



<조리에>

## 연포탕

### 준비재료(3~4인분기준)

낙지 2마리, 밀가루 3큰술(낙지세척용), 배추 70g, 표고버섯 3장, 애호박 1/4개, 미나리 50g, 청양고추 1개, 홍고추 1/2개, 대파 1대, 다진 마늘 2작은술, 정기품 송화소금 1작은술, 국간장 1큰술, 후추 약간

- **육수**: 정기품 제주 딱새우 해물 다시팩 2팩, 물 2L, 무 200g

#### STEP1

웍에 물 2L, 해물 다시팩 2팩, 나박하게 썬 무를 넣고 인덕션 10단에서 20분간 끓인다.

#### STEP2

낙지는 내장과 눈을 제거하고, 밀가루를 넣어 주물러서 씻어낸 후 깨끗하게 헹군다.

#### STEP3

배추, 표고버섯, 미나리는 길이 3~4cm 정도로 먹기 좋은 크기로 썬다.

#### STEP4

애호박은 반달모양으로 썰고, 청양고추, 홍고추는 어슷하게 썬다.

#### STEP5

해물 다시팩을 건져내고, 배추, 표고버섯, 애호박을 넣어 인덕션 8단에서 5분간 끓인다.

#### STEP6

다진 마늘, 대파를 넣고 송화소금, 국간장으로 간을 맞춘다. 낙지, 미나리를 넣고 인덕션 8단에서 5분간 살짝 끓인다.

해당 레시피는 암웨이 퀸과 암웨이 퀸 인덕션레인지 2를 기준으로 작성 되었습니다.

열전도율이 우수한 암웨이 퀸은 강불로 가열하지 않아도 됩니다. 가스 불 사용 시 1~2

단은 약불, 3~10단은 중불, 11~12단은

강불에 맞춰 조리하세요.

### 단계별 화력

