



치킨 파인애플 코코넛 카레

2인분 || 1인분당 772칼로리

재료

2개	냉동 닭다리 4등분한 것
1큰술	식물성 기름
4쪽	다진 마늘
1개	중간 크기 양파
2개	피망
2개	당근
1통(4온스, 113g)	파인애플 카레 소스(계란 함유 제품)
1캔(13.5온스, 382.7g)	저지방 코코넛 밀크
1캔(15.25온스, 432.33g)	물기를 뺀 파인애플 덩어리나 조각
1/2컵	무염 볶은 땅콩(생략 가능)
1/2다발	장식용 다진 고수



4인분은 양을 두 배로, 6인분은 양을 세 배로 늘리시고 냄비, 팬, 그릇을 더 큰 것으로 사용하세요.



여러분의 의견을 들려주세요!

다음 웹페이지에서 Cook WA Meal Kit에 대한 여러분의 의견을 알려주세요.
www.surveymonkey.com/r/CookWA 왼쪽의 QR 코드로도 접속할 수 있습니다.

이 레시피는 Three Magnets Brewing in Olympia의 수석 요리사인 Frank Magaña가 고안하였습니다.

이 레시피에서는 Northwest Gourmet Foods사에서 생산한 소스를 사용하였습니다. 전성분을 확인하시려면 agr.wa.gov/services/food-access/cookwa를 방문해주시기 바랍니다.

Evergreen State College의 Photoland 소속 직원 및 학생들이 사진 촬영: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch, Mich Beuvink.



Washington
State Department of
Agriculture

준비

- 식사 예정 1~2일 전부터 닭고기를 냉장고에서 해동합니다.
- 잘 드는 칼로 마늘을 잘게 다집니다.
- 양파와 피망을 세로로 잘라 1/2~1/4인치(0.6~1.2cm) 정도 두께로 얇게 썩니다.
- 당근을 잘 잡고 잘 드는 칼로 약 1인치(2.5cm) 크기로 자릅니다.



카레 만들기

- 물 두 컵을 중간 크기의 냄비에서 끓입니다.
- 쌀을 넣어 잘 섞고 물이 조금 끓을 때까지 가열합니다. 다시 저어줍니다. 뚜껑을 덮고 약불로 줄여 쌀이 어느 정도 익을 때까지 살짝 끓입니다.
- 17분 후 쌀이 부드럽게 익고 물기가 줄었는지 확인합니다. 아직 물기가 남아있다면 약한 불에서 최대 25분까지 더 끓입니다.
- 쌀이 익는 동안, 커다란 육수용 냄비에 식용유를 두르고 중강불에서 가열합니다. 냄비에 닭고기를 넣고 앞뒤로 갈색이 될 때까지 2분간 익힌 후 꺼내 따로 둡니다.
- 불을 중간불로 줄입니다. 닭고기를 익히는 데 사용했던 냄비에 마늘과 채소를 넣습니다. 채소가 부드러워질 때까지 약 10분간 익힙니다.
- 약불로 줄입니다. 닭고기를 다시 냄비에 넣어 채소와 함께 조리합니다. 물기를 뺀 파인애플, 파인애플 카레 소스, 코코넛 밀크를 넣습니다. 25분간 둥근히 끓입니다.
- 소금으로 간을 맞추고 기호에 따라 땅콩을 추가합니다. 5분간 더 조리합니다.



접시에 담기

- 쌀밥 위에 올리고 다진 고수로 장식합니다.



Cook Washington(Cook WA)은 어려움에 처한 워싱턴 주의 가족들에게 식재료와 레시피를 제공합니다. 본 시범 프로젝트는 신선하고 건강한 음식을 섭취할 기회를 늘리고, 각 가정에 맛있는 음식을 준비하고 즐길 수 있는 새로운 방법을 알리고자 합니다. Cook WA는 워싱턴 주 농무부(WSDA)의 음식 지원 프로그램입니다.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 이 기관은 기회 균등 고용 기관입니다. 워싱턴주 기본 식품 프로그램은 미국인을 위한 식이 지침에 부합하는 건강한 식단을 제공하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Pub 609-940-kor (N/3/22) 이 자료를 다른 형식으로 제공받고 싶으십니까?
WSDA(워싱턴주 농무성) 접수 담당자에게 360-902-1976번 또는 TTY 800-833-6388번으로 전화하십시오.

영양 정보

제공량	1인분
1인분당 양	772칼로리
	일일 권장량 대비 비율(%)*
총 지방 44.67g	57%
포화 지방 15.764g	79%
다가 불포화 지방 4.512g	
단가 불포화 지방 1.898g	
콜레스테롤 100mg	33%
나트륨 899mg	39%
총 탄수화물 70.04g	25%
식이 섬유 6.8g	24%
당 36.65g	
첨가당 16g 포함	32%
단백질 24.57g	
칼슘 90mg	7%
철분 6.35mg	35%
칼륨 648mg	14%
비타민 A 732mcg	81%
비타민 C 159.6mg	177%

*일일 권장량 대비 비율(Daily Value, DV)은 해당 식품 1인분에 포함된 영양소가 일일 권장량에서 차지하는 비율을 의미합니다. 일반적인 영양 조건에서는 일일 2,000칼로리가 권장됩니다.