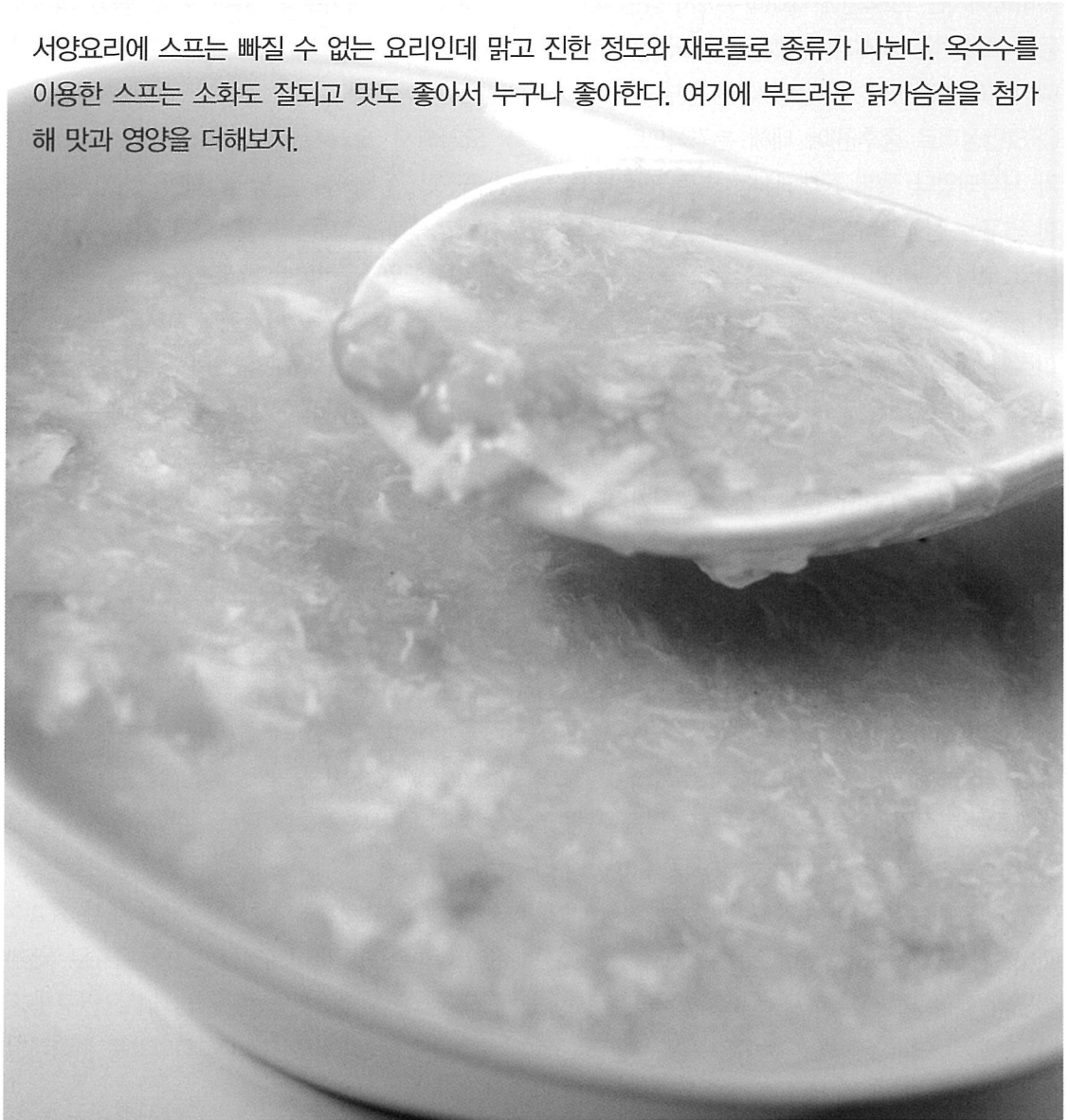


특집 - 닭가슴살에 들어있는
'이미다졸디펩피드'를 주목하라!

피로를 이겨내는 닭가슴살 요리 I

- 옥수수 스프

서양요리에 스프는 빠질 수 없는 요리인데 맑고 진한 정도와 재료들로 종류가 나뉜다. 옥수수를 이용한 스프는 소화도 잘되고 맛도 좋아서 누구나 좋아한다. 여기에 부드러운 닭가슴살을 첨가해 맛과 영양을 더해보자.



〈재료〉

닭가슴살 100g, 옥수수(통조림) 1개, 달걀 흰자 2개, 대파 1/2대+생강 1개

〈닭가슴살 삶기〉 대파 1/2대, 생강 1개, 청주 1큰술

〈끓이기〉 닭육수(닭가슴살 삶은 물) 5컵, 물녹말 6큰술, 소금 적당량

〈만들기〉

1. 닭가슴살 삶기

- ① 냄비에 물을 2/3 정도 채우고 닭가슴살을 넣고 대파 1/2대, 생강 1개, 청주 1큰술을 넣고 삶는다.
- ② 다 익으면 체에 받쳐 국물은 따로 두고 닭가슴살은 한 김 식으면 잘게 썬다.
* 닭가슴살을 갈아서 넣으면 수제비처럼 덩어리가 지니까 반드시 삶아서 채 썬다.

2. 재료 준비

- ① 옥수수 통조림은 죽 상태로 파는 것은 그대로 사용하고 알맹이 상태로 된 것은 반쯤 으깨서 준비한다.
- ② 향을 낼 대파 1/2대, 생강 1개는 편 썰고 달걀 흰자는 잘 풀어둔다.
* 마늘은 맛이 어울리지 않으니까 넣지 말 것.

3. 끓이기

- ① 팬에 식용유 약간을 두르고 대파와 생강을 넣고 향이 나도록 볶는다.
- ② 잘게 썬 닭가슴살, 옥수수, 닭육수 5컵을 붓고 소금으로 간한 다음 한소끔 끓인다.
- ③ 물녹말은 처음부터 많이 넣지 말고 농도를 보면서 조금씩 넣는다.
- ④ 마지막으로 달걀 흰자를 조금씩 넣어가며 저어준다. 이때 기호에 따라 참기름 또는 설탕을 넣는다.
* 달걀 흰자는 잘 풀어서 마지막에 넣어야 부드러운 맛이 난다.
* 계살을 넣어도 맛있다. 