



비타민 A와 C, 식이섬유,
칼슘 등 인체에 필요한
무기질 성분이 10가지 이상
들어있는 청경채와
단백질의 보고(寶庫)
닭고기와 찰떡궁합!



현성남 생활요리전문가
플러스현국

닭고기 굴소스 볶음



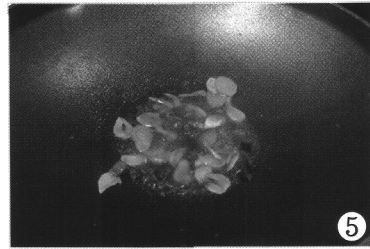
재료



1



4



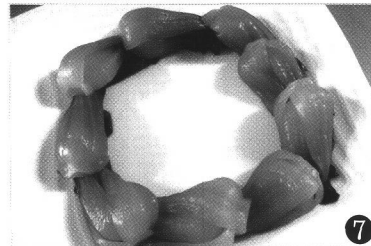
5



5-1



6



7



7-1

재료

닭다리살 8개
(간장 ½큰술, 미림 ½큰술),
녹말가루 3큰술
청경채 7개
캐슈넛 30g
실파 조금

양념 1

식용유 1큰술
마늘 3쪽
생강 1톨
마른 홍고추 3개

양념 2

굴소스 1큰술
케찹 1큰술
미림 2큰술
설탕 2큰술
식초 2큰술



만들기

- 1 닭다리는 살코기만 준비하여 수분을 제거한 다음 한 입 크기로 썰어 밀간한다.
- 2 마늘, 생강은 편 썰고, 마른 홍고추는 톱톱 썰어 씨를 빼둔다.
- 3 밀간해둔 닭고기에 녹말가루를 넣고 섞는다.
- 4 170°C 정도의 튀김 기름에 캐슈넛을 먼저 튀겨내고 닭고기는 노릇하게 1번만 튀긴다.
- 5 냄비에 양념1을 넣고 향이 나도록 볶은 후 양념2를 넣고 끓으면 튀긴 닭고기와 캐슈넛을 넣고 버무린다.
- 6 청경채는 반 갈라 끓는 물에 소금과 식용유 한방울을 넣고 데쳐내어 찬물에 샤워시켜 물기를 제거해둔다.
- 7 접시에 청경채를 돌려담고 가운데 닭고기를 담은 뒤 송송 썬 실파를 뿌려 낸다.

Tip

- 캐슈넛은 흔하지 않으므로 다른 견과류를 튀겨낸 후 사용해도 씹히는 맛이 좋다.