



설날의 대표적인 음식 중 하나인 전. 전 중에서도 동태전이나 쇠고기 누름적, 돼지고기를 갈아넣은 완자는 차례상 위에 빠지지 않는 음식 중 하나입니다.

올해는 저지방 대표식품인 닭고기를 이용한 누름적과 완자로 특별한 차례 음식을 만들어 보는 건 어떨까요?

닭고기 김치누름적 & 닭고기 완자



닭고기 김치누름적

재료

배추김치(줄기만) 300g, 닭가슴살 300g,
느타리버섯 200g, 쪽파 ½단

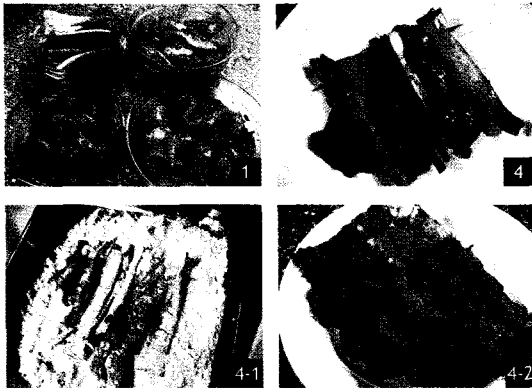
양념

간장 1큰술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1큰술,
참기름 1큰술, 설탕, 후추 약간

기타

밀가루, 계란 3개, 꼬치, 식용유

만들기



- 1 배추김치는 소를 털어내고 줄기쪽으로 5cm×7cm 길이로 썰어 참기름으로 무친다.
- 2 닭가슴살은 어슷하게 1/5cm×8cm 길이로 자른다.
- 3 쪽파는 줄기쪽으로 7cm 길이로 자르고, 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 꼭 짠 다음 닭가슴살과 양념을 나누어 버무린다.
- 4 꼬치에 김치-닭가슴살-파-김치-느타리버섯 순으로 꽂아 밀가루를 앞뒤로 살짝 입힌 후 계란을 얹혀 기름 두른 팬에 노릇하게 지진다.

Tip

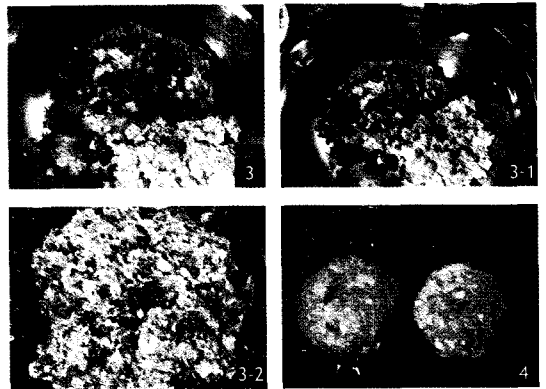
- 잘 익은 김치를 사용하는 것이 맛을 살린다.
- 고기가 익으면 오그라들기 때문에 약간 길게 자른다.
- 느타리버섯은 생것을 사용하면 부스러지고 수분이 베어 나와 좋지 않다.
- 상에 내기 전에 꼬치를 빼는 것이 좋다.

닭고기 완자

재료

닭고기 150g, 두부 100g, 양파 50g, 다진파 2큰술, 다진 마늘 ½큰술, 소금 1작은술, 참기름 2작은술, 후추 약간, 생강즙 약간

만들기



- 1 닭고기를 곱게 다져 생강즙과 후추를 넣어 끈기가 나도록 먼저 치댄다.
- 2 양파는 곱게 다지고 두부는 물기를 짜고 으갠다.
- 3 ①에 양파와 두부, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 후추를 넣고 섞어 참기름을 넣고 치댄다.
- 4 동그랗게 완자를 만들어 밀가루, 계란을 씌워 지진다.

Tip

- 계절에 따라 부추를 추가하면 색도 이쁘고 향도 좋고 맛도 좋아진다.
- 구슬모양으로 만들어 밀가루-계란물을 묻힌 후 살짝 익혀 국을 끓여도 좋다.
- 닭고기가 부드러워 아이들 반찬으로 좋은 메뉴 중 하나다.
- 고기는 끈기가 나도록 오래 치대야 반죽이 질척하지 않아 만들기가 수월하다.
- 전을 부칠 때는 뒷면은 색을 이쁘게 내고 아랫면은 노릇하게 지져 내용물이 잘 익도록 한다.