀김



대파수육



김밥

까칠입맛 남편이 통과한

저녁 메뉴 50일치, 고민 끝

청이레시피

무료

레시피북

합격!



댓글에 “저녁” 남기면 DM으로 드려요

저녁 메뉴 50일치

까칠입맛 남편이 통과한 청이네 저녁 밥상

메뉴를 누르면 해당 레시피 페이지로 바로 이동해요

CH.1 든든한 메인 요리

15가지

- 01 한입 치즈 꼬돈
- 02 기버터 우둔살 샤브
- 03 새송이버섯 돈가스
- 04 갈비맛 목살 간장조림
- 05 한입 속 큐브 갈비
- 06 일본식 돼지고기 장조림
- 07 무수분 대파수육
- 08 기름 없는 치킨
- 09 삼겹 치즈 고추말이
- 10 갈매기살 수육
- 11 초장 닭백숙
- 12 폴드포크
- 13 알배추 불고기찜
- 14 언양식 바삭 불고기
- 15 눈꽃 치즈 팽이버섯 튀김

CH.2 새우·해물·생선

8가지

- 16 알새우칩 고급버전 새우튀김
- 17 버터갈릭 새우
- 18 오동통 새우부추전
- 19 새우 감자 슬라이스
- 20 해물찜
- 21 꽃게무침
- 22 연기 없는 바삭 생선구이
- 23 무수분 가리비찜

CH.3 뜨끈한 전골·국물

7가지

- 24 육해공 배추말이 전골
- 25 무 밀푼유나베
- 26 해장 김치 콩나물국
- 27 고추장찌개
- 28 만두 없는 만두국
- 29 소불고기 버섯전골
- 30 칼칼한 빨간 계란탕

CH.4 한 그릇 밥·면

8가지

- 31 한 번에 총무김밥
- 32 김치 비빔우동
- 33 불고기 밥버거
- 34 양배추 차돌 비빔
- 35 원팬 비빔밥
- 36 연어 솔밥
- 37 천원 버섯 파스타
- 38 닭다리살 다시마 솔밥

CH.5 밥도둑 반찬

12가지

- 39 들깨 무나물
- 40 회오리 계란말이
- 41 푸딩 계란찜
- 42 엄마 손맛 김장아찌
- 43 깻잎 자반
- 44 소고기 고추다짐
- 45 오징어 무생채
- 46 새송이 버섯무침
- 47 양송이 양념구이
- 48 달큰한 양배추 나물
- 49 콩나물 어묵볶음
- 50 두부 멸치볶음

한입 치즈 꼬돈

입천장 안 까지는 한입 돈가스, 반죽물 없이 마요네즈로

누적 조회수 509만

아이 반찬

냉동 보관 OK



재료

- 돼지 안심
꼬돈엔 안심이 제일 부드러워요
- 마요네즈
- 모짜렐라 치즈
- 고운 빵가루
- 소금, 후추
- 아보카도 오일

(다른 식용유 가능)

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 안심은 키친타올로 핏물을 닦고, 대파 썰듯
어슷하게 1.5cm 두께로 썰어요.
- 2 도마에 랩을 깔고 고기를 붙여 깔아 소금·
후추를 넉넉히. 모짜렐라를 고기 안쪽에만
올리고 랩째 반으로 접었다 펼쳐요.
- 3 윗면에 마요네즈를 귀퉁이까지 펴 바르고,
빵가루를 뿌려 손으로 두드려 입혀요.
- 4 랩째 뒤집어 반대쪽도 마요네즈 → 빵가루.
(치즈 없이 먹을 땐 치즈·접기만 빼요)
- 5 기름 데울 때부터 중약불을 유지하며 앞뒤로
노릇하게 튀겨요.

청이 TIP 마요네즈가 고기를 부드럽게 하고 반죽물 역할까지 해줘요. 센 불에 튀기면 걸만
타니 꼭 중약불! 넉넉히 만들어 남은 건 냉동해 두세요.

기버터 우둔살 샤브

퍽퍽한 우둔살이 기버터를 만나 갈빗살처럼 고소하게

누적 조회수 **121만**

가성비 소고기

온 가족 샤브샤브



재료

- 소고기 우둔살
샤브샤브용 · 비싼 부위 말고
소영덩이살
- 기버터
- 모에솔트
고기용 소금도 괜찮아요

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 냄비에 기버터를 넣고 데워 샤브샤브 국물처럼 준비해요.
- 2 우둔살을 한 장씩 담가 앞뒤로 익히고, 핏기가 가시면 바로 건져요.
- 3 모에솔트나 고기용 소금을 살짝 찍어 먹어요.
- 4 남은 기버터는 아까우니 감바스까지 만들어 마무리해요.

청이 TIP 오래 담그면 고기가 질겨져요. 각자 자기 고기를 앞뒤로 익혀 핏기가 가시면 바로 먹는 게 포인트! 소금이 질리지 않아 끝없이 들어가요.

청이 이야기 문정희 배우님이 버터샤브샤브 드시는 걸 보고 너무 궁금해서 만들어 봤어요. 비싼 부위 아니어도 갈빗살 먹는 느낌이라 가족들과 푸짐하게 즐기기 좋아요. 마무리는 시원한 아이스크림으로!

새송이버섯 돈가스

밀가루·계란·빵가루 없이 라이스페이퍼로 바삭하게

누적 조회수 242만

버섯 싫어하는 아이도

기름 적게



재료

성인 3~4인분

- 새송이버섯 3개
- 돼지 앞다리살
불고기용
- 라이스페이퍼 3장
- 모짜렐라 치즈
- 소금, 후추
- 물 100ml
- 현미유 2T
다른 식용유 가능
- 돈가스 소스
타르타르소스도 꿀맛

만드는 법

- 1 새송이는 찢거나 전자레인지에 5분 정도 찌서 식힌 뒤, 돌려 깎듯 얇게 저며 펼쳐요.
- 2 다시 말리지 않게 격자 칼집을 내고 물기를 닦은 뒤 소금·후추를 앞뒤로 한두 꼬집씩.
- 3 라이스페이퍼를 물에 담갔다 바로 빼서 고기 → 버섯 → 치즈 → 고기 순으로 올리고 접어 감싸요.
- 4 팬에 기름을 조금 둘러 키친타올로 닦듯 바르고, 중불에서 앞뒤 겉면만 익혀요. 물을 붓고 뚜껑 덮어 3분, 뚜껑 열고 물이 날아갈 때까지 노릇하게 구워요.

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

청이 TIP 밀가루·계란·빵가루 없이 라이스페이퍼로 감싸서 기름은 조금만 써도 바삭해요.
버섯 안 먹는 아이도 고기랑 치즈 덕분에 잘 먹어요!

갈비맛 목살 간장조림

양념에 조물조물, 굽기만 하면 갈비집 갈비맛

- 누적 조회수 65만
- 갈비집 맛
- 재워서 굽기만



재료

목살 300g 기준

- 구이용 목살 300g
- 진간장 3T
- 다진마늘 1T
- 설탕 1T
- 올리고당 1T
- 꿀 대체 가능
- 참기름 1T
- 맛술 1T
- 물 2T
- 후추 1/3T

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 불에 목살을 담고 나머지 재료를 모두 넣어 조물조물 버무려요.
- 2 바로 구워도 되고, 더 깊은 맛을 원하면 30분~1시간 정도 숙성해요.
- 3 달궈진 팬에 노릇하게 구우면 완성!

청이 TIP 고기 양을 2배로 늘릴 땐 양념은 1.5배만 넣어 주세요. 매운 게 좋으면 고춧가루를 조금 넣어도 돼요.

청이 이야기 맛만 보려다 서서 씹 싸서 홈바에서 애들하고 다 먹어 버렸어요. 레시피라고 할 것도 없지만 맛은 정말 좋아요!

한입 쏙 큐브 갈비

다짐육을 얼음틀에 얼려 구운 한입 크기 갈비

누적 조회수 99만

치즈 골라 먹는 재미

얼려서 굽기



재료 다짐육 800g 기준

- 소고기 다짐육 300g
- 돼지고기 다짐육 500g
- 스트링 치즈 1봉지(150g)
- 팽이버섯 30g
- 버터 전자레인지 1분
- 맛술 2T
- 전분가루 1T
- 소금, 후추 톡톡

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 조리 전에 갈비 양념을 미리 섞어 두세요.
- 다짐육은 키친타올로 핏기를 빼고, 잘게 썬 팽이버섯·소금·후추·맛술·전분가루·녹인 버터를 넣어 손으로 치대며 섞어요.
- 얼음틀에 한 칸씩 채워요. 치즈를 넣을 땐 고기를 1/3만 깔고 스트링치즈를 넣은 뒤 틈 없이 꼭꼭 눌러 채워 하루 동안 얼려요.
- 예열한 팬에 기름을 조금 두르고 중불에서 겉면을 노릇하게 구워요. 결들일 채소도 같이 구우면 육즙과 버터가 어우러져요.
- 뚜껑을 열고 닫으며 골고루 뒤집어 굽고, 양념소스를 뿌려 가며 졸이면 속까지 잘 익어요.

갈비 양념

- | | | | |
|-------|----|-----|----|
| 진간장 | 5T | 맛술 | 2T |
| 올리고당 | 2T | 물 | 4T |
| 설탕 | 1T | 참기름 | 1T |
| 다진 마늘 | 1T | 후추 | 1t |

청이 TIP 꼭꼭 눌러 틈 없이 채워야 구울 때 부서지지 않아요. 치즈가 있을까 없을까, 골라 먹는 재미가 있어요!

