



부추달걀밥



<https://recipe.io.kr>

부추달걀밥

재료

- **주재료:** 부추 50g, 달걀 1개, 밥 1공기, 당근 50g, 양파 1/4개, 표고버섯 2장, 쇠고기 100g, 피망 1/2개, 다진 파·마늘 적당량
- **양념:** 식용유, 설탕, 깨소금, 후추, 간장, 참기름, 소금

조리방법

- **재료 손질:** 부추는 깨끗이 씻어 송송 썰고, 당근과 양파는 곱게 다진다. 표고버섯은 불린 후에 기둥을 떼고 곱게 다진다.
 - **밥 반죽 및 모양내기:** 밥에 손질한 채소와 달걀, 소금, 후추를 넣고 뭉쳐지기 좋게 반죽한 다음, 한 덩이씩 꼭꼭 뭉쳐서 삼각으로 모양을 낸다.
 - **밥 구우기:** 프라이팬에 기름을 두르고 모양 낸 밥을 중불에서 노릇하게 색이 나도록 굽는다.
 - **고기 및 야채 볶기:** 쇠고기는 얇게 썰고, 양파와 피망은 곱게 채 썬다. 간장, 다진 파·마늘, 설탕, 깨소금, 후추, 참기름을 넣어 재웠다가 팬에 기름을 두르고 볶아 낸다.
 - **완성:** 접시에 구운 부추달걀밥과 쇠고기볶음을 곁들여 담아낸다.
-

Chives and Egg Rice with Stir-fried Beef (Buchu-dalgyl-bap)

Ingredients

- **Main:** 50g Chives, 1 Egg, 1 bowl Cooked rice, 50g Carrot, 1/4 Onion, 2 Shiitake mushrooms, 100g Beef, 1/2 Bell pepper, Minced green onion & garlic
- **Seasoning:** Cooking oil, Sugar, Sesame salt, Pepper, Soy sauce, Sesame oil, Salt

Instructions

- **Prep Veggies:** Wash chives and chop finely; finely mince carrots and onions. Soak shiitake mushrooms, remove stems, and finely mince.
- **Shape Rice:** Mix cooked rice with the prepped veggies, egg, salt, and pepper. Shape tightly into portions and mold into triangles.

- **Pan-fry Rice:** Heat oil in a pan and pan-fry the rice triangles over medium heat until golden brown.
 - **Cook Beef:** Slice beef thinly; coarsely julienne onion and bell pepper. Marinate with soy sauce, minced green onion/garlic, sugar, sesame salt, pepper, and sesame oil, then stir-fry in an oiled pan.
 - **Finish:** Plate the pan-fried chives-egg rice alongside the stir-fried beef.
-

韭菜雞蛋飯佐炒牛肉 (Buchu-dalgyl-bap)

材料

- **主料：** 韭菜 50g, 雞蛋 1個, 白飯 1碗, 胡蘿蔔 50g, 洋蔥 1/4個, 香菇 2朵, 牛肉 100g, 青椒 1/2個, 蔥蒜末適量
- **調料：** 食用油, 糖, 芝麻鹽, 胡椒, 醬油, 香油, 鹽

烹調步驟

- **處理食材：** 韭菜洗淨切細蔥花狀，胡蘿蔔與洋蔥切碎。香菇泡軟後去蒂切碎。
 - **拌飯與塑形：** 將白飯加入處理好的蔬菜、雞蛋、鹽與胡椒拌勻揉捏，分團捏緊並塑形成三角形。
 - **香煎飯糰：** 平底鍋中倒入油，將三角形飯糰以中火煎至上色。
 - **炒牛肉：** 牛肉切薄片，洋蔥與青椒切粗絲，加入醬油、蔥蒜末、糖、芝麻鹽、胡椒與香油醃漬後，入鍋炒熟。
 - **完成：** 將香煎韭菜雞蛋飯與炒牛肉一同盛入盤中。
-

韭菜鸡蛋饭佐炒牛肉 (Buchu-dalgyl-bap)

