



현성남 생활요리전문가  
플러스현쿡

5월은 가정의 달  
남녀노소 누구나 즐겨먹는  
닭고기를 이용해  
새콤달콤한 닭고기 탕수를  
만들어 보세요!

# 닭고기 탕수




## 재료

닭다리살 500g  
(간장 1큰술, 후추 조금)  
달걀 흰자 1큰술  
양파 200g  
목이버섯 10g  
당근 50g  
피망 2개  
파인애플 통조림 3조각

## 소스

물 50cc  
설탕 10큰술  
간장 1큰술  
소금 1작은술  
식초 6큰술  
물녹말(전분 4큰술, 물 50cc)

## 만들기

- 1 앙금녹말은 하루 전쯤 미리 만들어 냉장조에 보관한다.
- 2 닭고기는 3mm 두께로 썰어 간장, 후추로 밑간한다.
- 3 밑간한 닭고기에 달걀 흰자를 넣어 섞어준다.
- 4 피망, 양파는 어슷비슷하게 썰고 당근은 모양짜기로 찌거나 모양내어 썬다.
- 5 목이버섯은 불려서 깨끗이 손질한 뒤 적당히 자르고, 파인애플은 8등분한다.
- 6 앙금녹말의 물을 따라 버리고 닭고기에 앙금녹말을 주물주물하여 2번 튀긴다.
- 7 냄비에 물, 설탕, 간장, 소금을 넣고 끓이다가 양파, 목이버섯, 당근을 넣어 다시 한번 끓인다.
- 8 ⑦에 물녹말을 풀어서 농도를 맞춘 후 피망, 파인애플, 식초를 넣고 골고루 저어 튀겨낸 고기에 끼얹는다. 



## Tip

- 닭고기는 가슴살, 안심, 닭다리살 무엇이든 가능하다.
- 가슴살은 포 뜨듯이 잘라 양념하면 딱딱하지 않을 수 있다.
- 달걀 흰자는 가위로 알곤을 잘라 계량스푼에 부으면 1큰술을 계량하기가 수월하다.