

# 구구데이(9·9Day)와 함께 가을 소풍 떠나기



이지은  
Let's PR

하늘은 높고 말은 살핀다는 천고마비의 계절이 돌아 왔다.  
그동안의 무더위는 서서히 물러가고 서늘하고 청량한 분위기로 돌아온 가을!  
9월의 시작에는 구구데이(9·9Day)가 있다. 구구데이를 맞아 가을분위기를 만  
끽하러 근처 공원이나 수목원으로 도시락을 싸들고 떠나 보는 것은 어떨까?

## 한끼식사! 영양만점! 간편 도시락으로 최고!

간편한 방법으로 들고 다니기 좋게 만든 샌드위치는 가을 나들이 도시락 메뉴  
로 제격이다. 빵과 닭고기가 만나 맛과 영양으로 채워 넣은 샌드위치를 들고 집  
을 나서자.

### 닭고기와 야채의 조화 닭 가슴살 샌드위치



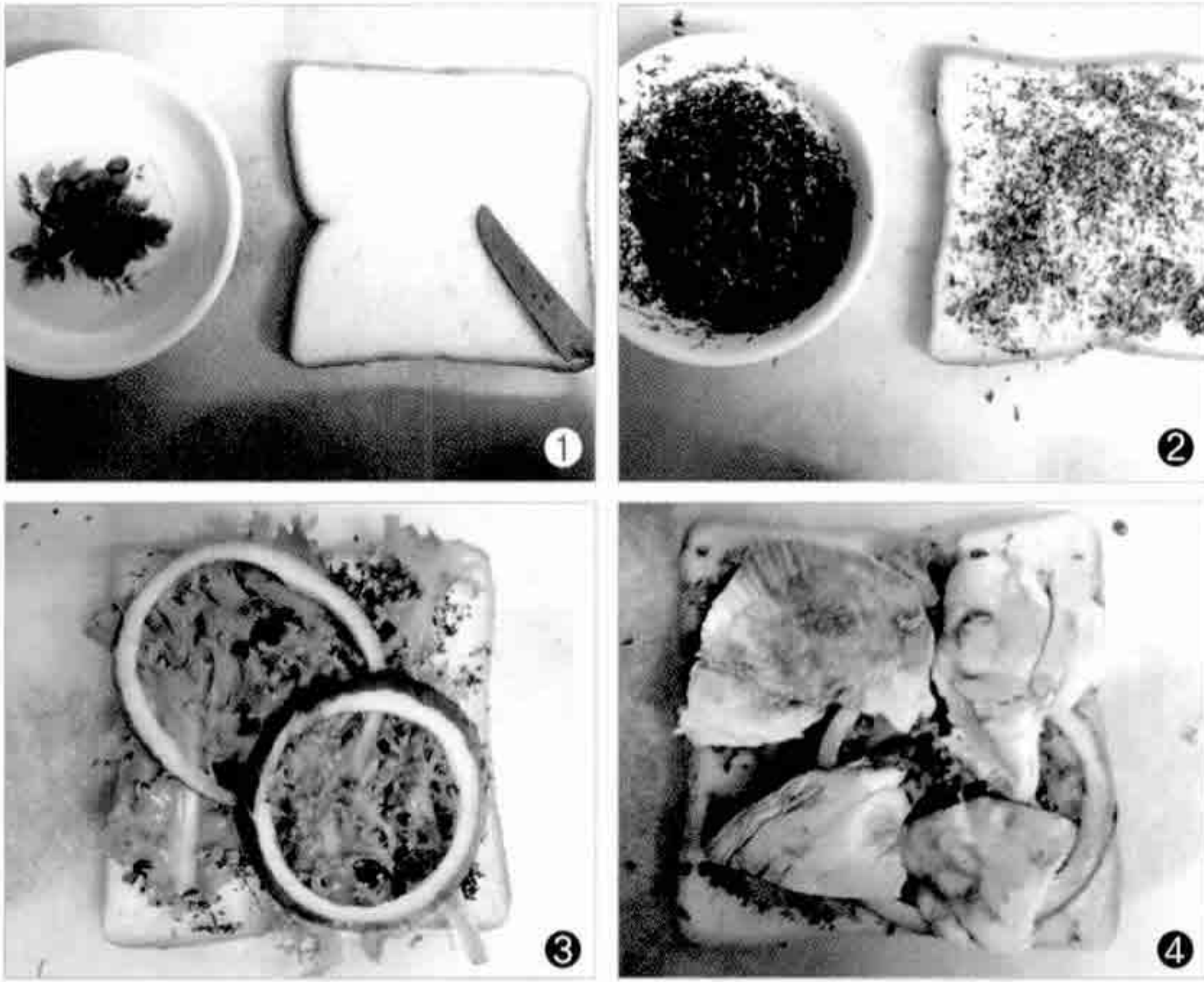
#### • 재료

닭 가슴살 150g, 치커리 4~5장, 붉은 양파링, 바질 잎, 베이컨 2조각, 올리브 오일, 발사믹 소스(발사믹 식초와 레드와인을 3:1 정도로 넣고 양이 반으로 줄어들 때까지 끓인다. 소스가 식으면 꿀을 적당량 넣도록 한다.)