일본식 돼지고기 장조림

통삼겹과 반숙란을 달콤 짭짤하게, 부타노카쿠니

누적 조회수 32만

반숙란 듬뿍

파채 곁들임



재료 통삼겹 1kg · 3~4인분

- 통삼겹살 1kg
- 계란 4~5개
더 넣어도 좋아요
- 간마늘 한 줌
- 물 500ml
- 양조간장 100ml
- 맛술 100ml
- 설탕 3T
- 대체당 가능
- 꿀 1T
- 올리고당·물엿 가능
- 참치액 2T
- 가쓰오부시 장국 가능
- 다진 생강 1t
- 대파 초록 부분 1/2대
- 대파 흰 부분 1/2대
- 채, 선택

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 계란은 7분 정도 반숙으로 삶아 찬물에 식히고, 통삼겹은 큼지막하게 토막 내요.
- 예열한 냄비에 올리브유를 살짝 두르고 고기와 마늘을 위아래로 살짝 노릇하게 구운 뒤 키친타올로 기름을 닦아요.
- 물·간장·맛술·설탕·꿀·참치액·다진 생강·대파 초록 부분을 넣고 끓으면 중약불로 80분. 졸아들기 전에 물을 한 공기씩 부어 가며 익혀요. (저압냄비는 약불 60분)
- 그동안 흰 대파는 채 썰어 물에 10분 담갔다 건지고, 계란 껍질을 까요.
- 다 익은 고기에 반숙란을 넣고 중불에서 5분 더 졸여, 남은 소스까지 담고 파채를 곁들여요.

청이 TIP 좀 더 일본식으로 드시고 싶다면 간장·설탕 대신 혼쯔유 130ml를 넣어 보세요. 파김치랑 먹어도 맛있어요.

무수분 대파수육

물 한 방울 없이 대파 위에서 약불 30분, 육즙 가득

누적 조회수 756만

물 한 방울 없이

새우젓 무침



재료 삼겹살 1kg 기준

- 삼겹살 1kg
도톰한 구이용
- 대파
초록 7~8대 · 흰 부분 3~4대
- 양파 1개
- 김마늘 6~7알
- 생강 1톨(30g)
가루 가능
- 소금, 후추 1/2T, 갈갈
- 소주 한 바퀴
청주 가능

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 핏물을 뺀 고기에 소금·후추 간을 해요. 대파 초록
부분은 한쪽만 갈라 펼치고, 양파는 동글게, 생강은 편
썰어요.
- 2 펼친 대파 위에 삼겹살과 대파를 쌓고, 마지막은 대파
겉면이 위로 오게 덮어 김밥 썰듯 썰어요.
- 3 팬에 양파 → 대파 흰대 → 김마늘을 깔고 고기를 짹
채워, 생강을 사이사이 끼워요.
- 4 소주 한 바퀴 두르고 처음부터 약불로 30분. (고기
2kg이면 10분 더) 그동안 새우젓 무침을 만들어요.

새우젓 무침 (다져서)

- | | | | |
|------------|----------|------------|--------|
| ● 양파, 흰 대파 | 1/2개, 1대 | ● 매실청 | 2T |
| ● 홍고추, | 2개, 4개 | ● 설탕 가능 | |
| 청양고추 | | ● 고춧가루, 통깨 | 1T, 1t |
| ● 새우젓 | 4T | ● 다진마늘 | 2T |
| 국물 빼고 | | | |

청이 TIP 새우젓 무침이 넉넉해서 고기에만 드실 거면 반으로 줄여도 돼요. 김에 싸 먹어도 최고!
(윤유선님 대파수육)

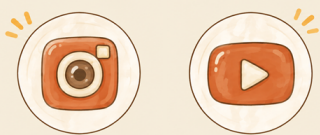
기름 없는 치킨

기름 한 방울 없이 소금·후추만으로 바삭한 닭다리살

누적 조회수 651만

기름 0방울

고추냉이 마요소스



재료

- 손질된 닭다리살
- 소금, 후추
취향껏

고추냉이 마요소스

- | | |
|---------------|------|
| ● 마요네즈 | 3T |
| ● <u>고추냉이</u> | 2t |
| ● <u>알룰로스</u> | 1T |
| ● 소금 | 한 꼬집 |
| ● 다진마늘 | 1t |
| ● 식초 | 1T |

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 닭다리살을 포크로 여기저기 골고루 찔러야 간이 잘 배요.
- 2 소금·후추를 뿌려 10분간 재우고, 그동안 마요소스를 만들어요.
- 3 예열하지 않은 팬에 닭고기 껍질(기름) 쪽을 아래로 올리고, 기름종이를 덮어 무거운 팬이나 그릴프레스로 눌러요.
- 4 중불에서 바닥이 노릇해질 때까지 눌러 주며 기다렸다 뒤집어요.
- 5 5분 정도 더 익힌 뒤 한 번 더 뒤집어 2분만 익히면 완성이에요.

청이 TIP 너무 누르거나 오래 익히면 질기거나 쓴맛이 날 수 있어요. 스텐팬은 오일 코팅 후 예열하고, 기름을 닦아 식으면 고기를 올려요. (유튜버 식탁일기님 레시피 참고)

삼겹 치즈 고추말이

고추 속엔 치즈, 겉엔 삼겹살, 간장소스로 바짝

누적 조회수 564만

단짠 간장소스

술안주로도



재료 고추 10개 분량

- 아삭이 오이고추 300g(10개)
- 스트링 치즈 200g(10개)
- 대패 삼겹살 200g
얇고 긴 것

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 간장소스 재료를 모두 섞어 두세요.
- 2 고추는 깨끗이 씻어 꼭지를 따고 물기를 없앤 뒤, 배를 갈라 씨를 빼요. (좀 찢어져도 괜찮아요)
- 3 스트링치즈를 고추 속에 쏙쏙 넣어요.
- 4 고기를 이음 부분이 겹치게 돌돌 말고, 팬에 마무리 부분부터 올려 익혀요.
- 5 간장소스를 부어 타지 않게 바짝 졸이면 완성!

간장소스

- | | | | |
|-------|----|-------------|----|
| ● 간장 | 2T | ● 생강즙 | 1t |
| ● 굴소스 | 1T | 다진 생강·가루 가능 | |
| ● 설탕 | 2T | ● 다진마늘 | 1T |
| | | ● 물엿 | 2T |
| | | ● 맛술 | 2T |

청이 TIP 간장소스가 짠 편이 아니라서 꼭 구운 뒤 소스를 팍팍 넣고 바짝 졸여야 정말 맛있어요.

청이 이야기 남편 안주로 만들었는데 애들이 고기 냄새에 이끌려 나와 다 집어 먹어서 두 배로 만들었어요.

갈매기살 수육

소고기 안창살 같은 맛, 15분 찜에 미나리 김치까지

누적 조회수 354만 30분 안에 두 가지 미나리 김치



재료 성인 4인 가족 2근

- 갈매기살 먹을 만큼
구이용
- 소금, 후추 넉넉히
- 알배추, 부추, 버섯 좋아하는 채소
- 물 한 대접
- 소주 1/2컵

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 갈매기살에 소금·후추를 넉넉히 뿌려 재워요.
미나리는 식초 한 바퀴 두른 물에 5분 담갔다 두 번
헹궈요.
- 2 찜기 채반에 반 자른 알배추와 채소를 담고, 물과
소주가 끓으면 중불로 줄여 고기를 올려 뚜껑 덮고
15분만 찜해요.
- 3 그동안 미나리·무·양파를 먹기 좋게 썰어 양념에
무쳐요. 고기를 잘라 찜 채소 위에 미나리 김치와
올려 한 쌈!

미나리 김치

- | | | | |
|---------|------------|-------------------|----------|
| ● 미나리 | 한 단(200g) | ● 다진 마늘 | 1T |
| ● 무, 양파 | 200g, 1/2개 | ● <u>까나리 액젓</u> , | 2T씩 |
| ● 대파 흰대 | 한 줌 | 매실청 | |
| 채 썰어 | | ● 알룰로스 | 1T |
| ● 고춧가루 | 5T | ● 소금, 통깨 | 2/3T, 1T |

청이 TIP 갈매기살은 너무 익히지 않아야 질기지 않아요. 고기가 얇고 작다면 10분만 찜 주세요.

초장 닭백숙

쪽파·부추 데쳐 초장에 콕, 눌린 닭죽까지 한 냄비

누적 조회수 77만

엄마표 보양식

닭죽까지



재료영계 3마리 기준

- 영계 6호3마리
삼계탕용 500g
- 찹쌀, 멍쌀1/2컵씩
30분 불리기
- 삼계탕용 한약재1봉
- 양파, 대파1개, 1대
- 통마늘10알
- 감자2개
- 쪽파, 부추넉넉히
- 소금, 후추

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 찹쌀·멍쌀은 30분 이상 불리고, 닭은 공지와 기름, 날개
끝을 잘라 씻어요. (번거로우면 맛술 넣은 끓는 물에
1분 데쳐 헹궈요)
- 2 냄비 바닥에 쌀을 깔고 뱃속에 마늘 넣은 닭, 양파·대파
·마늘·한약재·감자를 넣어요.
- 3 물은 닭이 딱 걸칠 만큼, 끓으면 중약불 25분. (일반
냄비는 50분) 그동안 고추를 된장 양념에 버무려요.
- 4 채소는 건져 내고 닭은 그릇에 담아요. 국물에 소금·
후추 간을 하고 쪽파·부추를 줄기부터 넣어 2분
데쳐요.
- 5 데친 쪽파·부추를 닭 위에 덮고, 남은 국물엔 감자를
으깨 눌린 닭죽과 섞어 드세요.

