

23년 7월
신메뉴레시피

닭봉 데리야끼구이

인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터



재료 준비



(만 3~5세 2인 분량)

닭봉 65g, 전분가루 20g, 식용유 13ml
소금 0.2g, 후추 0.2g, 참깨 0.2g

[데리야끼 소스]

굴소스 20g, 간장 70ml, 다진마늘 20g,
물엿 45g, 맛술 45ml, 설탕 20g

조리 방법

1. 세척한 닭봉을 준비해 두 군데씩 칼집을 내준다.
2. 소금, 후추를 부려 30분 이상 재운다
3. 소스 재료(굴소스, 간장, 다진마늘, 물엿, 맛술, 설탕)을 섞어 데리야끼 소스를 만든다.
4. 비닐봉지에 전분가루와 닭봉을 넣고 흔들어 닭봉에 전분가루를 골고루 묻힌다.
5. 전분가루가 묻친 부분은 털어낸다.
6. 예열된 팬에 식용유를 두르고 닭봉을 노릇노릇하게 익힌다. (불조절 유의!)
7. 닭봉이 익으면 팬에 남은 기름을 제거하고 소스를 넣는다.
8. 타지 않도록 뒤집으며 양념이 잘 스며들도록 졸인다.
9. 마지막으로 참깨를 부려 완성한다.



영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal)

단백질(mg)

189.8

7.8

나트륨(mg)

칼슘(mg)

철분(mg)

199.3

8.90

0.24

