



오리도리탕

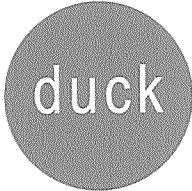
재 료

- | | | |
|-----------|---------|--------|
| 오리고기 400g | 대파 ½뿌리 | 설탕 1큰술 |
| 마늘 5쪽 | 감자 2개 | 생강 1쪽 |
| 오렌지주스 ½컵 | 고추장 4큰술 | 당근 1개 |
| 고춧가루 1½큰술 | 식용유 2큰술 | 된장 ½큰술 |
| 양파 2개 | | |



만들기

1. 팬에 기름을 두르고 마늘, 생강, 적당한 크기로 토막 낸 오리 고기를 넣고 살짝 볶는다.
2. 감자, 당근, 양파, 대파를 넣고 볶은 후 고추장, 고춧가루, 된장, 설탕, 오렌지주스를 넣어 약 10분 정도 끓인다.





오리 난자완스

재 료

오리살고기 500g	두부 ½모	양파 2개
파인애플링 4개	달걀 3개	전분 300g
마늘 200g	홍고추 3개	대파 2뿌리
청경채 1접시	홍피망 2개	청피망 2개
브로컬리 300g	표고버섯	미림
커리플라워 200g	생강	참기름
후추	소금	간장

만들기

- 1_ 오리살고기를 곱게 다진다.
- 2_ 양념을 넣고 완자를 빚는다.
- 3_ 완자를 녹말에 묻혀 기름에 튀긴다.
- 4_ 식용유를 넉넉히 붓고 견고추, 생강, 파, 채를 넣고 향을 낸다.
- 5_ 팬에 향을 낸 기름이 끓으면 물, 녹말을 넣고 끓인다.
- 6_ 완자를 팬에 넣고 간을 맞춘다.
- 7_ 접시에다 청경채를 돌려놓고 가운데다 완자를 빚는다.
- 8_ 완자위에다 홍피망, 청피망, 브로컬리 등으로 장식한다.

