



현 성 남  
생활요리전문가  
플러스한국

계절의 여왕, 5월. 이름만 들어도 기분이 좋아지고, 상쾌해지는 그런 달입니다.

봄의 대표적인 과일인 딸기에는 과일 중 비타민 C가 제일 많다고 하네요.

가족 행사가 많은 5월. 닭가슴살 딸기 샐러드 한 접시 내어 보세요. 잃었던 식욕이 되돌아 올거예요. 오늘, 닭가슴살의 단백질과 딸기의 비타민 C로 가족 건강을 챙기는 센스를 발휘해 보자구요!



01



02-03



05



08

# 닭가슴살 딸기 샐러드



## 재료

닭가슴살 300g, 양상추 100g, 치커리 30g, 적채 200g, 딸기 150g, 그 외 샐러드 야채 적당량

## 샐러드 소스

포도씨유 3큰술, 식초 3큰술, 설탕 2½큰술, 소금 ½큰술, 양파 ½개, 레몬 ½쪽, 후추 약간, 딸기 3~4개

## 닭고기 양념

허브 소금 약간, 홀그레인 머스터드(씨겨자) ½큰술, 레몬 즙 약간

## 만들기

- 1 닭가슴살은 두꺼운 부분은 칼로 저며서 허브소금을 약간 뿌려 20~30분 말간해둔다.
- 2 양상추와 치커리 그 외 샐러드 야채는 먹기 좋은 크기로 뜯어 얼음물에 담갔다 건져 물기를 잘 제거하고 차게 보관한다.
- 3 적채는 곱게 채 썰어 찬물에 2~3번 헹궈 물기를 뺀다.
- 4 딸기는 2~4등분하여 준비한다.
- 5 말간한 닭가슴살은 냄비에 양파와 파잎 등을 깔고 물을 약간만 넣고 익힌다.
- 6 딸기를 제외한 나머지 샐러드 소스 재료를 믹서에 넣고 간 다음 마지막에 딸기를 넣어 갈아서 소스를 만든다.
- 7 익힌 닭고기는 식혀서 겉대로 찢고 홀그레인 머스터드와 레몬즙을 약간 넣어 버무린다.
- 8 완성접시에 물기를 제거한 야채와 적채를 섞어서 놓고 딸기를 쪼개어 얹은 후 닭고기를 소복이 올려 소스와 곁들여 낸다.

### Tip

- 샐러드 야채는 물기를 잘 제거해 주지 않으면 소스가 희석되어 싱겁고 맛이 없어진다.
- 닭가슴살은 구워서 해도 되지만 삶아 익히면 더욱 부드럽게 먹을 수 있다.
- 삶을 때는 바닥이 두꺼운 냄비에 물을 약간만 넣고 중약불에서 익히는 것이 딱딱하지 않고 부드럽게 익는다.
- 야채는 샐러드 야채나 쌈채류 어떤 것을 이용해도 된다.
- 닭가슴살에서 홀그레인 머스터드나 레몬즙이 없으면 생략해도 괜찮다.