



오리고기를 넣어 조금은 특별하지만, 쉬운반찬

오리아호박볶음



이렇게 준비하세요!

- 재료 : 오리가슴살(껍질제거) 200g, 애호박 1개, 양파 1/2개, 당근 1/5개, 생마늘 3개, 식용유 1숟가락
- 볶음양념 : 새우젓 1과 1/2숟가락, 고춧가루 1/2숟가락, 참기름 1/2숟가락, 통깨 1숟가락
- 오리밀간 : 소금, 후춧가루 약간, 맛술 1숟가락

- 1 오리가슴살은 슬라이드하여 밀간을 해 줍니다.
- 2 애호박, 당근, 생마늘은 편으로, 양파는 채를 썰어 준비해 주세요.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고, 먼저 마늘을 볶다가 밀간한 오리고기를 넣어서 충분히 볶아주세요.
- 4 나머지 채소인 애호박, 당근, 양파도 같이 넣어서 센 불로 함께 볶아주세요.
- 5 여기에 준비해 둔 양념을 모두 넣어 한 번 후다닥 볶은 뒤 접시에 담아주세요.

TIP. 청양고추와 홍고추를 넣어서 매콤한 맛을 첨가해주면 더 맛있어요. 참기름 대신 들기름을 넣어서, 좀 더 고소한 맛이 나죠. 새우젓이 없으면, 꽃소금과 국간장으로 대체 할 수 있으니 참고하세요~



1



2



3



4



5