CHUNG-E RECIPE BOOK



찬바람 불 때 뜨끈하게 한 그릇

따뜻한 국물 요리 52가지

청이레시피 **무료** 레시피북



댓글에 “국물” 남기면 DM으로 드려요

CONTENTS

따뜻한 국물 요리 52가지

찬바람 불 때 뜨끈하게 한 그릇

메뉴를 누르면 해당 레시피 페이지로 바로 이동해요

CH.1 뜨끈한 국 15가지

01 천연 냉동 채수
02 사태 소고기 무국
03 10분컷 얼큰 무국
04 시원 칼칼 오징어 무국
05 소고기 감자국
06 진하고 깊은 미역국
07 황태가루 감자 미역국
08 해장 김치 콩나물국
09 파뿌리 김치 콩나물국
10 새우 김치 콩나물국
11 뜨끈한 냉이 된장국
12 소고기 얼갈이 된장국
13 추어탕처럼 진한 얼갈이 된장국
14 칼칼한 빨간 계란탕
15 만두 없는 떡만둣국

CH.2 얼큰·구수한 찌개 8가지

16 돼지 고추장찌개
17 식당 맛 순두부찌개
18 고추참치 순두부찌개
19 차돌 된장술밥
20 가을 숫꽃게 된장찌개
21 김치 여러 가지로 끓인 김치찌개
22 두부 속 참치 김치찌개
23 숙주 짬뽕 국밥

CH.3 보양 탕·곰탕 9가지

24 닭곰탕
25 닭곰탕으로 만드는 닭개장
26 깔끔한 대패 닭곰탕
27 해장 황태 곰탕
28 순살 갈비탕
29 돼지갈비 바쿠테
30 버섯 감자 들깨탕
31 조개 술찜
32 뼈다귀 감자탕

CH.4 전골·나베·샤브 9가지

33 육해공 배추말이 전골
34 무 밀푀유나베
35 한입 쏙 무 포켓 나베
36 아롱사태 전골
37 얼큰 소불고기 버섯전골
38 막창 마라 전골
39 무수분 샤브샤브
40 기버터 우둔살 샤브
41 양배추 말아먹는 샤부샤부

CH.5 국물면·수제비 6가지

42 비 오는 날 계란 수제비
43 바지락 수제비
44 김치 어묵 수제비
45 대왕 유부우동
46 투다리 김치우동
47 5분 베트남 쌀국수

CH.6 수프·죽 5가지

48 땅콩 브로콜리 수프
49 버섯 미트볼 수프
50 단호박 수프
51 땅콩호박 크림수프
52 감기 뚝 새우 김치죽

CH.1 뜨끈한 국

01

천연 냉동 채수

볶아서 갈아 얼린 채소 블럭, 국·탕·찌개 어디에나

누적 조회수 29만 | 화학조미료 없이 | 냉동 3달 보관



재료

28cm 웍 가득 기준

- 냉털 채소 — 비슷한 양
  애호박·당근·양파·대파·마늘·표고·무·콜라비·샐러리 등
- 해바라기유 — 적당량
- 구운 소금 — 1~2T
  심심하게 1T, 간 있게 2T

만드는 법

1. 서로 잘 어울리는 채소를 비슷한 양으로 준비해 모두 납작하게 나박썰기 해 웍에 담아요.
2. 센불에 해바라기유·소금을 넣고 수분이 살짝 고일 때까지 볶다가, 뚜껑 닫고 약불에서 8분 정도 두어요.
3. 넓은 밧드에 덜어 식힌 뒤 블렌더에 곱게 갈아요.
4. 짤주머니나 지퍼백으로 얼음틀에 덜어 얼리면 완성!

청이 TIP 통으로 우려내는 것보다 볶아서 갈면 훨씬 달달하고 깊어요. 밀폐 용기가 없으면 쿠킹호일로 감싸 지퍼백에 넣어 두면 3달은 넉넉히 두고 써요.

청이 이야기 사탕처럼 묶어서 선물로 줘도 너무 좋아요. 냉장고 정리까지 동시에 되니 한번 만들어 보세요!

CH.1 뜨끈한 국

02

사태 소고기 무국

갈비탕·수육보다 깔끔하고 진한 아롱사태 무국

누적 조회수 13만 | 가성비 보양국 | 당면 넣어 전골로



재료

아롱사태 1kg 기준

- 아롱사태 1kg
- 무 600~700g
- 대파 1대
- 양파 1개
- 통후추 1T
- 맛술 한 바퀴
- 삼계탕용 한약재 1팩
- 설탕 1T
  핏물 뺄 때

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

만드는 법

1. 질긴 힘줄은 신경 쓰이면 조금 떼고, 큼직하게 깍둑 썰어 설탕 1T 넣은 찬물에 1시간 핏물을 빼요. 중간에 물을 한 번 갈아 주면 좋아요.
2. 끓는 물에 고기와 맛술을 넣고 살짝 데쳐 불순물을 빼면 국물이 텁텁하지 않아요.
3. 냄비에 고기, 한약재를 넣은 다시팩, 통후추·양파·대파를 넣고, 물은 면포 주머니가 반쯤 잠기게 부어 저압냄비 40분·압력솥 30분·일반 냄비 50분 끓여요.
4. 무는 연필 깎듯 숭덩숭덩 썰어 두고, 육수팩을 건진 뒤 물 1L를 더 부어 무와 10분 더 끓여요.
5. 소금·후추·백간장으로 간하고 대파를 넣어요.

간·곁들임

- 소금, 후추, 백간장 취향껏
- 송송 썬 대파, 불린 당면 먹기 전

청이 TIP 전골냄비에 덜어 불린 당면과 버섯을 왕창 넣고 끓이면서 먹으면 더 보양하는 기분이에요. 고기는 연겨자 소스(참소스+연겨자)에 찍어 드세요.

03

10분컷 얼큰 무국

무만 썰어 끓여도 웬만한 찌개보다 맛있는 밥도둑 국

누적 조회수 **1.5만** | 10분 완성 | 자박하게 말아 먹기



재료

물 500ml 기준

- 무 — 1/3개
- 대파 — 한 줌
  송송
- 다진 마늘 — 1T
- 참기름 — 적당량
- 고춧가루 — 2T
- 물 — 500ml
- 맛육수 — 약간
  국간장·가루육수 가능
- 꽃게액젓 — 약간
  멸치·참치액젓 가능
- 버섯, 부추 — 선택
  기호에 따라

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

만드는 법

1. 참기름에 송송 썬 대파 한 줌과 다진 마늘 1T를 넣고 살짝 볶다가 약불로 줄여요.
2. 무 1/3개를 채칼로 썰어 넣어요. 채칼이 없으면 반달 모양으로 얇게 저며 썰어도 좋아요.
3. 고춧가루 2T를 넣고 중불에서 살짝 볶다가 물 500ml를 부어요.
4. 맛육수와 꽃게액젓으로 간하고, 기호에 따라 버섯·부추 등을 넣어 끓이면 완성!

청이 TIP 국이 꼭 있어야 하는 집이라면 이 국 하나로 든든해요. 자박하게 말아 먹어도 맛있어요.

CH.1 뜨끈한 국

04

시원 칼칼 오징어 무국

한 수저 뜨면 술 안 먹어도 해장되는 기분

좋아요 1,820 · 육수가 8할 · 고추씨 육수



재료 4인분

- 오징어 중 2마리
  작은 건 3마리
- 무 200g
  초록 부분
- 대파 1/2대
  초록 부분
- 홍고추 2개
  없으면 생략

양념

- 멸치다시마 육수 1L
- 고추장 1/2T
- 고춧가루 1T
- 맛술 2T
- 참치액젓 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. 다시마 외 육수 재료를 다시팩에 넣고, 찬물에 육수팩과 다시마를 넣어 끓으면 다시마만 건져 중불에 15분 끓여요.
2. 손질한 오징어는 먹기 좋게 썰어요. 부드럽게 먹으려면 칼집을 한 번 내고 썰어요.
3. 무는 조각썰기, 대파는 송송, 홍고추는 어슷 썰어요.
4. 냄비에 무·고추장·고춧가루와 육수 세 국자만 먼저 넣어 고추장이 풀릴 때까지 끓이다가, 나머지 육수를 부어 무가 익을 때까지 끓여요.
5. 오징어를 넣어 하얗게 색이 변하면 참치액젓·맛술로 간해요.
6. 대파·홍고추·후추를 넣고 한소끔 끓이면 완성!

멸치 다시마 육수

- 물 1.3L
- 새우젓 1/2T
- 다진 마늘 1T
- 고추씨 1T
- 멸치 한 줌
- 다시마 1장
  손바닥 크기

청이 TIP 무 흰 부분은 무침용, 초록 부분은 불 쓰는 요리에 써요. 나박썰기보다 조각 무가 훨씬 시원해요.
빨간 국물엔 고추씨 육수 완전 강추!