#### • 만드는 법

- ① 식빵에 올리브 오일을 발라 오븐에 5분 정도 굽는다.
- ② 구워진 식빵 위에 바질 잎을 솔솔 뿌려준다. 이때 너무 많이 뿌리면 바질의





향이 강해지니 적당히 뿌린다.

- ③ 준비해둔 치커리와 붉은 양파링 2조각을 올린다.
- ④ 닭 가슴살은 삶아서 적당히 자르고 겹겹이 올린 다음 발사믹 소스를 뿌려준다.
- ⑤ 구운 베이컨을 올리고 식빵을 올려주면 완성. 상큼한 석류음료나 베이직한 아메리카노와 함께 먹으면 맛을 두 배로 느낄 수 있다.

• 맛보기

닭 가슴살 샌드위치의 맛은 처음 한 입 물었을 때 향긋한 바질 향이 먼저 들어온다.

특히 발사믹 소스의 새콤하면서 달콤한 맛이 닭고기의 맛있는 맛을 없애주고 소화를 돕는 역할을 한다고 한다. 주위에서 흔히 보는 샌드위치와는 다른 오리엔탈 느낌의 샌드위치기 때문에 맛이 담백하다.

닭고기 더 맛있게 즐기기  
치킨오믈렛 베이글

• 재료

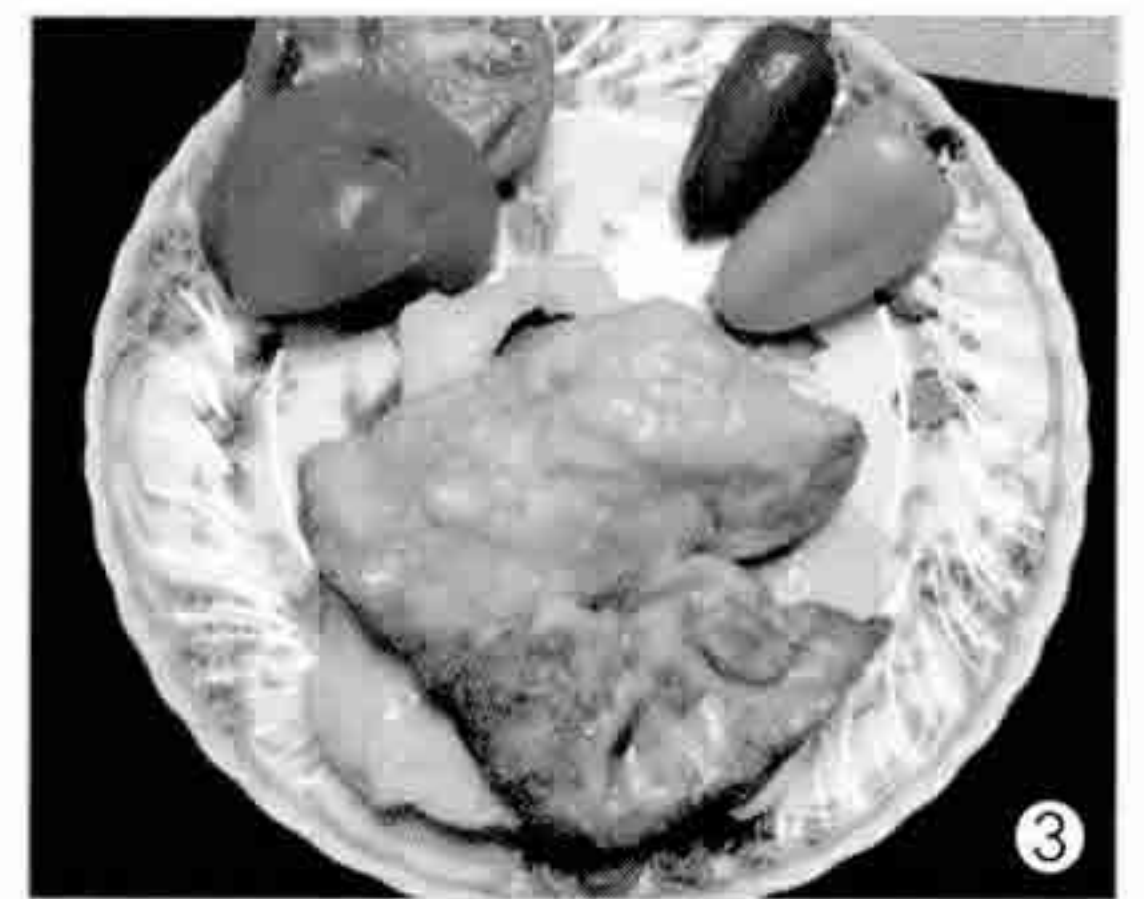
베이글 1개, 닭 가슴살, 달걀 1개, 우유 1큰술,



소금, 후추, 피자치즈 1큰술(잘 녹는 토스트용 치즈도 OK), 허니머스터드소스 1큰술, 올리브오일

• 만드는 법

- ① 팬에 올리브오일을 두른 후 우유를 섞은 달걀을 반숙상태로 익히면서 피자치즈를 올리고 베이글은 반으로 잘라 굽는다.



- ② 닭 가슴살을 소금과 후추로 간하고 밀가루를 살짝 묻혀 튀긴다.
- ③ 베이글에 완성된 오믈렛을 얹고 허니머스터드소스를 바른다.
- ④ 피클을 얹고 튀긴 닭고기를 올린다(피클을 시켜 먹을 때 피클을 여분으로 받아뒀다가 샌드위치 만들 때 이용해보자).

• 맛보기

달걀과 닭고기 만으로 요리한 샌드위치라



서 그런지 맛은 매우 깔끔했다.

특히 자칫 느끼하게 느껴질 수 있는 샌드위치이지만 허니머스터드 소스에 피클이 더해져 담백한 맛이 난다. 만드는 시간도 짧아 바쁜 아침 식사 대용으로 먹어도 괜찮을 듯하다.

