

닭한마리오븐구이

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



평소 닭고기를 엄청 좋아하는 우리집 녀석들. 보통 오븐에 통닭을 해서 먹으려면 솔직히 시간도 많이 걸리고, 통닭 자체가 속까지 염지가 충분히 되려면 미리 오랜 시간을 간을 해서 절여 두어야 하고..... 물론 먹을 때 뜯어 먹는 재미가 있긴 하지만요. 그래서 볶음탕용 닭을 이용해서 오븐구이를 해 보았는데, 결론은 완전 괜찮았어요.

전체적으로 간이 짭조름해서 그냥 드셔도 좋고, 케첩, 돈가스소스, 허니머스터드소스, 스위트칠리소스 등등 평소 좋아하는 소스에 찍어서 드셔도 좋아요. 저희집에서는 허니머스터드 소스와 스위트 칠리소스를 찍어서 먹었어요. 고기와 함께 같이 먹는 채소들이 저는 더 맛있더라고요. 고구마도 맛있고, 단호박도 굿!!

재료 준비하고, 오븐에만 넣어주면 되니 꼭 한번씩 만들어 보세요. 예쁘게 접시에 담아두는 것만으로도 훌륭한 요리가 될 수 있어요.

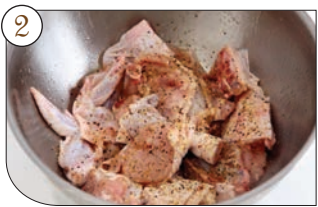
Recipe

3~4인분
(밥숟가락 1개량)

◆ 주재료: 닭 볶음탕용(1마리), 허브맛소금(1), 올리브유(2+3), 고구마, 감자, 단호박, 브로콜리, 양파, 통마늘 등의 재료(적당량)



1. 볶음탕용 닭 한마리를 찬물에 여러번 헹구고, 큰기름을 떼어 내서 물기를 빼서 준비한다.



2. 양념재료인 허브맛소금, 올리브유를 넣고 골고루 전체적으로 양념이 배도록 20~30분간 절여준다.



3. 절이는 동안 함께 넣을 재료인 고구마, 감자, 단호박, 브로콜리, 양파, 통마늘을 큼직하게 썰어서 같이 구울 수 있게 자른다.



4. 오븐 팬에 종이호일을 깔고 양념한 닭고기를 올린 후, 군데군데 준비된 채소를 함께 담고 올리브오일을 전체적으로 골고루 지그재그 뿌린다.



5. 200도로 예열한 오븐에 넣어 30~40분간 굽고, 온도를 180도로 낮춰 중간중간 상태를 확인하면서 다시 10~20분 정도 더 구워주면 끝.



6. 완성 그릇에 담아 주면 보기도 좋고 맛도 있는 닭한마리오븐구이 완성.

Allstate 보험
You're in good hands.

**자동차보험
생명보험
주택보험**

데이비드송
CA # 0651111

Tel. 949.404.3500
14785 Jeffrey Rd. #203, Irvine, CA 92618

구이마을

대창구이
곱창구이
막창구이

푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보

꾸꾸미짬
아구짬

구이마을 별미
꼼장어

강력추천!!!
송아지곱창

구이마을 추천
황태구이

런치스페셜

☎ 714.484.9292
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스	채프먼의 특별 혜택	추가 특별 서비스
<ul style="list-style-type: none"> • 24시간 전문 간호사 케어 • 단기 재활 치료 및 장기 치료 • 링거 투여 (정맥 치료) • 튜브 음식 투여 관리 • 전문 상처 관리 • 비경구영양, 정맥영양 • 당뇨병 관리 • 투석전우관리 • 근육경축/부목 • 통증 치료 및 관리 • 회복간호지원 프로그램 제공 	<ul style="list-style-type: none"> • 개인실 및 2인 1실 제공 • 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리 • 일상 생활 프로그램 지원 • 모든 방에 TV와 인터넷 제공 • 미용과 이발 서비스 지원 • 사회복지 및 가족 지원 프로그램 • 종교 서비스 • 퇴원 절차 관리 • 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공) 	<ul style="list-style-type: none"> • 약 서비스 (처방약 포함) • 각종 검사와 방사선 검사 • 전문 영양사와 영양 상담 • 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스 • 심리학자, 정신과 서비스 제공 • 오피스 간호 서비스 제공 • 위탁 간호 서비스 제공
재활 치료 서비스	준급성 치료 서비스	
<ul style="list-style-type: none"> • 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료 	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함 • 호흡 치료 • 기관절 절개 치료 • 인공 호흡기 관리 및 치료 	

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)
714.469.5720
faithk@chapmancare.net
입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능