05

소고기 감자국

무 대신 포실한 제철 감자로 끓인 진한 보양국

누적 조회수 18만 · 깊고 진한 국물 · 감자 안 부서지는 비법



재료

물 1L 기준

- 소고기 국거리 300g
  좋아하는 부위 가능
- 감자 500g(3~4개)
- 청양고추 2개
  선택
- 대파 1/2대
- 물 1L
- 멸치 코인육수 2알
  가루 1 가능
- 다진 마늘 1/2T
- 참치액젓 1T
  모든 액젓·연두 가능
- 들기름 1T
  식용유 가능
- 꽃소금 2/3t
  취향껏
- 후추 1/3t

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

만드는 법

1. 소고기는 키친타올로 꾹꾹 눌러 핏물을 빼고 밑간해 잠시 재워요.
2. 감자는 껍질을 벗겨 나박하게 썰고, 청양고추·대파는 송송 썰어요.
3. 달군 냄비에 들기름을 두르고 고기를 볶다가 붉은 기가 가시면 감자를 넣어 섞고, 액젓을 넣어 1분간 달달 볶아요.
4. 물과 코인육수를 넣고 뚜껑 닫아 팔팔 끓으면 거품을 걷어내요.
5. 감자가 포실하게 익으면 마늘·꽃소금으로 간하고 고추·대파·후추를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

소고기 밑간

- 국간장 1/2T
- 맛술 1T

청이 TIP 액젓을 감자에 흡수시켜 볶으면 국물도 진하고 감자도 부서지지 않아요. 아이와 먹을 땐 먼저 덜어 두고 청양고추는 꼭 넣어 보세요.

CH.1 뜨끈한 국

06

진하고 깊은 미역국

통양파 넣고 양지 삶아 찢어 끓인, 전날 끓이면 더 맛있는 미역국

누적 조회수 5.2만 | 통양파 비법 | 다른 미역국 못 먹어요



재료 4~5인분

- 건미역 20g
- 소고기 양지 300g
- 맛술 3T
- 다시마 8g
  손바닥 크기
- 물 1.8L
- 들기름 3T
- 탈피들깨가루 듬뿍 1T
- 멸치액젓 2T
- 국간장 2T
- 다진 마늘 1T
  미니 다시팩에
- 양파 1개
- 후추 톡톡톡
- 소금 1/2T
  불릴 때, 간은 가감

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

만드는 법

1. 긴 미역은 30분, 자른 미역은 10분 정도 소금 1/2T 넣은 물에 불려요.
2. 소고기는 핏물을 빼고 냄비에 물·맛술·다시마와 넣어 센불에 끓이며 불순물을 떠내요.
3. 불순물을 떠낸 뒤 5분 더 끓이고 다시마는 건져 불을 꺼요.
4. 불린 미역은 손으로 몇 번 비벼 찬물에 2~3번 씻고 물기를 짜요.
5. 냄비에 들기름을 두르고 중불에서 미역을 2분 볶고, 국간장·액젓·들깨가루를 넣어 2분 더 볶아요.
6. 고기 육수를 모두 붓고 강불에 통양파·마늘팩을 넣어 끓으면 약불로 줄여 뚜껑 닫고 30분 끓여요.
7. 통양파·마늘팩을 건지고 고기는 결대로 찢어 다시 넣고, 소금으로 간하면 완성!

청이 TIP 양파는 꼭 통으로! 썰어 넣으면 국물이 텁텁해지고 미역과 상극이 돼요. 마늘 떠다니는 게 싫어서 미니 다시팩에 넣어 끓여요.

청이 이야기 더운 날 태어난 내 새끼, 지금도 행복을 더 많이 주는 아이라 날이면 날마다 끓여 줄 수 있는 미역국이에요♡

07

황태가루 감자 미역국

감자를 으깨 넣어 스프처럼 부드러운, 고기 없는 미역국

누적 조회수 1.6만 | 고기 없이 든든 | 아이들이 더 잘 먹어요



재료

육수 1.7L 기준

- 황태가루 — 듬뿍 2T
- 미역 — 한 줌(25g)
- 감자 — 2개
- 다진 마늘 — 1t
- 황태육수 — 1.7L
  쌀뜨물 가능
- 어간장 — 2T
  국간장·액젓 가능
- 소금 — 1T
  싱거우면 추가
- 맛술 — 2T
- 들깻가루 — 2T
- 들기름 — 1T
  선택

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

만드는 법

1. 미지근한 물에 미역을 10분 불리고, 감자는 숭덩 썰어 전자레인지 용기에 물을 잔잔히 부어 10분 돌려 익혀요.
2. 감자는 볼에 담아 대충 으깨요. 불린 미역은 물기를 짜서 들기름(선택), 황태가루, 황태육수 500ml를 먼저 넣고 한 번 바글바글 끓여요.
3. 으깬 감자와 남은 육수 1.2L를 넣고 거품을 걷어 내요.
4. 다진 마늘·어간장·맛술·소금으로 간하고, 들깻가루를 넣어 약불에 2분 더 끓이면 완성!

청이 TIP 황태육수는 황태 머리·꼬리, 무 1/2토막, 다시마 3조각, 물 5L를 넣고 끓여 썼어요. 시원하고 깔끔한 맛이 일품이에요.

CH.1 뜨끈한 국

08

해장 김치 콩나물국

김치 먼저 익히고 콩나물은 나중에, 순서가 비법

좋아요 6,015 · 해장국 · 짜지 않게



재료 육수 1.6L 기준

- 신김치 묵은지 — 300g
- 콩나물 — 300g
- 김치국물 — 150ml
- 대파 — 1/2대
- 육수 멸치 다시팩 등 — 1.6L
- 꽃게액젓 대체 가능 — 1T
- 맛소금 없으면 액젓 2T+국간장 1T — 1/3T
- 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 쫑쫑 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.

09

파뿌리 김치 콩나물국

파뿌리 육수로 끓인 환절기 감기약 국

좋아요 936 · 국물이 엄청 진해요 · 땀이 쭉쭉



재료 물 2L 기준

- 파뿌리 4~5대
  굵은 것 기준
- 물 2L
  우리면서 많이 줄어요
- 신김치 200g
  속 제거, 한입 크기
- 콩나물 300g
- 청양고추, 홍고추 1개씩
  선택
- 김치국물 100ml

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

만드는 법

1. 끓는 물에 파뿌리를 넣고 흐물흐물해질 때까지(30분 정도) 끓인 뒤, 파는 건져 액기스를 짜내고 버려요.
2. 김치·고춧가루·김치국물을 넣고 김치를 어느 정도 익히며 거품을 조금 걷어 내요.
3. 국간장·쯔유·참치액젓을 넣고, 새우젓은 채에 으깨 풀어 가며 입맛에 맞게 간해요.
4. 다진 마늘과 콩나물을 넣고 뚜껑을 열고 한소끔 끓여요. 매콤한 게 좋으면 청양고추를 추가하면 완성!

양념

- 다진 마늘 1T
- 고춧가루 1T
- 새우젓 1T
- 참치액젓 1t
  대체 가능
- 쯔유 1t
  생략 가능
- 국간장 1t
- 미원 1t
  취향껏

청이 TIP 신김치가 아니면 식초 1T를 넣어요. 김치와 콩나물을 같이 넣으면 콩나물이 실처럼 되고, 뚜껑을 열고 닫으면 비린내가 나니 계속 열고 끓이세요.

청이 이야기 코로나 걸렸을 때 이 국을 끓여 먹었더니 남아 있던 코맹맹함이 다음 날 싹 가시더라고요. 맵찔이 남편에겐 맵지 않게 끓여 줘요.

새우 김치 콩나물국

시원 칼칼한 김치 콩나물국에 통통한 새우를 더해

누적 조회수 8.5만 | 스트레스 쫙 | 밥 말아 먹기 딱



재료

물 1L 기준

- 신김치 250~300g
- 콩나물 250~300g
- 새우 10마리 정도
- 김치국물 두 국자
- 고춧가루 1T
- 꽃게액젓 1T
  대체 가능
- 국간장 1T
- 멸치가루 육수 2포
- 물 1L
- 다진 마늘 1T
- 대파 1/2대
- 청양고추 2개, 홍고추 1개
  선택

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

만드는 법

1. 물에 멸치가루 육수를 풀어 끓으면, 속을 털고 송송 썬 김치를 넣어 10분 끓여요.
2. 김치국물·콩나물·새우를 넣고 5분 더 끓여요.
3. 마늘·꽃게액젓·국간장으로 간하고, 고춧가루·고추·송송 썬 대파를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 비 온 뒤 우중충하고 추울 때 얼큰하게 드셔 보세요. 정말 쉽고 간단해요!

11

뜨끈한 냉이 된장국

새우가루 넣어 감기 뚝 떨어질 것 같은 냉이 된장국

좋아요 1,612 · 겨울 냉이 · 달래장 곁들임



재료 육수 2.5L 기준

- 냉이 450g
- 달래 50g
  생략 가능
- 멸치육수 2.5L
  쌀뜨물·코인 가능
- 두부 1모
  생략 가능
- 집된장 듬뿍 1T
  시판 가능
- 고추장 1T
- 새우가루 2T
- 대파 1대
- 청양고추 2개
  생략 가능
- 다진 마늘 1/2T
- 국간장 2T

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

만드는 법

1. 냉이·달래는 먹기 좋은 크기로, 대파·고추는 어슷하게 썰어요.
2. 육수에 된장을 채에 걸러 풀고 고추장도 풀어요.
3. 팔팔 끓으면 깨끗이 씻은 냉이와 달래를 넣어요.
4. 마늘·새우가루·국간장으로 간해요.
5. 두부·청양고추·대파를 넣고 푹 끓이면 완성!

달래장

- 송송 썬 달래 30g
- 고춧가루 2T
- 간장 5T
- 마늘 1/2T
- 맛술 3T
- 설탕 1/3T
- 후추 톡톡
- 통깨 2T
- 참기름 1T

청이 TIP 새우가루가 없으면 멸치육수는 꼭 써야 맛있어요. 곱창김에 달래장 싸 먹으면 다른 반찬이 필요 없어요.