오이고추 된장무침

- | | | | |
|--------------|------|-----------|-----|
| ● 오이고추 | 500g | ● 들깨가루 | 1T |
| ● 된장, 매실청 | 2T씩 | ● 참기름, 통깨 | 1T씩 |
| ● 고추장, 다진 마늘 | 1T씩 | | |

청이 TIP 친정엄마가 해 주시던 대로 쪽파·부추를 닭국물에 데쳐 초장에 찍어 먹어요. 남은 국물은
다음 날 밥 말아 드셔도 맛있어요.

폴드포크

시즈닝 바르고 버튼만, 손으로 결대로 찢어지는 폴드포크

누적 조회수 6.5만 라면보다 쉬운 모닝빵에 쏙



재료 목살 2kg 기준

- 목살 덩어리 1~2kg
크면 반 자르기
- 폴드포크 시즈닝 가루
- BBQ 소스
- 육수 800ml
물+맛육수 2T 또는
가루육수 1포

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 고기 덩어리에 시즈닝가루를 "너무 과한가?" 싶을
만큼 발라 주세요.
- 2 랩이나 지퍼백에 싸서 아침에 냉장고에 넣어
두었다가 저녁에 꺼내요.
- 3 고기 2kg + 육수 800ml를 넣고 멀티쿠커 슬로우쿡
LOW 8시간. 오븐은 120도 4시간 반, 230도 15분
걸을 더 구워요.
- 4 익은 고기를 손이나 포크로 결대로 찢어 BBQ
소스를 입맛에 맞게 버무려요. 오븐에 구운 건 소스
넣고 팬에 살짝 구워야 맛있어요.

청이 TIP 시즈닝을 듬뿍 발라야 나중에 간이 삼삼하니 잘 맞아요. 모닝빵만 준비해 줘도 애들이
정말 잘 먹어요!

청이 이야기 목살 2kg에 2만 원도 안 해요. 버거 대신 만들어 주면 외식·배달비 몇 번이면 본전
뵙아요.

속에 고기가 가득, 배추에 말아 찌서 부드럽게

아이도 잘 먹어요



알배추 1통 기준

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

- 1 고기는 키친타올로 핏물을 빼고 양념을 넣어 15~20분 재워요.
- 2 채소는 얇게 채 썰고, 알배추는 내열용기에 물 한 공기와 함께 전자레인지에 5분 돌려 숨을 죽여요.
- 3 배추 위에 고기를 넉넉히 펼치고 채소·버섯·당면을 올려 말아요. 양쪽 끝잎을 안으로 여미면 찢 뒤에도 풀리지 않아요.
- 4 찜기에 올리고 물 한 공기를 부어 끓으면 뚜껑 덮고 중불에서 10분 쪄요.

- 다진 청양고추· 1개·조금
- 양조간장 2T
- 홍고추
- 설탕, 식초 1/2T씩
- 생략 가능
- 고춧가루, 통깨 1t씩

청이 TIP 채소와 당면은 편하게 가감해도 좋아요. 찌내니 고기가 퍽퍽하지 않아 애들도 먹기 편해요.

언양식 바삭 불고기

흑설탕으로 카라멜 향까지, 바삭 졸여 굽는 불고기

누적 조회수 29만

흑설탕 카라멜향

어른 아이 모두



재료

소고기 600g 기준

- 소고기 불고기용
얇을수록 좋아요 600g
- 대파 흰 부분 1대
다져서
- 청양고추 1개
다져서, 생략 가능
- 통깨
마지막에

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 키친타올로 고기의 핏물을 빼요.
- 2 대파와 청양고추는 곱게 다져요.
- 3 양념 재료에 대파·청양고추를 섞고, 고기를 넣어 주물러 30분 정도 재워요.
- 4 달궜진 팬에 고기를 올리고 중불로 졸여 양념을 조리듯 구워요.
- 5 육즙이 거의 사라지면 강불로 올려 카라멜 향이 날 때까지 바삭 조리고, 불 끄고 통깨를 뿌려요. (토치가 있으면 함께 썰 주세요)

불고기 양념

- | | | | |
|--------|----|-------|------|
| ● 다진마늘 | 2T | ● 물엿 | 2T |
| ● 양조간장 | 4T | ● 참기름 | 3T |
| ● 흑설탕 | 3T | ● 후추 | 1/2t |
| ● 맛술 | 3T | | |

청이 TIP 흑설탕 하나만 사 두고 간장 들어간 고기 요리마다 넣어 보세요. 카라멜 향과 풍미가 정말 예술이에요.

눈꽃 치즈 팡이버섯 튀김

라이스페이퍼로 말아 튀긴, 치즈 쪽 늘어나는 팡이버섯

누적 조회수 51만

손님 초대 요리

치즈 쪽



재료

- 사각 라이스페이퍼
- 모짜렐라 치즈
- 팡이버섯
- 게맛살
크래미는 얇게 안 펴져요
- 전분가루
- 식용유
- 칩필레 소스

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 팡이버섯은 밑동을 잘라 엄지손가락 굵기로 떼어요. 세척은 하지 않아요. 긴 맛살은 3등분해 갈라 가며 얇게 펼쳐요.
- 2 미지근한 물에 라이스페이퍼를 적시고 맛살 → 모짜렐라 치즈 → 팡이버섯을 올려 반 접고 돌돌 말아, 윗부분까지 야무지게 붙여요.
- 3 도마 위에 펼쳐 두고 전분가루를 골고루 꼼꼼히 뿌려야 바삭해요.
- 4 달궜진 기름을 중불로 줄이고 치즈가 녹을 때까지만 튀겨, 채반에서 기름을 뺀 뒤 칩필레 소스에 콕!

청이 TIP 라이스페이퍼가 기름을 많이 먹어 느끼할 수 있는데, 달콤새콤한 칩필레 소스가 완벽하게 잡아 줘요.

알새우칩 고급버전 새우튀김

라이스페이퍼로 감싸 에어프라이어에 바삭하게

누적 조회수 **764만**

에어프라이어

기름 적게



재료

- 붉은 새우 1봉
아르헨티나산
- 라이스페이퍼
- 무순, 허브, 파슬리
멋 내기, 생략 가능
- 소금, 후추, 맛술
- 올리브유
쫄끔

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 해동한 붉은 새우는 껍질을 벗겨 물에 한 번 헹구고, 키친타올로 물기를 없애요.
- 2 새우 앞뒤로 맛술·소금·후추를 조금씩 뿌려 재워요.
- 3 라이스페이퍼를 따끈한 물에 3~4초만 담갔다 빼서 새우와 무순을 올리고, 물에 적신 라이스페이퍼를 위로 덮어 붙여요.
- 4 에어프라이어에 서로 붙지 않게 올리고 올리브유를 가볍게 뿌려 185도 8분이면 완성!

청이 TIP 라이스페이퍼 바닥이 팬에 닿지 않게 채반을 받쳐 구워야 전체가 바삭해져요. 온도와 시간은 에어프라이어에 맞게 조절하세요.

청이 이야기 새우 귀신 소굴 우리 집 막둥이가 제일 좋아하는 메뉴예요. 조리도 쉽고 기름도 적게 쓰고 감칠맛까지 다 잡았어요.

버터갈릭 새우

하와이 새우트럭 그 맛, 마늘·버터에 볶아 밥까지

누적 조회수 17만

하와이 새우트럭

밥 비벼 한 끼



재료 새우 10~12마리 기준

- 손질새우 10~12마리
 - 양파 1/2개
 - 깐 마늘 10알 정도
 - 올리브유 3T
 - 맛술 1T
 - 소금, 후추 두 꼬집씩
 - 버터 40g 정도
 - 피쉬소스 1T
- 액젓·어간장 가능

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 손질 새우는 양념이 잘 배게 등을 가르고 맛술·소금·후추를 뿌려 재워요.
- 2 양파·마늘은 입자가 좀 크게 다지고, 팬에 올리브유를 둘러 살짝 노릇해질 때까지 볶아요.
- 3 새우를 넣어 반만 익을 때까지 볶다가, 한쪽에 피쉬소스를 살짝 끓여 섞어 볶아요.
- 4 버터를 넣고 녹이며 볶으면 완성!

청이 TIP 먹기 전 레몬즙을 살짝 뿌리면 더 맛있어요. 피쉬소스가 이국적인 맛을 내 줘요.
남은 양념까지 밥에 올려 드세요!

오동통 새우부추전

탱글한 새우를 다져 넣고 하나씩 올려 바삭하게

누적 조회수 9.4만 손님 요리로도 고추로 느끼함 싹



재료	새우 25마리 기준	만드는 법
● <u>칵테일 새우</u> 자숙 새우 가능	25마리	1 부추는 끝부분을 잘라 내고 1~2cm로 썰고, 고추는 잘게 썰어요. (고추를 넣어도 안 매워요)
● 부추	100g	2 새우 17마리는 꼬리를 떼고 씹힐 정도로 적당히 다져요.
● 청양고추	2개	3 볼에 부추·고추·새우·맛소금·부침가루를 먼저 넣고 골고루 섞은 뒤, 물을 두 번에 나눠 부어 반죽해요.
● 홍고추 선택	1개	4 중불에서 한입 크기로 올리고, 남은 새우를 하나씩 얹어 앞뒤로 2~3번 바삭하게 구워요.
● <u>부침가루</u>	듬뿍 5T	
● 맛소금	1/2T	
● 물	1컵(200ml)	
● 식용유		

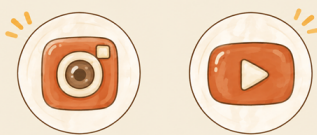
밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

청이 TIP 새우 올릴 면에 부침가루를 살짝 묻히면 착 붙어요. 부침가루에 먼저 버무리고 물을 나눠 넣으면 맛도 식감도 두 배!

