



## 저당 곡끼오~ 깐풍닭목살



### · 재료

[주재료] 하림 닭목살 300g, 곡물분태 100g, 우유 200ml, 감자전분 50g, 소금 3g, 후추 2g, 마늘분말 5g, 쌀가루 100g, 현미유(튀김) 900ml  
 [부재료] 익산 밤고구마 150g, 울외장아찌 40g, 두유 100ml, 마늘 25g, 대파 20g, 홍고추 15g, 건고추 3g, 생강 7g, 허브/소국 5g

### · 소스

유기농 간장 60ml, 저당 굴소스 30g, 물 15ml, 현미유 30ml, 스테비아 20g, 꿀 15g, 현미식초 60ml, 후추 2g, 통들깨 4g

### · 조리 포인트

1. 닭의 비선향 부위인 목살 사용으로 비교적 저렴한 단가로 맞추고 맛있게 재탄생해 부가가치를 높여 수요 상승효과를 기대한다.
2. 건강을 생각하여 설탕을 쓰지 않은 저당 요리이며, 혈관 질환 예방에 좋은 현미유로 튀겨 맛과 건강을 동시에 잡았다.
3. 익산의 특산물인 청울외장아찌와 밤고구마, 곡물, 고스락 유기농 간장 등 로컬 푸드를 사용하여 지역 경제를 활성화한다.
4. 상업화하여 밀키트로 만들었을 때, 정말 간편하고 빠른 조리가 가능하다.
5. 곁에 곡물을 묻혀 튀겨 더욱 오랫동안 바삭하고, 좀 더 건강한 탄수화물을 섭취할 수 있도록 만들었다.



### 조리방법

1. 곡물을 씻어 찜기에 찌 호화시키고 건조시킨 뒤 밀대로 빵아 곡물 분태를 만든다.
2. 닭 목살은 우유에 20-30분 담가 잡내를 제거하고 부드럽게 만든 뒤, 헹구고 물기 제거 한다.
3. 닭 목살에 소금, 후추, 마늘 분말로 밑간해 놓는다.
4. 쌀가루와 전분, 그리고 물을 섞은 뒤 잠시 놔두고 현미유를 넣고 섞어 튀김 반죽을 만든다.
5. 고구마는 껍질째 찜기에 넣고 찐 후 으갠 다음 두유와 함께 끓여 농도를 잡는다.
6. 닭에 튀김옷을 입히고 곡물 분태를 입혀 바삭하게 튀긴다.
7. 현미유에 건고추를 넣고 볶다 마늘, 대파를 넣고 향을 뽑은 뒤 소스를 넣고 센 불로 끓인다. 마지막에 씻은 울외장아찌와 홍고추, 튀겨놓은 닭을 넣고 센 불에서 볶아낸다.
8. 접시에 담아주고 소국과 어린 허브로 장식한다.