CH.1 뜨끈한 국

12

소고기 얼갈이 된장국

얼갈이를 양념에 무쳐 소고기와 뭉근하게 끓인 보약 같은 국

누적 조회수 7.6만 | 깊고 진한 국물 | 얼큰하고 든든



재료

물 1.2L 기준

- 소고기 국거리 양지 300g
  넉넉히 넣어도 좋아요
- 얼갈이배추 1단(600g)
- 대파 1/2대
- 청양고추 5개
  생략 가능
- 홍고추 1개
  생략 가능
- 소금 1/2T
  입맛에 맞게
- 참기름 1T
  들기름 가능
- 맛술 1T
- 물 1.2L
- 멸치 코인육수 2알

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

만드는 법

1. 다듬어 헹군 얼갈이를 끓는 물에 뒤집어 가며 2분 데쳐요.
2. 찬물에 2번 헹궈 물기를 꽉 짜고 잘게 썰어요.
3. 볼에 얼갈이와 양념 재료를 넣고 조물조물 무쳐 둬요.
4. 달군 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 맛술을 넣어 중불에 볶아요.
5. 고기 겉면이 익으면 양념한 얼갈이를 넣어 살짝 볶고, 물·코인육수를 넣어 센불에 뚜껑 열고 끓여요.
6. 팔팔 끓으면 중불로 낮추고 뚜껑 닫아 15분 뭉근하게 끓여요.
7. 청홍고추를 넣고 소금으로 간한 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

얼갈이 양념

- 재래된장 3.5T
- 다진 마늘 2T
- 고춧가루 1T
- 국간장 1T
  참치액젓 가능

청이 TIP 열원에 맞춰 시간을 조절하며 뭉근해질 때까지 끓여야 맛있어요.

CH.1 뜨끈한 국

13

추어탕처럼 진한 얼갈이 된장국

비밀 재료 쌀가루로 농도 짙게, 보신탕 같은 얼갈이국

누적 조회수 11만 | 비밀 재료 쌀가루 | 등줄기 땀 쫙



재료 얼갈이 1kg · 성인 7~8명

- 얼갈이 1kg
- 소고기 국거리 600g~1kg
- 소금 1T
  얼갈이 데칠 때
- 된장 3T
- 고춧가루 2T
- 다진 마늘 1T
- 쌀가루 1.5T
  비밀 재료
- 물 2L
- 멸치가루 육수 3포
  사골가루 육수 가능
- 들깨가루 2T
  물에 풀어서
- 국간장 또는 어간장
  부족하면 소금
- 대파 1대
- 청양고추 3
  4개, 홍고추 1개~선택

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

만드는 법

1. 얼갈이 밑동을 자르고 작고 노란 속은 버린 뒤(데치면 맛없어요) 깨끗이 씻어요.
2. 끓는 물에 소금을 넣고 줄기부터 세워 30초, 푹 담가 30초 더, 총 1분만 데쳐 찬물에 담갔다가 수분이 살짝 남게 짜요.
3. 4~5cm 길이로 썰어 된장·고춧가루·마늘·쌀가루를 넣고 조물조물 무쳐 둬요.
4. 소고기는 핏기를 빼고 올리브유 두른 냄비에 소금·후추 뿌려 겉면만 볶은 뒤, 물을 부어 끓으면 검은 거품을 걷어요.
5. 가루육수와 무친 얼갈이를 넣고 뚜껑 닫아 끓으면 중약불로 줄여 일반 냄비 30분(저압냄비 20분) 끓여요.
6. 물에 푼 들깨가루를 넣고 어간장·소금으로 간한 뒤 대파·고추를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 들깨가루는 물에 살짝 풀어 넣어야 뭉치지 않아요. 3~4인 가족 두 끼에 금방 순삭이라 저는 2kg 끓여요.

14

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 쫑쫑, 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)

15

만두 없는 떡만둣국

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
- 가루육수 1포
  생략 가능
- 치킨스톡 1T
- 백간장 1T
  국간장 가능

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

16

돼지 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

1. 고기는 한입 크기로 잘라 마늘·생강·맛술·소금·후추를 넣고 잠시 재워요.
2. 애호박은 조금 굵게 채 썰고, 감자·양파·두부는 깍둑, 대파·고추는 쫑쫑 썰어요.
3. 냄비에 식용유를 두르고 대파 흰대를 살짝 볶다가 고기를 넣어 기름이 자글하게 나오면 약불로 줄여요.
4. 멸치액젓 → 국간장 → 고추장 → 된장 → 고춧가루 순으로 넣어 진득하게 볶아요.
5. 물과 코인육수를 넣고 끓으면 감자·양파·두부를 넣어 10분, 애호박을 넣어 10분 더 뭉근하게 끓여요.
6. 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.

CH.2 얼큰·구수한 찌개

17

식당 맛 순두부찌개

고추참치·스팸 넣고 달달 칼칼, 순두부만 사 오면 끝

누적 조회수 7.6만 | 국민 밥도둑 | 시판 소스 없이



재료

순두부 1~2개 기준

- 순두부 1~2개
- 양파, 애호박 1/2개씩
- 고추참치 1캔(150g)
- 스팸 1캔(200g)
- 계란 1~2개
  취향껏
- 대파 1대
- 다진 마늘 1T
- 고춧가루 2T
- 진간장 1T
- 멸치액젓 1T
- 굴소스 1T
- 후추 톡톡
- 고추 2개
  생략 가능
- 물 300ml
- 식용유 넉넉히 한 바퀴

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

만드는 법

1. 양파·애호박은 작게 깍둑 썰고 대파는 송송, 스팸은 물에 한 번 씻어 짠기를 빼고 물기를 닦아요.
2. 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 대파 흰 대·다진 마늘·고추참치를 1분 볶다가, 한쪽에 간장·액젓·굴소스를 살짝 끓여 비린 맛을 없애고 섞어요.
3. 물을 붓고 양파·애호박을 넣어 중불에 5분 끓이고, 순두부를 넣어 주걱으로 숭덩숭덩 자른 뒤 사이사이 스팸을 꽂아요.
4. 고추·초록 대파·계란·후추를 넣고 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 간장·액젓·굴소스를 한쪽에서 살짝 끓여 섞으면 찌개 풍미가 확 올라가요. 순두부는 1~2개 취향껏 넣어도 충분히 맛있어요.

18

고추참치 순두부찌개

육수 없이 고추참치 한 캔으로 끝내는 순두부찌개

누적 조회수 2.5만 | 육수 필요 없어요 | 밥안주·술안주



재료 2~3인분

- 순두부 1개
- 고추참치 1캔(100g)
- 대파 1대
- 어슷썰기
- 계란 1개

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

만드는 법

1. 냄비에 식용유·참기름을 두르고 대파·다진 마늘·고춧가루를 볶아요.
2. 고추참치를 넣고 볶다가 물을 부어 끓여요.
3. 국간장·소금·미원으로 간하고 순두부를 넣어 5분 끓여요.
4. 계란을 넣고 2분 더 끓이면 완성!

양념

- 식용유 2t
- 참기름 2t
- 고춧가루 2t
- 다진 마늘 1t
- 물 300ml
- 국간장 1t
- 소금 1/2t
- 미원 한 꼬집

청이 TIP 대파는 최소 1대는 넣어야 국물이 맛있어요. 계란은 적당히 풀어 먹는 게 맛있어요. 여태 육수 우려낸 게 허무할 정도예요!

19

차돌 된장술밥

고깃집 황금 레시피, 밥 넣고 자글자글 끓인 된장찌개

누적 조회수 6.1만 | 고깃집 그 맛 | 찌개·국수로도



재료 성인 2~3인분

- 차돌박이 200g
  우삼겹·삼겹살 가능
- 대파 1/2대
- 양파 1/3개
- 애호박 1/3개
- 두부 1/2모
- 청양고추 2개
  매콤하게 1개 더
- 홍고추 1개
  생략 가능
- 고춧가루 1/2T
- 밥 1공기
  햇반 기준
- 멸치육수 500ml
  물+코인 2알, 물만도 가능
- 참기름 1T
- 된장 3T
- 쌈장 1T
- 다진 마늘 1T

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

만드는 법

1. 대파·청양고추는 송송, 양파·애호박·두부는 2cm 크기로 작게 썰어요. 감자나 버섯을 넣어도 맛있어요.
2. 고기에 참기름을 두르고 중불에서 기름이 충분히 나올 때까지 볶아요.
3. 대파를 넣고 숨이 죽을 때까지 볶아요.
4. 약불로 줄여 된장을 넣어 볶다가 밥을 넣고 눌어붙기 직전까지 볶아요.
5. 육수·양파·호박·마늘·고춧가루·쌈장을 넣고 중불에서 한 번씩 저어 가며 5분 끓여요.
6. 청홍고추·두부를 넣고 1분 끓이면 완성!

> **청이 TIP** 집된장보다 시판 된장이 짜지 않고 고기 맛이 살아요. 쌈장은 꼭 넣고, 차돌 느끼함을 잡아 주는 청양고추도 빼지 마세요.

