

닭고기무도림찜

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



찜닭 드셔보셨나요? 안동찜닭에는 보통 감자와 당면을 넣어 매콤하게 조리해서 먹는데요, 개성식찜닭에는 무를 넣어서 요리한다고 해요. 개성식무찜이란 요리에도 쇠고기, 돼지고기, 닭고기등 3가지 종류의 고기가 함께 들어간다고 합니다. 엄청난 보양식이란 느낌이 드네요. 사실 개성식 무찜은 안 먹어봐서 그 맛은 겪어보진 않았지만, 닭고기와 무를 함께 조리하면 시원하고 감칠맛이 날 것 같아서 함께 조리보았답니다. 그랬더니..... 결론은 대박!!

완전 맛있는 밥도둑 찜닭이 되었어요.

잡조롭게 맛있게 잘 조리된 닭고기 그리고 폭 맛있게 무른 무도 최고!! 국물도 넉넉해서 밥에 넣고 비벼 먹으면 환상이에요.

따로 육수를 내지 않고 기본 양념만으로도 맛깔진 맛의 닭고기 조림이 완성된답니다.

식구들 모두 코를 박고 먹으시 몰라요.

-Recipe-

◎ 재료 준비 ◎  
2~3 인분  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 닭(700g), 무(15cm 1토막 400g), 단호박(4분의 1개-100g), 양파(2분의 1개), 청양고추(2개), 홍고추(1개), 물(3컵), 다시마(5장)
- ◆ 양념 재료: 다진 대파(10), 다진 마늘(2), 설탕(1), 맛술(2), 청주(2), 간장(10), 물엿(4), 참기름(2), 후춧가루(취향껏)



1 깍질 벗긴 무는 도둑하게 나박 썰고, 단호박, 양파도 큼직하게 썰고, 청양고추, 홍고추는 어슷 썰어 준비한다.



2 닭고기는 기름을 떼어내고 찬물에 여러번 헹구어 물기를 빼고, 닭이 크면 다리 부분에 칼집도 내준다.



3 팔팔 끓는 물 7컵에 청주 2컵을 넣고 손질된 닭을 약 3분간 데친다.



4 데친 닭은 다시 찬물에 잘 헹구어 기름기와 이물질을 제거한 후 물기를 빼서 준비한다.



5 양념재료를 모두 넣고 고루 잘 섞어 닭조림 양념장을 만든다.



6 물 3컵에 무와 다시마를 넣고 5분간 끓이다가 데친 닭과 양념장을 반쯤 넣고 불을 세게 하여 끓이고, 끓기 시작하면 증기로 줄여 준다.



7 약 20~30분 정도 끓인 후 양파, 단호박, 청양고추, 홍고추와 양념장을 다 넣고 다시 문근하게 증기에서 조리한다.



8 다시 약 2~30분간 조리면서 중간중간 냄비를 흔들어 가면서 국물이 잘박하게 조리되면 끝.

백세건강지킴이  
세리토스,  
다우니, 롱비치,  
실비치 지역등  
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy Specialist

Howard Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.  
MART 옆

20141 PIONEER BLVD.  
LAKEWOOD, CA 92715  
(562) 866-6011

노약국

Your Locally Owned  
HealthMart  
PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

더특스피부관리!!  
작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다

올리브스킨케어  
Olive Skin Care  
PREMIUM

경락 리프팅  
마사지

- 수분
- 리프팅
- 탄력 관리

여드름  
브라이트닝  
아쿠아필

714.735.8844 7041 Western Ave. #C,  
Buena Park, CA 90621

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터  
Tennis Elbow 시술센터

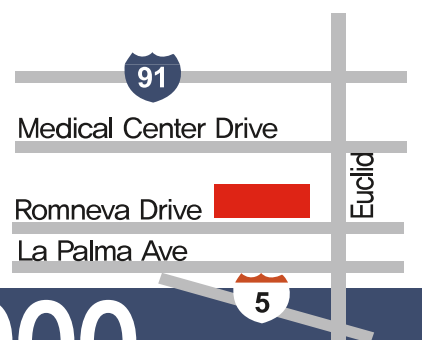


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와  
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE  
SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801