

“고맙개”  
“고맙달”

건강한 여름 보양식  
채개장 나눔

# Light Food, Save Life

서울시와 카라가 함께하는 건강한 말복 맞이

주최 서울특별시 | (사)동물보호시민단체 카라

날짜 2015년 8월 11일 (화)

장소 청계광장



# 여름 보양식, 채개장 레시피

## 재료

고사리, 느타리버섯, 무, 알배기 배추, 토란대, 도라지, 시금치, 호박, 당근, 숙주, 다시마 (먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다), 이외에 모든 채소 가능함.

## 양념

고추장, 청장(국간장), 후추, 고춧가루, 기름, 소금, 생강약간

1. 채소는 미리 다듬고 씻고, 썰어서 준비해 놓는다.
2. 솥을 달군후 기름을 두르고 익는 시간이 오래 걸리는 채소부터 넣고 볶는다.  
→ 호박, 시금치, 숙주는 먹기 몇분전에 넣는다.
3. 생강과 고춧가루를 넣고 달달 볶는다.
4. 거의 다 볶아졌으면, 청장(국간장)을 넣고 1-2분 더 볶는다.
5. 고추장을 넣고 좀 더 볶는다.  
→ 볶아진 채소에 고추장이 잘 어우러질 정도로 충분히 볶아준다.
6. 물을 붓고, 다시마도 넣는다.
7. 푹 끓여 준다.
8. 한소끔 푹 끓은 후에 후추와 소금으로 간을 맞춘다.
9. 간이 맞으면, 호박을 먼저 넣고 시금치 숙주를 차례로 넣는다.

\*기호에 맞게 매운맛은 조절합니다.

당면, 국수, 수제비 등도 넣어서 드시면 좋습니다



# kara Recipe

채소로만 끓이는 담백하고 칼칼한  
건강의 맛, 채개장