청이 이야기 울 집 초딩 입맛까지 아뜨~ 해 가며 엄청 맛있게 먹었어요. 술도 못 먹으면서 왜 이렇게 안주에 집착하는지 저도 모르겠어요🤣

20

가을 숫꽃게 된장찌개

순서만 지키면 게살 안 빠지고 비린내 없는 깊은 꽃게찌개

좋아요 3,389 · 가을 제철 숫꽃게 · 할머니 그 맛



재료 육수 1.5L 기준

- 꽃게 4마리
  절단 냉동 꽃게도 맛있어요
- 무 300g
  초록 부분
- 대파 1대
- 애호박 1/2개
- 양파 1/2개
- 청홍고추 1개씩
  생략 가능
- 팽이버섯 1봉
- 두부 1모(300g)
- 육수 1.5L
  코인 등 편한 것
- 고춧가루 1T
- 맛술 3T
- 된장 2T
- 마늘 1T
- 꽃게액젓 1T
  대체 가능
- 국간장 1~2T
  취향껏

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

만드는 법

1. 무는 나박썰기, 애호박·양파·대파·두부는 숭덩숭덩, 청홍고추는 어슷 썰고 팽이버섯은 먹기 좋게 찢어요.
2. 끓는 육수에 무와 게딱지 2개 정도, 맛술을 먼저 넣고 끓으면 된장을 풀어요. 된장 입자가 굵으면 채에 걸러요.
3. 바로 고춧가루를 넣고 게딱지는 빼낸 뒤, 애호박·양파를 넣어 끓으면 거품을 수시로 걷어요.
4. 마늘·꽃게·두부·대파·홍고추를 넣고 액젓과 국간장으로 간한 뒤, 팽이버섯을 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 게딱지를 육수에 먼저 넣고 끓이면 더 깊은 맛이 나요. 절단 꽃게는 채소가 다 들어간 뒤 넣어야 살이 빠지지 않아요.

CH.2 얼큰·구수한 찌개

21

김치 여러 가지로 끓인 김치찌개

묵은 김치 2~3가지와 김치국물로 끓인 시원 깔끔한 김찌

좋아요 578 | 마늘·고춧가루 없이 | 맛집보다 시원



재료 3~4인분 넉넉한 양

- 배추김치 1/4포기
- 총각김치 등 각종 김치 1~2가지 추가
- 김치 국물 2국자씩 김치마다
- 두부 1모
- 돼지고기 앞다리살 500g
- 시판 사골육수 500g
- 대파 1/2대
- 청양고추 2개 생략 가능
- 홍고추 1개 생략 가능
- 참치액젓 2T 다시다 1T 가능
- 고춧가루 1T 김치 색이 안 날 때

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

만드는 법

1. 묵은 신김치 2~3가지를 먹기 좋게 썰어 국물 두 국자씩과 냄비에 넣어요.
2. 고기와 사골육수를 부어 끓으면 중불로 줄여 10분 정도 끓여요. 뭉근한 게 좋으면 물 한 컵 부어 10분 더 끓여요.
3. 액젓이나 다시다로 입맛에 맞게 간하고 두부·대파·청홍고추를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 파김치를 조금 넣으면 더 맛있어요.

청이 이야기 울 집은 김찌엔 무조건 계란말이, 아니면 후라이라도 있어야 하거든요 ㅎㅎ

CH.2 얼큰·구수한 찌개

22

두부 속 참치 김치찌개

두부 속을 파내 참치를 채워, 하나도 안 놓치고 알뜰하게

누적 조회수 2.7만 · 참치가 안 흩어져요 · 밥 두 공기 순삭



재료 3~4인분 · 24cm 냄비

- 신김치 또는 묵은지 300g
- 김칫국물 두 국자
- 참치 1캔
  고추참치도 맛있어요
- 멸치육수 300ml
  물+가루 또는 알육수 1개
- 대파 1대
- 청양고추 2개
  생략 가능
- 홍고추 1개
  생략 가능
- 두부 1모(300~500g)
- 고춧가루 1T
- 다진 마늘 1T
- 국간장 1T
  다시다 1t 가능
- 참치액젓 1T
  액젓 모두 가능

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

만드는 법

1. 대파·고추는 송송 썰고, 김치는 너무 작지 않게 한입 크기로 썰어요.
2. 두부는 4등분해 티스푼으로 속을 야무지게 파내요. 냄비에 참치 기름을 짜 넣고 대파와 파낸 두부를 손으로 으깨 센불에 1분 볶아요.
3. 김치·김칫국물·마늘·고춧가루를 넣고 2분 볶은 뒤, 한쪽으로 밀어 두고 참치를 살짝 볶아 불을 잠시 꺼요.
4. 냄비 가운데 두부를 놓고 속에 참치를 가득 채운 뒤, 멸치육수를 붓고 국간장·액젓으로 간해 바글바글 끓으면 고추를 넣어요.

청이 TIP 파낸 두부를 으깨 볶으면 국물이 구수하고 개운해져요. 건더기를 두 배로 늘려 자박하게 끓이면 콩비지처럼 먹을 수 있어요.

23

숙주 짬뽕 국밥

홍합 육수에 숙주·순두부, 자극적이지 않은 깊은 짬뽕 맛

누적 조회수 3.5만 | 가성비 비싼 맛 | 하루 종일 든든



재료 4인분

- 숙주 250g
  더 넣어도 돼요
- 무 300g
- 손질 홍합 200g
- 순두부 1개
- 물 1.2L
- 부추 50g
- 청양고추, 홍고추
  취향껏
- 고춧가루 2T
- 들기름 한 바퀴
- 까나리액젓, 새우젓 1T씩
  국물 뺀 것
- 국간장 또는 미원
  간 보며 한 꼬집

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

만드는 법

1. 손질한 홍합과 물을 넣고 5분 정도 바글바글 끓이며 거품을 걷어요.
2. 무는 채 썰고, 웍에 들기름을 둘러 무채·숙주·고춧가루를 넣고 중불에 살짝 볶아요.
3. 홍합 육수만 따라 붓고 순두부를 또각또각 잘라 넣은 뒤, 새우젓·액젓, 기호에 따라 국간장·조미료로 간해요.
4. 삶은 홍합·마늘·고추를 넣고 불을 끈 뒤 부추를 올리면 완성!

청이 TIP 아이들과 먹을 땐 고춧가루·고추를 빼고 하얗게 끓여 덜어 주고, 어른은 고추를 추가하면 좋아요.

CH.3 보양 탕·곰탕

24

닭곰탕

통닭다리로 뼈까지 우려낸 진한 곰탕

누적 조회수 12만 | 통닭다리라 더 진하게 | 닭개장까지 한 번에



재료 통닭다리 1kg · 물 2L

- 통닭다리 1kg
- 큰 감자 1개
- 무 한 토막(200g)
- 깐마늘 10알
- 양파 1개
- 대파 1대 반~2대
- 통후추 10알 정도
- 물 2L
- 참치액, 소금, 후추 간할 때 취향껏

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

만드는 법

1. 끓는 물에 닭다리를 5분 데치고 냄비까지 깨끗이 씻어요.
2. 데친 닭다리와 물 2L, 대파·양파·깐마늘·통후추를 넣고 뚜껑 닫아 끓으면 중약불로 30분 삶아요.
3. 닭다리만 건져 뼈를 발라내고, 뼈만 다시 넣어 30분 더 끓이면 국물이 훨씬 깊어져요.
4. 그동안 닭고기는 찢어 두고 감자·무는 한입 크기로 나박 썰어요.
5. 뼈와 채소를 모두 건지고 기름도 한 번 걷어 낸 뒤, 물 300ml를 보충해 감자·무를 넣고 푹 삶아요.
6. 참치액·소금·후추로 간하고, 밥 위에 고기·송송 썬 대파를 올려 국물을 부어 드세요.

청이 TIP 닭다리만 쓰는 것보다 통닭다리가 먹을 것도 많고 뼈가 커서 국물이 더 진해요. 다리뼈는 시간을 갖고 꼭 우려내세요.

청이 이야기 추운 겨울을 나려면 가을에, 더운 여름을 나려면 봄에 보양해야 한다는 게 4남매 키워 낸 친정엄마 말씀이에요.

CH.3 보양 탕·곰탕

25

닭곰탕으로 만드는 닭개장

곰탕 국물과 남은 닭고기로 칼칼하게 이어 끓이는 닭개장

누적 조회수 12만 | 곰탕 하나로 두 가지 | 다음 날 더 맛있어요



재료

닭곰탕 국물 기준

- 닭곰탕 국물, 남은 닭고기
  25번 닭곰탕
- 데친 고사리, 숙주, 버섯
  국물 양에 맞춰
- 대파 — 먹고 싶은 만큼
  큼지막하게
- 올리브유 — 넉넉히 한 바퀴
- 고춧가루 — 3T
- 다시다 — 조금
  심심할 때

만드는 법

1. 닭곰탕을 끓이는 동안 고사리·버섯·대파·숙주를 손질해 둬요.
2. 남은 닭고기에 큼지막하게 썬 대파·올리브유·고춧가루를 넣고 타지 않게 중약불에 살짝 볶아요.
3. 곰탕 국물에 볶은 닭고기를 먼저 넣고 고사리·버섯·숙주를 넣어 한 번 더 푹 끓이면 완성!

청이 TIP 채소 때문에 심심해졌다 싶으면 다시다를 조금 넣어 보세요. 닭개장은 다음 날 채소가 흐물해졌을 때 먹으면 더 맛있어요.

청이 이야기 유일한 맵찔이 남편은 곰탕, 저와 울 애들 셋은 빨간 맛을 좋아해서 늘 이렇게 먹어요. 애들은 "이 맛에 살지~" 노래를 불러요 ㅎ

26

깔끔한 대패 닭곰탕

대패 닭고기로 불순물 없이 20분, 뽀얗고 시원한 국물

누적 조회수 **7.9만** · 20분 완성 · 긴 방학 국물 요리



재료 물 1.5L 기준

- 대패 닭고기 400g
- 알배추 4장 정도
- 숙주 한 줌
  선택
- 양파 1/2개
- 감자 큰 것 1개
- 대파 1대
- 다진 마늘 듬뿍 1T
- 물 1.5L
- 야채가루 육수 4g 2포

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

만드는 법

1. 감자는 납작하게 한입 크기로 썰고 양파는 채 썰어요.
2. 냄비에 올리브유를 두 바퀴 넉넉히 두르고 대패 닭고기에 소금·후추·맛술을 넣어 볶아요. 고기를 찢어 넣은 것처럼 잘 볶아져요.
3. 감자·양파를 넣고 살짝 볶다가 물과 육수가루를 넣고 뚜껑 닫아 중불에 20분 끓여요.
4. 한입 크기로 썬 배추·대파를 넣어 익히면서 다진 마늘·백간장·소금·후추로 간하면 완성!

