



# 오리 단호박 영양죽



## 재 료

오리고기 200g	배추김치 ½포기	실파 2뿌리
볶은고추 2개	두부 ½모	마늘 3쪽
새우젓 1큰술	설탕 1큰술	참기름 1작은술
소금 약간		

## 요리방법

- 1 냄비에 오리고기, 배추김치, 볶은고추, 실파를 보기 좋게 돌려 담는다.
- 2 적당한량의 물에 소금과 설탕을 넣어 잠길 정도로 붓고 불에 끓인다.
- 3 김치가 알맞게 익으면 마늘을 넣고 살짝 끓인 후 참기름으로 맛을 낸다.



# 오리백숙



## 재 료

오리 1마리	마늘	생강
수삼	대추	은행
잣	참살	소금
후추가루		

## 요리방법

- 1 오리는 내장과 기름을 떼어내고 끓는 물을 끼얹어 깨끗이 씻어준다.
- 2 수삼은 껍질을 긁어내고 깨끗이 손질한다.
- 3 내장을 뺀 오리의 배속에 1시간 이상 불린 참살을 넣고 실이나 대고 책이로 다리를 엮갈려 참살이 빠지지 않게 한다.
- 4 오리가 잠길 정도로 물을 넉넉히 부은 다음 수삼, 은행, 마늘, 생강, 대추를 넣고 살이 무르도록 끓인다.
- 5 상에 낼 때 잣을 띄우고 소금, 후추가루를 곁들인다.