### 달콤한 소스와 치킨의 조화 데리야끼 치킨 샌드위치



#### • 재료

베이글 1개, 닭 가슴살, 양상추 1장, 슬라이스 치즈 1장, 토마토 슬라이스, 마요네즈, 닭 가슴살 양념(데리야끼소스)

#### Tip

데리야끼 소스 쉽게 만들기!!

물, 설탕, 간장, 정종을 1:1:1의 비율로 섞고 반쯤 졸이면 손쉽게 데리야끼 소스 완성!

#### • 만드는 법

- ① 데리야끼 소스가 어느 정도 졸아들면 닭 가슴살을 넣고 양념이 배도록 함께 익힌다.
- ② ①의 닭 가슴살의 길이 익기 시작하면 젓가락 등으로 등분하여 양념이 잘 베이게

하고, 베이글은 반으로 잘라 굽고, 베이글 안쪽에 각각 마요네즈를 바른



- ③ 베이글 안쪽에 양상추와 구운 데리야끼 닭 가슴살을 차례로 얹는다.



- ④ 토마토 슬라이스, 치즈 슬라이스를 차례로 얹고 베이글로 덮는다.



#### • 맛보기

달콤한 데리야끼 소스가 매력적인 샌드위치다. 개인적으로는 아이들이 가장 좋아할 만한 샌드위치인 것 같다. 달콤한 닭고기와 토마토, 치즈 등이 어우러져 패스트푸드 음식점에서 판매하는 데리버거 비슷한 느낌이 나지만 훨씬 영양가 있고 맛도 좋은 샌드위치다.

단 맛을 싫어하는 사람들은 토마토 슬라이스를 1장 정도 더 넣으면 좋을 듯 하다.

#### Tip

##### 베이글에 담긴 재미난 이야기

베이글은 오스트리아와 터키의 전쟁 때 폴란드가 오스트리아에 지원병을 보내주어 전쟁에서 승리를 하게 되었다. 오스트리아 왕은 폴란드 왕에게 감사의 뜻을 전하기 위해 말을 탈 때 디디는 증지모양의 빵을 만들었는데 이게 바로 베이글이다.

베이글은 최소한의 재료로 만들어 칼로리가 낮고 소화도 잘되는 음식이라 햄이나 치즈, 닭고기, 야채 등과 잘 어울린다. 특히 닭고기와 조화는 다른 육류보다 단백질 흡수를 돕고 지방은 적어 칼로리를 낮추는 역할을 한다.