

1. 닭고기의 송이찜

<재료>

닭고기.....	100 g
송이.....	3 개
고기국물.....	3Cup
시금치.....	30 g
완두.....	2T.S
소금.....	1 t.s
후추.....	1/4 t.s
녹말.....	1T.S
참기름.....	1T.S
간장.....	1T.S
화학조미료.....	1/4 t.s
죽순.....	50g

<만드는 법>

- ① 송이 버섯을 잘 씻어 네 모로 (4cm) 썰어 놓읍니다.
- ② 시금치는 파랗게 데쳐 4cm로 썰읍니다.
- ③ 죽순도 송이와 같이 썰읍니다.
- ④ 냄비에 닭고기와 고기국물을 넣고 간장, 소금으로 간을 맞추어 끓읍니다.
- ⑤ 끓이는 도중 죽순을 넣고 계속 끓이다가 송이버섯, 완두를 넣고
- ⑥ 녹말은 물에 걸죽하게 만듭니다.
- ⑦ 닭고기가 어느 정도 익으면 녹말을 넣고 그 다음 푸른 채소(시금치)와 참기름 후추 화학조미료로 간을 맞추어 따뜻할 때 식사하도록 합니다.

<담는 법>

그릇을 따뜻하게 하여 냅니다.

2. 알 조개 찜

<재료>

달걀.....	3개
대합살.....	50 g

소금.....	1 1/2 t.s
참기름.....	2 T.S
후추.....	1/4 t.s
화학조미료.....	1/4 t.s
파아슬이.....	2 알

<만드는 법>

- ① 달걀은 소금 후추 화학조미료를 넣고 골고루 잘 개어 놓읍니다.
- ② 대합은 살을 꺼내어 깨끗이 만진다음 다져서 소금 후추를 넣어 살짝 볶아 놓읍니다.
- ③ 프라이팬에 기름을 발라서 달걀을 타원형으로 부쳐 그 속에 볶은 대합살을 조금 넣어서 익으면 반으로 접어 조개 모양으로 하여 가장자리를 간추려 가며 부칩니다.

<담는 법>

접시에 보기 좋게 담고 파아슬이로 장식합니다.

3. 시금치 달걀말이

<재료>

시금치.....	50 g
달걀.....	5 개
소금.....	1 t.s
간장.....	1 t.s
화학조미료.....	1/4 t.s
기름.....	2T.S

<만드는 법>

- ① 시금치를 파랗게 데쳐서 물을 꼭 짜고 간장, 화학조미료로 조미하고 다시 물기를 뺍니다. (간이 뺀 후)
- ② 달걀을 풀어 소금 화학조미료로 간을 한 뒤 프라이팬에서 두껍지도 얇지도 않게 부칩니다.
- ③ 달걀을 절반으로 잘라 발위에 놓고 김밥말듯이 시금치를 놓아 돌돌 만읍니다. (끝이 잘 안붙으면 녹말 물을 바읍니다)
- ④ 3cm 정도의 운두로 자릅니다.

<담는 법>

접시에 4~5개 정도 담고 당근 꽃모양 2개 정도 곁드립니다.



원 치 경
(진명여고 교사·요리연구가)