

이식생활에서 부대찌개 즐긴다~ 저칼로리 닭고기 메뉴

닭고기 샤브샤브

보기좋은 떡이 먹기에도 좋은 법.
이왕이면 모양과 색깔까지 신경써서 미각뿐만 아니라 시각적인 기쁨도 느껴보는 건 어떨까?
부드러운 닭안심살에 부추, 팽이버섯, 향긋한 냄새가 입맛을 돋구게 하는 깻잎까지
예쁘게 말아 저칼로리 웰빙요리를 함께 만들어보자.

For
Father

닭고기 샤브샤브

재 료

닭안심살 20쪽, 팡이버섯 2봉지, 부추 100g, 갯잎 20장, 국물(물 4컵, 다시마 10cm), 소스(통깨 6큰술, 설탕 2큰술, 식초 2큰술, 진간장 3큰술, 다시마 국물 2큰술), 폰즈소스(진간장 4큰술, 식초 4큰술, 맛술 2큰술, 물 6큰술, 레몬즙 1큰술)

만들기

- 1_ 다시마는 젖은 면보로 닦아서 물에 담가놓는다.
- 2_ 닭안심살은 힘줄을 제거하고 반으로 포를 떼서 넓적하게 편다.
- 3_ 갯잎은 씻어서 물기를 빼고 1cm 폭으로 썬다. 부추는 다듬어서 4cm 길이로 썰고 팡이버섯은 밑동을 잘라내고 씻어서 물기를 뺀다.
- 4_ 분말기에 통깨를 넣고 갈다가 설탕, 식초, 진간장, 다시마 국물을 넣고 섞어서 소스를 만든다. 폰즈소스 재료도 섞어 놓는다.
- 5_ 물에 담가놓은 다시마를 불에 올려 끓기 시작하면 다시마는 건져내고 다시 팔팔 끓인다.
- 6_ 닭고기 편 것에 갯잎, 부추, 팡이버섯을 얹어 돌돌 만든다.
- 7_ 끓는 국물에 넣고 일혀 소스에 찍어 먹는다.



how to make



- 1_ 닭안심살은 힘줄을 제거한 다음 반으로 포를 떼는다.
- 2_ 설탕, 식초, 진간장, 다시마 국물 등을 섞어서 소스를 만든다. 