

저염닭가슴살부추무침



🍴 재료 (1인 분량) 🍴

닭가슴살	50g
부추	5g
양파	3g
당근	3g
대파	0.5g
참깨	0.3g
콩기름	0.5g
저염간장	3g
다진마늘	0.5g
올리고당	1.5g
식초	0.5g
참기름	0.5g
우유	100ml



🍴 조리 방법 🍴

- 1 닭가슴살은 우유에 20분 정도 닭가 잡내를 제거한 후 끓는 물에 삶아주며, 식혀줍니다.
- 2 부추는 손질하여 2cm 길이로 잘라주고, 양파와 당근은 0.5cm 두께로 채썰며, 닭가슴살은 적당한 크기로 찢고, 마늘과 대파는 잘게 다져준다.
- 3 달군 팬에 기름을 두른 후 닭가슴살과 양파를 볶아주며, 불에 진간장, 올리고당, 식초, 다진마늘과 파, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 불에 볶은 닭가슴살과 양파, 손질한 부추와 당근, 양념장을 넣고 골고루 버무린 후 그릇에 담아 완성한다.



Tip

- ❑ 닭가슴살과 부추를 사용하여 만든 **저염 레시피**입니다.
- ❑ 닭가슴살은 지방이 적고 단백질이 풍부하여 **근육형성**에 도움을 주며, 부추는 비타민B의 흡수율을 높여 **피로회복**에 효과를 가지며, **복통**과 **설사**에도 도움을 줍니다.