

매운맛이 당길때  
**No.3고추장소스**

고추장에 고추의 매운맛 성분을 첨가해 맛있게 매운맛을 강조한 고추장소스.  
매콤하면서도 깔끔한 맛을 필요로 하는 볶음류 등  
고추장을 주재료로 사용하는 요리의 소스로 활용.



# List 3

1. 김치볶음우동
2. 낙지볶음
3. 닭갈비
4. 닭볶음탕
5. 더덕구이
6. 등갈비
7. 매운감자어묵조림
8. 비빔밥
9. 순대볶음
10. 연탄불고기
11. 오돌뼈볶음
12. 오징어볶음
13. 콩나물불고기
14. 해물찜
15. 황태구이

# 김치볶음우동

매운맛이 당길팬  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 50g, 우동면 200g, 김치 70g, 베이컨 40g, 대파 20g, 김가루 10g, 다진마늘 10g, 고춧가루 5g, 참깨 적당량



- 1 우동면은 따로 삶아 준비한다.
- 2 팬에 기름을 두르고 대파를 볶다가 베이컨과 김치를 넣어 볶아준다.
- 3 삶은 우동면과 no.3고추장소스를 넣고 볶아준다.
- 4 김가루와 참깨를 뿌려준다.



# 낙지볶음

매운맛이 당길팬  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 100g, 낙지 150g, 양파 50g, 양배추 50g, 쪽파 30g, 당근 30g, 대파 30g, 홍/청양고추 10g, 참기름 10g, 굵은 고춧가루 10g, 다진 마늘 5g, 참깨 적당량



- 1 낙지는 깨끗이 손질하여 준비한다.
- 2 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 야채를 볶아준다 손질한 낙지와 no.3고추장소스, 고춧가루를 넣고 볶아준다.
- 3 다 볶아진 낙지볶음에 참기름을 넣어 섞어준 뒤 위에 참깨를 뿌려준다.

**조리 TIP** \* 낙지는 밀가루를 넣고 주물러 세척해야 뽕이 제거됩니다.



# 닭갈비

매운맛이 당길뎨  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 50g, 절단 닭 100g, 단호박 25g, 떡볶이 떡 25g, 깻잎 10g, 양배추 25g, 양파 15g, 대파 15g

