

# 입맛 UP, 건강도 UP되는 요리 오리부추무침



## 이렇게 준비하세요!

### 재료

오리가슴살 500g, 양파 1/2개, 부추 100g, 대파 1/3대, 들깨가루 2숟가락

### 오리밑간

맛술 2숟가락, 다진마늘 1숟가락, 소금, 후춧가루 1/4숟가락

### 무침양념

멸치액젓 1숟가락, 간장 1숟가락, 맛술 1숟가락, 설탕 1/2숟가락, 고춧가루 1/2숟가락, 다진마늘 1/2숟가락, 참기름 1숟가락

## 만드는 방법



1 오리가슴살은 슬라이스하여 밑간을 해줍니다.



2 부추는 깨끗이 씻어서 4~5cm 길이로 잘라주고, 양파와 대파는 채를 썰어주세요.



3 밑간한 오리를 팬에 노릇하게 구워주세요.



4 2의 채소에, 준비한 무침양념을 넣어서 골고루 버무려 줍니다.



여기에 들깨가루를 넣어서 가볍게 무쳐준 후, 구운 오리고기와 함께 담아주면 고소한 들깨향과 아삭한 부추, 쫄깃한 오리고기와 새콤달콤한 양념이 절묘하게 어우러진 오리 부추무침이 완성됩니다.



### TIP

참기름 대신 들기름을 넣으면, 훨씬 고소하고 맛이 좋아요. 오리고기에 밑간을 할 땐, 생강즙이나 양파즙을 넣어주면 누린내가 제거되니 참고하세요.