

# 닭곰탕



영양 성분 1인분 (250g)	열량 46.5kcal	탄수화물 2.5g	단백질 7.6g	지방 0.7g	나트륨 63.5mg
---------------------	----------------	--------------	-------------	------------	---------------



**【 이렇게 준비해요 】**

**50인분**  
필수 재료 닭 정육(4.5kg), 대파(50g), 무(3.5kg), 양파(1.0kg), 홍고추(250g), 마늘(150g), 청양고추(250g) 육수 재료 닭뼈(10.0kg), 다시마(150g), 대파(250g), 마늘(100g), 물(30.0kg) 양념 후추(175g)

**1인분**  
필수 재료 닭 정육(90g), 대파(10g), 무(70g), 양파(20g), 홍고추(5g), 마늘(3g), 청양고추(5g) 육수 재료 닭뼈(200g), 다시마(3g), 대파(5g), 마늘(2g), 물(600g) 양념 후추(5g)

## how to Cook



1 닭 정육과 닭뼈를 깨끗이 씻어 물, 마늘, 대파, 다시마를 넣고 육수를 끓인다.



2 닭 정육이 익으면 건져 잘게 찢는다.



3 무는 나박썰기하고 대파와 홍고추, 청양고추는 어슷썰기 하고 양파와 마늘은 다진다.



4 육수가 우러나면 체에 육수를 걸러낸다.



5 냄비에 마늘을 볶다가 닭고기를 넣고 함께 볶은 뒤 육수와 손질한 채소를 넣어 푹 끓인다.



6 후추로 간을 해 마무리한다.



**나트륨**  
당류 줄이는 요리의 TIP  
+ 닭뼈와 채소로 진하게 육수를 만들어 나트륨 함량을 낮췄어요.



**대량급식**  
Tip  
+ 닭뼈의 핏물과 닭 정육의 겹집을 제거해야 누린내 없이 담백한 맛을 낼 수 있어요.