

한국식생활개발연구회 안승춘 회장이 개발한 '한국식 닭고기 스테이크' 요리. 집에서 손쉽게 만들 수 있는 닭고기 스테이크는 노릇하게 구워낸 닭가슴살에 빵가루 소스를 얹어 감칠 맛을 더한 건강식 일뿐 아니라 맛과 영양 만점인 메뉴다.

한국식 닭고기 스테이크



예로부터 건강증진식품으로 잘 알려진 닭고기는 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화흡수가 잘 된다. 따라서 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들 뿐만 아니라 어린이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.

집에서 손쉽게 만들 수 있는

한국식 닭고기 스테이크

재료

닭살(가슴살, 다리살) 200g, 버터(식용유), 빵가루소스 **재우양념** 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술, 간장 1큰술, 깨소금 1작은술, 설탕 ½큰술, 참기름 1작은술, 청주 1작은술, 후추 **곁들임** 옥수수알 2큰술, 완두 2큰술, 소금, 흰후추, 닭육수

만들기

- 1_ 닭고기는 넓적다리살이나 가슴살을 준비하여 뼈를 발라 내고 살을 펴 놓는다.
- 2_ 손질된 닭고기에 재우 양념을 혼합하여 1시간 정도 재운다.
- 3_ 팬에 버터나 식용유를 넣고 뜨거워지면 재워놓은 닭을 놓아 노릇하게 구워낸다.
- 4_ 삶은 완두는 옥수수통조림과 함께 버터에 볶다가 닭육수를 넣고 소금, 흰후추로 간을 한다.
- 5_ 접시에 닭고기 스테이크와 곁들임을 담고 빵가루 소스를 끼얹어 낸다. 🍴

how to make



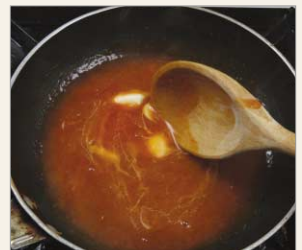
1_ 닭 다리살은 뼈를 발라 양념한다.



2_ 양념한 닭고기는 속까지 잘 익도록 굽는다.



3_ 소스 재료를 넣고 끓여 체여 거른다.



4_ 소스가 끓으면 버터를 넣어 완성한다.