고기 볶을 때 · 간할 때

- 올리브유, 소금, 후추, 맛술 한 바퀴씩
- 백간장, 소금, 가루후추 간할 때

청이 TIP 가슴살이라 퍽퍽할 것 같지만 대패라 불순물이 안 떠서 국물이 깔끔하고 굉장히 시원해요. 부족한 간은 소금으로 맞춰요.

27

해장 황태 곰탕

들기름에 버무린 황태채로 사골보다 뽀얗게

누적 조회수 3.3만 · 속이 싹 풀려요 · 사골보다 맛있게



재료

물 1.3L 기준

- 황태채 50g
- 무 300g 정도
- 대파 1/2대
- 두부 1/2모
- 물 1.3L
- 들기름 2T
- 다진 마늘 1T
- 어간장 또는 백간장 1T
  액젓 가능
- 소금, 가루후추
  취향껏

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

만드는 법

1. 황태채는 한입 크기로 잘라 물에 한 번만 휙 적셔 물기를 털고, 냄비에 담아 들기름에 조물조물 버무려요. 무·두부·대파는 썰어 둬요.
2. 20분 정도 절여 둔 황태에 물 한 대접을 부어 5분 끓여 1차로 우려내요.
3. 무와 물 1.3L를 붓고 뚜껑 닫아 30분 푹 우려요.
4. 마늘·백간장을 넣고 소금·후추로 간한 뒤 두부·대파를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 황태채는 물을 빨리 흡수하니 한 번만 적셔 주세요. 뽀얗게 우러난 국물에 밥 말아 든든하게 드세요.

28

순살 갈비탕

무와 다시마로 시원하게, 뼈 우려낸 것처럼 깊고 진한 갈비탕

누적 조회수 6만 | 고기 보들보들 | 푹 끓여 육즙 촉촉



재료 순살갈비 800g~1kg 기준

- 순살갈비 800g~1kg
- 무 1/3 큰 토막
- 양파 1개
- 대파 2대
- 깐마늘 10알
- 통후추 20알
- 월계수잎 3장
- 조각 다시마 3~4개
  면포에 담아서
- 물 2L
- 백간장 3T
- 꽃게액젓 2T
- 대파, 소금, 후추
  먹기 전 취향껏

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

만드는 법

1. 갈비의 근막과 기름기를 떼고 먹기 좋게 썰어요. 끓는 물에 3분 정도 데친 뒤 물은 버려요.
2. 냄비에 고기와 면포에 담은 재료, 물, 백간장, 액젓을 넣고 뚜껑을 닫아요.
3. 물이 끓으면 중약불로 줄여 고기 두께에 따라 1시간 30분~2시간 끓여요. 저압냄비는 45분~1시간이에요.
4. 면포를 건져 내고, 안에 있던 무는 한입 크기로 썰어 다시 넣어요.
5. 소금·후추로 간을 맞추고 버섯과 대파를 곁들이면 더 맛있어요.

청이 TIP 무를 넣어 시원하고 깔끔하게, 다시마로 고기 육수의 깊은 맛을 살렸어요. 오래 푹 끓일수록 고기가 입에서 살살 녹아요.

29

돼지갈비 바쿠테

다 때려 넣고 끓이기만 하면 되는, 국물을 드링킹하게 되는 돼지갈비탕

누적 조회수 3.3만 | 구수하고 담백 | 와사비 간장소스



재료 4~5인분

- 돼지갈비 찜용 2kg
- 양파 1개
- 대파 1대
- 무 400g
- 통마늘 15알 정도
- 물 3.5L
- 삼계탕용 한약재 1봉
  황기·대추 등
- 통후추 1T
- 어간장 2T
  국간장 가능
- 팽이버섯, 송송 썬 대파, 소금, 후추
  마지막에 입맛대로

핏물 빼기 · 데치기

- 설탕 2T
  핏물 뺄 물에
- 맛술 3T
  데칠 물에

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

만드는 법

1. 찜용 갈비는 먹기 좋게 손질해 흐르는 물에 뼛가루를 씻어 내고, 물에 설탕을 넣어 30분 정도 핏물을 빼요.
2. 무·양파·대파는 큼직하게 썰고 마늘 꼭지도 다듬어요.
3. 고기는 두어 번 헹궈 물을 빼고, 잠길 만큼 물을 부어 맛술을 넣고 끓기 시작할 때부터 5분 데쳐 잡내와 기름기를 잡아요.
4. 흐르는 물에 뼈의 불순물까지 씻고, 솥에 고기·무·양파·대파·통마늘·통후추·한약재 팩·어간장을 넣어 뚜껑 닫고 끓으면 중불로 50분 끓여요. (일반 냄비 1시간 20분, 압력솥 30분)
5. 채반에 모두 부어 고기와 국물만 다시 냄비에 넣고, 끓으면 팽이버섯·대파·소금·후추로 간해요.

와사비 간장소스

- 양조간장 3T
- 맛술 1T
- 식초 1T
- 알룰로스 1T
- 와사비 1/3T 정도
  취향껏

청이 TIP 고기는 와사비 간장소스에 콕 찍어 드시고, 국물은 밥 말아 김치·깍두기와 함께 드셔 보세요.

30

버섯 감자 들깨탕

햇감자와 버섯을 들깨로 고소하게, 속 편한 보양식

누적 조회수 4.8만 | 아이부터 어른까지 | 담백 고소



재료

물 1.2L 기준

- 미니 새송이 200g
  다른 버섯 가능
- 감자 3개
  크면 2개
- 대파 1/2개
- 양파 1/2개
- 홍고추 1개
  생략 가능
- 물 1.2L
- 다진 마늘 1/2T
- 가루육수 또는 멸치·다시마 적당량

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

만드는 법

1. 감자는 껍질을 벗겨 한입 크기로 나박 썰고, 대파·홍고추는 어슷하게, 양파는 채 썰어요.
2. 끓는 물에 가루육수(또는 멸치·다시마)를 넣고 감자만 먼저 넣어 뚜껑 닫고 익혀요.
3. 감자가 익으면 버섯·양파·다진 마늘을 넣고, 끓으면 미리 섞어 둔 들깻가루 물을 부어요.
4. 뚜껑 닫고 중불에 5분 푹 끓인 뒤 대파·홍고추(팽이버섯이 있으면 함께)를 넣고 한소끔 끓이면 완성!

들깻가루 물

- 들깻가루 7T
- 찹쌀가루 3T
- 물 1컵
- 어간장 2T
  국간장 가능
- 꽃소금 1/2T
  가감

청이 TIP 들깻가루 물은 미리 풀어서 부어야 뭉치지 않아요. 밥 한 술 말아 먹으면 보양식이 따로 없어요.

31

조개 술찜

버터·마늘에 소주로 2분, 탕보다 맛있는 조개 술찜

좋아요 2,207 · 양은 푸짐 · 파스타 넣어 1석 2조



재료

조개 1kg 기준

- 동죽조개 1kg
  바지락도 맛있어요
- 버터 30g
- 소주 1/3병
  참이슬 기준
- 맛술 3T
- 페퍼론치노 4~5개
  홍고추 다진 것 가능
- 청양고추 1개
  취향껏 더
- 깐마늘 10알
- 대파 1/2대
- 후추 톡톡톡
- 바질 페스토 1T
  선택
- 올리브유 적당량

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

만드는 법

1. 해감한 조개를 깨끗이 씻어요. 해감된 걸 사면 편해요.
2. 마늘은 슬라이스, 청양고추·대파는 잘게 다져요.
3. 팬에 버터와 올리브유 두 바퀴를 두르고 마늘 끝이 노릇해질 때까지 볶아요.
4. 조개를 넣고 페퍼론치노를 손으로 부숴 넣은 뒤, 소주·맛술·바질 페스토를 넣고 섞어 뚜껑 닫고 2분 끓여요.
5. 조개가 입을 열면 고추·대파를 넣어 섞고, 올리브유 한 바퀴와 후추를 뿌리면 완성!

청이 TIP 조개를 다 먹고 남은 국물에 파스타 면을 넣어 졸이며 치즈를 뿌려 먹으면 더 맛있어요. 외국 맛을 좋아하면 바질 페스토를 꼭 넣어 보세요.