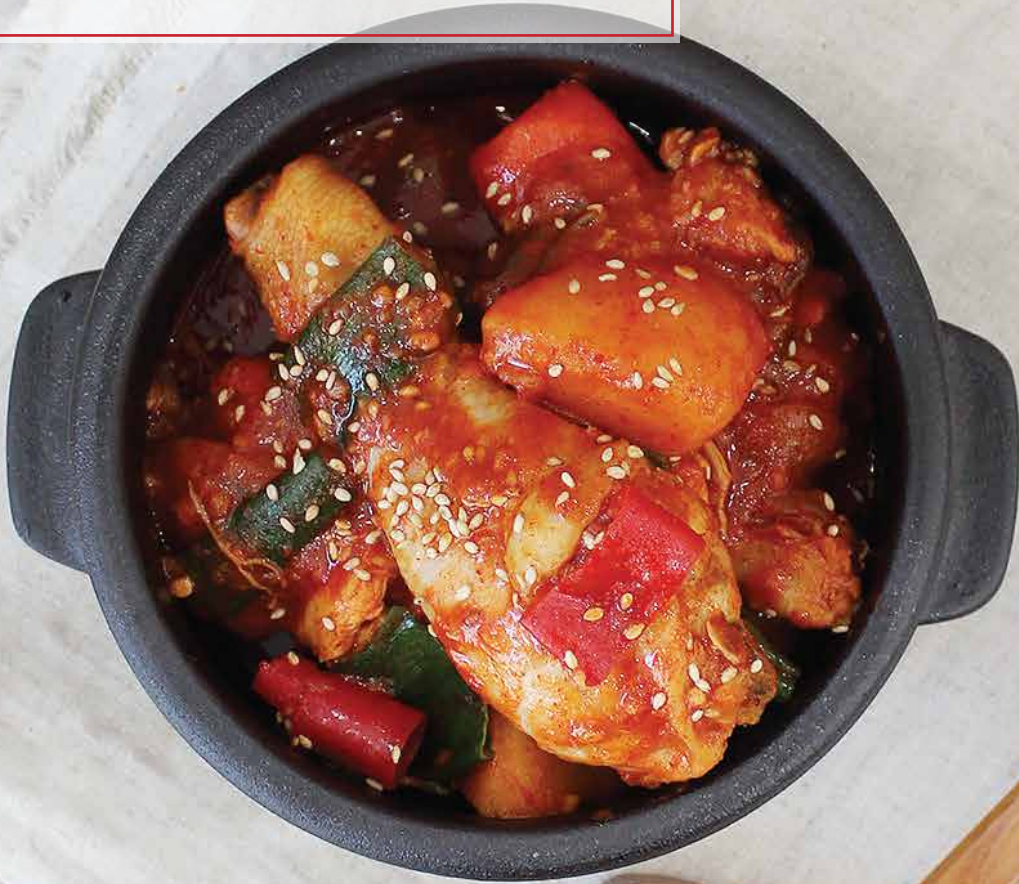


- 1 달궈진 프라이팬에 준비된 소스와 재료들을 넣고 볶아준다.
- 2 깻잎은 마지막으로 넣어 볶아준다.



# 닭볶음탕

매운맛이 당길뎨  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 75g, No.2찌개소스 10g, 물 500g, 절단 닭 180g, 감자 75g, 당근 30g, 양파 50g, 홍고추 15g, 대파 7g, 다진 마늘 5g, 고춧가루 5g, 참깨 적당량



- 1 감자는 별도로 삶아 준비한다.
- 2 no.3고추장소스와 no.2찌개소스, 물, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 섞어 끓여준다.
- 3 소스에 절단 닭과 당근을 넣고 끓여준다.
- 4 닭고기가 익으면 양파, 홍고추, 대파, 삶은 감자를 넣고 양념이 잘 베일 정도로 끓여준다.



# 더덕구이

매운맛이 당길땐  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 40g, 더덕 130g, 대파 15g, 물 3g, 간장 3g, 참기름 10g, 참깨 적당량



- 1 더덕은 껍질을 벗겨 2,3등분 썰어 소금물에 약 10분간 담가 쓴맛을 제거한 후 물기를 없애 얇게 두들겨 펴준다.
- 2 물,간장,참기름을 섞어 더덕에 발라 재워준 뒤 팬에 초벌하여 구워준다.
- 3 no.3고추장소스, 대파를 앞뒤로 2~3번 발라 타지 않게 구워준다.

### 조리 TIP

- \* 끓는 물에 10초간 데치듯 삶은 후 찬물에 식힌 다음 껍질을 벗기면 잘 벗겨집니다.
- \* 더덕을 소금물에 담그면 쓴맛이 제거되면서 두들길 때 잘 펴집니다.



# 등갈비

매운맛이 당길땐  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 80g, 돼지등갈비 200g, 홍/청양고추 20g, 다진 마늘 20g



- 1 등갈비는 물에 30분~1시간정도 삶아 부드럽게 해준다.
- 2 돼지등갈비를 no.3고추장소스, 마늘에 섞어 30분정도 버무려 숙성하여 준다.
- 3 팬이나 그릴에 앞뒤면으로 타지 않게 고루 구워준다.
- 4 구운 등갈비에 찹한 홍/청양고추를 뿌려준다.

**조리 TIP** \* 고기는 오랜 시간 삶아야 질기지 않고 부드러워집니다.



# 매운감자어묵조림

매운맛이 당길땐  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 35g, 감자 100g, 어묵 50g, 청양고추 10g, 물 250g, 참기름 5g, 다진 마늘 5g, 참깨 적당량



- 1 팬에 참기름을 넣고 감자를 볶아준다.
- 2 볶은 감자에 물을 넣고 삶아준다.
- 3 감자가 70~80%정도 익으면 no.3고추장소스와 청양고추, 어묵, 마늘 넣고 졸여주듯이 익힌다.
- 4 다 익으면 참깨를 뿌려준다.



# 비빔밥

매운맛이 당길땐  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 40g, 고추장 10g, 우민찌 25g, 다진 마늘 5g, 밥 200g, 계란 30g, 콩나물 30g, 시금치 30g, 표고버섯 30g, 당근 30g, 애호박 30g, 참기름 적당량



- 1 no.3고추장소스와 고추장,우민찌,다진 마늘을 팬에 넣고 약불로 볶아 약고추장을 만들어준다.
- 2 콩나물, 시금치는 데치고, 계란은 후라이해 준비한다.
- 3 팬에 채 썬 채소들을 각각 기본간을 하여 볶아준다.
- 4 그릇에 밥과 준비한 재료들을 가지런히 담고 no.3고추장소스로 만든 약고추장과 참기름을 올려준다.



