



[맛있는 3입] 찰떡궁합 마늘 닭구이

· 재료

[주재료] 닭 정육 300g, 닭 안심 300g, 소금 10g, 후추 4g

[부재료] 대파 200g, 표고버섯 200g, 부추 200g, 양파 100g, 무 400g, 배 300g

· 소스

올리브유 100ml, 마늘소스 180g, 들깨소스 160g, 보쌈소스 230g, 통깨 5g, 소금 1큰술, 물엿 5큰술

· 조리 포인트

1. 국내산 닭고기, 계절 채소, 과일을 활용했으며 전반적으로 음식 간의 궁합을 고려하여 재료 선정
2. 각종 채소와 담백한 닭고기를 곁들여 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 건강 요리 (소화를 돕는 재료들도 포함)
3. 팔방미인 메뉴: 입맛이 없을 땐 갓 지은 밥에 닭구이와 채소로 입맛을 돋우고, 안주 메뉴로도 적합
4. 친숙한 조리 법인 굽기와 무침이라 따라하기 편리
5. 그때 그때 다양한 식재료로 곁들임 메뉴 대체 가능해서 응용에 용이



조리방법

<마늘소스>

- 올리브유 4큰술 + 다진마늘 5큰술 + 꿀 3큰술

<들깨소스>

- 간장 1큰술 + 매실 3큰술 + 식초 1큰술 + 들기름 1큰술 + 마요네즈 3큰술 + 들깨가루 2큰술

<보쌈소스>

- 고춧가루 1/2 컵 + 찹쌀 풀 + 멸치액젓 2.5큰술 + 매실청 2.5큰술 + 설탕 1큰술 + 물엿 1큰술 + 다진마늘 1큰술 + 다진생강 0.5큰술

<찹쌀 풀>

- 찹쌀가루 1큰술 + 물 6큰술 (전자레인지에 30초)



[맛있는 3입] 찰떡궁합 마늘 닭구이

· 재료

[주재료] 닭 정육 300g, 닭 안심 300g, 소금 10g, 후추 4g

[부재료] 대파 200g, 표고버섯 200g, 부추 200g, 양파 100g, 무 400g, 배 300g

· 소스

올리브유 100ml, 마늘소스 180g, 들깨소스 160g, 보쌈소스 230g, 통깨 5g, 소금 1큰술, 물엿 5큰술

· 조리 포인트

1. 국내산 닭고기, 계절 채소, 과일을 활용했으며 전반적으로 음식 간의 궁합을 고려하여 재료 선정
2. 각종 채소와 담백한 닭고기를 곁들여 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 건강 요리 (소화를 돕는 재료들도 포함)
3. 팔방미인 메뉴: 입맛이 없을 땐 갓 지은 밥에 닭구이와 채소로 입맛을 돋우고, 안주 메뉴로도 적합
4. 친숙한 조리 법인 굽기와 무침이라 따라하기 편리
5. 그때 그때 다양한 식재료를 곁들임 메뉴 대체 가능해서 응용에 용이



조리방법

1. 닭 정육과 닭 안심을 소금과 후추로 밑간 후 큰 후라이팬에 올리브유를 두르고 앞뒤가 고루 익도록 굽는다.
2. 채소를 손질한다.
 - 대파 : 세로 방향으로 슬라이스 한다. (7cm, 흰 부분 또는 파란 부분 모두 무방) / 부추 : 길이 4cm 자른다. / 배 : 채썬다. (두께 7mm, 길이 5cm)
 - 표고버섯 : 표고 버섯은 얇게 슬라이스 한다. (3mm) / 양파 : 반으로 나눠 채썬다. (2mm) / 무 : 채썬다. (두께 7mm, 길이 5cm)
3. 무는 소금 1큰술과 물엿 5큰술을 넣고 절여준 후 물기를 빼준다. (최소 20분)
4. 작은 후라이팬에 올리브유를 두르고 대파와 표고버섯을 노릇하게 구워 접시에 따로 둔다.
5. 작은 팬에 마늘소스 재료를 한번에 넣고 한번 볶아 마늘의 아린 맛을 제거한다.
6. 부추와 양파는 들깨 소스로 버무린다.
7. 절여서 물기를 빼준 무에 배를 함께 넣고 보쌈 소스로 버무린다.
8. 접시에 플레이팅한다.
 - 한쪽에 구운 대파를 깔고 그 위에 잘 익은 닭고기를 올린다.
 - 닭고기 위에 마늘소스 토핑한다.
 - 닭고기 옆에 구운 표고버섯과 부추무침, 보쌈 무 무침을 차례로 플레이팅 한다.