



고구마 영양밥과 닭 고추장 조림



· 재료

[주재료] 닭고기 300g, 고구마 3ea, 쌀 250g

[부재료] 생강 15g, 파 150g, 옥수수 50g, 고추장 15g, 바질 15g

· 소스

청주 150ml, 설탕 30g, 고추기름 15g, 참기름 30g, 들기름 15g, 진간장 30g, 페퍼론치노 4ea

· 조리 포인트

1. 닭 고추장 조림의 불의 세기 정도 및 졸여진 정도
2. 밥과 부재료들의 익힘 정도



조리방법

1. 청주, 설탕, 진간장, 참기름, 들기름, 고추장, 고추기름, 페퍼론치노 함께 넣고 섞어 소스를 만들어 준다.
2. 닭은 소금으로 밑간 해주고, 대추는 씨 부분을 제거 후 채 썰기, 생강도 채 썰어 준다.
3. 대파를 3cm 크기로 토막 내어 썰기 이후 칼집 내고 냄비에 고추장 소스와 닭을 넣고, 대추, 생강을 넣어 센 불로 조리한다.
4. 끓어오르면 약불로 줄여 절반 정도 익혀질 때 쯤 대파를 넣어 국물이 자작해질 정도로 졸인 후 불을 끄고 바질을 넣어 향을 입혀준다.
5. 이후 닭과 대파를 건진 뒤 물 150g과 함께 끓여 소스를 만든다. (소스의 농도는 버터로 잡는다.)
6. 고구마는 껍질 제거 후 한입 크기로 잘라주고, 옥수수는 심지 제거 후 가볍게 세척, 쌀은 3번 세척 후 불려준 뒤 물기를 제거한다.
7. 냄비에 버터 두르고 고구마 볶아서 익히기 이후 옥수수와 쌀을 넣어 한번 볶아낸다.
8. 물 260g 정도 넣어 밥을 짓고 소금 5g과 버터 5g을 넣고 섞어 뜸 들인다. 채 썬 대파와 바질은 튀긴다.
9. 그릇에 밥을 담고 밥 위에 소스와 닭조림을 얹고 이후에 튀긴 대파와 바질을 위에 올려 완성한다.