

몸에 좋은 오리고기와 찰떡궁합 마늘이 만났어요 오리마늘볶음밥



이렇게 준비하세요!

재료

오리가슴살(껍질제거) 200g, 생마늘 10개, 대파 1/2대, 양파 1/4개, 당근 1/6개, 밥 2공기(400g), 식용유 1숟가락

오리밑간

소금, 후춧가루 약간

볶음양념

굴소스 2숟가락, 맛술 1숟가락, 고추가루 1/2숟가락, 참기름 1/2숟가락, 통깨 1숟가락

만드는 방법



1 오리고기를 깍둑썰기하여, 밑간을 해둡니다.



2 양파와 당근은 다져주고, 마늘은 편으로, 대파는 곱게 썰어주세요.



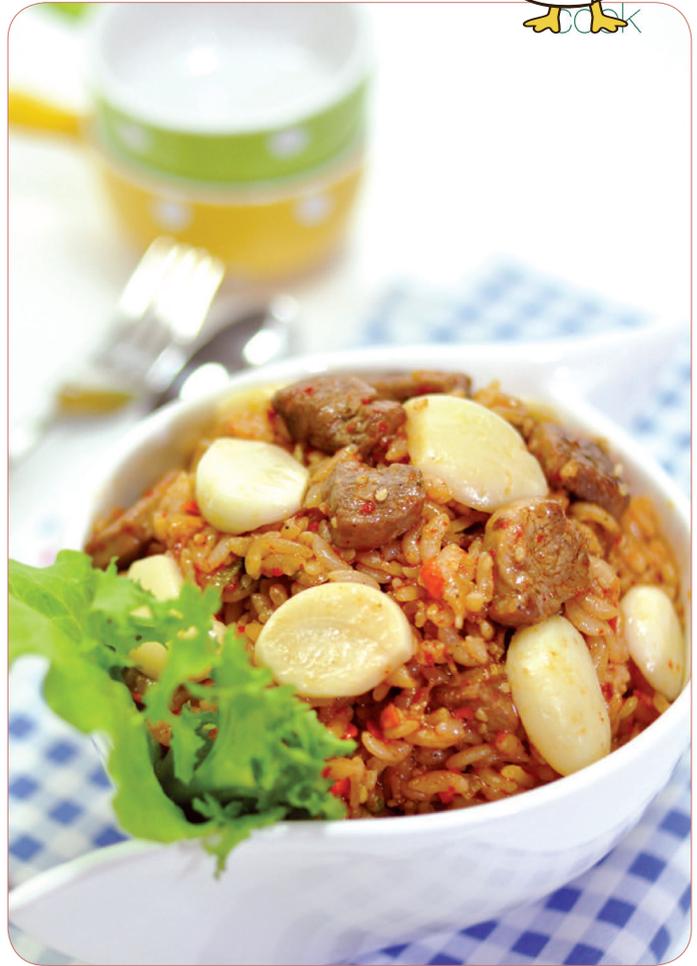
3 달군 팬에 오일을 두르고 마늘을 볶다가, 오리고기를 넣어서 충분히 볶아줍니다.



4 여기에 다진 양파와 당근, 대파를 넣어주고, 분량의 볶음양념을 넣어서 볶다가



밥을 함께 넣어 잘 어우러지게 다시 한번 볶아주면 향긋한 마늘의 향이 솔솔 풍겨나는 스타미너 건강식 오리마늘 볶음밥이 완성됩니다.



TIP

오리고기 대신 오리껍질을 바삭하게 볶아서 넣어줘도 좋아요. 마늘은 볶아도 좋지만, 얇게 썰어서 기름에 노릇하게 튀겨서 올려주면 마늘향이 더 고소하고 진하게 난답니다.

참! 오리의 찬 성질과 마늘의 따뜻한 성질은 상호 약점을 보완해주는 찰떡궁합이래요~