새우 감자 슬라이스

얇은 감자 위에 새우소 올려 에어프라이어로

누적 조회수 428만 손님 술안주 아이 간식



재료	감자 2개 기준
● 감자	2개
● 냉동 새우 <u>흰다리새우</u>	300g
● 캔옥수수	3T
● 당근, 쪽파	조금
다져서, 생략 가능	
● 맛소금	1/3t
● 감자전분	1T
● 맛술	1T
● 후추	톡톡
● 찐란	
<u>취향껏</u>	
● 소금	1/2T
감자 담글 물	

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

- 만드는 법
- 1

감자는 넓은 쪽으로 채칼로 얇게 슬라이스해 소금물에 잠시 담가요. (갈변을 막고 유연해져요)
- 2

당근·쪽파와 새우를 칼로 마구 다지고, 옥수수·맛소금·감자전분·후추·맛술을 넣어 섞어요.
- 3

잘 휘어진 감자는 키친타올로 물기를 닦고, 새우소를 올려 이쑤시개로 꽂아요.
- 4

술로 기름을 적당히 바르고 에어프라이어 180도 18분 돌리면 완성!

청이 TIP 찐란을 살짝 뿌려 먹으면 정말 맛있어요. 감자 끝부분과 애매한 조각은 찌개에 넣으세요.

청이 이야기 급하게 손님이 와서 만들었는데 애들이 옆에서 하나씩 집어 가길래 몇 판을 구웠네요.

해물찜

재료만 손질하면 센불에 5분, 사 먹는 맛 그대로

누적 조회수 259만

볶는 건 5분

배달보다 푸짐



재료 새우 600~800g 기준

- 새우 600~800g
..... 오징어·꽃게·해물믹스
가능
- 찜용 콩나물 1봉(300~500g)
- 양파 1개
- 대파 1/2대
- 청고추, 홍고추 2개, 1개
생략 가능
- 후추 톡톡
- 참기름, 통깨 1T씩
- 맛술 조금
비린내 제거

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 새우는 꼬리만 남기고 내장까지 손질해 맛술을 뿌리고,
콩나물도 맛술 조금 넣은 물에 담가 잠시 재워요.
- 2 양파는 굵직하게 채 썰고 대파·고추는 어슷 썰고,
양념장을 만들어요.
- 3 팬에 기름 두 바퀴, 양파·대파·고추·새우·후추를 넣고
센불에서 2분 볶아요.
- 4 콩나물과 양념장을 넣고 콩나물 숨이 딱 죽을 때까지만
볶아, 불 끄고 참기름·통깨를 뿌려요.

매콤한 양념장

- | | | | |
|--------|------|--------|----|
| ● 고춧가루 | 4T | ● 굴소스 | 1T |
| ● 진간장 | 2T | ● 맛술 | 3T |
| ● 다진마늘 | 2T | ● 매실청 | 1T |
| ● 고추장 | 1.5T | ● 전분가루 | 1T |

청이 TIP 처음부터 끝까지 센불로 휘리릭 볶아야 물이 많이 안 나와요. 콩나물은 오래 볶으면
실처럼 되니 숨이 죽으면 바로 불을 꺼요.

꽃게무침

맛집 그 양념을 집에서, 꽃게계의 엽떡

누적 조회수 4.1만

가을 제철 꽃게

맛 90% 재현



재료 슷꽃게 1kg · 3~4인분

- 슷꽃게 1kg
- 생새우
- 양파, 쪽파
- 통깨

갈아 넣을 양념

- 양파 1/2개
- 깐마늘 10알
- 사과 1/2개
생략 가능
- 홍고추 3개
- 갈배주스 작은 캔 1개
- 생강 500원 동전 크기
가루 1/2T 가능
- 베트남 건고추 8개
- 진간장 80ml
- 꽃게액젓 2T
- 가루육수 2포

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 냉동 꽃게는 살짝 해동하고, 활꽃게는 손질 후 맛술 3T를 뿌려 1시간 급랭해요. 살이 쫄쫄하고 탱글해져요.
- 2 집게다리와 뽕족한 다리는 잘라 등딱지와 함께 두었다가 찌개에 넣어요.
- 3 갈아 넣을 재료를 블렌더에 넣고 입자가 살짝 남게 갈아, 나머지 재료를 넣고 맵단짠을 맞춰요.
- 4 양파와 쪽파를 양념에 먼저 버무린 뒤 꽃게와 생새우를 넣고 살랑살랑 버무려 통깨를 뿌려요.

갈아낸 뒤 섞기

- | | |
|--------------|-----------|
| • 고춧가루 200ml | • 물엿 2T |
| • 설탕 2.5T | • 미원 1/2T |
| 단맛 조절 | 맛소금 1t 가능 |

청이 TIP 양념은 미리 만들어 숙성하면 더 맛있어요. 매운맛은 캡사이신 분말로 조절하세요. 남은 양념에 짜파게티를 비벼도 최고!

연기 없는 바삭 생선구이

기름 안 튀고 연기 없이, 껍질 바삭 속은 촉촉

누적 조회수 26만

연기 없이

껍질 바삭



재료

- 생선
손질된 것, 염장 안 한 것
- 가는소금
- 가루후추
- 퓨어 올리브유 한 바퀴
없으면 식용유

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 생선은 아주 차가운 물로 씻어 키친타올로 수분을 완벽하게 닦아요.
- 2 껍질 가운데 기름 있는 쪽에 칼집을 내고, 가는소금·가루후추를 앞뒤로 칼집까지 골고루 뿌려요.
- 3 팬에 올리브유 한 바퀴, 중불로 예열한 뒤 약불로 줄여 껍질 쪽부터 올려요.
- 4 뚜껑은 덮지 않고 5~7분 그대로 두면 기름이 녹아 나오며 튀겨져요.
- 5 윗면에 선홍빛이 아주 살짝 남았을 때 뒤집어 뒤집개로 5초만 꺾꺾 눌러 바로 꺼내요.

청이 TIP 뼈 쪽 살이 살짝 핑크빛이어도 익은 상태예요. 식용유나 EV 올리브유는 금방 탈 수 있으니 약불부터 예열하세요. (강레오 셰프님 꿀팁)

무수분 가리비찜

찜기 없이 냄비에 세워 10분, 탱글하고 달큰하게

누적 조회수 18만

물 없이 10분

제철 가리비



재료

- 가리비

새콤 무침 (선택)

- 초장

취향껏

- 물엿

1T

- 식초

1T

- 참기름, 통깨

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 사이사이 낀 이물질은 단단한 솔로 닦고, 조개 두 개를 양손에 잡고 박박 문지르면 따개비도 떨어져요.
- 2 냄비 바닥에 조개를 착착 세워 뚜껑을 닫고, 처음부터 중불에 10분 쪄요.
- 3 찜찜하면 쪄낼 때 나온 조개 물에 알맹이를 채에 받쳐 살짝 헹궈요. (맹물에 헹구면 맛없어요)
- 4 먹기 전 꼭 내장을 제거하고, 그냥 먹거나 기름장·새콤 무침으로 드세요.

청이 TIP 물에 삶으면 살이 쪼그라들고 단맛도 빠져요. 자체 수분으로 쪄야 탱글하고 달아요. 1차 세척된 걸 사면 손질이 편해요.

육해공 배추말이 전골

고기·새우·바지락·채소를 배추에 말아 한 냄비

누적 조회수 52만

손님상 메인

취향대로 골라 먹기



재료 알배추 1통 기준

- 알배추 1통
 - 소금 1T
 - 배추 데칠 때
 - 샤브용 고기
 - 꼬리 손질 새우
 - 바지락
 - 팽이버섯, 쪽파, 당근
 - 빨강·노랑 파프리카
 - 포두부
 - 청양고추 2개
 - 필수
- 육수**
- 물 800ml
 - 치킨스톡 1T
 - 참치액젓 가능
 - 쯔유 4T
 - 없으면 국간장 1~2T

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 배추는 끓는 물에 소금 1T 넣고 30초~1분 데쳐, 찬물에 김만 날리고 물기를 꼭 짜요.
- 육수와 찹쌀소스를 미리 만들고, 채소는 채 썰고, 고기는 키친타올로 핏물을 빼요.
- 배추에 고기 → 채소를 올려 반쯤 말다가 잎 부분을 안으로 여며 말아 반으로 잘라요. 작은 잎엔 색색 채소와 새우를 꼬리가 나오게 말아요.
- 냄비에 남은 채소와 고기를 깔고 고기말이·채소말이를 둘러 담고, 바지락·새우를 더해 육수를 부어요.
- 뚜껑 덮고 10분 정도 끓이며 불순물을 걸어 내면 완성!

