

## 야채와 어우러진 맛의 조화! 청둥오리 주물럭

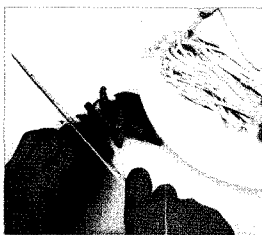
이렇게 준비하세요!

**재료** : 청둥오리 1마리(1kg), 불린 당면 100g, 야채버섯 200g(깻잎, 표고, 새송이, 느타리, 팽이, 미나리, 당근, 대파, 붉은 고추)  
**주물럭 양념** : 고추장 5큰술, 간장 1큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진 생강 1/2큰술, 양파즙 2큰술, 배즙 2큰술, 참기름 2큰술, 후추 약간

- ❶ 청둥오리는 기름기를 제거하고 먹기 좋은 크기로 포를 떠 놓고, 주물럭 양념은 재료를 섞어 만든다.
- ❷ 불린 표고버섯은 채를 썰고 느타리버섯은 끓는 물에 데치고 새송이는 저미고 팽이버섯은 반으로 자른다.
- ❸ 당근은 얇게 썰고 미나리는 5cm길이로 자르고 붉은 고추, 대파는 어슷하게 썬다.
- ❹ 오리고기에 양념을 넣고 버무려 주물럭고기를 만든다.
- ❺ 뜨거운 팬에 오리주물럭을 넣어 절반가량 익으면 채소와 버섯, 당면을 넣고 익혀 먹는다.
- ❻ 먹고 남은 국물에 밥을 넣어 즉석볶음밥으로 먹는 것도 별미다.



❶ 오리고기는 포를 뜬 후 양념에 재운다.



❷ 팽이버섯과 야채는 손질해 놓고 표고버섯을 썬다.



❸ 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데친다.



❹ 오리고기를 살짝 익힌 후 당면과 야채를 넣고 익힌다.