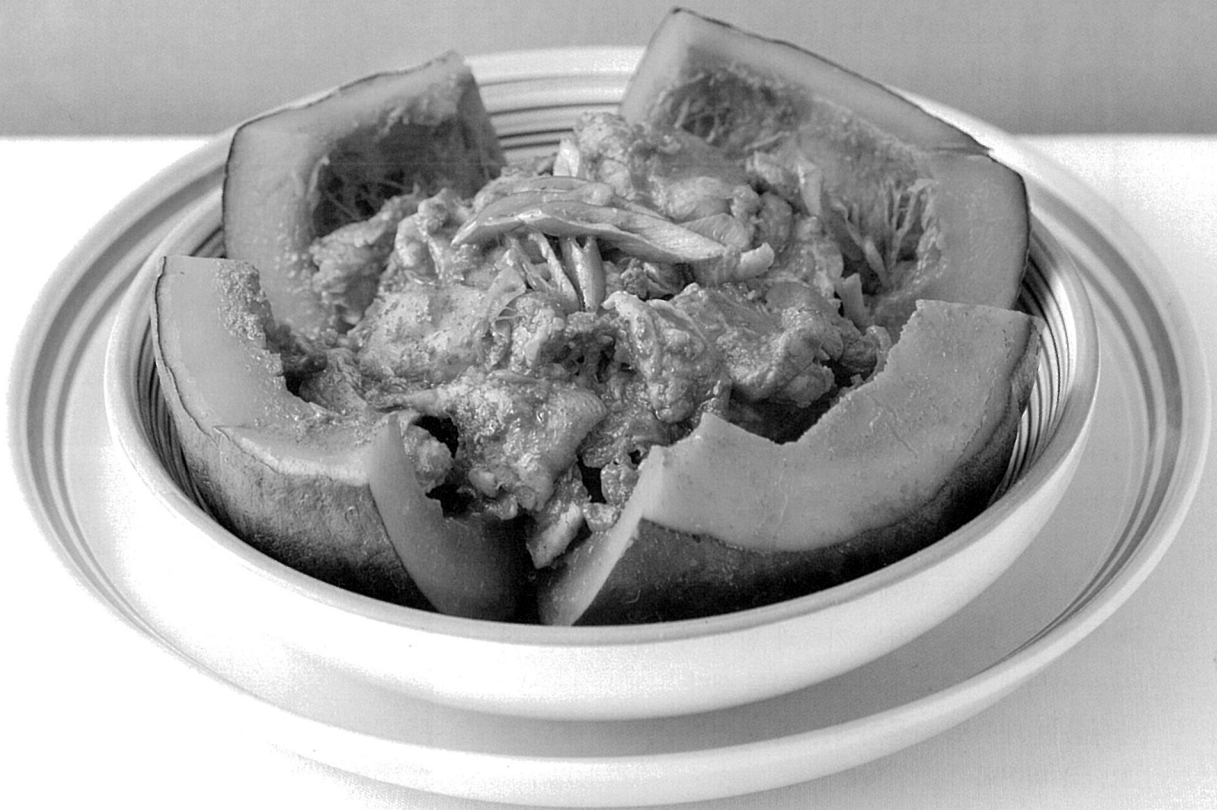


단호박

chicken
recipe

닭찜

가을철 제철 음식인 단호박과 닭고기를 이용, 찜을 해보자.
달콤한 단호박 속에 매콤하게 양념을 한 닭을 넣고 찌기만 하면 완성.
요리 솜씨가 없는 주부라도 손쉽게 시도해 볼 수 있는 메뉴다.



Kcal 809kcal

1시간 10분



재료

닭 1/2마리, 단호박 2개, 대파 1대, 마늘 3쪽, 고추장 3큰술, 청주 2큰술, 간장 1큰술, 쌀조청 1½큰술, 소금 약간

만드는 법

- 1 닭은 굵은 뼈를 발라내고 작게 토막내어 칼집을 넣은 다음 청주를 넣은 끓는 물에 데쳐 식힌다.
- 2 단호박은 위쪽에 가로로 1/3 지점을 잘라 뚜껑처럼 만들고 씨를 말끔하게 발라내 속을 비운다.
- 3 고추장과 쌀조청, 간장을 섞어 양념장을 만든 후 준비한 닭에 버무려 밑간한다.
- 4 대파는 2cm 길이로 썰고, 마늘은 알뜩하게 슬라이스 한다.
- 5 단호박 속에 ③과 ④를 섞어 담고 김이 오른 찜통에 넣어 40분 정도 찐다.
- 6 ⑤가 잘 익으면 꺼내어 4등분해서 접시에 담아낸다.

Cooking tip

- 1 단호박은 씨를 깨끗하게 발라내야 속에서 물이 너무 많이 생기는 것을 방지할 수 있다.
- 2 닭은 청주를 넣은 끓는 물에 삶은 다음 양념해서 넣어야 짧은 시간 안에 속까지 완전하게 익힐 수 있다. 또한 찌 때는 반드시 단호박 뚜껑을 덮는 것도 잊지 말자. 🐔

