

1. 닭고기 우유전골

<재료>

영 계.....1(마리)	양배추.....600 (g)
시금치.....200 (g)	파100 (g)
표고(중).... 8 (개)	당 근..... 50 (g)
소 금..... 2 (t.s)	설탕..... 2 (t.s)
간 장..... 2 (t.s)	우 유..... 2 (컵)
물 5 (컵)	

<만드는 법>

① 닭은 어린 영계로 깨끗이 장만하여 뼈채로 먹기 좋게 토막친다.

② 물 5컵 정도 넣고 닭고기를 삶아서 국물을 만든다.

③ 양배추는 살짝데서 4cm 길이 3cm 넓이로 썬다.

④ 시금치는 파랗게 데쳐 4cm 길이로 썬다.

⑤ 파는 연한것으로 통채로 4cm 길이로 썬다.

⑥ 표고는 물에 불려 꼭지를 떼고 통채로 이용한다.

⑦ 당근은 얇게 썰어 양배추 모양 썰어 데쳐 놓는다.

⑧ 냄비에 닭국물 2컵을 넣고 불에 올려 놓고 양배추를 넣고 3~4분간 끓인다. 우유를 넣고 설탕과 소금을 넣어 간을 마춘다.

<담는 법>

우유와 닭 국물에 간 마춘 것을 전골 냄비에 넣고 닭 고기, 표고를 넣어 약한 불에 약 12분 정도 뜨겁게 하고, 먹을 무렵에 당근,

파, 시금치 등을 넣고 다시 맛있는 간장으로 간을 마춘 후 뜨거울때 먹는다.

※ 우유를 넣은 후에는 강한 불에서 끓이면 비타민C의 파괴와 혹 분리할 염려가 있으므로 주의가 필요하다.

2. 달걀과 목이버섯볶음

<재료>

달걀..... 5 (개)	돼지고기...100 (g)
목이버섯... 5 (g)	파..... 50 (g)
기름..... 5 (T.S)	
정종..... 2 (T.S)	
갈분가루..... 1 (T.S)	
설탕..... 1/2 (t.s)	
간장..... 3 (T.S)	

<만드는 법>

① 계란은 노른자위와 흰자위를 같이 풀어 놓는다.

② 돼지고기는 먹기 좋게 썰어 정종, 갈분가루를 섞어 15분간 재어 둔다.

③ 파는 엷비슷하게 썬다

④ 목이는 물에 담가 불려 딱딱한 것을 빼어 낸다.

⑤ 후라이 냄비에 기름을 충분히 두르고 달구어지면 접자로 불을 약하게 하며 달걀 풀은 것을 한꺼번에 넣고 크게 저어가면서 부풀어 익으면 내어 놓는다.

⑥ 다시 기름을 조금 두르고 돼지고기를 노릇해질 때까지 강한 불에 익히고 파와 목이버섯을 넣고 빨리 섞어 익힌다.

<담는 법>

익혀낸 달걀에 설탕 간장을 넣고 재빨리 섞고 ⑥을 함께 섞어 뜨거울때 접시에 담아 식사하면 된다. □ □

