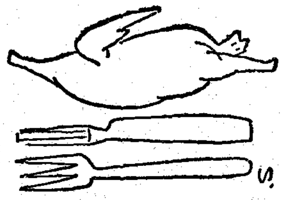
닭 및 달걀 요리



원 치 경<진명 여고 교사>

1. 닭고기 은박지구이

<재료>

닭고기(갈아서) ……—……………………300g
빵가루(식빵으로 만듬)…………………$\frac{1}{2}$cup
달 걀…………………………………1개
우 유…………………………………$\frac{1}{3}$cup
양 파…………………………………1개(小)
표 고…………………………………6조각(中)
은박지 25C角 …………………………4장
소 금…………………………………1ts
후 추…………………………………$\frac{1}{4}$ts
기름…………………………………1ts

<만드는 법>

① 빵가루에 우유를 넣어 부드럽게 만든다.

② 양파는 잘게 다진다.

③ 표고는 2조각으로 썬다.

④ 닭고기와 빵가루를 우유에 개고 달걀 소금을 넣고 손으로 잘 주물러서 섞고 다시 양파와 후추를 섞은 다음 나무잎 모양으로 4등분으로 만든다.

⑤ 은박지에 기름을 살작 바르고 닭고기를 넣고 그 위에 표고를 올려 놓고 모양 좋게 싼다.

⑥ 석쇠를 불에 올려 놓고 중불에서 10분간 굽고 은박지를 넓게 펴서 대나무로 찔러 보아서 맑은 물이 나오면 잘익은 것이다.

<담는 법>

접시에 은박지채로 따뜻할때 담고 혹 곁드리는 것으로 고구마, 토마토 껍질콩, 비만등을 맛있게 조미하여 놓으면 좋다.

2. 뚝배기 알찜

<재료>

달걀……………2개　　물……………$\frac{1}{4}$cup
쇠고기…………20g
파………………10g
새우젓………$1\frac{1}{2}$t,s
참기름…………1t,s
파아슬이 잘게 썰어……1t,s

<만드는 법>

① 달걀을 깨뜨려서 잘 풀고 물을 섞는다.

② 새우젓을 곱게 다지고, 쇠고기도 곱게 다진다.

③ 파는 채로 썰어서 참기름을 넣고 고루고루 배도록 한다.

④ 달걀에 새우젓 쇠고기 파를 넣어 잘 섞고 알뚝배기에 담아서 밥솥에 찌거나 또는 중탕을 해서 익힌다. 찔때 파아슬이, 쑥갓잎, 실고추등을 위에 얹으면 보기가 좋다.

<담는 법>

뚝배기 채로 따끈할때 식사하면 된다.

3. 카레 에그셀렛

<재료>

달걀 …………………………3개
그린아스파라가스 …………10개
마요네즈소오스 ……………4t,s
카레가루 ……………………1t,s
소금 …………………………1t,s

<만드는 법>

① 달걀을 삶아서(완숙) 세로로 엷게 썬다.

② 그린아스파라가스는 끝을 도마 위에 놓고 모래를 털고 물에 깨끗이 씻고 소금물에 파랗게 데치고 물에 헹구어서 물기를 빼고 식힌다.

③ 마요네즈소오스 4t,s에 카레가루를 섞어서 카레소오스를 만든다.

<담는 법>

긴 타원형 접시에 그린아스파라가스를 보기 좋게 놓고 삶은 달걀을 담고 그 위에 카레마요네즈소오스를 끼얹는다. 극히 짧은 시간에 만들 수 있는 달걀 요리이다.