材料

- **主料：** 韭菜 50g, 鸡蛋 1个, 米饭 1碗, 胡萝卜 50g, 洋葱 1/4个, 香菇 2朵,

牛肉 100g, 青椒 1/2个, 葱蒜末适量

- **调料：**食用油, 糖, 芝麻盐, 胡椒, 酱油, 香油, 盐

烹调步骤

- **处理食材：**韭菜洗净切葱花状, 胡萝卜与洋葱切碎。香菇泡软后去蒂切碎。
 - **拌饭与塑形：**将米饭加入处理好的蔬菜、鸡蛋、盐与胡椒拌匀揉捏, 分团捏紧并塑形成三角形。
 - **香煎饭团：**平底锅中倒入油, 将三角形饭团以中火煎至上色。
 - **炒牛肉：**牛肉切薄片, 洋葱与青椒切粗丝, 加入酱油、葱蒜末、糖、芝麻盐、胡椒与香油腌制后, 入锅炒熟。
 - **完成：**将香煎韭菜鸡蛋饭与炒牛肉一同盛入盘中。
-

ニラと卵のご飯の牛肉炒め添え

材料

- **主材料：**ニラ 50g, 卵 1個, ご飯 1膳, 人参 50g, 玉ねぎ 1/4個, 生しいたけ 2枚, 牛肉 100g, ピーマン 1/2個, 刻みねぎ・にんにく適量
- **調味料：**サラダ油, 砂糖, すりごま, 胡椒, 醤油, ごま油, 塩

作り方

- **下準備：**ニラはきれいに洗って小口切りにし、人参・玉ねぎはみじん切りにする。椎茸は戻してから軸を取り、みじん切りにする。
- **ご飯を成形する：**ご飯に下準備した野菜、卵、塩、胡椒を入れて混ぜ合わせ、しっかり握って三角形に形を整える。
- **ご飯を焼く：**フライパンに油をひき、三角形のご飯を中火で焼き色がつくまで焼く。
- **牛肉と野菜を炒める：**牛肉は薄切りにし、玉ねぎとピーマンは太めの千切り

にする。醤油、刻みねぎ・にんにく、砂糖、すりごま、胡椒、ごま油で下味をつけ、油をひいたフライパンで炒める。

- **仕上げ:** 皿に焼いたニラ卵ご飯と牛肉炒めと一緒に盛り付ける。

Schnittlauch-Eier-Reis mit gebratenem Rindfleisch (Buchu-dalgyal-bap)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 50g Schnittlauch, 1 Ei, 1 Schüssel gekochter Reis, 50g Karotte, 1/4 Zwiebel, 2 Shiitake-Pilze, 100g Rindfleisch, 1/2 Paprika, gehackte Frühlingszwiebel & Knoblauch
- **Würzung:** Speiseöl, Zucker, Sesamsalz, Pfeffer, Sojasauce, Sesamöl, Salz

Zubereitung

- **Zutaten vorbereiten:** Schnittlauch waschen und fein hacken; Karotten und Zwiebeln fein würfeln. Shiitake-Pilze einweichen, Stiele entfernen und fein hacken.
- **Reis formen:** Gekochten Reis mit dem vorbereiteten Gemüse, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, fest zusammendrücken und in dreieckige Formen bringen.
- **Reis braten:** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Reisteile bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie Farbe annehmen.
- **Rindfleisch anbraten:** Rindfleisch dünn schneiden; Zwiebel und Paprika grob in Streifen schneiden. Mit Sojasauce, gehackter Frühlingszwiebel/Knoblauch, Zucker, Sesamsalz, Pfeffer und Sesamöl marinieren, dann in einer geölten Pfanne anbraten.
- **Fertigstellen:** Den gebratenen Schnittlauch-Eier-Reis zusammen mit dem Rindfleisch auf einem Teller anrichten.

