

매실 입은 가지 닭볶음탕

나트륨 함량
241.57mg



1 SERVING 중량 153g	열량 211.35 kcal	탄수화물 9.20 g	단백질 26.22 g	지방 7.74 g	나트륨 241.57 mg
----------------------	-------------------	----------------	----------------	--------------	------------------

INGREDIENT



- 닭고기 100g
- 가지 30g
- 매실엑기스 5g
- 파 5g
- 마늘 2g
- 대두유 3g
- 간장 3g
- 식초 2g
- 미림 2g
- 올리고당 2g
- 참기름 1g

RECIPE



01 닭과 가지는 먹기 좋은 사이즈로 토막 낸다.



02 다진파, 다진 마늘, 맛술, 참기름, 올리고당에 닭을 재운다.



03 매실엑기스, 간장, 식초, 다진마늘, 미림, 물을 섞어 소스를 만든다.



04 가지와 닭은 오븐에 구워준다.



05 구워진 닭과 가지를 매실소스에 버무린다.



06 팬에 소스 묻은 닭과 가지를 볶아 낸다.



TIP

간장에 즐기는 대신 소량의 간장소스로 살짝 볶아 맛을 냈어요.