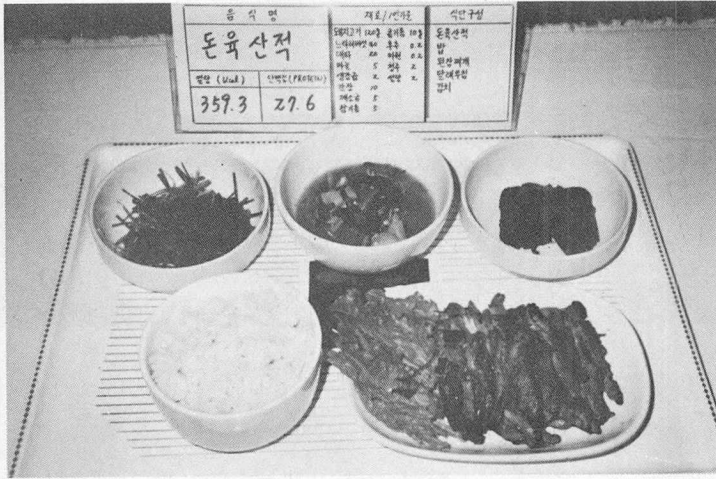


돈육산적



지난 3월 서울 프라자호텔에서 한국식생활연구회(회장: 왕준련)가 주최하고 본회와 대한양계협회, USFGC가 후원한 가운데 돼지고기와 닭고기를 중심으로 요식업소용 새로운 메뉴 조리강습회가 개최되었다.

이날 요식업소 주방장 및 조리원과 주부 등 3백여명이 참석하여 대성황을 이룬 가운데 10여종의 돼지고기 요리중 돈육산적 요리가 특별히 관심을 모았다.

돈육산적은 밥, 된장찌개, 김치, 기타 계절조리에 맞게 식단 구성을 하면 한상차림으로 일격이다. 특히, 손님초대때 간단한 술안주로 마련하면 주취를 더할 수 있는 좋은 요리이다.

만드는 법

- ① 돼지고기는 7cm 길이로 섬유를 직각으로 얇게 썬후 칼등으로 두들겨 놓는다.
- ② 느타리버섯은 끓는물에 삶

아 내어 결대로 2~4등분으로 찢어 물기가 없도록 한다.

- ③ 대파나 실파는 6cm 길이로 썰어 놓는다.
- ④ 간장, 생강즙, 설탕, 깨소금, 후추, 마늘다진것, 발효조미료, 청주를 혼합하여 양념장을 만든다.
- ⑤ ①의 돼지고기와 느타리버섯을 혼합하여 ④의 양념장을 넣고 잘 버무린 다음 참기름을 넣는다.
- ⑥ 산적꼬치에 돼지고기, 느타리버섯, 실파순으로 반복하여 끼워 후라이팬에 콩기름을 두르고 구워낸다.

재료 및 영양가 비교

순서	구분 재료명	수량		영양가(1인분)		
		인기준(g)	100인기준(g)	열량(cal)	단백질(g)	지방(g)
1	돼지고기	120g	12,000g	162	24.84	5.52
2	느타리버섯	40g	4,000g	7.6	0.6	0.08
3	대파(실파)	20g	2,000g	4.4	0.36	--
4	마늘다진것	5g	500g	7.25	0.15	--
5	생강즙	2g	200g	1.35	0.04	--
6	간장	10cc	1,000cc	4.2	0.65	--
7	깨소금	5g	500g	29.6	0.95	0.7
8	참기름	5g	500g	44.95	--	4.95
9	콩기름	10g	1,000g	89.95	--	9.9
10	후추	0.2g	20g	--	--	--
11	발효조미료	0.2g	20g	--	--	--
12	청주	2cc	200cc	--	--	--
13	설탕	2g	200g	8	--	--
계				359.3	27.59	21.15