Riz aux ciboules et œufs avec bœuf sauté (Buchu-dalgyal-bap)

Ingrédients

- **Base:** 50g Ciboules chinoises (chives), 1 Œuf, 1 bol de riz cuit, 50g Carotte, 1/4 Oignon, 2 Champignons shiitake, 100g Bœuf, 1/2 Poivron, Oignon vert & ail hachés

- **Assaisonnement:** Huile de cuisson, Sucre, Sel de sésame, Poivre, Sauce soja, Huile de sésame, Sel

Préparation

- **Préparer les ingrédients:** Lavez les ciboules et hachez-les finement ; émincez finement les carottes et l'oignon. Réhydratez les shiitakes, retirez les pieds et hachez-les finement.
 - **Façonner le riz:** Mélangez le riz cuit avec les légumes préparés, l'œuf, le sel et le poivre, serrez bien en boules puis modelez en triangles.
 - **Cuire le riz:** Chauffez de l'huile dans une poêle et faites dorer les triangles de riz à feu moyen.
 - **Sauter le bœuf:** Tranchez finement le bœuf ; coupez l'oignon et le poivron en grosses lanières. Marinez avec la sauce soja, l'oignon vert/ail hachés, le sucre, le sel de sésame, le poivre et l'huile de sésame, puis faites sauter dans une poêle huilée.
 - **Finition:** Servez le riz aux ciboules et œufs grillé accompagné du bœuf sauté sur une assiette.
-

Arroz con cebollino y huevo con ternera salteada (Buchu-dalgyal-bap)

Ingredientes

- **Principal:** 50g Cebollino (chives), 1 Huevo, 1 bol de arroz cocido, 50g Zanahoria, 1/4 Cebolla, 2 Setas shiitake, 100g Carne de res, 1/2 Pimiento, Cebollina y ajo picados
- **Sazón:** Aceite de cocina, Azúcar, Sal de sésamo, Pimienta, Salsa de soja, Aceite de sésamo, Sal

Preparación

- **Preparar ingredientes:** Lave el cebollino y píquelo fino; pique finamente las zanahorias y la cebolla. Remoje las setas shiitake, quite los tallos y pique finamente.
- **Modelar el arroz:** Mezcle el arroz cocido con las verduras preparadas, el huevo, la sal y la pimienta. Presione firmemente en porciones y deles forma triangular.
- **Freír el arroz:** Caliente aceite en una sartén y dore los triángulos de arroz a fuego medio hasta que tomen color.
- **Saltear la carne:** Corte la carne finamente; corte la cebolla y el pimiento en tiras gruesas. Marine con salsa de soja, cebollina/ajo picados, azúcar, sal de sésamo, pimienta y aceite de sésamo, luego saltee en una sartén con aceite.

- **Finalizar:** Sirva el arroz con cebollino y huevo asado acompañado de la ternera salteada en un plato.
-

Рис с сибулетом и яйцом и жареной говядиной (Пэчу-дальгял-пап)

Ингредиенты

- **Основное:** 50g Сибулет (зеленый лук), 1 Яйцо, 1 чашка Вареный рис, 50g Морковь, 1/4 Лук, 2 Гриба шиитаке, 100g Говядина, 1/2 Болгарский перец, Измельченный зеленый лук и чеснок
- **Приправа:** Растительное масло, Сахар, Кунжутная соль, Перец, Соевый соус, Кунжутное масло, Соль

Приготовление

- **Подготовка ингредиентов:** Вымойте сибулет и мелко нарежьте; мелко нарежьте морковь и лук. Замочите шиитаке, удалите ножки и мелко нарежьте.
- **Формовка риса:** Смешайте вареный рис с подготовленными овощами, яйцом, солью и перцем, плотно спрессуйте порции и придайте им форму треугольников.
- **Жарка риса:** Разогрейте масло на сковороде и обжарьте треугольники риса на среднем огне до золотистого цвета.
- **Обжарка мяса:** Тонко нарежьте говядину; крупно нарежьте лук и болгарский перец соломкой. Замаринуйте с соевым соусом, измельченным зеленым луком и чесноком, сахаром, кунжутной солью, перцем и кунжутным маслом, затем обжарьте на сковороде с маслом.
- **Завершение:** Выложите на тарелку обжаренный рис с сибулетом и яйцом вместе с жареной говядиной.

