

뜨거운 국물요리가 생각나는 계절 겨울. 구수한 닭고기 육수에 닭고기 완자를 넣어 끓인 닭고기 완자탕 어떠세요?

닭고기 육수는 닭뼈를 담가 1시간 정도 핏물을 뺀 후 육수통에 넣어 물을 붓고 끓이면서 양파와 당근, 셀러리를 얇게 썰어 넣고 파세리, 월계수잎, 통후추 등 향신료를 넣은 후 팔팔 끓어오르면 불을 약하게 조절해 30분간 은근하게 거품을 걷어내며 끓인 후 고운체로 거르면 된다.

닭고기 완자탕



예로부터 건강증진식품으로 잘 알려진 닭고기는 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화흡수가 잘 된다. 따라서 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들 뿐만 아니라 어린이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.


뜨거운 국물요리가 생각날 땐~

닭고기 완자탕

재료

닭고기 완자 닭가슴살 300g, 녹말 1½큰술, 계란흰자 1개, 생강즙 ½작은술, 다진 대파 흰부분 1작은술, 청주 1큰술, 소금, 흰후추, 여분의 녹말
 곁들임 불린 흰 목이버섯 150g, 생표고버섯 4장, 청경채 1포기, 대파 5cm 길이, 생강채 2g, 닭고기육수 6컵, 청주 3큰술, 참기름 1큰술, 소금, 흰 후추

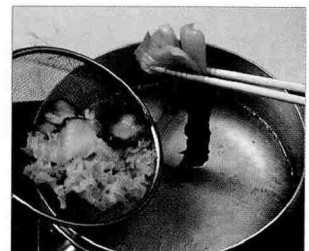
만들기

- 1_ 닭 가슴살은 으깨듯이 곱게 다진 후 완자 재료를 넣고 끈기가 나도록 치대어 직경 2.5cm 크기로 완자를 빚어 녹말을 묻혀 놓는다.
- 2_ 불린 흰 목이버섯은 모래와 이물질을 제거하고 하나씩 뜯어 놓는다.
- 3_ 표고버섯과 청경채는 깨끗이 씻어 한입크기의 편으로 썰고 끓는 물에 소금을 넣고 각각 데쳐 찬물에 담가 식힌 후 물기를 뺀다.
- 4_ 생강은 곱게 채썰고 대파는 둥글게 채썬다.
- 5_ 냄비에 육수를 붓고 끓기 시작하면 닭고기 완자를 넣고 잠시 끓이다가 완자가 살짝 익으면 흰 목이버섯, 표고버섯, 청경채를 넣고 청주, 소금, 후추로 간을 한 후 참기름을 넣어 완성한다.
- 6_ 그릇에 닭고기 완자탕을 담고 송송 썬 파를 위에 뿌려낸다. 

how to
make



1_ 닭고기 완자를 만든다.



2_ 표고, 청경채, 흰 목이버섯을 데친다.



3_ 닭육수가 끓으면 닭고기 완자를 넣는다.



4_ 완자탕이 끓으면 표고, 청경채, 흰 목이버섯을 넣는다.