

닭고구마강정

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



제가 고구마와 닭을 좋아해서 이것을 합해서 닭고구마강정을 만들어 보았어요.

약간은 매워도 너무너무 맛있어서 호호 불어가면서 아이들이 맛있게 먹는 닭고구마강정입니다. 고구마를 튀겨서 같이 넣어도 맛이 참 잘 어울려요. 팥콩가루를 넣으면 더욱 고소하고 맛이 한층 좋아진다는..... 고구마 먹는 맛도 별미고요. 닭가슴살도 2장 사용했을 뿐인데, 양도 엄청 푸짐하더라고요.

맛있게 매운 맛! 우리집 아이들도 맵다고 하면서도 물을 연신 들이키면서 참 잘 먹어요.

닭고기와 고구마가 고추장에 빠진 날, 닭고구마강정, 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2-3인분)

(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 닭 가슴살(2쪽), 고구마(큰 것 1개), 팥콩(10알) ◆ 닭밀간재료: 소금, 후춧가루(약간씩), 청주(1) ◆ 튀김옷재료: 달걀(1개), 녹말가루(4) ◆ 소스재료: 고추장(2), 케첩(2), 맛술(3), 물엿(4), 물(8), 다진 마늘(0.5), 생강가루, 후춧가루(약간씩)



1. 닭 가슴살과 고구마를 손가락 크기로 자른다.



2. 닭고기는 닭밀간 재료인 소금, 후춧가루, 청주를 넣어 잠시 재워 둔다.



3. 밀간을 한 닭에 튀김옷 재료인 달걀, 녹말가루를 넣고 휘휘 섞어 준다.



4. 달군 튀김 기름에 고구마를 먼저 넣어 튀겨 한쪽에 두고 이어서 튀김옷을 입힌 닭을 넣고 바삭하게 2번 튀긴다.



5. 팬에 소스 재료인 고추장, 케첩, 맛술, 물엿, 물, 다진 마늘, 생강가루, 후춧가루를 함께 넣고 바글바글 끓인다.



6. 미리 튀겨 놓은 고구마와 닭을 넣고 양념이 골고루 묻도록 버무려 주면 끝.

※ 튀김은 2번 튀겨야 바삭하답니다. 일단 한번 튀긴 것을 조금 두었다가, 튀김에서 살짝 물이 배어나오면 그때 아주 뜨거운 기름에 한 번 더 튀겨 내는 것이 요령이지요.

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free



“재활 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약



공진단 선물용 상품권도 판매합니다.

- \*상화탕
- \*녹용대보탕
- \*십전대보탕
- \*각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약, 교통사고 건강상담, 메디케어, 메디케어(Advantage) Clever Care, HSA, FSA 환영



푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833



JJ 웨스턴 건설

WESTERN CONSTRUCTION, INC. JJ WESTERN PAINT



리모델링 (하우스/커머셜)

키친/화장실

플러밍, 전기공사

타일/마루

페인팅 (하우스/커머셜)

캐비닛 Refinishing

욕조 재생, 창문

ADU 전문

지붕 공사/수리



JJ 웨스턴 건설

Tel. (714) 501-7726

Lic. #1068622 Bonded & Insured

7335 Orangethorpe Ave., Buena Park, CA 90621

jjwesternconstruction@gmail.com