



# 익산 고구마와 영양 닭떡갈비



## · 재료

[주재료] 닭다리살 300g, 소고기 60g, 올리고당 10g, 소금 3g, 간장 10g, 양파 50g, 간마늘 30g, 대파 30g

[부재료] 익산 쌀 100g, 은행 20g, 대추 15g, 대파 20g, 양파 50g, 고기육수 100ml, 굴 소스 10g, 고구마 튀각 15g, 당근 15g, 토마토 20g, 마늘 20g

## · 소스

익산 고구마 100g, 생크림 30g, 소금 3g, 파마산 치즈 20g, 간장 50g, 올리고당 20g, 감자 전분 15g, 참기름 2g

## · 조리 포인트

1. 익산 쌀을 이용해 리조또 스타일로 영양밥을 만들어 닭 떡갈비 속을 채웠고, 익산 고구마를 떡갈비와 같이 곁들여 드실 수 있게 부드러운 퓨레 스타일로 소스를 만들었습니다. 닭떡갈비 하나로 누구나 호불호 없이 맛있게 한 끼를 간단히 해결할 수 있는 영양 만점의 요리를 완성하였습니다.
2. 닭떡갈비 속은 리조또 스타일로 쌀과 볶은 야채를 견과류를 넣고 육수를 넣고 졸여서 보양식 삼계탕 속을 채우는 모티브로 좀 더 세련되게 재해석해 보았습니다.



## 조리방법

1. 고구마는 구워서 으갠 후 생크림을 넣고 간을 하여 소스 스타일로 농도를 묽게 만든다.
2. 닭 다리 살과 소고기는 다져서 양파, 대파, 간 마늘을 넣고 간을 하여 준비해 놓는다.
3. 양파를 볶다가 은행, 대추, 파 등 야채를 넣고 같이 볶다가 밥을 넣고 같이 볶는다. 어느 정도 볶아지면 닭 육수를 조금 넣고 리조또 스타일로 살짝 졸인다.
4. 다진 닭 다리 살에 영양 리조또 밥을 넣고 길쭉한 원형으로 모양을 잡아서 오븐에 구워서 익힌다.
5. 부재료 가니쉬 중 고구마는 얇게 썰어 튀기고, 당근, 마늘은 팬에 지져서 닭 떡갈비와 함께 곁들여준다.
6. 영양가도 높고 만들기 쉬운 가정 간편식 요리가 완성!! 편의점 메뉴로 활용하기에도 손색이 없을듯하다!