

1. 다진 닭고기 볶음구이

<재료>

닭 고 기(다진것).....	300	g
빵 가 루.....	60	g
우 유.....	4	T.S.
빠 터.....	5	T.S.
당 근.....	1	개(小)
레 더 스.....	3	잎
파아슬이.....	2	잎
밀 가 루.....	3	T.S
소 금.....	$1\frac{1}{2}$	T.S.
후 추.....	$\frac{1}{4}$	T.S.
토 마 토.....	1	개
토마토 소오스.....	반	Cup

<만드는법>

- ① 빠터 2T.S.를 녹여서 식혀 둔다.
- ② 닭고기는 다진것에 빵가루와 녹여둔 빠터우유, 소금, 후추를 넣고 나무 주걱으로 착착 이긴다. 그리고 이것을 둥글 넓적하게 5개를 만들어 양쪽에 밀가루를 얹게 무친다.
- ③ 레더스는 정하게 씻어서 냉수에 담가 싱싱하게 살핀다.
- ④ 당근은 굵직하게 썰고 소금물에 살짝 익혀낸후 빠터에 지지 낸다.
- ⑤ 토마토는 끓는 물에 잠시 끓여낸 후 껍질을 벗기고 식혀서 8조각으로 썬다.
- ⑥ 이상 준비가 되면 밀이 두툼한 남비를 뜨겁게 하여 빠터 2T.S.를 녹인다. 여기에 빻여둔 닭고기를 넣고 양면이 노릇 노릇하도록 빛이 들면 불을 약하게 하여 천천히 속을 익힌다.
- ⑦ 주걱 끝으로 눌러 보아 붕긋하고 탄력이 있으면 다 구워진 것이다.

<담는법>

따뜻하고 데운 접시에 구워진 것을 담고 레더

스, 토마토, 당근을 절드리고 파아슬이로 장식한다. 여기에 토마토소오스를 다른 그릇에 담아 내도록 한다.

2. 오색달걀찜

<재료>

달걀.....	4	개
닭고기.....	80	g
잔새우.....	20	마리
은행.....	30	개
포고.....	3	잎
껍질콩.....	30	g
육수.....	4	Cup
소금.....	4	t.s
화학조미료.....	$\frac{1}{2}$	t.s
실고추.....	조	금

<만드는법>

- ① 닭고기는 1cm모로 썬다.
- ② 잔새우는 껍질을 벗기고 내장을 뺀다.
- ③ 은행은 건껍질을 가서 뜨거운 물에 담았다가 속허물을 벗긴다.
- ④ 포고는 물에 불렀다가 꼭지를 떼고 닭고기와 같이 썬다.
- ⑤ 껍질완두콩은 껍질 줄기를 떼고 잘게 썰어둔다.
- ⑥ 우묵한 그릇에 달걀을

깨서 넣고 육수를 넣어 저으면서 소금등 만들어 놓은 재료를 전부 넣고 고루 섞어서 짓는다
⑦ 뜨겁게 김이 오르고 있는 찜통에 중불로 약 1시간 정도 쪄다.

※달걀을 찜통에서 쪄때 담은 그릇이 뚜껑이 없을 경우 형집을 쇠뿔두면 김이 물방울이 되어 떨어지는 일이 없다. 중국찜통이면 별 염려는 없다. 밥반찬 안주등으로 많이 환영 받는다.

<담는법>

큰 그릇에 찌울때는 다른 그릇에 적당히 덜어서 내고 쪄때에 그릇 안배에 따라 그냥 낸다.



원 치 경
(진명여고교사·요리연구가)