# 순대볶음

매운맛이 당길팬  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 50g, 물 75g, 순대 100g, 양배추 35g, 양파 35g, 깻잎 8g, 떡볶이 떡 25g, 홍고추 10g, 불린 당면 15g, 식용유 10g, 들깨가루 8g, 참깨 적당량



- 1 당면은 미지근한 물에 30분정도 불려준다.
- 2 팬에 기름을 두른 후 양배추, 양파를 볶아주다가 순대와 no.3고추장소스, 물, 불린 당면, 떡, 홍고추를 넣고 볶아준다.
- 3 어느 정도 수분이 없이 볶아지면 들깨가루, 깻잎을 마지막으로 넣어준 뒤 위에 깨를 뿌려준다.

### 조리 TIP

\* 순대를 볶을 때 순대를 부드럽게 하고 양념이 골고루 배일 수 있도록 하기 위해 물을 반드시 첨가합니다.



# 연탄불고기

매운맛이 당길뎨  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 80g, 돼지 전지살 150g, 대파 20g, 청양고추 15g, 양파 30g, 부추 30g, 다진 마늘 10g, 고춧가루 3g, 참깨 적당량



- 1 얇게 슬라이스된 전지살에 no.3고추장소스에 30분정도 버무려 숙성하여 준다.
- 2 대파, 청양고추, 양파, 마늘, 고춧가루도 같이 버무린 후 프라이팬이나 채망에 타지 않게 구워준다.
- 3 구워진 연탄불고기에 부추무침을 곁들여 준다.



# 오돌뼈볶음

매운맛이 당길팬  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 90g, 오돌뼈 200g, 양파 70g, 대파 20g, 청양고추 10g, 깻잎 15g, 다진 마늘 30g, 고춧가루 10g, 참깨 적당량



- 1 달궜진 프라이팬에 오돌뼈를 넣고 볶는다.
- 2 오돌뼈가 어느 정도 익으면 야채와 소스를 넣고 볶는다.
- 3 마지막에 고춧가루를 넣어 볶아준다.



# 오징어볶음

매운맛이 당길땐  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 150g, 오징어 100g, 양파 50g, 청/홍피망 30g, 대파 20g, 당근 20g, 새송이버섯 15g, 고춧가루 5g



1 달궈진 프라이팬에 준비된 소스와 재료들을 넣고 볶는다.

**조리 TIP** \* 오징어는 잔 칼집을 넣어 소스가 잘 배이도록 조리하여도 좋습니다.



# 콩나물불고기

매운맛이 당길팬  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 100g, 대패삼겹살 200g, 콩나물 70g, 양파 60g, 파채 30g, 깻잎 20g, 다진 마늘 15g, 고춧가루 15g, 청양고추 10g

