

〈요리 강좌〉

1. 닭고기 레몬소오스 구이

<재료>

닭고기(닭다리 뼈를 붙여서) 4개
레몬小 1개
버터2 T.S
소금2 t.s
후추 $\frac{1}{2}$ t.s
밀가루4 T.S
기름4 T.S
스파케티(국수)200 g
양파(잘게 썰어서)3 T.S
토마토케첩 $2\frac{1}{2}$ T.S
치이즈(잘게 썰어서)2 T.S
후추 $\frac{1}{3}$ t.s

<만드는 법>

① 닭고기는 괜찮 있는 곳을 칼을 넣어 자르고 소금, 후추를 뿌려 조미한 후 밀가루를 무친 후 떨어지는 것은 자연스럽게 떨어트린다.

② 레몬은 베 쪽만 썰고 나머지는 줍을 만든다.

③ 레몬즙 2 T.S에 기름 4 T.S, 소금 $\frac{2}{3}$ t.s 후추를 넣어 레몬소오스를 만든다.

④ 결드리는 스파케티는 소금을 조금 넣고 끓는 물에 12~14분동안 삶아서 물에 행구어 물기를 뺀다.

⑤ 후라이팬에 버터를 녹여서 닭을 앞뒤로 노르스름하게 맛있게 구워낸다.

⑥ 불을 약간 내린 후 레몬소오스를 전부 뿌리고 뚜껑을 덮고 약 15분동안 찌다가 얇게 썬 레몬을 닭고기 위에 얹고 뚜껑을 덮은 후 5분간 놓았다가 꺼낸다.

⑦ 또 다른 후라이팬에는 양파와 케찹을 넣고 익거든 스파케티를 섞어 소금, 후추로 조미하고 그위에 치이즈 가루를 뿌린다.

<담는 법>

접시에 닭다리를 놓고 스파케티를 결드리고

따뜻할때 먹으면 좋다.

2. 스피니즈 에그(Spinach Egg)

<재료>

달걀6개
시금치250g
깁스톡7 T.S
치이즈(갈아서)1.5 T.S
버터3 T.S
소금 $\frac{1}{2}$ t.s
후추 $\frac{1}{6}$ t.s

<만드는 법>

① 시금치는 끓는물에 소금을 넣고 뚜껑을 덮지 말고 슬쩍 파랗게 데쳐 냉수에 헹구어 건져서 뿌리를 추린 다음 물기를 꾹 짜고 3cm 길이로 썬다.

② 후라이팬에 버터를 녹이고 시금치를 살짝 볶고 소금과 후추가루도 조미한다.

③ 파이렉스의 운수가 깊은 접시에 볶은 시금치를 골고루 깔고 군데 군데 달걀이 놓일 자리를 얇게 파놓고 숫스톡을 붓는다.

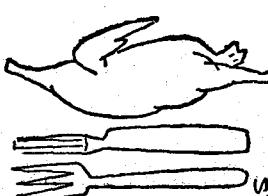
④ 달걀을 보기 좋게 안배하여 시금치를 사이 사이에 깨트려 놓고 치이즈를 잘게 썰어서 가루모양을 만들어 뿌린다.

⑤ 미리 중불로 다루어 놓았든 오븐 속에 넣어서 달걀 노른자위가 반죽이 될때 까지 구워서 뜨거울때에 먹는다.

<담는 법>

구워진 그릇캐로(파이렉스 운수가 깊은 그릇) 접시에 받쳐서 상에 놓고 뜨거울때 먹도록 한다.

닭 및 달걀 요리



원 치 경<진명 여고 교사>

