

1. 닭 조림

<재료> (1인분 기준)

닭(中).....	1 마리
죽 순.....	4 조각
파.....	50g
마늘.....	1 톨
진간장.....	3 T.S
설탕.....	1 1/2 T.S
실백.....	1 t.s
후추가루.....	1/4 t.s
실고추.....	1 t.s

<만드는 법>

- ① 닭을 깨끗이 손질하여 3~5cm 정도 토마를 쳐서 남비에 넣고 닭고기가 잠길 정도로 물을 부어서 끓인다.
- ② 죽순을 얇게 썬다.
- ③ 닭고기가 적당히 무르거든 남비 밑에 죽순을 깔고 간장, 설탕, 후추등으로 간을 맞추어서 조리가 거의 다 되면 실고추를 뿌리고 뜸을 들인다.

<담는 법>

찜그릇이나 약간 우묵한 접시에 담고 잣가루를 뿌려서 따뜻할때 식사하도록 한다.

※ 실백은 도마에 종이를 깔고 칼로 썰어가루로 만들(다치지 않음)

2. 달걀 스프레

<재료>

달걀.....	3 개
화이트썬오스.....	1 cup
버터.....	3 T.S
파아슬이(다져서).....	1 T.S
소금.....	1/4 T.S
후추.....	1/8 T.S

<만드는 법>

- ① 먼저 파이접시에 버터 1T.S를 녹여서

고루 발라 놓는다.

② 달걀은 노른자위와 흰자위를 따로 하여 흰자위는 거품을 내고 노른자위는 따로 잘쳐으며 거품을 낸다.

③ 준비된 화이트썬오스에 달걀 노른자위를 놓아 잘 섞고 다진 파아슬이를 넣는다.

④ 다음 달걀 흰자위에 소금, 후추가루와 재료 전부를 가볍게 섞어서 준비해 놓은 파이 접시에 수북히 담고 철판위에 놓아서 달구어 놓았던 오븐 속에 넣어 약 20분간 구워 낸다.

<담는 법>

구워낸 파이를 접시에 담아 상에 놓는다.

※ 화이트썬오스는 된편이 좋음.

3. 완숙 계란찜

<재료>

달걀.....	6개
마요네즈썬오스.....	3T.S
파아슬이(다져서)...	2T.S
상치.....	3알
소금.....	1/2T.S
후추가루.....	1/4T.S

<만드는 법>

① 달걀은 노른자위가 중앙에 오도록 굴러가며 완숙하여 세로 2등분 하고 노른자위를 뽑아내어 그릇에 담고

체에 걸러서 마요네즈썬오스 후추, 소금으로 조미하고 파아슬이를 다져서 섞는다.

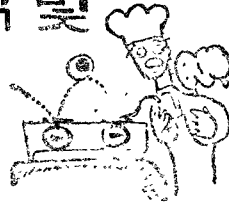
② 다시 달걀흰자위 속에 수북하게 담고 토마토나 비만 같은 것으로 장식하여 접시에 담는다.

<담는 법>

감자 썰러드나 또는 치킨 썰러드등에 곁들여 담는 것이 좋다.

※ 달걀은 꽃모양으로 썰면 색다른감을 준다.

닭 및



달걀요리

원 치 결
(전립 여교과사·요리연구가)