겨자 찹쌀소스

- | | |
|-------------|----------|
| 연겨자 1/2T | 진간장 1/2T |
| 설탕, 매실액 1T씩 | 다진 마늘 1T |
| 식초 2T | 통깨 1/2T |

청이 TIP 육수가 부족해 보여도 채수가 많이 나와요. 육수를 넉넉히 만들어 면·죽까지 즐기세요. 소스는 칠리·땅콩·연겨자 모두 좋아요.

무 밀푼유나베

무 위에 고기 다짐을 붙여 끓인 시원한 국물

누적 조회수 389만

밥 비벼 먹기

10분 끓이면 끝



재료 3~4인분

- 무 300g
 날씬한 것
- 다짐용 돼지고기 300g
- 부추 100g
 잘게 잘라
- 청양고추, 홍고추 2개, 1개
 홍고추는 선택

고기 밀간

- 진간장 1.5T
- 맛술 1T
- 후추 톡톡

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 핏물 뺀 다짐고기에 잘게 썬 부추와 밀간 재료를 넣고 치덕치덕해질 때까지 치대 잠시 재워요.
- 2 무는 껍질을 벗겨 3mm 두께로 썰어요. (두꺼운 무는 반달로)
- 3 무에 고기를 너무 짹 차지 않게 올려 손으로 눌러 붙이고, 낮고 작은 냄비에 촘촘하게 겹쳐 담아요.
- 4 육수를 부어 뚜껑 덮고 중불에서 10분. 중간에 거품을 걷고 청양고추를 넣어 시원하게 끓여요.

육수

- 물 500ml~
 무가 잠길 만큼
 - 맛술 1T
- 국간장 1T
 - 치킨스톡 1T

청이 TIP 촘촘하게 겹쳐 담아야 끓을 때 뚝뚝 뜨지 않아요. 물을 더 넣으면 국간장으로만 간을 맞추세요.
(@yun_mon85님 레시피 참고)

청이 이야기 밥에 무랑 고기 올려 국물 자박하게 넣고 비벼 보세요. 애 어른 할 것 없이 흡입각이에요!

해장 김치 콩나물국

김치 먼저 익히고 콩나물은 나중에, 순서가 비법

누적 조회수 120만

해장국

짜지 않게



재료

육수 1.6L 기준

- 신김치
묵은지 300g
- 콩나물 300g
- 김치국물 150ml
- 대파 1/2대
- 육수 1.6L
- 멸치 다시팩 등
- 꽃게액
대체 가능 1T
- 맛소금 1/3T
- 없으면 액젓 2T+국간장 1T
- 고춧가루 1.5T
- 다진 마늘 1/2T
- 후추 톡톡

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 김치와 대파는 한입 크기로 썰어요. 김치 속은 털어 내야 국이 깔끔해요.
- 2 끓는 육수에 김치·김치국물·마늘·고춧가루를 넣고 김치를 먼저 충분히 익혀요. 중간에 뜨는 거품은 걷어요.
- 3 김치가 잘 익으면 액젓과 맛소금으로 간을 하고, 콩나물을 넣어 살짝 익혀요.
- 4 대파·후추를 넣고 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 김치와 콩나물을 동시에 넣고 끓이면 콩나물이 짜고 맛이 없어져요. 순서만 지키면 칼칼하고 시원해요.

청이 이야기 세상 간단하고 특별할 것 없는데, 국 중에 제일 맛있다며 밥을 대접으로 퍼다 말아 먹어요.

고추장찌개

시아버지가 재료 사 오시며 끓여 달라던 그 찌개

누적 조회수 78만 칼칼하고 진하게 밥 비벼 쓱쓱



재료 3~4인분

- 고기 재우기

 - 삼겹살 500g
앞다리·목살 가능
 - 다진마늘 2T
 - 다진 생강 1/2T
가루 가능
 - 맛술 2T
 - 소금, 후추 두 꼬집
- 찌개 재료

 - 대파, 양파 1대, 1개
 - 애호박 1개
 - 감자 2개
 - 두부 1모(300g)
 - 청양고추, 홍고추 3개, 1개
 - 팽이버섯 1개
생략 가능
 - 물 1L
 - 멸치코인 2알
가루 가능
 - 식용유 한 바퀴

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 고기는 한입 크기로 잘라 마늘·생강·맛술·소금·후추를 넣고 잠시 재워요.
- 애호박은 조금 굵게 채 썰고, 감자·양파·두부는 깍둑, 대파·고추는 쫄쫄 썰어요.
- 냄비에 식용유를 두르고 대파 흰대를 살짝 볶다가 고기를 넣어 기름이 자글하게 나오면 약불로 줄여요.
- 멸치액젓 → 국간장 → 고추장 → 된장 → 고춧가루 순으로 넣어 진득하게 볶아요.
- 물과 코인육수를 넣고 끓이면 감자·양파·두부를 넣어 10분, 애호박을 넣어 10분 더 뭉근하게 끓여요.
- 팽이버섯·고추·대파 초록 부분을 넣고 1분 끓이면 완성!

- 양념

 - 멸치액젓 1T
 - 국간장 2T
 - 고추장 3T
 - 된장 1T
 - 고춧가루 2T

청이 TIP 기름이 좀 나와야 진하고 고소해서 삼겹살을 써요. 된장을 넣으면 된장 맛은 안 나고 국물이 깊어져요.

만두 없는 만두국

빚지 않고 무·만두피·대패삼겹을 쌓아 만든 떡만둣국

누적 조회수 61만

만두 안 빚어요

색다른 떡만둣국



재료 육수 800ml 기준

- 대패삼겹살
소금·후추 간
- 무
- 만두피
- 숙주
- 떡국떡
- 쪽파
계란지단 고명도 좋아요

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 무는 껍질을 벗겨 흰 부분을 3mm 정도로 얇게 썰고, 대패삼겹은 소금·후추로 간해 먹기 좋게 썰어요.
- 2 무 → 만두피 → 대패삼겹 순서로 4번 정도 쌓아 반으로 잘라요. 마지막은 양쪽이 무로 끝나야 냄비에 달라붙지 않아요.
- 3 냄비 바닥에 숙주를 깔고, 한쪽엔 쌓아 둔 만두, 남은 쪽엔 떡국떡을 담고 쪽파를 고명처럼 올려요.
- 4 먹기 전에 육수를 부어 끓이고, 뜨는 거품을 걷어 익으면 덜어 드세요.

육수

- | | | | |
|------------------------|-------|------------------------|----|
| ● 물 | 800ml | ● <u>치킨스톡</u> | 1T |
| ● <u>가루육수</u>
생략 가능 | 1포 | ● <u>백간장</u>
국간장 가능 | 1T |

청이 TIP 원래 만두소로 들어갈 숙주를 바닥에 깔아 주는 게 포인트예요. 미리 담아 두었다가 먹기 직전에 육수만 부으면 돼요.

소불고기 버섯전골

버섯 듬뿍, 칼칼한 양념장 올려 끓여 먹는 불고기 전골

누적 조회수 42만

손님상 메인

청양고추 필수



재료 소고기 300g 기준

- 소고기 불고기용 300g
- 멸치 다시마 육수 1L
사골·코인 가능
- 대파 1대
- 쭈갓 조금
- 모듬 버섯 600g
새송이·팽이·표고·느타리
- 청홍고추 2개씩
생략 가능

불고기 밑간

- 간장, 국간장 2T, 1T
- 다진마늘, 참기름 2/3T씩
- 맛술, 설탕 2T, 1/2T
- 후추 톡톡

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 고기는 키친타올로 핏물을 빼고 밑간 재료에 버무려 뒹요.
- 2 대파는 반 갈라 큼직하게, 버섯은 먹기 좋게 썰거나 찢고, 고추는 어슷 썰어요.
- 3 양념장 재료를 모두 섞어 뒹요.
- 4 전골냄비에 고기·버섯 등을 보기 좋게 담고 양념장을 올려, 먹기 전에 육수를 부어 끓여 가며 드세요.

양념장

- 고추장, 듬뿍 1T, 2T
- 다진마늘 1/2T
- 고춧가루
- 맛소금 1/3T
- 국간장, 멸치액젓 1.5T, 1T
- 소금 가능

청이 TIP 만두·칼국수·떡을 더해 먹고, 졸아든 국물에 밥을 비벼 보세요. 당면 넣고 뚝배기처럼 먹어도 기가 막혀요.

청이 이야기 남편이 친정에 처음 인사 왔을 때 엄마가 끓여 준 전골이에요. 그 뒤로 추워지면 꼭 찾는 메뉴예요.

칼칼한 빨간 계란탕

찬바람 불 때 뜨끈하게, 10분이면 한 냄비

누적 조회수 35만

10분 완성

사리 마음대로



재료 물 700ml 기준

- 계란 2개
- 팽이버섯, 물만두, 당면
원하는 만큼
- 양파 1/2개
- 대파 1/2대
- 고춧가루 2T
- 국간장 2T
- 참치액 2T
- 가루육수 1포
멸치
- 물 700ml

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 대파는 쫄쫄, 양파는 굵직하게 채 썰어요. 팬에
오일을 넉넉히 둘러 양파가 투명해질 때까지
볶다가 고춧가루를 넣어 살짝 볶아요.
- 2 물을 붓고 가루육수·국간장·참치액을 넣어 끓으면
물만두·당면·떡 등 먹고 싶은 사리를 넣어요.
- 3 다 익을 때쯤 계란을 풀어 원을 그리듯 붓고,
그대로 딱 열을 세요.
- 4 팽이버섯과 고추를 넣고 2분 정도 끓이면 완성!

