

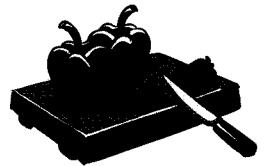
Cooking

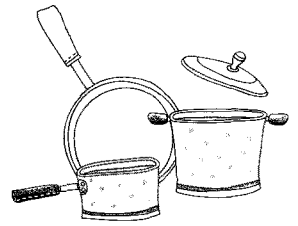
Hyun's Cooking Class

닭고기 비빔밥



현성남 생활요리전문가
플러스현쿡






재료

도라지 200g, 고사리 300g, 호박 1개, 무 500g, 콩나물 300g, 닭고기 적당량

약고추장

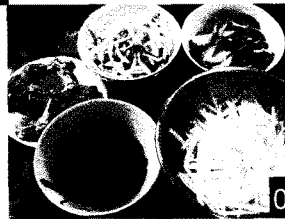
닭고기 150g(닭가슴살, 허벅지살, 안심 등), 양파즙 2큰술, 설탕 약간, 고추장 1컵, 참기름 2큰술, 마늘 1큰술, 꿀 2½큰술

만들기

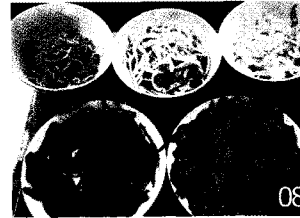
- 1 무는 굵게 채썰어 소금 2큰술에 절였다가 꼭 짜서 볶다가 다진 파, 마늘로 양념하고 싱거우면 소금이나 국간장으로 간해서 볶아 식힌다.
- 2 호박도 굵게 채썰어서 소금을 뿌려 20분 정도 재운다.
- 3 도라지는 소금 2큰술에 비락비락 주물러 행군다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 도라지를 볶다가 국간장 1큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술을 넣어 볶다가 물 3큰술을 넣고 뚜껑을 닫아 약불로 줄여 익힌다.
- 5 고사리는 5cm 정도로 잘라 국간장 2큰술, 설탕 약간, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 후추 약간 섞어서 고사리를 조물조물 해서 10분 정도 재운다.
- 6 달군 팬에 식용유를 두르고 고사리를 볶다가 물 2큰술을 넣고 뚜껑을 덮어 약불로 줄여 익힌다.
- 7 콩나물은 소금을 넣고 삶아서 파, 마늘, 깨소금으로 무친다.
- 8 호박도 꼭 짜서 볶아 넓게 펴서 식힌다.
- 9 닭고기는 청주, 소금, 후추로 밑간해 뒀다 냄비에 물을 약간 깔고 파잎, 양파 등을 넣어 익힌다.
- 10 약고추장 닭고기는 잘게 다져서 양파즙과 설탕으로 조물조물해둔다.
- 11 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 닭고기도 넣어 볶는다.
- 12 고추장을 넣고 꿀을 넣어 조리다. 



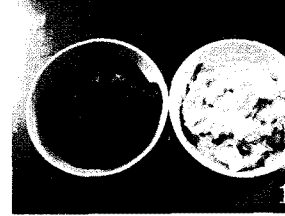
재료



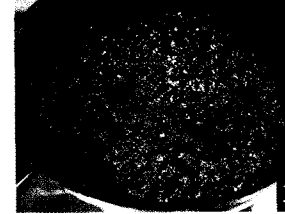
0



08



11



- 나물은 차려 지내고 남은 것이 있다면 이용하고 호박 대신 오이를 절였다가 볶아서 사용해도 좋다.
- 색을 내기 위해 당근을 볶아서 넣어도 좋고, 버섯을 볶아 올리면 식감을 살려준다.
- 닭고기는 가슴살, 안심, 닭다리살 등 무엇으로 해도 좋으며 차례상에 올렸던 것을 잘 손질해 사용할 수도 있다.