청이 이야기 조개 껍데기를 냄비에 걸쳐 놓는 게 너무 웃겨서 따라 했더니, 신랑이 귀엽다며 같이 걸쳐 놓더라고요🤣

32

뼈다귀 감자탕

얼갈이·깻잎·들깨 듬뿍, 살이 똑똑 떨어지는 감자탕

누적 조회수 **4만** | 사 먹는 것보다 맛있게 | 연겨자 소스



재료 등뼈 3kg · 성인 4~5인

- 돼지등뼈+목뼈 3kg
- 감자 10알
- 된장 7T
- 새송이 2~3개
- 깻잎, 들깻가루 많이
  들깻가루 7T
- 청양고추, 홍고추
  선택

데치기 · 채소백

- 소주 크게 한 바퀴
- 월계수잎 3~4장
- 통후추 20알
- 양파 1개
- 대파 2대
- 통마늘 10알
- 생강 1톨
- 청양고추 5개

얼갈이 양념

- 얼갈이 400~500g
  소금물에 데쳐서
- 고춧가루, 된장, 다진 마늘, 국간장 1T씩

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

만드는 법

1. 등뼈는 흐르는 물에 2번 씻고, 물에 담가 냉장 1시간(냉동 3시간) 핏물을 빼요. 중간에 물을 한두 번 갈아요.
2. 다시백에 채소백 재료를 담고, 양념장을 만들어 둬요.
3. 등뼈·채소백·소주·월계수잎·통후추를 넣고 5분 팔팔 끓여 데친 뒤, 하나하나 불순물을 씻고 냄비도 씻어요.
4. 데친 등뼈·채소백, 뼈가 살짝 걸칠 만큼의 물, 된장 7T, 감자 5알을 넣고 끓는 순간부터 약불로 50분 익혀요.
5. 그동안 얼갈이를 데쳐 양념에 버무리고 깻잎·새송이·고추를 썰어 둬요.
6. 채소백을 건지고 감자를 으깬 뒤 양념장을 풀고, 들깻가루·남은 감자·얼갈이 무침·새송이를 덮어 10분 더 끓여요.
7. 깻잎·고추를 넣고 간을 본 뒤 한소끔 끓이면 완성!

양념장 · 연겨자 소스

- 고춧가루 7T
- 고추장 2T
- 어간장 7T
  국간장 4T+참치액 3T 가능
- 다진 마늘 2T
- 후추 1t
- 간장 2T+식초·맛술·설탕 1T씩+연겨자
  찍어 먹는 소스

청이 TIP 등뼈·목뼈를 섞으면 더 잘 우러나요. 살코기는 연겨자 소스에 콕!

33

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

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

겨자 찍먹소스

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

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

34

무 밀푀유나베

무 위에 고기 다짐을 붙여 끓인 시원한 국물

누적 조회수 169만 | 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 밑간

- 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 밑간 재료를 넣고 치덕치덕해질 때까지 치대 잠시 재워요.
2. 무는 껍질을 벗겨 3mm 두께로 썰어요. (두꺼운 무는 반달로)
3. 무에 고기를 너무 꽉 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 둥둥 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!

35

한입 쏙 무 포켓 나베

가을무 주머니에 고기를 채워 10분, 한입에 쏙

누적 조회수 13만 | 인삼보다 좋은 가을무 | 먹을 때마다 감탄



재료

무 1개 기준

- 무 1개
- 돼지고기 다짐육 300g
- 부추 또는 쪽파 100g
- 팽이버섯 1봉
- 청양고추, 홍고추 선택

고기 밑간

- 진간장 2T
- 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 다짐육에 밑간 재료와 송송 썬 부추(쪽파)를 넣고 치덕치덕해질 때까지 치대어 잠시 재워요.
2. 무는 가로·세로 5cm 긴 토막으로 자르고, 3mm 두께로 주머니가 되게 칼집을 내며 썰어요.
3. 무 포켓 사이에 고기를 넘치지 않게 채워 손으로 눌러 붙이고, 팽이버섯을 깐 냄비에 차곡차곡 담아요.
4. 육수를 만들어 무가 잠길 만큼 붓고, 뚜껑 닫아 끓으면 중불로 10분 끓이면 완성!

육수

- 물 무가 잠길 양 500ml
- 맛술, 국간장, 치킨스톡 1T씩

청이 TIP 어른용엔 청양고추 슬라이스를 하나씩 끼워 주면 먹을 때마다 감탄이 나와요. 물을 더 넣으면 국간장으로 간을 맞추고, 무가 두꺼우면 5분 더 끓여요.

아롱사태 전골

삶아서 2시간 두면 야들야들, 삼계탕 같은 보양 국물

좋아요 6,427 · 전골 전문점 레시피 · 찍먹 소스 필수



재료 성인 4식구 · 사태 1kg

- 아롱사태 600g~1kg
- 물 4L
- 대파 2대
  뿌리 있으면 같이
- 깐마늘 15개
- 통후추 15~20알

전골 채소(취향껏)

- 알배추 7~10장
- 부추 100g
- 버섯 300~400g
  느타리·만가닥·팽이
- 국간장 1T
  육수 500ml에
- 소금
  취향껏

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

만드는 법

1. 고기는 찬물에 1시간 핏물을 빼고, 물 4L에 대파·마늘·통후추와 넣어 1시간 삶아요. 끓으면 중불로 줄여요.
2. 불을 끄고 삶은 물에 그대로 2시간 두면 고기가 야들야들해져요.
3. 채소는 5~6cm로 썰고, 고기는 건져 차갑게 식힌 뒤 얇게 썰어요. 육수는 버리지 마세요!
4. 전골팬에 배추·버섯·사태 순으로 올리고 부추를 맨 위에 올려요.
5. 고기 삶은 육수 500ml에 국간장 1T, 소금으로 간해 붓고 끓이면서 따뜻하게 드세요.

찍먹 소스

- 진간장 3T
- 물 3T
- 설탕 1T
- 다진 마늘 2t
- 다진 대파 3T
- 다진 청양고추 1개
  완전 강추
- 연겨자 1/2T
  입맛대로

청이 TIP 찍먹 소스를 꼭 만들어 푹 찍어 드셔 보세요. 다 먹고 국물을 더 부어 죽도 꼭 끓여 드세요.

청이 이야기 울 집 곰도리가 국물을 먹어 보더니 숨어 있던 몸 안의 아재가 깨어나고 있대요🤣

37

얼큰 소불고기 버섯전골

버섯 듬뿍, 칼칼한 양념장 올려 끓여 먹는 불고기 전골

누적 조회수 20만 · 손님상 메인 · 청양고추 필수



재료 소고기 300g 기준

- 소고기 불고기용 300g
- 멸치 다시마 육수 1L
  사골·코인 가능
- 대파 1대
- 쑥갓 조금
- 모둠 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

양념장

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

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 둬요.
2. 대파는 반 갈라 큼직하게, 버섯은 먹기 좋게 썰거나 찢고, 고추는 어슷 썰어요.
3. 양념장 재료를 모두 섞어 둬요.
4. 전골냄비에 고기·버섯 등을 보기 좋게 담고 양념장을 올려, 먹기 전에 육수를 부어 끓여 가며 드세요.

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

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

막창 마라 전골

바짝 구운 막창에 마라 소스, 마라탕 사 먹지 말고 이렇게

누적 조회수 4.8만 | 메뚜기 떼 지나간 듯 | 삶은 막창으로



재료 4~5인분

- 삶은 막창 1kg
- 맛술 2T
- 후추 1/2t
- 시판 사골 육수 500ml
- 물 500ml
- 마라탕 소스 220g
- 고춧가루 2T
- 다진 마늘 1T
- 땅콩버터 1T
- 넓적당면, 푸주, 우삼겹
  취향껏
- 청경채, 숙주, 알배추, 팽이, 느타리, 쑥갓
  취향껏

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

만드는 법

1. 넓적당면과 푸주 등은 먼저 물에 불려요.
2. 팬에 막창·맛술·후추를 넣고 시간을 갖고 바짝 구운 뒤, 나온 기름은 따라 버려요.
3. 구운 막창에 마라탕 소스·고춧가루·다진 마늘·땅콩버터를 넣고 한 번 더 살짝 볶아요.
4. 전골냄비에 채소·버섯·우삼겹·넓적당면·푸주 순으로 담아요.
5. 막창을 올리고 사골 육수와 물을 부어 끓이면서 드세요.

청이 TIP 막창은 꼭 삶은 걸로 사세요. 비조리는 냄새가 심해요. 바짝 구워 기름을 버리고 볶아야 국물에 기름이 덜해요. 짜면 물을 더 넣어 조절해요.

청이 이야기 울 집 곰돌이는 씹을수록 고소하다고, 내장 못 먹는 까칠씨도 부지런히 거들더라고요🤣

39

무수분 샤브샤브

물 한 방울 없이 무채·콩나물 위에 해산물을 쪄 내는 샤브

누적 조회수 **7.5만** | 채수까지 야무지게 | 견과류 막장



재료 무 1/2개 기준

- 무 1/2개
- 콩나물 1봉지(260g)
- 주꾸미, 새우 제철
  얇은 고기도 좋아요
- 맛술 1T
- 소금, 후추 조금

콩나물·무채 양념

- 소금, 후추, 새우젓, 다진 마늘 1T씩
  양 적으면 줄이기
- 매운 고추 2개 정도

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

만드는 법

1. 주꾸미·새우는 해동해 씻고 새우는 등에 칼집 내 반으로 저며요. 콩나물은 식초 한 바퀴 두른 물에 5분 담갔다 씻고, 무는 얇게 채 썰어요.
2. 깊은 냄비나 웍에 무채를 고르게 깔고 콩나물을 쌓은 뒤, 주꾸미 다리가 펼쳐지게 뒤집어 올리고 새우도 겹치지 않게 올려요.
3. 맛술 1T를 뿌리고 소금·후추를 조금 뿌려 뚜껑을 닫고, 예열되면 약불로 줄여 10분 쪄요. 중간에 열면 비린내가 나요.
4. 해산물은 건져 막장과 쌈 싸 먹고, 콩나물·무채는 양념에 버무려 밥 위에 쪄서 나온 채수 한 국자와 비벼 드세요.

견과류 막장

- 된장 3T
- 고추장 1T
- 매실청 1T
- 굵게 다진 마늘 1T
- 참기름 1T
- 굵게 다진 볶음땅콩 15알
  아몬드·잣 가능
- 들깨가루 1T

청이 TIP 냄비는 깊고 뚜껑이 무거운 것, 없으면 높은 돔형 웍이 스팀 효과가 좋아요. 새우젓 대신 액젓도 괜찮아요.