청이 TIP 간을 보고 싱거우면 소금을 조금 넣으세요. 계란은 동그랗게 부은 뒤 건드리지 말고 딱
열만 세요. (정이랑님 따라 해 봤어요)

한 번에 총무김밥

양념장 하나로 무·어묵·오징어를 한 번에, 김에 밥만 싸서

누적 조회수 48만

양념장 하나로

밥 양념 필요 없어요



재료 무 1/2개(500g) 기준

- 무 1/2개(500g)
- 꽃소금 1T
- 물엿 1/2컵
- 맛술 한 바퀴
- 어묵 3장
- 오징어 2~3마리
- 조미된 도시락김
- 밥

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 양념장부터 미리 만들어 두고, 쓰기 전까지 숙성해요.
- 2 깨끗이 씻은 무는 껍질을 벗기고 칼로 빗듯이 썰어야 양념도 잘 배고 식감도 좋아요. 물엿·소금을 넣고 바락바락 버무려 30분 절여요.
- 3 끓는 물에 맛술 한 바퀴 두르고 어묵은 잠시 담갔다 바로 건지고, 오징어는 충분히 익을 때까지 데쳐요.
- 4 어묵과 오징어는 길게 반 잘라 칼을 눕혀 저미듯 삼각형으로 썰고, 오징어 다리는 가닥가닥 썰어요.
- 5 무의 물기를 면포나 손으로 짰 짜고 어묵·오징어와 함께 양념장에 골고루 버무린 뒤, 쪽파·참기름·통깨를 넣고 살짝 버무려요. 조미김에 밥을 싸서 그 위에 올려 드세요.

맛깔난 양념장

- | | | | |
|-------------------------|-----|------------|-----|
| ● 고춧가루 | 4T | ● 다진 생강 | 1t |
| ● <u>까나리 액젓</u> , 참치 액젓 | 1T씩 | ● 식초 | 1T |
| ● 다진 마늘 | 1T | ● 대파 또는 쪽파 | 조금 |
| ● 매실액 | 2T | ● 참기름, 통깨 | 1T씩 |
| ● <u>알룰로스</u> | 1T | | |

청이 TIP 무김치·어묵무침·오징어무침을 따로 만들 필요 없이 양념장 하나로 한 번에 무쳐요. 편한 가족끼리 먹을 땐 조미김에 밥만 싸면 밥 양념도 따로 안 해도 돼요. 애들도 아주 좋아해요.

김치 비빔우동

미슐랭 셰프들의 점심, 매콤달콤 만능 양념장

누적 조회수 **84만**

만능 양념장

셰프 레시피



재료

3~4인분

- 우동면 3개
- 통깨
마지막에
- 고기, 채소, 계란
좋아하는 고명

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 양념장 재료를 모두 섞어요.
- 우동면을 삶아 찬물에 전분기를 빼고 물기를 탈탈 털어
불에 담아요.
- 양념장을 넣어 버무리고 그릇에 담아 고기·채소·계란
등 좋아하는 고명과 통깨를 올려요.

비빔 만능 양념장

- | | | | |
|----------|----|-----------|------|
| 고춧가루 | 3T | 우스터소스 | 1/2T |
| 매운 정도 조절 | | 돈가스 소스 가능 | |
| 고추장 | 3T | 후추 | 1/2T |
| 설탕 | 5T | 다진마늘 | 1T |
| 식초 | 2T | 사이다 | 2T |
| 진간장 | 2T | 김치국물 | 2T |
| | | 참기름 | 2T |

청이 TIP 만능장으로 국수·쫄면·라면을 비벼도 매콤하니 맛있어요. 마블링 좋은 차돌을 곁들이면
더 맛있어요. (정호영 셰프 레시피)

청이 이야기 정호영 셰프 매장 점심을 쇼츠로 올렸는데 444만 회가 나왔던 레전드 레시피예요.

불고기 밥버거

계란물로 감싸 굽는 불고기·묵은지 밥버거

누적 조회수 **49만**

계란만 있으면

애 어른 모두



재료

- 밥
- 볶은 양념불고기
- 계란
잘 풀어 넉넉히
- 묵은지
신김치 가능, 씻어 쫄쫄
- 맛소금, 들기름, 통깨

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 밥에 맛소금·들기름·통깨, 씻어서 물기 짝 짜
잘게 썬 묵은지, 볶은 불고기를 넣고 손으로
쫄물딱 뭉쳐요.
- 2 에그팬에 기름을 바르고 계란물을 반 정도
부은 뒤 밥을 가운데 올려요.
- 3 2/3쯤 익으면 빈 칸에도 계란물을 반 정도
부어 바로 위로 덮어요.
- 4 앞뒤로 뒤집어 가며 가장자리 모양을 잡으면
완성!

청이 TIP 계란물을 꼭 반 정도씩 부어야 위아래가 잘 붙으니 넉넉히 준비하세요. 묵은지엔
참기름보다 들기름이 맛나요.

청이 이야기 밥 하기 귀찮은 날, 냉장고에 계란만 있을 때 후다닥 해 주면 애 어른 할 것
없이 잘 먹어요.

양배추 차돌 비빔

채 썬 양배추와 메밀면, 차돌 구워 찜유 소스에 비벼

누적 조회수 39만

매일 먹어도

찍먹 소스까지



재료

- 양배추
- 새송이버섯
- 깻잎
- 메밀면
- 차돌박이
얇은 고기
- 들기름

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 양배추·버섯·깻잎은 메밀면 굵기와 비슷하게 채 썰어요. 그래야 식감과 만족도가 커요.
- 2 면은 차갑게 먹을 거라 1분 더 삶고, 면 삶은 물에 버섯을 담갔다 빼 찬물에 헹궈 물기를 짭 짜요. 면도 전분기를 바락바락 빼요.
- 3 얇은 고기는 구워 두고, 접시에 양배추·깻잎·버섯·메밀면을 담아요.
- 4 소스를 뿌리고 들기름 한 바퀴 둘러 비벼 먹어요.

소스

- | | | | |
|--------|----|--------------|------|
| ● 찜유 | 1컵 | ● 설탕 | 1/2T |
| ● 얼음 | 1컵 | ● 알룰로스 가능 | |
| ● 꽃게액 | 1T | ● 간 깨 | 2T |
| 참치액 가능 | | ● 청양고추
쫄쫄 | 2~3개 |

청이 TIP 비빔 땀 좀 심심하게 간을 맞추고, 남은 소스는 물에 희석해 면을 찍어 먹으면 시원하니 최고예요.

원팬 비빔밥

비빔밥 채소, 일일이 볶지 말고 한 번에 쪄요

누적 조회수 842만 볶지 않고 쪄서 다이어트에도



재료

- 애호박, 콩나물
- 당근, 표고버섯
- 계란 프라이용
- 밥

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 좋아하는 채소를 깨끗이 씻어 채 썰어요.
- 2 찜기에 물 1컵을 붓고 채반에 채소를 골고루 올려, 뚜껑
덮고 10분 쪄요.
- 3 그동안 양념장을 만들어요.
- 4 밥 위에 찐 채소 → 계란프라이 → 양념장을 올려 비벼
드세요.

양념장

- | | | | |
|------------|-----|----------|----|
| ● 쪽파 | 60g | ● 고춧가루 | 1T |
| 달래로 바꾸면 더 | | ● 멸치액젓 | 2T |
| 맛나요 | | 까나리액젓 가능 | |
| ● 홍고추 | 1개 | ● 설탕 | 1t |
| 다져서, 생략 가능 | | ● 통깨 | 2T |
| ● 진간장 | 6T | ● 참기름 | 1T |
| ● 매실액 | 2T | | |

청이 TIP 채소는 좋아하는 걸로, 제철 가지·양배추도 맛있어요. 버터 한 덩이 넣어 비비면 더
맛있고, 양념장에 김만 싸 먹어도 맛있어요.

연어 솔밥

쌀 불리지 않고 고슬고슬, 데리야끼 연어 올린 솔밥

누적 조회수 10만 쌀 안 불려요 두 솔 각



재료 3~4인분

- 쌀 2컵
씻어서
- 물
쌀의 1.3배 정도
- 생연어
- 소금, 후추
- 버섯, 우엉채
넉넉히
- 쪽파

밥 지을 때

- 맛간장, 꽃게액 2T씩
- 또는 양조간장 2T + 참치액 1T

연어 구울 때

- 데리야끼 간장 1/2컵
- 또는 양조간장·알룰로스·맛술·물 2T씩

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 생연어에 소금·후추를 앞뒤로 넉넉히 뿌리고, 중불 예열 팬에 껍질부터 살짝 구운 뒤 데리야끼 간장을 뿌려 겉만 노릇하게 졸여요.
- 2 씻은 쌀·물·다진 버섯·다진 우엉채·맛간장·꽃게액을 넣고 중불에 끓어오르면 눌지 않게 저어 줘요.
- 3 밥물이 줄고 겉만 살짝 뽀글거리면 연어를 올려 뚜껑 덮고 약불 15분.
- 4 불 끄고 쪽파를 뿌려 5분 뜸 들이면 완성!

양념간장

- 매운 고추
쫑쫑
- 다진 마늘
- 맛간장, 참기름, 통깨

청이 TIP 섞기 전 버터 한 덩이와 레몬즙을 살짝 뿌려도 맛있어요. 와사비를 곁들이면 회덮밥 느낌, 아이들은 맛간장만 살짝 넣어 비벼 줘도 잘 먹어요.

