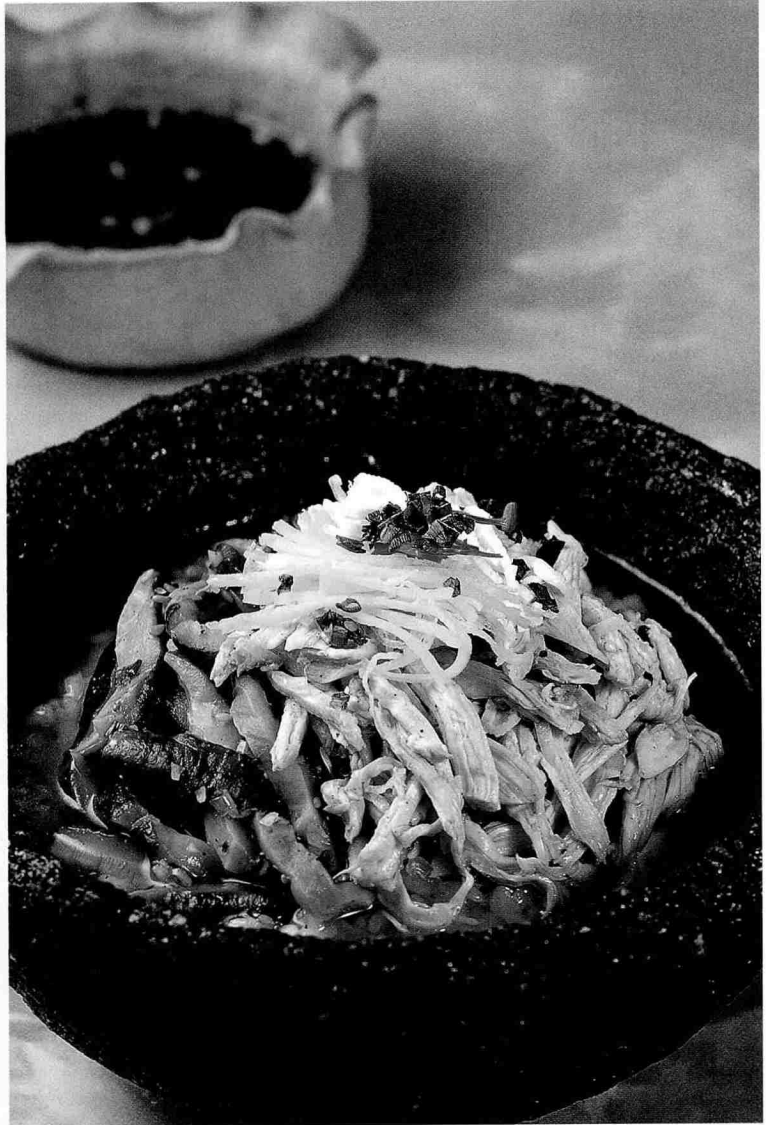


밥에 닭고기와 버섯을 보기 좋게 담고 육수를 부어 양념간장을 곁들이는 음식으로 깔끔한 맛을 낸다. 곡류와 동물성, 식물성 식품이 고루 배합된 음식으로 영양상 균형을 이루고 있으며, 버섯은 제철야채로 변경해도 좋다.

# 닭고기 버섯온반 (북한식)



예로부터 건강증진식품으로 잘 알려진 닭고기는 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화흡수가 잘 된다. 따라서 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들 뿐만 아니라 어린이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.


영양만점 깔끔한 맛~

## 닭고기 버섯온반(북한식)

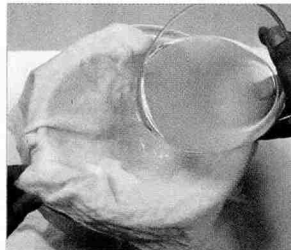
### 재료

닭 1마리, 표고버섯 10장, 쌀 6컵, 간장, 소금, 후추 **닭고기양념** 실파 1큰술, 다진마늘 ½큰술, 참기름 1큰술, 소금, 후추, 통깨 **표고양념** 실파 1큰술, 다진마늘 ½큰술, 간장 1큰술, 참기름 1큰술, 후추, 통깨 **양념간장** 간장 4큰술, 참기름 1큰술, 다진파 3큰술, 다진마늘 1큰술, 고춧가루 ½큰술 **고명** 계란 1개, 실파 2큰술, 실고추 약간, 깨소금 1작은술

### 만들기

- 1\_ 닭을 깨끗이 손질하여 씻은 후 물 7컵을 붓고 푹 삶아 건져 살을 발라 잘게 찢은 후 양념에 무쳐 놓는다.
- 2\_ 국물은 고운체에 걸러 약간의 간장과 소금으로 간을 맞춘 후 따뜻하게 둔다.
- 3\_ 생표고는 기둥을 떼고 씻은 후 팔팔 끓는 물에 데쳐 5mm 간격으로 채를 썰어 양념한 후 뜨거운 팬에 볶아 놓는다.
- 4\_ 계란은 지단을 부쳐 가늘게 채 썰고 실파는 잘게 썰며 마늘은 곱게 다져 놓는다.
- 5\_ 양념간장 재료는 혼합해 놓는다.
- 6\_ 따뜻한 밥을 그릇에 담고 위에 양념한 닭고기와 표고버섯을 보기 좋게 올려 놓은 다음 잘게 썬 실파와 실고추, 깨소금, 지단을 고명으로 뿌리고 닭국물을 부어 낸다. 양념간장은 별도로 곁들이고 필요하다면 고춧가루도 곁들여낸다. 

how to  
make



1\_ 닭은 삶아 찢어 놓고 국물은 면보에 거른다.



2\_ 표고버섯과 지단은 채썬다.



3\_ 닭고기는 양념한다.



4\_ 그릇에 밥을 담고 닭고기, 표고버섯, 지단을 얹는다.