40

기버터 우둔살 샤브

퍽퍽한 우둔살이 기버터를 만나 갈빗살처럼 고소하게

누적 조회수 121만 | 가성비 소고기 | 온 가족 샤브샤브



재료

- 소고기 우둔살
  샤브샤브용 · 비싼 부위 말고 소엉덩이살
- 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!

CH.4 전골·나베·샤브

41

양배추 말아먹는 샤부샤부

제철 양배추와 샤브 고기를 겹겹이 쪄서 돌돌 말아 먹는 샤브

누적 조회수 4.8만 | 손님상에도 딱 | 황금비율 소스



재료 양배추 1/2통 · 3~4인

- 양배추 1/2통
- 샤브용 소고기 500g 정도
  좋아하는 부위
- 맛술 한 바퀴
- 물 한 대접
- 소금, 후추 조금씩

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

만드는 법

1. 양배추는 겉잎 2장 정도만 떼어 버리고 반 잘라 크게 떼어 내 흐르는 물에 씻어요.
2. 볼록한 쪽을 엎어 그 위로 샤브 고기를 덮고 소금·후추를 조금씩 뿌려 가며 번갈아 겹겹이 쌓아요.
3. 길쭉하게 3등분으로 썰어 찜기 채반에 차곡차곡 담아요.
4. 찜솥에 물 한 대접을 끓이고 맛술 한 바퀴를 둘러 채반을 올린 뒤, 뚜껑 닫아 센불에 10분 쪄요. 그동안 양념소스를 만들어요.
5. 부먹이나 찍먹으로 돌돌 말아 드세요.

황금비율 양념소스

- 다진 양파 1/3개
- 다진 청양고추 1개
- 다진 홍고추 1개
- 다진 마늘 1/2T
- 진간장 2T
- 설탕 1T
  대체당 가능
- 물엿 1T
- 들기름 1/2T
  참기름 가능
- 통깨 솔솔

청이 TIP 아삭한 게 좋아 10분 쪘어요. 살캉한 식감이 좋으면 물을 좀 더 붓고 5분 더 쪄 주세요.

42

비 오는 날 계란 수제비

만두피로 10분 완성, 바쁜 아침에 호로록

누적 조회수 3.1만 | 10분 완성 | 반죽 없이 만두피



재료

물 800ml 기준

- 만두피 적당량
- 물 800ml(4컵)
- 계란 3개
- 마늘 1T
- 멸치액젓 2T
- 국간장 2T
- 대파 1/3대
- 후추 톡톡
- 애호박, 당근, 감자 있으면 함께

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

만드는 법

1. 계란은 풀어 두고 대파는 송송 썰어요.
2. 끓는 물에 마늘·액젓·간장을 넣고 중불로 둔 채, 만두피를 하나하나 떼어 넣어 익혀요.
3. 계란을 부어 살짝 젓고 대파를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 채소를 넣을 땐 물 → 감자 → 간하기 → 만두피 → 호박·당근 → 계란 → 대파 → 후추 순서대로 넣어요.

바지락 수제비

한 대접 먹으면 몸이 훈훈, 기운이 펄펄 나는 바지락 수제비

누적 조회수 **7.8만** | 쫄깃한 손수제비 | 시원한 바지락 국물



재료 3~4인분

- 바지락 800g
- 애호박 1/2개
- 감자 2개
- 당근 1/3개
- 대파 1대
- 마늘 약간
- 멸치육수 2L
  물 2L+코인육수 3알
- 소금, 후추
  취향껏

수제비 반죽

- 밀가루 3컵
- 소금 3꼬집
- 식용유 1T
- 물 1컵

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

만드는 법

1. 바지락은 소금 1T 푼 물에 잠기게 담가 어둡게 덮어 1시간 해감하고 깨끗이 씻어요.
2. 반죽 재료를 손으로 야무지게 치대 냉장고에서 30분~1시간 숙성해요. 전날 해 두면 더 쫄깃해요.
3. 감자·애호박은 한입 크기, 당근은 채, 대파는 어슷 썰어요.
4. 멸치육수가 끓으면 바지락을 넣고, 입을 벌리기 시작하면 바로 채에 건져 둬요. 육수는 한 번 걸러요.
5. 거품을 걷어 가며 감자를 넣고, 약불로 줄여 반죽을 얇게 한입 크기로 떼어 넣어요.
6. 다시 끓으면 호박·당근·마늘을 넣고 소금·후추로 간해요.
7. 마지막에 대파와 바지락을 넣고 한 번 저으면 완성!

청이 TIP 바지락을 먼저 건져 두면 살이 질겨지지 않고 국물은 더 시원해져요.

김치 어묵 수제비

김치 먼저 끓여 감칠맛 올린, 한 그릇으로 못 끝내는 얼큰 수제비

좋아요 776 | 된장 한 숟갈 비법 | 큰 냄비 싹싹



재료 3~4인분

- 신김치 500g
- 사각어묵 5장
  어떤 어묵도 OK
- 양파 1/2개
- 대파 1/3대(한 줌)
- 팽이버섯 1봉
- 청홍고추 1개씩
  생략 가능
- 멸치다시팩 1개
- 물 2L
- 국간장 3T
- 된장 1/3T
- 다진 마늘 1T
- 미원, 후추 1/3T, 톡톡
  선택

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

만드는 법

1. 반죽 재료를 주걱으로 섞고 손으로 골고루 치대 냉장고에서 30분 숙성해요. 오래 치댈수록 쫄깃해요.
2. 김치는 소를 털고 한입 크기로 썰어요.
3. 양파는 굵게 채, 대파·고추는 어슷, 팽이버섯은 찢고, 어묵은 취향껏 썰어요.
4. 물 2L에 멸치육수팩과 김치를 넣고 뚜껑 덮어 중불로 10분 끓여요.
5. 육수팩을 건지고 어묵을 넣어 3분 끓여요.
6. 다진 마늘·국간장·된장으로 간하고 양파를 넣은 뒤 약불로 줄여요.
7. 반죽을 얇게 다 떼어 넣고 중불로 올려 3분 끓여요.
8. 팽이·고추·대파를 넣고 1분만 더 끓이면 완성!

수제비 반죽

- 밀가루 2컵(400ml)
- 소금 2꼬집
- 식용유 1T
- 물 2/3컵

청이 TIP 된장은 꼭 넣어 주세요, 맛 차이가 엄청나요. 반죽 넣는 동안 약불로 두면 국물도 안 줄고 먼저 넣은 수제비가 붇지 않아요. 남은 반죽은 냉동하면 되니 넉넉히!

청이 이야기 울 애들이 여태 먹은 수제비 중 제일 맛있다며 큰 냄비를 싹싹 다 긁어 먹었어요.

45

대왕 유부우동

유부 주머니에 우동을 담아 묶은, 일본 안 가도 기분 내는 우동

누적 조회수 18만 | 킨차쿠 키츠네 우동 | 주말 아이들과



재료 주머니 1개에 우동 반 사리

- 대왕 유부 우동 주머니
- 우동 사리
- 가쓰오부시 장국
- 무꽃
  미리 만들어 두기
- 부추 또는 쪽파
  주머니 묶을 것, 살짝 데쳐서
- 소금, 후추, 쪽파, 고춧가루
  입맛에 맞게

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

만드는 법

1. 무꽃은 미리 만들어 두고, 부추나 쪽파는 살짝 담갔다 뺀다는 생각으로 데쳐 둬요.
2. 끓는 물에 우동을 1분 정도 삶아 찬물에 헹궈 전분을 빼고 채에 건져요.
3. 유부의 조미액을 찢어지지 않게 조심히 조금만 짜내고, 위쪽 한쪽을 손으로 조심히 찢어 우동을 담은 뒤 데친 부추로 묶어요.
4. 라면 물 맞추듯 냄비에 물을 붓고 무꽃·가쓰오부시 장국·소금으로 간해요.
5. 끓으면 주머니를 넣어 한소끔 끓이고, 그릇에 담아 후추·쪽파·고춧가루를 곁들여 드세요.

청이 TIP 유부가 단맛 조미액에 담겨 있어서 가쓰오부시 장국·소금·후추로만 간해도 맛있어요.

청이 이야기 유부 좋아하는 딸이 일본 가서 먹어야 한다던 메뉴를 무꽃까지 똑같이 끓여 줬더니 "엄마 대박"이라며 난리 났어요 ㅎ

투다리 김치우동

가쓰오부시 장국 하나로 투다리·휴게소보다 맛있게

좋아요 1,109 | 요린이 강추 | 해장으로 딱



재료 우동 1개 기준

- 우동면 1개
- 어묵 한 줌(사각 1장)
  좋아하면 더
- 대파 1/3대
  어슷 썰기
- 신김치 1/2컵
  잘게 썰어서
- 가쓰오부시 장국 3T
  쯔유 2T+국간장 1T 가능
- 코인육수 2알
  대체 가능
- 물 450~500ml
  국물 좋아하면 50ml 더
- 고춧가루 1T
- 홍고추 1개
  생략 가능

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

만드는 법

1. 어묵·대파·홍고추는 취향껏 송송, 어슷하게 썰어요.
2. 냄비에 물·코인육수·신김치·고춧가루·가쓰오부시 장국을 넣고 김치가 살짝 익을 때까지 끓여요. 싱거우면 국간장·소금으로 간해요.
3. 우동·어묵을 넣고 면이 풀어질 때까지 팔팔 끓으면, 대파·홍고추를 넣어 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 가쓰오부시 장국 하나만 사 두면 우동·잔치국수·일본식 계란찜까지 2~3숟갈로 간단하게 맛을 내요.

