



각색두부전골



<https://recipe.io.kr>

두부 사이에 양념한 쇠고기를 채우고 각종 채소, 새우, 완자, 알쌈을 다채롭게 돌려 담아 진한 육수와 함께 끓여 먹는 정갈하고 품격 있는 전통 전골 요리입니다.

재료 준비 (4인분)

- **주재료:** 두부 1모, 쇠고기 300g, 새우 200g, 당근 100g, 미나리 1/2단, 달걀 1개, 은행 1/2컵
- **전골 밑고임 재료:** 무 100g, 대파 1뿌리, 표고버섯 5장, 육수 4컵
- **양념장:** 간장 2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 설탕 1작은술, 깨소금 약간, 참기름 약간
- **기타 & 양념:** 밀가루 약간, 식용유 약간, 소금 약간, 후춧가루 약간

조리 방법

1. **두부 지지기:** 두부는 2~3cm 크기로 납작하게 썰어 소금을 살짝 뿌려 물기를 뺀 뒤, 식용유를 두른 프라이팬에 노릇하게 지지냅니다.
2. **쇠고기 소 및 완자·알쌈 만들기:**
 - 쇠고기는 곱게 다져 분량의 양념장 재료(간장, 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 깨소금, 참기름)를 넣고 잘 치대어 양념합니다.
 - 양념한 쇠고기 일부는 동글동글하게 한 입 크기로 완자를 빚습니다.
 - 지지낸 두부 사이에 양념한 쇠고기를 샌드위치처럼 채워 넣고, 데친 미나리로 묶어 고정합니다.
 - 달걀을 풀어 지단을 부치다가 다 익기 전에 고기 소를 약간 넣고 반으로 접어 '알쌈'을 만듭니다.
3. **부재료 손질하기:** 새우는 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗기고, 당근과 미나리는 5cm 길이로 썰어 살짝 데칩니다. 은행은 기름을 두른 팬에 볶아 껍질을 벗겨 준비합니다.
4. **전골 밑고임 깔기:** 무는 납작하게 썰고, 불린 표고버섯은 먹기 좋게 찢니다. 대파와 함께 밑간하여 전골냄비 바닥에 보기 좋게 깔니다.
5. **재료 담고 끓이기:** 밑고임 위에 고기 소를 넣은 두부, 당근, 미나리, 새우, 완자, 알쌈을 색감을 고려하여 동그랗게 돌려 담습니다.
6. **간 맞추고 완성하기:** 육수를 붓고 소금과 후춧가루로 간을 맞춘 뒤, 보글보

글 끓여 완성합니다.

💡 요리 팁

- **두부 수분 제거:** 두부의 수분을 잘 제거한 뒤 지져내야 고기 소를 채우고 미나리로 묶을 때 두부가 부서지지 않습니다.
- **알쌈 접착:** 달걀지단의 표면이 완전히 익기 전에 고기 소를 올리고 반으로 접어야지 지단 끼리 매끈하게 착 붙어 완성됩니다.

