실습 과목/교수 :	**서양조리실습**	이기성(교수)
수 업 일(분반) :	**2026년 11월 17일 (화)**	**2026년 11월 20일 (금)**
인원 및 수업시간 :	**11반▶ 8조(학생)+1조(교수)**	**TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00**
	12반▶ 8조(학생)+1조(교수)	**WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00**
음식 작품 :	1인당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)	
▶실습명 :	**① Grilled Chicken Breast with Ricotta Cheese and Sun-dryed Tomato**	
	② Home-made Rocotta Cheese	
	③ Explanation of how to garnish dish	

목원대학교 MOKWON UNIVERSITY

MOKWON

▩ 주의 사항(실습 배분) ▩

리코타 치즈(재료)는 1·2조(4명)이서 같이 만들 것

시금치,당근 분배 금지

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (분배)	Standard & Remark
① Home-made Rocotta Cheese	**(4인분 기준)**		
Milk	**250ml**		* 리코타치즈: 80g의 분량
Fresh Cream	**100ml**		
Salt	**1g**		
Lemon Juice	**10ml**		
White Vineger	**5-10ml**		* 고운 아미(Ami)에 걸려 냉장고에 보관
② Grilled Chicken Breast with Ricotta Cheese and Sun-dryed Tomato			
Chicken breast skin (본인 이름 확인)	120~140g		* 닭가슴살은 "본 나이프" 이용해 공간 확보
Sun-dried tomato fine chopping	2g(1/2ps)		* 썬드라이 토마토는 아주 곱게 찹하여 리코타 치즈와 혼합해준다
Rocotta cheese(Home-Made)	20g		
Prosciutto Ham Slice	1/2ps		* 닭가슴살을 감아준다
White win(SO-JU)	15ml		* 프로슈토 1pk(113g ---> 8ps)
Oil	some		
Salt & Pepper	some		
Cooking Foil			* 쿠킹오일을 덮어 구워줌(230℃ 12-15분)
	"감자 7개의 껍질을 벗긴 후에 1/2로 절단" 후 미리 삶는다		
Potato Mash	2인분	4인분	* 1조당 감자 1개씩 배분
Boiled Potato	100g	200g	* 감자는 1/2를 절단해 100℃에서 40분 쪄준는다.
Milk	30ml	60ml	* 삶은 감자를 두꺼운 채에 내려준다.
Fresh Cream	10ml	20ml	
Nutmeg	some	some	
Salt	some	some	
Ice cream scoop(Yellow)			* 아이스크림 스쿱(메쉬 무게 --> 50g)

Hot Garnish - Main How?			
Herb cheery tomato(Grilled)	2-3ps		* 대나무 꼬치에 꽂아서 준비할 것
Spinach(Pamasan+Pepper)	1ps	분배금지	* 나중에 파마산치즈+ 굵은 후추 뿌릴 것
Carrot Ball	2ps	분배금지	
Brussels sprouts	1ps		
Oregano leaves	1ps		* 오레가노는 찬물에 담그어 살려 놓을 것
Caper Cream Sauce "Newburg Sauce의 응용소스 개념"			
Caper finely chop	5g		* 케이퍼와 피클은 아주 곱게 찹해준다
Pickle finely chop	10g		
Oil+Butter	15ml		* 찹해준 케이퍼와 피클은 볶아 준다(와인+)
White wine	30ml		
Lemon juice	10ml		* 불을 끄고 마지막에 넣어 준다
Milk	100ml		
Fresh Cream	50ml		
Salt	some		
Dryed parsley OR Fresh parsley	some		
"우유+생크림"을 끓인 후 5분 후에 미리 볶아놓은 케이퍼+피클을 넣어준다			
Egg Yolk	1/2ea		* 불을 끄고 마지막에 넣어 준다(농도 유지)
Au Jus			* 닭을 굽고 나온 국물을 소스에 넣어줌

*** Bechamel Sauce(베샤멜 소스: 모체소스 ---> milk+Roux+netmeg) ***

- 베샤멜의 파생소스로 가장 많이 사용하는 소스의 일종

① Morney Sauce(모네이 소스)

⇒ Bechamel Sauce+**Gruyere chees+Parmasan cheese**+Salt&pepper+White wine

② Soubise Sauce(슈비즈 소스)

⇒ Bechamel sauce(500ml)+Onion chippng(300g)+Butter(30g)+Bay leafs(2ps)+Salt&Pepper

* Prefere Sauce(프레페레 소스): 초록계통의 소스로 슈비즈 소스에 시금치버터(시금치 갈아서)를 넣어 사용함

*** 시금치버터: 시금치를 믹서에 갈아 냄비에 끓이면, 녹수가 엉키게 되는 녹수를 소창에 걸러 식힌 후 버터와 혼합함**

③ Cre'me Sauce(크렘 소스)

⇒ Bechamel sauce+Whipping cream+netmeg+Salt&pepper

④ Newburg sauce(뉴버그 소스)

⇒ Bechamel Sauce+White wine+Lemon juice+**Egg yolk**+Salt&Pepper

⑤ Cardidal Sauce(카나다르 소스)

⇒ Bechamel Sauce+**Velouté Sauce(=Demi-glace)**+Sallot Chopping+Butter+White wine

* Suprême Sauce(슈프림 소스): 보통 닭요리에 많이 사용함(닭 벨루테+크림+와인)

* Normande Sauce(노르망디 소스): 보통 생선요리 많이 사용함(생선 벨루테+버섯+크림+와인)

⑥ Nantua Sauce(낭투아 소스)

⇒ Bechamel(200ml)+Fish Stock(600ml)+Lobster Butter(40g)+Fresh Cream(500ml)+Lemon Juice(1/2ea)
Whote wine(15ml)+ Tabasco+Onion+Celery+Carrot+Salt+pwppwr

Chicken Cheese

Prosciutto-wrapped chicken with ricotta, spinach and sun-dried tomato

★★★★½ 29 ratings

Prep	Cook	Serves
20m	35m	4



Ingredients (8)

- 100g baby spinach leaves
- 200g fresh ricotta cheese
- 50g sun-dried tomatoes, drained, chopped
- 4 (180g each) **chicken breast** fillets, trimmed
- 8 (100g) slices prosciutto
- Olive oil cooking spray
- Steamed baby potatoes, to serve
- Mixed salad leaves, to serve

Method

Step 1

Preheat oven to 180°C. Line a baking tray with baking paper. Place spinach in a heatproof bowl. Pour over boiling water. Set aside for 30 seconds. Drain. Rinse under cold water. Using your hands, squeeze out excess moisture from spinach. Roughly chop.

Step 2

Combine spinach, ricotta and tomatoes in a bowl. Season with salt and pepper.

<<< 외국의 닭가슴구이 요리의 예시 >>>