청이 이야기 어묵 귀신인 저 때문에 곰돌이 양까지 넉넉히 끓였더니, 남편 해장이 아니라 우리 둘 해장이 됐어요😅

47

5분 베트남 쌀국수

쌀국수 소스 하나로 5분 만에 전문점 맛, 외식비 아끼기

누적 조회수 **47만** | 5분 완성 | 양파 초절임 필수



재료

3~4인 가족 기준

- 쌀국수
  설명서대로 30~50분 불리기
- 베트남 쌀국수 소스
  소고기 다시다·치킨스톡 1T씩 가능
- 고기 300g
  샤브용이나 차돌
- 숙주
- 고수, 청양고추, 홍고추, 쪽파
  취향껏

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

만드는 법

1. 양파 초절임 재료를 섞어 반나절 두면 완성이에요. 미리 만들어 두세요.
2. 쌀국수는 불리고, 숙주는 머리와 꼬리를 떼어 씻고, 나머지 재료도 취향껏 준비해요.
3. 끓는 물에 쌀국수 소스를 넣고, 끓으면 불린 쌀국수를 40초 정도만 데쳐 그릇에 덜어요.
4. 소고기도 핏기가 가실 정도만 데쳐요.
5. 면 → 육수 → 고기 → 숙주 → 고수 → 양파 절임 → 쪽파 듬뿍 → 고추 순으로 올리면 완성!

양파 초절임

- 양파 슬라이스 3개
- 소금 1/2t
- 사과식초 90ml
- 꿀 또는 알룰로스 90ml

청이 TIP 소스는 뒷면에 원하는 분량이 표시돼 있어 라면만큼 간편해요. 다시다나 치킨스톡으로 대신할 땐 1T씩 넣어 보며 맞춰요.

청이 이야기 3~4인 가족 기준 소스·쌀국수·숙주·샤브 고기까지 만 원이면 실컷 먹어요. 특유의 향이 싫은 분들도 맛있게 드실 거예요.

땅콩 브로콜리 수프

치즈·버터 없이 견과류로 고소하게, 유럽 감기 수프

누적 조회수 95만 | 슈퍼푸드 수프 | 극강의 고소함



재료 3~4인분

- 브로콜리 1개
- 마늘 5알
  편 썰기
- 우유 1컵
- 두유 1팩(190ml)
- 땅콩 40g
- 잣 또는 캐슈넛 30g
- 소금 1/2t
- 알룰로스 1t
- EV 올리브유 1T
- 후추 톡톡

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

만드는 법

1. 브로콜리 밑동은 칼이 쑥 들어가는 부분까지 잘라 버리고 흐르는 물에 씻은 뒤, 송이송이 줄기까지 잘라 식초·소금물에 10분 담가요.
2. 그동안 팬에 편마늘·견과류·소금 한 꼬집·올리브유를 넣고 버무려 중불에 살짝 노릇하게 볶아요.
3. 브로콜리를 2~3번 헹궈 물기를 빼고 냄비에 우유·두유·알룰로스·소금을 넣어 중불에 2분만 끓여요. 고명용 브로콜리와 견과류는 조금 빼 둬요.
4. 볶은 견과류와 함께 블렌더로 곱게 갈고, 원하는 농도가 될 때까지 약불로 끓이면 완성!

브로콜리 담가 둘 물

- 식초 1/2T
- 굵은소금 1/2T

청이 TIP 단짠은 마지막에 조절하세요. 빵과 함께 퓨레처럼 부드럽게 즐겨 보세요.

청이 이야기 유럽에서는 감기 걸리면 무조건 브로콜리 수프를 먹는대요. 그래서 아이들한테도 억지로 챙겨 먹이나 봐요 ㅎㅎ

버섯 미트볼 수프

버섯 다져 넣은 동글동글 미트볼을 새콤달콤한 스튜에

누적 조회수 3.1만 | 버섯 안 먹는 아이에게 | 피곤함 싹



재료 3~4인분 · 미트볼 16개

- 닭고기 300g
  기름 있는 닭다리·돼지·소고기 좋아요
- 양송이버섯 100g
  새송이 등 가능
- 빵가루 1/2컵
- 소금, 후추
  1t 넣어 보고 가감
- 전분가루 2T
  밀가루 가능
- 계란 1개
- 다진 마늘 1T
- 토마토 페이스트 1T
  토마토 소스 가능
- 통조림 파인애플 링 3개 정도
- 집에 있는 채소 비슷한 양
  양파·당근·연근·우엉·브로콜리·파프리카 등

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

만드는 법

1. 양송이·닭고기를 잘게 다져 볼에 담고, 곱게 간 빵가루·전분가루·계란·소금·후추를 넣어 뭉쳐질 때까지 치대요.
2. 아이스크림 스쿱으로 떠서 손으로 조물조물 모양을 잡고, 기름을 넉넉히 뿌려 에어프라이어 180도에서 7분, 겉만 노릇하게 구워요.
3. 소스를 만들어 두고 채소는 투박하게 썰어요. 팬에 기름을 조금 둘러 양파를 먼저 볶고, 단단한 채소를 1분 볶은 뒤 다진 마늘·토마토 페이스트·수분 많은 채소를 넣어 볶아요.
4. 소스를 붓고 남은 양송이를 넣어 끓으면 미트볼을 넣고, 보글보글 끓으면 단짠을 조절해 완성!

새콤달콤 소스

- 파인애플 통조림 물 1/2컵
- 물 1컵
- 식초 4T
- 간장 2T
- 알룰로스 25ml
- 케첩 70ml
- 전분가루 1T 반
- 소금, 후추 1t

청이 TIP 빵가루를 넣으면 고기가 촉촉하고 구울 때 바삭함이 더해져요. 채소 양은 적어도 많아도 괜찮으니 양념 비율만 잘 따라 주세요.

50

단호박 수프

입에서 녹아 없어지는 호텔급 크리미 단호박 수프

좋아요 544 · 속이 뜨끈 · 재료 6가지



재료

단호박 500g · 3인분

- 단호박 500g
- 양파 1/3개
- 물 300ml
- 생크림 250ml
- 소금 1/2t
- 꿀 1T
- 허브, 슈가파우더 선택

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

만드는 법

1. 단호박은 씨와 껍질을 떼고 익히기 좋은 크기로 썰어요. 냉동 단호박도 좋아요.
2. 양파는 큼지막하게 숭덩숭덩 썰어요.
3. 냄비에 단호박·양파·물을 넣고 중약불로 10분 익힌 뒤 한 김 식혀요.
4. 핸드블렌더나 믹서로 곱게 갈고, 생크림·소금·꿀을 넣어 저어 가며 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 한 김 식힌 다음에 갈아야 안전하고 곱게 갈려요. 허브나 슈가파우더를 살짝 올리면 레스토랑 느낌이 나요.

땅콩호박 크림수프

먹을수록 달콤한 버터 맛, 겨울 제철 땅콩호박 수프

누적 조회수 2.5만 · 따뜻한 아침 식사 · 호박 그릇에 담기



재료

땅콩호박 1개 기준

- 땅콩호박 1개
- 양파 1/2개
- 물 200ml
  우유 가능
- 생크림 250ml
- 소금 1/2T
- 꿀
  취향껏

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

만드는 법

1. 과일 세정제나 베이킹소다로 껍질을 닦고, 꼭지를 잘라 세로로 반 갈라 씨를 빼요.
2. 반은 내열 용기에 물을 살짝 넣어 전자레인지에 4분 돌리고, 속을 조금 파내 그릇으로 써요.
3. 나머지 반은 껍질을 까서 양파와 함께 숭덩숭덩 썰어요.
4. 호박(껍질 깐 것 500g 정도)과 양파를 물과 함께 중약불에 10분 삶고, 식혀서 블렌더에 곱게 갈아요.
5. 간 호박에 생크림·소금·꿀을 넣고 한소끔 끓이면 완성!

청이 TIP 생크림 대신 물·우유를 넣으면 좀 묽어요. 생크림이 더 맛있어요. 파낸 속은 소금·후추·올리브유 뿌려 드셔 보세요.

감기 뚝 새우 김치죽

얼큰한 김치에 새우 식감, 입맛 없을 때 해장도 되는 죽

누적 조회수 1.7만 | 죽 싫어해도 김치죽은 | 밥 한 공기로



재료

밥 한 공기 기준

- 새우 100g
- 밥 한 공기
- 신김치 1컵
- 김치국물 두 국자(6T 정도)
- 멸치육수 1L
  물+코인 2알
- 들기름 2T
- 대파 1/2대
- 다진 마늘 1/2T
- 국간장 1T
  다 끓이고 싱거울 때

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

만드는 법

1. 냄비에 들기름을 두르고 송송 썬 대파를 살짝 볶은 뒤, 먹기 좋게 썬 신김치·김치국물·다진 마늘을 넣고 3분 바짝 볶아요.
2. 블렌더에 밥과 멸치육수를 넣고 아주 살짝만 갈아 냄비에 붓고, 중불에서 저어 가며 밥물이 진득하게 올라올 때까지 끓여요.
3. 마무리할 때 새우를 넣고 2분 더 끓이고, 싱거우면 국간장으로 간하면 완성!

청이 TIP 밥을 아주 살짝만 갈면 금방 진득해져요.

청이 이야기 저도 죽은 좋아하지 않는데, 김치 들어간 얼큰한 죽에 식감 역할 해 주는 새우는 못 참아요 ㅎㅎ