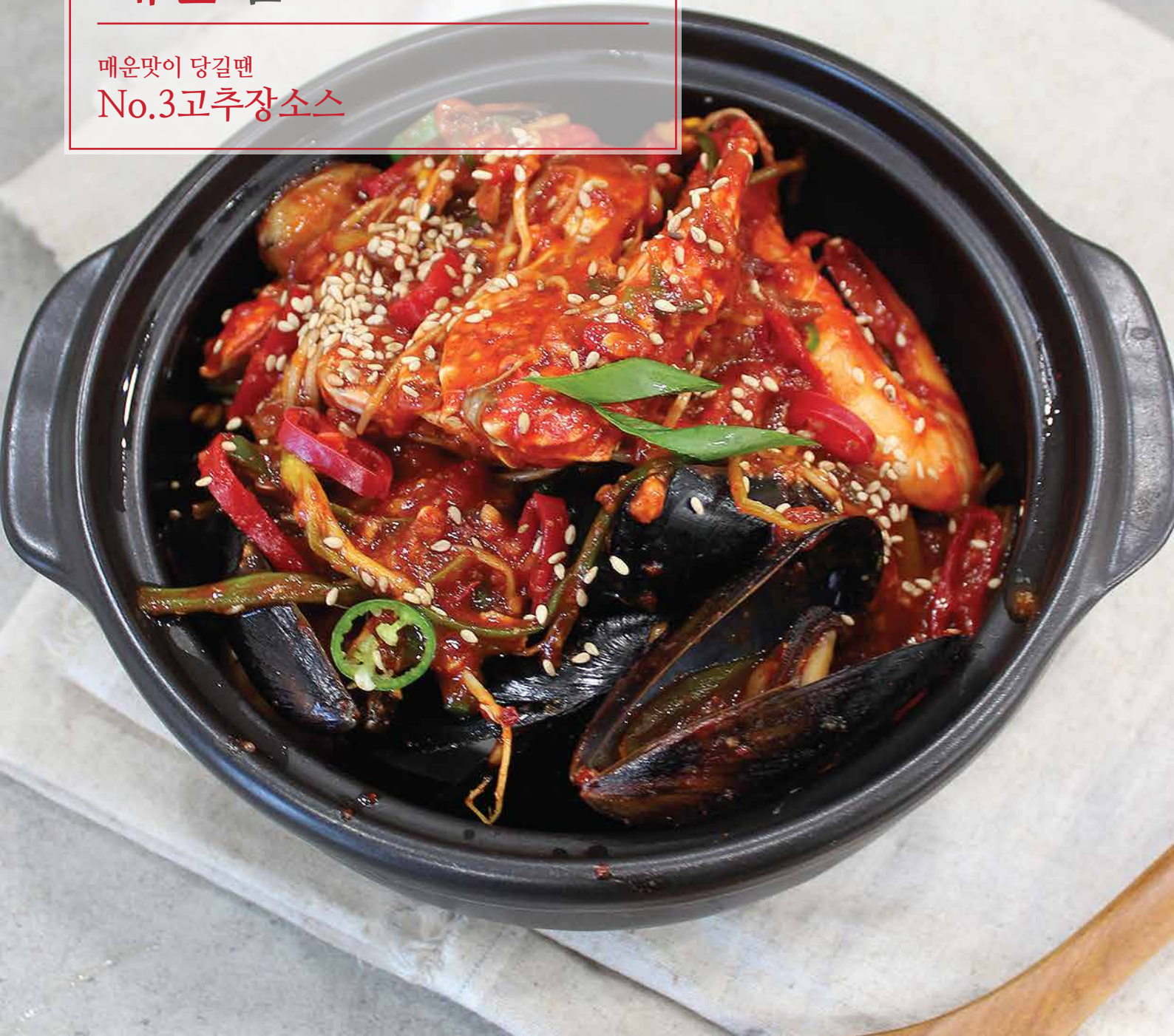


- 1 팬에 콩나물을 깔고 청양고추, 양파, 마늘, 대패삼겹살, No.3고추장소스, 고춧가루를 올려준 뒤 뚜껑을 덮고 중불로 끓인다.
- 2 고기가 익으면 파채, 깻잎을 올려준다.



# 해물찜

매운맛이 당길뎨  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 33g, No.1진국육수 10g, 물 200g, 새우 20g, 홍합 50g, 꽃게 80g, 미더덕 30g, 콩나물 60g, 쑥갓or미나리 15g, 청양고추 10g, 홍고추 20g, 대파 30g, 마늘 20g, 고춧가루 20g, 전분물 7g, 참깨 적당량



- 1 모든 재료를 넣고 끓여주다 해산물이 어느 정도 익으면 전분물을 넣어 농도를 잡아준다.



# 황태구이

매운맛이 당길땐  
No.3고추장소스



## □ 간편조리법 (1인분 기준)

No.3고추장소스 10g, 황태 40g, 쪽파 5g, 참기름 5g, 참깨 적당량



- 1 황태는 찬물을 자작하게 부어 불려준다.(꼬리,지느러미,가시 제거)
- 2 불려진 황태의 껍질부분은 칼로 잔 칼집을 넣은 뒤, 3~4등분하여 준다.
- 3 황태에 참기름을 고루 발라 준다.
- 4 중불로 황태를 애벌구이해준 뒤, 식용유를 두르고 앞뒤면으로 no.3고추장소스를 바르며 구워준다.

**조리 TIP** \* 소스는 입맛에 따라 한번 또는 세 번 이상 바르면서 구워줍니다.