



## 부드럽고 담백한 맛의 웰빙식 유황오리말이찜

이렇게 준비하세요! 유황오리고기 300g, 소금·후추·맛술 약간  
씩, 대파 2대, 수삼 3뿌리, 대추 5개, 계란 2개, 밀가루  
겨자소스 : 갠겨자 1큰술, 식초 3큰술, 설탕 2큰술, 소금 약간, 간장 1  
작은술

- 1 유황오리고기는 포를 떼서 소금과 후추, 맛술로 밑간을 한다.
- 2 수삼은 씻어 머리부분을 자르고 대추는 돌려 깎은 뒤 씨를 발라낸다. 대파는 반으로 갈라 7cm길이로 자른다.
- 3 계란은 풀어 팬에 기름을 바르고 넓게 펴서 지단을 부친다.
- 4 계란 지단 위에 밀가루를 솔솔 뿌리고 오리고기를 넓게 편 다음 준비한 인삼과 대추를 올리고 돌돌 만든다.
- 5 찜통에 물이 끓으면 오리말이를 넣어 20분동안 찜는다.
- 6 겨자와 식초, 설탕, 간장, 소금을 넣고 잘 섞어 겨자소스를 만든다.
- 7 오리말이찜을 1cm두께로 썰어 그릇에 담고 겨자소스를 곁들인다.