

1. 달걀 편수

<재 료>

달걀.....4개	녹말.....2T.S
쇠고기.....300g	오이.....1개
표고.....6쪽	배추잎.....3장
간장.....1T.S	소금.....1t.s
참기름.....2T.S	부침기름.....3T.S
깨소금.....1t.s	후추.....½t.s
마늘.....1쪽	파 5cm 길이 ...1개
파아슬이 ...3~4알	

<만드는법>

① 달걀 4개를 전부 깨어 녹말 2t.s 물 2t.s를 섞어서 달걀과 함께 잘 섞고 소금 후추로 간을 하여 알파하게 알지단을 부친다.

② 알지단을 6cm 사방으로 썰어놓는다.

③ 쇠고기는 곱게 다진 후 소금 후추로 조미한다.

④ 오이는 3cm 길이로 썰어 가늘게 채를 쳐서 썰어서 소금을 약간 쳐 절였다가 물기 없이 꼭 짤다.

⑤ 표고는 따뜻한 물에 불려서 꼭짜서 가늘게 채 썬다.

⑥ 배추잎을 가늘게 채 썰어서 끓는 물에 살짝 데친 후 꼭 짜다.

⑦ 위의 재료를 속으로 하기 위해 간장, 소금, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후추등으로 조미하여 고루 무쳐 간 맞춘다.

⑧ 준비된 알지단을 놓고 네귀를 맞추어 조금씩 넣은 다음 녹말 가루를 진하게 개서 잇달아 잘 바른 후 찹통에다 깨끗한 보를 깔고 찐다

<담는법>

접시에 달걀편수(짜낸)를 담고 파아슬이로 장식하고 초간장과 함께 먹는다.

※ 쌀때에 알지단을 둥글게 부쳐서 석류모양으로 속을 싸고 주둥이를 미나리 데친 것으로 꼭매어 가지고 찌도 좋다.

2. 햄버거

<재 료>

치킨미트.....300g	양파.....½개
계란.....3개	소금.....½t.s
후추.....½t.s	생강즙.....1t.s
빵가루.....½cup	포도주.....2T.S
간장.....4T.S	설탕.....2T.S
녹말.....1T.S	
뼈터 또는 사라다오일 8T.S	
육수.....½cup	

<만드는법>

① 치킨미트는 닭고기를 뼈채로 갈아서 시판되므로 그대로 사용한다.

② 양파는 잘게 썬다.

③ ①에 양파 빵가루 계란 1개 소금 생강즙을 넣고 골고루 잘 섞어서 3~4개 정도의 크기로 둥글게 빚는다.

그리고 양면을 타지 않게 노릇노릇하게 지진다.

④ 프라이팬에 포도주 간장 설탕을 넣고 녹말 1T.S와 야

수를 넣고 잠시 끓일때 시금치를 넣고 잠깐 데쳐 낸다.

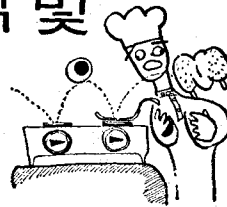
⑤ 계란 2개는 완숙한다.

<담는법>

시금치를 접시 밑에 깔고 지저는 고기를 위에 놓고 완숙된 달걀을 세로 2등분 하여 고기 사이에 보기 좋게 담아 뜨거울 때 식사한다.

※ 치킨미트는 닭고기를 뼈채 갈아서 만들어 백화점에서 판매되므로 손쉽게 구할 수 있고 여러가지 형태로 요리를 할 수 있는 좋은 재료임을 소개한다.

닭 미트



달걀요리

원 치 경

(진명여고 교사·요리연구가)