



몸에 좋은 오리고기 드뽕!! 채소 드뽕!!

## 오리채소불고기

이렇게 준비하세요!

재료 : 오리가슴살 500g, 양파 1+1/2, 당근 1/2개, 홍고추 2개, 대파 1대 불고기양념 : 간장 9숟가락, 설탕 3  
숟가락, 맛술 4숟가락, 물엿 2숟가락, 후추 1/4숟가락, 다진마늘 2숟가락, 참기름 1숟가락, 통깨 1숟가락



- 1 오리가슴살을 먹기 좋은 크기로 슬라이스 합니다.
- 2 당근은 편으로, 대파와 홍고추는 어슷썰기, 양파는 굵게 채를 썰어주세요.
- 3 오리가슴살과 준비한 채소에, 불고기양념을 하여 30분 정도 재워둡니다.
- 4 센 불에서 오리고기가 익을 때까지, 후다닥 볶아주면 끝.

불고기 양념에 배와 양파를 갈아서 넣으면 육질이 연해지고 김치맛이 나죠. 만약에 생과일이 없다면 배로 만든 주스나 파우치에 든 양파즙을 넣어도 좋아요. 고기의 질긴 부위를 사용할 때는 키위나 파인애플을 넣어주면 고기가 연해집니다. 단, 너무 많이 넣으면 고기가 흐물해지니 주의하세요.



1



2



3



4