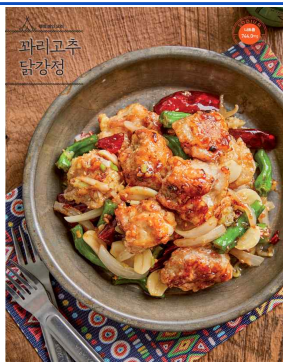


파리고추닭강정



영양 성분 1인분 (277.2g)	열량 566.2kcal	탄수화물 32.8g	단백질 35.8g	지방 32.4g	나트륨 744.0mg
-----------------------	-----------------	---------------	--------------	-------------	----------------

[이렇게 준비해요] [2인분]



- 필수 재료**
파리고추(2중=100g), 양파(1/2개), 건고추(3개), 마늘(10쪽), 대파(1대), 닭다릿살(400g)
- 양념**
백후춧가루(0.3Ts), 식용유(8Ts), 참깨(0.3Ts)
- 튀김옷 재료**
전분(2Ts), 달걀흰자(1개)
- 양념장**
굴소스(1.5Ts) + 올리고당(1Ts) + 다진 마늘(0.5Ts) + 생강가루(0.5Ts) + 후춧가루(0.25Ts)

how to Cook



1 파리고추, 양파, 건고추는 3cm 길이로 썰고, 마늘은 2등분하고, 대파는 송송 썬다.



2 닭다릿살은 4x4cm 크기로 썰고, 백후춧가루에 버무리 뒤 튀김옷 재료를 입힌다.



3 약한 불로 달군 팬에 식용유를 두른 뒤 손질한 건고추, 마늘, 대파를 넣고 볶아 기름을 낸다.



4 튀김옷을 입힌 닭다릿살을 넣어 노릇해질 때까지 튀기듯 볶고, 양파를 넣어 투명해질 때까지 볶는다.



5 센 불로 올린 뒤 양념장을 넣어 재빠르게 볶고, 파리고추를 넣어 10초간 볶아 꺼낸다.



6 참깨를 뿌려 마무리한다.



- 1** 굴소스도 나트륨 함량이 높으므로 과량 사용하지 않도록 주의하세요.
- 2** 건고추, 마늘, 대파로 만든 기름의 은은한 향으로 자극적이지 않은 맛을 냈어요.
- 3** 양파를 이용하여 첨가당 사용을 줄였어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단
어린이급식관리지원센터 영양팀
Center for Children's Foodservice Management
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642