천원 버섯 파스타

면 없이 새송이를 채 썰어 꾸덕한 들깨 파스타처럼

- 누적 조회수 290만
- 기름 없이 볶기
- 버섯 싫은 아이도



재료	새송이 400g 기준
● 새송이버섯	400g
● 물	2T
● 진간장	1T
● 다진 마늘	1/2T
● 된장	1/2T
● 들기름	1T
● 탈피 들깨가루	3T
● 간 깨	1T
통깨 가능	
● 대파	듬뿍 1T
쫄쫄	

- 만드는 법
- 1

새송이는 밑동을 정리하고 키친타올로 먼지를 털어, 채칼로 아주 얇게 채 썰어요. (칼로 얇게 포 떠서 채 썰어도 돼요)
- 2

팬에 새송이만 넣고 센불에 1분 볶다가, 물은 버섯이 아닌 팬 가운데로 부어 적서 가며 볶아요. 숨이 죽으면 약불로.
- 3

다진 마늘·진간장·된장·대파를 넣고 1분 볶은 뒤 불을 꺼요.
- 4

들기름·들깨가루·간 깨를 넣고 섞으면 완성!

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

청이 TIP 새송이 400g 한 묶음이 1,500원 정도예요. 팥이만 먹는 가족도 팥이 굵기로 채 썰어 주면 무조건 먹어요. 이에 끼지도 않아요.

닭다리살 다시마 솔밥

누룽지통닭 속 그 밥, 쫄득한 닭고기 솔밥

누적 조회수 **25만**

누룽지통닭 맛

식은 밥 활용



재료

- 닭다리살
- 소금, 후추 조금
- 마요네즈 1T
- 고기 1조각당
- 데리야끼간장 1T
- 1조각당
- 다진 마늘 1T
- 1조각당
- 식은 밥
- 시오콘부 한 줌
- 염장 다시마
- 후리가케 또는 쪽파

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 닭다리살은 키친타올로 핏기를 닦고, 예열 팬에 껍질 쪽을 아래로 올려 소금·후추를 조금 뿌려 건드리지 말고 중불에서 앞뒤로 노릇하게 구워요.
- 2 고기 1조각당 마요네즈·데리야끼간장·다진 마늘을 1T씩 올려 펴 바르고, 뒤집어 반대쪽도 똑같이. 타지 않게 팬에 문대며 80%만 익혀 잠시 빼요.
- 3 고기 구운 양념에 식은 밥과 시오콘부 한 줌을 넣어 볶다가 바닥에 펴 꼭 눌러요.
- 4 밥 위에 닭고기를 잘라 올리고 후리가케나 쪽파를 뿌려, 뚜껑 덮고 약불에 5분 더 익혀요.

청이 TIP 데리야끼간장 대신 간장·알룰로스·맛술을 1:1:1로 섞어도 맛나요. 발아 찰현미밥으로 하면 누룽지통닭 속 밥 식감 그대로예요. (@__kunii님 삼촌 레시피 참고)

들깨 무나물

절여서 볶아 향이 진한, 밥 비벼 먹는 무나물

누적 조회수 76만 겨울무 제철 밥 비벼 먹기



재료 무 1kg 기준

- 무 1kg
- 굵은소금 1T
- 천일염
- 어간장 1T
- 참치액 가능
- 다진 마늘 듬뿍 1T
- 대파 1/2대
- 다져서
- 현미유 크게 한 바퀴
- 대체 가능
- 물 100ml
- 들깨가루 3T
- 통깨 1T
- 들기름 1T

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로,
이에 따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 무는 깨끗이 씻어 지저분한 부분만 채칼로 깎아 내요.
- 2 얇게 채 썰어 굵은소금·어간장을 넣고 10분 정도 절여요.
중간에 한 번 위아래로 뒤적여요.
- 3 팬에 현미유를 둘러 다진 마늘로 마늘기름을 내고, 절인 무를
절인 물까지 넣고 물을 살짝 부어 뚜껑 덮고 중불 5분.
- 4 들깨가루·통깨·다진 파를 넣고 살짝 섞어 불 끄고, 들기름을
넣어 버무려요.

청이 TIP 맛보고 부족한 간은 소금으로 맞추세요. 그냥 먹어도, 자박하게 말듯 비벼 먹어도 맛있어요.

청이 이야기 결혼 전 비빔밥도 안 먹어 봤다던 남편이 제가 밥 비비는 걸 보고 충격받았는데, 지금은 없어서 못 먹어요.

회오리 계란말이

끓는 물 회오리에 계란을 부어, 기름 없이 보들보들

누적 조회수 1490만

기름 0방울

타이밍이 생명



재료

- 계란 4개
- 소금 한 꼬집
- 김밥발

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 계란에 소금을 넣어 야무지게 풀어요.
- 2 물이 팔팔 끓으면 바로 불을 끄고, 거품기로 최대한 힘차게 빠른 회오리를 만들어요.
- 3 냄비 가운데로 계란을 붓고 뚜껑을 덮어, 회오리가 멈추고 5초 뒤 바로 채로 건져 김밥발에 올려요.
- 4 김밥발을 이리저리 옮겨 물기를 빼고, 돌돌 말아 양쪽 끝을 눌러 동그랗게 모양 잡아 식혀요.
- 5 식으면 발에서 풀어 예쁘게 썰고, 취향껏 소스와 함께 드세요.

청이 TIP 식는 동안 김밥발 밑에 키친타올을 깔아 물을 흡수시켜요. 더 고소하게 드시려면 기름에 부쳐도 돼요.

푸딩 계란찜

전자레인지 5분, 입안에서 사르르 녹는 계란찜

누적 조회수 692만 전자레인지 5분 채 안 걸려요



재료 계란 4개 기준

- 계란 4개
- 쪽파 조금
채소는 취향껏
- 맛소금 2/3t
소금 1t 가능
- 참기름 1t
- 뜨거운 물 500ml

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 전자레인지 용기에 계란을 깨 넣고 맛소금·참기름을 넣어 잘 섞어요.
- 뜨거운 물을 부어 잘 섞고, 뜨는 거품은 걷어 내요.
- 뚜껑이나 랩을 씌워 구멍을 송송 뚫고 전자레인지에 4~5분 돌리면 완성! (900W 기준 4분 30초)

청이 TIP 뜨거운 물이 익히는 시간도 줄여 주고 평범한 계란찜을 푸딩처럼 만들어 줘요. 전자레인지 사양에 맞게 시간을 조절하세요.

청이 이야기 늦은 야식으로든, 빵도 밥도 싫은 바쁜 아침에 든든하게 먹기 좋아요. 배달 서비스 계란찜보다 맛있어요.

엄마 손맛 김장아찌

간장 양념물에 재운 추억의 김 반찬

누적 조회수 462만

밥도둑

남은 간장도 예술



재료 김 15장 기준

- 김밥김, 재래김 15장
돌김·곶창김은 X
- 청·홍고추 1개씩
다져서
- 깨소금 1T

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 간장 양념재료를 냄비에 모두 넣고 뚜껑 덮어 중불에서 20분 끓여 차갑게 식혀요.
- 2 채소는 채에 걸러 내고, 간장물에 다진 고추와 깨소금을 넣어요.
- 3 김은 길게 한 번 자르고 4등분해요.
- 4 반찬통에 김을 2~3장씩 깔고 간장 양념을 부어 가며 반복하고, 남은 양념은 모두 부어요.
- 5 윗부분도 잘 스며들게 한 번 뒤집으면 완성!

간장 양념물

- | | | | |
|-------|------|-----------|------------|
| ● 진간장 | 7T | ● 멸치코인육수 | 1알 |
| ● 맛술 | 2T | ● 표고버섯 | 1개 |
| ● 설탕 | 5T | ● 말린 것 가능 | |
| ● 물 | 2컵 | ● 양파, 대파 | 1/2개, 1/2대 |
| ● 다시마 | 3~4장 | ● 깻마늘 | 3알 |
| | | ● 다진 생강 | 1/4T |

청이 TIP 많이 만들면 김이 맛없어지니 이 정도 양만 해서 일주일 안에 드세요. 남은 간장으로 버터 계란 간장밥을 해 주면 최고! (@cooaka__님 레시피)

깻잎 자반

깻잎을 채 썰어 바삭하게 볶은 고소한 밥도둑

누적 조회수 153만

김자반보다 고소

깻잎 싫은 아이도



재료	깻잎 200g 기준	만드는 법
- 깻잎 200g - 들기름 3T 올리브유 가능 - 맛소금 1/2t 소금 가능 - 설탕 1/2t - 통깨 1T 살짝 갈아서		1 깻잎은 물에 10분 담갔다가 흐르는 물에 한 장씩 앞뒤로 씻어 물기를 바삭 말려요. 2 10장 내외씩 반 접어 꼭지는 잘라 내고 얇게 채 썰어요. 3 달군 팬에 깻잎을 풀어 넣고 들기름을 둘러, 중약불에서 기름이 골고루 묻게 볶아요. 4 숨이 죽고 수분이 다 날아가 포실포실해질 때까지 젓가락으로 풀어 가며 볶아요. 5 바삭한 곱슬머리가 되면 소금·설탕으로 간하고 같은 통깨를 넣어 10초 볶아 불을 꺼요. 6 팬에 넓게 펼쳐 식힌 뒤 덜어 내면 완성!

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

청이 TIP 바닥이 타지 않게 계속 저어 주세요. 단짠은 입맛에 맞게 조절하고, 아침에 밥 안 먹는 아이 숟가락 위에 올려 주세요.

