



현 성 남 생활요리전문가
플러스현국

장미가 끝나고 불볕 더위가 기승을 부리는 요즘, 부더위에 기운도 없는 데다, 입맛까지 떨어져 과김치처럼 축~ 쳐질때 닭가슴살 무 야채쌈을 먹어보자. 새콤한 무쌈에 부드럽고 쫄깃한 닭가슴살과 갖가지 야채를 싸먹으면 집 나갔던 입맛이 저절로 돌아온다. 저지방 식품이라 열대야로 잠 못 이루는 여름철 야식으로도 제격이다.

살짙 걱정 없는 닭가슴살 무 야채쌈으로 단백질과 비타민을 듬뿍 섭취해 남은 여름철 건강하게 보내자.

08

이제야 어른처럼 야식으로 제격!
남자 맛은

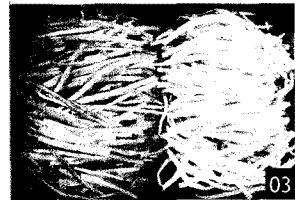
닭가슴살 무 야채쌈



- **재료**_ 닭가슴살 300g(소금, 후추), 초절임무, 계란 5개, 마른 표고 불린 것 100g, 파프리카(초록, 주황, 빨강) 1개씩, 치커리 조금
- **표고버섯양념**_ 간장 1큰술, 양파즙 1큰술, 설탕 ½큰술, 참기름, 후추
- **소스**_ 연겨자 1큰술, 설탕 3큰술, 소금 1작은술, 양파즙 2큰술, 식초 3큰술

● 만들기

- 1 닭가슴살은 소금, 후추를 조금 뿌려준다.
- 2 표고는 불려서 얇게 채썬 후 후라이팬에 살짝 볶는다.
- 3 계란은 황·백으로 나누어 지단을 부쳐 굵게 채썬다.
- 4 냄비에 파인, 양파를 깔고 물과 청주를 약간씩 넣어 ①의 닭가슴살을 익힌다.
- 5 ④가 익으면 식힌 뒤 굵게 찢어 준비한다.
- 6 파프리카는 5~6cm 길이로 썬다.
- 7 분량대로 소스를 만든다.
- 8 둥근 접시에 색스럽게 담고 초절임무는 치커리 위에 얹어서 낸다.



Tip

- 웰빙메뉴로 미리 준비해서 냉장고에 넣어두었다 손님상을 차릴 수 있어 편리하다.
- 불린 표고가 100g이라면 마른 표고 30~40g쯤 된다.
- 표고를 빨리 불리려면 설탕을 넣고 불린다.
- 백색지단은 탄력을 주기 위해 전분을 약간 넣어서 부친다.
- 연겨자는 액체를 넣기 전에 설탕부터 넣어 깨야 잘 풀린다.