



스끼야끼

준비재료(3~4인분기준)

쇠고기(샤브용) 200g, 알배추 1/4통, 양파 1/2개, 표고버섯 4개, 대파 1대, 팽이버섯 50g, 두부 1/2모, 청경채 4개, 달걀 4개

- **육수**: 물 1L, 정기품 남해안 디포리 해물 다시팩 1팩

- **소스**: 육수 1컵, 정기품 달인 맛간장소스 5큰술, 설탕 3큰술, 맛술 4큰술

- STEP1** 워에 물 1L, 해물 다시팩 1개를 넣고 인덕션 10단에서 10분간 끓인다.
- STEP2** 물이 끓어오르면 인덕션 7단으로 줄여 10분간 둥근히 우려서 육수를 만든다.
- STEP3** 워에 육수 1컵, 맛간장소스 5큰술, 설탕 3큰술, 미림 4큰술을 넣고 인덕션 7단에서 10분간 줄여 소스를 만든다.
- STEP4** 알배추는 잎을 떼어 깨끗이 씻어 어슷하게 썰고, 양파는 1cm 두께로 썬다.
- STEP5** 표고버섯은 기둥을 제거한 뒤 어슷하게 썰고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 준비한다.
- STEP6** 대파는 어슷하게 썰고, 두부는 2cm 두께로 썰고, 청경채는 반을 갈라 준비한다.
- STEP7** 인덕션 팬요리 모드로 220°C 예열한 뒤, 대형 프라이팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 올려 볶아준다. 고기를 한쪽으로 모은 후, 준비한 채소도 함께 올려 굽는다.
- STEP8** 고기가 익어서 색이 변하면, 줄여 둔 소스를 1큰술씩 부어가며 간을 맞춘다. 채소가 숨이 죽으면 불을 끄고 개인 그릇에 풀어둔 날달걀에 찍어 먹는다.

* TIP: 야채와 고기를 조금 남겨 남은 육수를 붓고 끓여 우동을 넣어 먹어도 좋다.

해당 레시피는 암웨이 퀴와 암웨이 퀴 인덕션레인지 2를 기준으로 작성 되었습니다.
 열전도율이 우수한 암웨이 퀴는 강불로 가열하지 않아도 됩니다.
 가스 불 사용 시 1~2단은 약불, 3~10단은 중불, 11~12단은 강불에 맞춰 조리하세요.

단계별 화력		
가스불 (표준버너)		
 약불	 중불	 강불
1 150W	3 250W	11 1500W
2 200W	4 300W	12 1700W
	5 500W	
	6 650W	
	7 800W	
	8 950W	
	9 1100W	
	10 1300W	