

꼬끼오 현미오

· 재료

[주재료] 닭 살코기 300g, 현미분태 6T, 현미 떡볶이떡 5개

[부재료] 양파 1/4개, 마늘 2개, 대파 3cm, 전분 2T, 간장 1T, 설탕 1/2T, 미림 1t, 깨 1/2t, 참기름 1t, 소금 약간, 후추 약간, 식용유 2T

· 소스

간장 2T, 올리고당 1T, 파 3cm, 마늘 2개, 청양고추 1/4개, 물 100ml, 전분 1T, 깨 1/2t, 참기름 1/2t, 미림 1t

· 조리 포인트

보통 소고기로 떡갈비를 만들지만 가격이 저렴하고 누구나 좋아하는 치킨을 떡갈비에 접목시켜 만들었습니다. 치킨은 보통 밀가루 반죽을 입혀 튀겨먹기 때문에 건강에 좋지 않다는 것은 많은 사람들이 알고 있습니다. 저희는 밀가루 대신 성인병 예방과 다이어트에 효능이 뛰어난 현미를 갈아 볶은 현미가루를 입혀 구움으로써 건강에 좋은 것은 물론 구수한 현미의 맛과 바삭바삭한 식감을 느낄 수 있습니다. 또한 현미로 만든 떡을 사용하여 탄수화물과 단백질을 모두 갖춘 건강한 한끼를 즐길 수 있는 메뉴를 만들었습니다.



조리방법

1. 양파, 대파, 마늘, 닭고기는 다진다.
2. 다져놓은 재료에 떡갈비 양념을 한다.
3. 현미 떡볶이떡에 닭고기를 붙여 모양을 내고 현미분태를 입힌다.
4. 닭떡갈비를 중약불에서 굽는다.
5. 소스재료를 냄비에 넣고 끓인다.
6. 완성된 떡갈비를 소스와 함께 곁들여 담는다.