



무·콩나물밥



무·콩나물밥

재료

- 쌀 2컵, 콩나물 300g, 무 200g
- **양념장:** 간장 5큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루, 깨소금, 후추, 참기름

조리방법

- 쌀 준비: 밥짓기 30분 전에 미리 씻어 놓는다.
 - 콩나물 손질: 꼬리를 떼어 씻어서 깨끗이 손질하여 놓는다.
 - 무 채썰기: 무는 씻어서 껍질을 벗기고 콩나물보다 약간 굵게 채 썰어 놓는다.
 - 밥 짓기: 냄비에 쌀을 넣고 물을 부은 다음 콩나물과 무를 얹고 끓여서 충분히 뜸을 들여 밥을 짓는다.
 - 완성: 그릇에 고슬고슬 지은 밥을 담고 양념장을 만들어 곁들여 낸다.
-

Radish & Bean Sprout Rice

Ingredients

- 2 cups Rice, 300g Bean sprouts, 200g Radish
- **Seasoning:** 5 tbsp Soy sauce, 1 tbsp Minced green onion, 1 tbsp Minced garlic, Red pepper powder, Sesame salt, Pepper, Sesame oil

Instructions

- Prep Rice: Wash rice 30 minutes before cooking.
- Prep Bean Sprouts: Remove the tails and wash thoroughly.
- Prep Radish: Peel the radish and julienne it slightly thicker than the bean sprouts.
- Cook Rice: Place rice and water in a pot, add bean sprouts and radish on top, boil, and steam sufficiently.
- Serve: Serve the cooked rice in a bowl with the prepared seasoning sauce on the side.

蘿蔔豆芽飯

材料

- 米 2杯, 豆芽 300g, 蘿蔔 200g
- **調味醬**： 醬油 5大勺, 蔥末 1大勺, 蒜末 1大勺, 辣椒粉, 芝麻鹽, 胡椒, 香油

烹調步驟

- 準備米：煮飯前30分鐘先洗淨米。
 - 處理豆芽：去掉豆芽尾部並清洗乾淨。
 - 切蘿蔔絲：蘿蔔洗淨去皮，切成比豆芽稍粗的絲。
 - 煮飯：在鍋中放入米和水，鋪上豆芽和蘿蔔，煮沸後充分悶熟。
 - 完成：將煮好的飯盛入碗中，搭配調味醬食用。
-

萝卜豆芽饭

材料

- 米 2杯, 豆芽 300g, 萝卜 200g
- **调味酱**： 酱油 5大勺, 葱末 1大勺, 蒜末 1大勺, 辣椒粉, 芝麻盐, 胡椒, 香油

烹调步骤

- 准备米：煮饭前30分钟先洗净米。
- 处理豆芽：去掉豆芽尾部并清洗干净。
- 切萝卜丝：萝卜洗净去皮，切成比豆芽稍粗的丝。
- 煮饭：在锅中放入米和水，铺上豆芽和萝卜，煮沸后充分焖熟。

- 完成: 将煮好的饭盛入碗中, 搭配调味酱食用。
-

大根ともやしの炊き込みご飯

材料

- 米 2カップ, もやし 300g, 大根 200g
- タレ: 醤油 大さじ5, 刻みねぎ 大さじ1, おろしにんにく 大さじ1, 粉唐辛子, すりごま, 胡椒, ごま油

作り方

- 米の準備: 炊飯の30分前に米を洗っておく。
 - もやしの下準備: 根を取り除き、きれいに洗っておく。
 - 大根の千切り: 大根は皮をむき、もやしよりも少し太めに千切りにする。
 - 炊飯: 鍋に米と水、もやし、大根を入れて炊き、十分に蒸らす。
 - 完成: 茶碗にご飯を盛り、タレを添える。
-

Reis mit Rettich und Sojasprossen

Zutaten

- 2 Tassen Reis, 300g Sojasprossen, 200g Rettich
- **Sauce:** 5 EL Sojasauce, 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 1 EL gehackter Knoblauch, Chilipulver, Sesamsalz, Pfeffer, Sesamöl

Zubereitung

- Reis vorbereiten: Den Reis 30 Minuten vor dem Kochen waschen.
- Sojasprossen vorbereiten: Die Enden entfernen und gründlich waschen.
- Rettich schneiden: Den Rettich schälen und etwas dicker als die Sojasprossen

in Streifen schneiden.

- Reis kochen: Reis und Wasser in einen Topf geben, Sojasprossen und Rettich darauf verteilen, aufkochen und gar dämpfen.
 - Servieren: Den Reis in einer Schüssel anrichten und mit der Sauce servieren.
-

Riz au radis et pousses de soja

Ingrédients

- 2 tasses Riz, 300g Pousses de soja, 200g Radis
- **Sauce:** 5 c.à.s Sauce soja, 1 c.à.s Oignon vert haché, 1 c.à.c Ail haché, Poudre de piment, Sel de sésame, Poivre, Huile de sésame

Préparation

- Préparer le riz: Lavez le riz 30 minutes avant la cuisson.
 - Préparer les pousses de soja: Retirez les queues et lavez-les soigneusement.
 - Préparer le radis: Épluchez le radis et coupez-le en lamelles un peu plus épaisses que les pousses de soja.
 - Cuisson du riz: Mettez le riz et l'eau dans une marmite, ajoutez les pousses de soja et le radis, portez à ébullition et laissez étuver.
 - Finition: Servez le riz dans un bol avec la sauce.
-

Arroz con rábano y brotes de soja

Ingredientes

- 2 tazas Arroz, 300g Brotes de soja, 200g Rábano
- **Salsa:** 5 cdas Salsa de soja, 1 cda Cebolleta picada, 1 cda Ajo picado, Chile en polvo, Sal de sésamo, Pimienta, Aceite de sésamo

Preparación

- Preparar el arroz: Lave el arroz 30 minutos antes de cocinar.
- Preparar los brotes de soja: Quite las puntas y lave bien.
- Preparar el rábano: Pele el rábano y córtelo en tiras un poco más gruesas que

los brotes de soja.

- Cocinar el arroz: Ponga el arroz y el agua en una olla, añada los brotes de soja y el rábano, hierva y deje reposar.
 - Finalizar: Sirva el arroz en un bol con la salsa a un lado.
-

Рис с редькой и ростками сои

Ингредиенты

- 2 стакана Рис, 300г Ростки сои, 200г Редька
- **Соус:** 5 ст.л. Соевый соус, 1 ст.л. Зеленый лук, 1 ст.л. Чеснок, Порошок чили, Кунжутная соль, Перец, Кунжутное масло

Приготовление

- Подготовка риса: Промойте рис за 30 минут до варки.
- Подготовка ростков сои: Удалите кончики и тщательно промойте.
- Подготовка редьки: Очистите редьку и нарежьте соломкой чуть толще, чем ростки сои.
- Варка риса: Поместите рис и воду в кастрюлю, сверху выложите ростки сои и редьку, вскипятите и дайте настояться.
- Завершение: Выложите готовый рис в миску и подавайте с соусом.

