

1. 닭고기 부라운소오스찜

<재료>

- 닭고기.....400 (g) 소금..... 1 $\frac{1}{2}$ (T.S)
- 밥.....300 (g) 베이커..... 8 (T.S)
- 양파..... 1 (개) 술..... 2 (T.S)
- 당근..... 1 (개) 토마토케찹..... 3 (T.S)
- 표고..... 8 (개) 생강즙..... 1 (T.S)
- 은행.....20 (개) 물..... 4 (컵)
- 후추..... $\frac{1}{2}$ (t.s)

<만드는 법>

① 닭고기는 연한 살이 붙은 것으로 뼈를 붙여 먹기 좋게 토막을 쳐서 소금과 후추 생강즙으로 조리합니다. 그리고 베이커를 팬에 둘러 닭고기를 살짝 볶습니다.

② 밥은 겉질을 벗겨 후라이팬에 넣고 익혀 냅니다.

③ 당근은 어슷썰기를 합니다.

④ 양파는 잘게 썰어 베이커에 볶습니다.

⑤ 표고는 물에 불려 꼭지를 따고 살짝 볶아 놓습니다.

⑥ 부라운 소오스를 만듭니다. 베이커 5T.S에 밀가루 5T.S를 넣고 갈색이 되도록 타지 않게 볶다가 양파를 넣고 물 4컵을 저어가며 넣고 거기에 술 2T.S 소금 1T.S를 넣고 약한 불에서 서서히 끓입니다. 끓일 때 스프가루가 있으면 2T.S쯤 넣고 없을 때는 화학조미료를 약간 넣어 조미료를 합니다.

⑦ 부라운소오스가 다 만들어지면 여기에 닭고기, 당근, 표고, 밥등을 넣어서 절죽하게 되도록 약 30분쯤 끓입니다.

<담는 법>

수프접시 같은 운두가 있는 접시에 뜨거운 것을 담아 즉시 식사하게 될 때 토마토 케찹을 위에 얹어냅니다.

2. 미트에그

<재료>

- 계란..... 2 (개) 베이커..... 5 (T.S)
- 다진고기..... 100(g) 밀가루..... 2 (T.S)
- 양파..... $\frac{1}{2}$ (개) 소금..... 1 (T.S)
- 후추..... $\frac{1}{4}$ (T.S)
- 우유..... $\frac{3}{4}$ (컵)
- 시금치..... 1 (단)
- 화학조미료..... $\frac{1}{4}$ (T.S)

① 양파를 잘게 썰어 베이커에 볶아 놓습니다. 그리고 다진 고기를 같이 섞어 볶다가 우유, 밀가루, 소금, 후추를 넣어 조리합니다.

② 시금치는 파랑계 테처

에 두르고 살짝 볶아 냅니다.

③ 계란은 2개를 골고루 잘 풀고 소금 화학조미료 약간을 넣고 후라이팬에 베이커를 넣고 달았을 때 넣어 반숙이 되도록 익힙니다.

<담는 법>

접시에 시금치를 깔고 그 위에 고기를 얹고 그 위에 계란 반숙한 것을 놓습니다. 고기와 시금치를 곁드리로 영양의 균형이 취해지며 빵, 밀크와 같이 먹을 수 있는 아침 식사에 적당합니다.

원 치 경

<진명여고교사 요리연구가>

