



현 성 남 생활요리전문가
플러스현국

고단백, 저지방 다이어트 식품으로 요즘 최고의 인기를 구가하고 있는 닭가슴살. 단백질의 구성 물질인 아미노산 중 반드시 음식을 통해 섭취해야 할 9가지 아미노산을 필수아미노산이라 부르는데 닭가슴살에는 이 필수아미노산이 8가지나 들어있다.

이 밖에도 닭가슴살에는 감상샘호르몬 대사, 항산화 방어 체계, 면역 기능 등에 관여하는 중요한 미네랄, 암과 관상동맥 질환을 예방하기도 하는 셀레늄이 풍부하게 함유되어 있다고 한다.

11

닭가슴살 와인소스 스테이크

- **재료**_ 닭가슴살 400g, 소금·후추 조금, 미림 3큰술, 토마토 250g, 샐러드 야채 70g, 애호박·가지 반개, 포도씨 오일 약간
- **소스**_ 레드와인 1/2컵, 설탕 3큰술, 버터 1큰술, 다진 양파 30g

● 만들기

- 1 닭가슴살은 앞, 뒤로 잔 칼집을 넣고 소금, 후추, 미림을 뿌려 재운다.
- 2 속이 깊은 팬에 소스 재료를 넣고 중간불에서 걸쭉하게 졸인다.
- 3 토마토는 씨를 빼고 큰 각둑썰기로 썰고 샐러드 야채는 앞만 따다 씻어 물기를 제거한다.
- 4 애호박과 가지를 잘 씻어 물기를 뺀 뒤 얇게 저며 팬에 살짝 구워놓는다.
- 5 팬에 포도씨 오일을 바르고 재워놓은 닭을 넣고 앞, 뒤로 노릇하게 굽는다. 중간 중간 소스를 윤기나게 발라준다(소스는 약간 남긴다).
- 6 접시에 애호박과 가지 구운 것, 샐러드 야채를 담고 닭고기 가슴살을 얹은 후 토마토를 곁들여 남은 소스를 듬뿍 끼얹어 낸다. 🍴

- Tip** | • 쇠고기 스테이크에 비해 지방함량이 낮고 단백질이 풍부한 닭가슴살을 이용하여 다이어트에 효과적인 메뉴이다.
- 양념이 고루 베이게 하고 고기가 오그라들지 않도록 잔 칼집을 넣어 모양을 잡아준다.
 - 가슴살의 두꺼운 부분은 칼로 펴서 두께를 맞춰주는 것이 좋다.
 - 레드와인은 단맛이 나는 것을 선택한다.
 - 토마토는 씨가 들어가면 신맛이 난다.

