



현 성 남 생활요리전문가
플러스현쿡

계절의 여왕 5월, 싱그러운 대자연의 기운을 품고 가족과 함께 즐거운 봄나들이를 나가보자. 5월에는 특히 이곳저곳에서 많은 축제들이 열리고, 가까운 공원이나 강가에만 나가도 싱그러운 봄바람에 절로 행복해진다.

봄나들이에 빠질 수 없는 것이 김밥! '닭가슴살 야채김밥'은 맛뿐만 아니라 가족의 건강까지 챙길 수 있어 일석이조. 양념해서 구운 닭가슴살을 넣은 김밥은 담백한 맛이 야채들과 어우러져 특별한 맛을 낸다.

이번 주말에는 가족들과 건강까지 생각한 '닭가슴살 야채김밥'을 싸들고 봄나들이를 떠나보자!

05

행복한 봄나들이에 건강까지 챙겨주는

닭가슴살 야채김밥

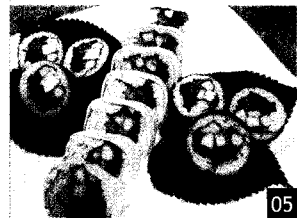
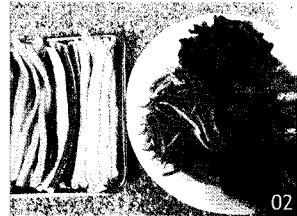


● **재료** 쌀 3컵, 다시마물 3컵, 청주 약간, 참기름, 소금, 통깨, 시금치 200g(소금 ½큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술), 당근 200g(식초 1큰술, 설탕 2큰술, 소금 1큰술), 계란 3개(소금, 청주 약간씩), 깻잎 10~15장, 치자단무지

● **속재료** 닭가슴살 3쪽, 다시마물 3큰술, 굴소스 1½큰술, 간장 2큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1큰술, 마늘 2큰술, 후추 약간, 물엿 1큰술

● 만들기

- 1 쌀은 씻어서 30분 불려 다시마물과 청주를 약간 넣어 고슬고슬하게 밥을 지어 참기름, 소금, 통깨를 넣고 버무린다.
- 2 시금치는 데쳐 양념으로 무치고, 당근은 채 썰어 20분 정도 절여 짜두고, 계란은 소금과 청주를 넣어 도톰하게 지단을 부쳐 자른다.
- 3 닭가슴살은 소금, 후추, 청주로 밑간 해두었다 달군 팬에 기름을 약간 두르고 굽는다.
- 4 구운 닭가슴살은 손가락 굵기로 잘라 위의 양념에서 물엿을 제외한 나머지 양념을 끓이다가 닭가슴살을 넣고 조리다. 거의 조리되면 물엿을 넣고 조금 더 조리 식힌다.
- 5 김에 밥을 얇게 펴놓고 가운데 깻잎을 2~3장 깔고 나머지 재료를 넣고 김밥을 말아 예쁘게 썰어 담는다.



- Tip**
- 김을 살짝 구워서 김밥을 싸거나 김밥을 싸서 프라이팬에 굴리며 구우면 김의 비린내를 잡을 수 있다.
 - 밥을 다시마물로 지으면 더욱 감칠맛이 나고, 청주를 약간 넣으면 다시마의 비린 맛을 없애준다.
 - 당근은 소금 간을 약간해서 볶기도 하지만, 새콤달콤하게 절이면 쉽게 상하지 않는다.
 - 닭가슴살을 양념에 조리면, 그 자체만으로도 아이들 반찬으로 훌륭하다.