소고기 고추다짐

청양고추 매콤함에 액젓의 짭조름함, 마성의 밥도둑

누적 조회수 92만

김에 싸 먹기

냉동 보관 OK



재료 청양고추 300g 기준

- 청양고추 300g
 풋고추 가능
- 소고기 다짐육 400g
 돼지고기·멸치 가능
- 홍고추 2개
 생략 가능
- 식용유 2T

고기 밀간

- 진간장 2T
- 맛술 1T
- 다진마늘 1T

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 키친타올로 꼭꼭 눌러 핏물을 뺀 다짐육에 밀간을 해 잠시 재워요.
- 2 고추는 씻어 물기를 완벽히 없애고 꼭지를 따서 칼이나 다지기로 잘게 다져요. (칼로 다질 땀 마스크·안경·장갑 필수!)
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 고기를 볶은 기가 사라질 정도만 볶아요.
- 4 다진 고추와 양념을 넣고 자박하게 졸이면 완성!

고추다짐 양념

- | | |
|-----------|----------|
| ● 물 150ml | ● 물엿 1T |
| ● 멸치액젓 5T | 올리고당 가능 |
| ● 국간장 1T | ● 들기름 3T |
| 진간장 가능 | 올리브유 가능 |
| ● 매실액 2T | ● 통깨 2T |
| 올리고당 가능 | |

청이 TIP 짭짤하니 조금씩 맛보며 올려 드세요. 소분해 냉동했다가 전날 냉장 해동, 레인지에 살짝 데우면 첫맛 그대로예요. (@jinucook님 레시피 참고)

오징어 무생채

물엿에 절여 꼬득꼬득, 숙성될수록 맛있는 젓갈 무침

누적 조회수 103만

숙성될수록 맛있어요

김에 싸 먹기



재료

작은 무 1개 기준

- 무 작은 것 1개
큰 무는 1/2개
- 당근 1개
- 물엿 1컵
- 굵은 고춧가루 2T
- 꽃게액젓 1T
- 요리당 2T
올리고당 가능
- 시판 오징어젓갈 200g
- 쪽파 3~4가닥
색감용
- 참기름, 통깨 2T, 1T

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 무와 당근은 얇게 채 썰어 물엿에 버무려 3시간 절여요.
- 2 3시간 뒤 면포나 손으로 물기를 짭 짜서 풀어 주고, 고춧가루 → 꽃게액젓 → 올리고당 순으로 넣어 무쳐요.
- 3 오징어젓갈 → 쪽파 → 참기름 → 통깨를 넣고 버무리면 완성!

청이 TIP 물엿으로 절이면 삼투압 덕분에 무와 당근이 꼬득꼬득, 달지 않고 식감이 좋아져요.
냉장고에서 숙성될수록 더 맛있어요. (김가연님 레시피)

새송이버섯무침

에어프라이어에 구워 찢어 무친, 고기보다 쫄깃한 버섯

누적 조회수 513만

가성비 끝판왕

고기보다 쫄깃



재료

새송이 400g 기준

- 새송이버섯 400g
- 쪽파 조금
고명, 선택

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 새송이는 에어프라이어 200도에 20분 구워 식힌 뒤, 머리 쪽을 잡고 결대로 찢어 손으로 꺾 짜요.
- 2 버섯이 구워지는 동안 양념장 재료를 섞어 부르르 끓어오르면 바로 불을 꺼요.
- 3 양념장 냄비에 버섯을 넣고 골고루 섞어, 쪽파나 대파 고명을 올려요.

버섯 양념장

- | | |
|-------------|-----------|
| ● 고추장 1t | ● 다진마늘 1T |
| 아이용은 굴소스 1T | ● 물 3T |
| ● 고춧가루 1T | ● 참기름 1T |
| ● 진간장 2T | ● 통깨 1T |
| ● 올리고당 1T | |

청이 TIP 에어프라이어에 구운 새송이는 소고기 저리 가라 할 만큼 쫄깃해요. 아이와 드실 땐 고추장 대신 굴소스 1T를 넣으세요.

양송이 양념구이

파마산·마늘가루 양념 버무려 에어프라이어 10분

누적 조회수 61만

저칼로리 고단백

스테이크 곁들임



재료 양송이 300g 기준

- 양송이버섯 300g
표고·새송이 가능
- 올리브오일 2T
- 양조간장 1T
- 파마산 가루 3T
- 마늘가루 1T
- 후추 톡톡
- 허브솔트 1/2t

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 양송이는 물에 씻지 말고 키친타올로 먼지만 털어요. 흠먼지가 많으면 물에 10초만 담갔다 빼서 물기를 닦아요.
- 2 껍질이 싫으면 벗기고, 밑동은 갈색 부분만 살짝 잘라 5mm 두께로 썰어요.
- 3 팬에 버섯과 양념을 넣고 부서지지 않게 주걱으로 살살 버무려요.
- 4 최대한 펼쳐 에어프라이어 190도 5분, 뒤집어 190도 5분 더 구우면 완성!

청이 TIP 홈파티 에피타이저로 수프와 함께, 또는 스테이크에 곁들여 보세요. 버섯 안 먹는 아이들에게 꼭 먹여 보세요.

달큰한 양배추 나물

찌서 따듯할 때 조물조물, 속 편한 위장 보약

누적 조회수 206만

한 통도 순삭

속 편한 반찬



재료 양배추 1/2통 기준

- 양배추 500g(1/2통)
- 어간장 1T
국간장·멸치액젓 가능
- 야채 가루육수 1포(4g)
- 다진 마늘 1/2T
- 참기름 1T
- 갯가루 1T
통깨 가능

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 양배추는 겉잎 2~3장만 떼고 4등분해 심지를 제거해요.
- 2 뒤집어서 1cm 정도 굵기로 썰어 흐르는 물에 가볍게 씻어 채반에 건져요.
- 3 끓는 물에 찢기 채반을 올려 뚜껑 덮고 강불에 8분 찌요.
- 4 건져서 화기만 날리고 따듯할 때 마늘·가루육수·어간장·참기름·갯가루를 넣어 조물조물 무쳐요.

청이 TIP 봄 양배추는 더 달고 맛있어요. 샐러드·찜으로 먹고 조금 남겨 한 번 무쳐 보세요.

콩나물 어묵볶음

계란 입힌 어묵과 콩나물을 매콤하게, 불고기 부럽지 않게

누적 조회수 16만

가성비 꿀맛

한 냄비 딱딱



재료 3~4인분

- 사각어묵 4~6장
- 콩나물 300g
- 계란 1개
- 오이고추, 홍고추 2개, 1개
- 양파 1/2개
- 대파 1/2대

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 사각어묵은 돌돌 말아 칼국수 두께로 썰고, 뜨거운 물을 부었다가 물기를 털어 계란 푼 것에 섞어 뒤요.
- 2 양파는 채 썰고 고추·대파는 어슷 썰고, 양념소스를 만들어요.
- 3 계란 입힌 어묵부터 센불에 고슬고슬 볶아요.
- 4 콩나물 → 양파 → 고추를 넣어 콩나물 숨만 살짝 죽이고, 양념소스를 넣어 버무린 뒤 대파·통깨를 넣어 잔열에 섞어요.

양념소스

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 고춧가루, 고추장 | 2T씩 | 굴소스 | 1T |
| 진간장 | 2T | 다시다 1t 가능 | |
| 설탕 | 1T | 다진마늘 | 1T |
| 대체당 가능 | | 후추 | 톡톡 |
| 맛술 | 3T | 참기름, 통깨 | 1T씩 |

청이 TIP 계란은 두 개 넣었지만 1개가 더 좋아요. 콩나물은 숨만 살짝 죽여 주세요.

두부 멸치볶음

노릇한 두부와 멸치를 매콤달콤하게, 밥통 사수 반찬

누적 조회수 9.3만

밥 3공기

손님상에도



재료 두부 1모 기준

- 구이용 두부 1모(300~500g)
- 중멸치 150g
- 오이고추, 홍고추 4개, 1개
- 소금, 후추
- 두부 밀간
- 식용유 한 바퀴

밑줄 친 재료를 누르면 구매 링크로 연결돼요
이 페이지는 쿠팡 파트너스 활동의 일환으로, 이에
따른 일정액의 수수료를 제공받습니다.

만드는 법

- 1 물기 뺀 두부를 새끼손가락 길이로 썰어 소금·후추를 뿌려 잠시 재우고, 오이고추를 썰어 뒹요.
- 2 기름 두른 예열 팬에 두부를 골고루 노릇하게 구워 내고, 멸치도 그 팬에 살짝만 볶아 내요.
- 3 불을 잠시 끄고 간장부터 살짝 태운 뒤 나머지 양념을 섞어 불을 켜요.
- 4 소스가 끓으면 고추부터 넣어 양념을 입히고, 멸치·두부를 넣어 소스가 살짝 졸면 불 끄고 들기름·통깨를 뿌려요.

양념소스

- | | | | |
|---------|------|--------------|------|
| ● 고춧가루 | 1T | ● 올리고당 | 1T |
| ● 고추장 | 1.5T | ● 단 게 싫으면 생략 | |
| ● 간장 | 1T | ● 맛술 | 3T |
| ● 조청 | 2T | ● 다진마늘 | 1/2T |
| ● 물엿 가능 | | ● 들기름, 통깨 | 1T씩 |

청이 TIP 양념은 간장부터 살짝 태운 뒤 섞는 게 포인트예요. 손님 올 때 내놓으면 거덜 나니 꼭 밥통 사수하세요!