

웰빙 주부는 닭고기를 선택한다

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리

편집부

1. 닭가슴살 요리

날씬한 몸매와 탄탄한 근육질 몸매를 위한 다이어트 식단으로 인기 있는 닭가슴살. 칼로리에 비해 단백질이 풍부한 대표 다이어트 식품이지만 기름기가 적어 딱딱한 것이 단점. 닭가슴살을 맛있게 즐길 수 있는 레시피를 배워 보자.

닭가슴살은 칼로리가 낮고 단백질이 풍부해 다이어트 식품으로 좋다. 기름기가 적고 맛이 담백해 튀김, 볶음, 찜, 샐러드나 냉채 등에 주로 이용된다. 딱딱한 것이 단점이지만 우유에 재웠다가 요리하거나 레몬즙, 맛술, 후춧가루 등으로 밑간하면 육질이 부드러워져 쫄깃한 맛을 즐길 수 있다. 조리할 때 오래 가열하지 않는 것도 딱딱한 맛을 줄일 수 있는 비법이다.

시원하고 상큼한 맛

닭가슴살 야채냉채

기온이 점점 올라가면서 몸은 나른해지고 입맛도 없어진다. 입맛이 없어 고생하는 가족들을 위해 시원하고 상큼한 냉채요리를 준비해 보면 어떨까.



닭가슴살과 야채, 상큼한 양념을 곁들인 닭가슴살 야채냉채로 가족의 입맛도 살리고 건강도 챙기고 이왕이면 가족 사랑까지 모두 챙겨보자.

■ 재료

- 닭가슴살 2쪽, 오이, 당근, 양파, 오이
- ◎ 소스 : 유자청 2큰술, 식초, 꿀, 올리브오일, 레몬주스 1큰술씩, 소금, 후춧가루

■ 만드는 법

- ① 닭가슴살은 끓는 물에 데쳐 잘게 찢는다.
- ② 오이는 소금물에 깨끗이 씻고 당근은 껍질을 벗긴 뒤 모두 5cm 길이로 얇게 채썬다.
- ③ 양파는 얇게 채썰어 매운 맛이 가시도록 찬물에 살짝 담근 후 건져내 물기를 뺀다.
- ④ 분량의 재료를 섞어 소스를 만든다.
- ⑤ 손질한 야채와 닭가슴살에 소스를 넣어 버무린 후 접시에 담는다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/hejasun>



최고의 건강식

닭가슴살 콩 볶음

밭에서 나는 쇠고기라 불리는 콩과 다이어트에 좋은 닭가슴살로 만든 '닭가슴살 콩 볶음'은 가족들의 영양은 보충해주고 살찜 걱정은 덜어주는 영양만점 다이어트 요리다.

■ 재료

닭가슴살 2쪽, 작두콩, 완두콩, 검은콩 1/4컵씩, 소금, 후춧가루, 식용유

◎ 양념 : 고추기름 6큰술, 설탕 3큰술, 다진 마늘·물엿 1큰술씩, 연겨자 1작은술, 레몬주스 2큰술

■ 만드는 법

- ① 닭가슴살은 사방 2cm 크기로 자른 후 소금, 후춧가루를 뿌려 밑간한다.
- ② 콩은 물에 담가 2시간 정도 불린 뒤 끓는 물에 삶아 물기를 제거한다.
- ③ 분량의 재료를 섞어 소스를 만든다.
- ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 밑간한 닭가슴살을 볶다가 소스를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 삶은 콩을 넣고 닭가슴살이 알맞게 익으면 불을 끄고 그릇에 담는다.

- 출처 : <http://cafe.naver.com/nawayo.cafe>

웰빙 주부는 닭고기를 선택한다

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리



입안에 영양이 가득!

닭가슴살 치즈 볼 꼬치

담백한 닭가슴살에 고소하고 쫄쫄한 치즈가 아삭한 야채들과 어우러져 씹는 맛과 고소한 맛을 동시에 느낄 수 있다.

야채와 함께 꼬치에 꿰어 소스를 묻혀 먹으면 담백하고 고소한 영양 간식으로 최고. 토마토 스파게티소스에 먹어도 맛있고, 달콤하게 데리야끼소스에 줄이면 밥반찬으로 좋다.

■ 재료

닭가슴살 2조각(230g), 호박 1/2개, 당근 1/2개, 양파 1개, 계란 1개, 스트링치즈 2개, 오일 약간

■ 양념

다진마늘 1/2큰술, 부침가루 1큰술, 청주 1작은술, 소금 1/4작은술, 후추 약간

◎ 곁들임 : 데친 브로콜리와 방울토마토, 딸기 약간씩

◎ 소스 : 허니머스터드, 칠리소스

■ 만드는 법

- ① 깨끗하게 씻은 닭가슴살은 커터기에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 당근, 호박, 양파는 칼로 곱게 다진다.
- ③ 닭가슴살과 다진 야채에 계란과 분량의 양념들을 넣고 섞어준 뒤 끈기가 생기게 여러번 치대준다.
- ④ 속 안에 넣을 스트링 치즈를 잘게 썰어 손에 오일을 조금씩 발라가며 한 스푼씩 떠서 손 안에 펼친 뒤 치즈를 넣어준다.
- ⑤ 달군 팬에 기름을 두르고 돌려가며 익혀준다.
- ⑥ 데쳐놓은 브로콜리와 딸기, 방울토마토랑 함께 꼬치에 꽂아 소스와 곁들인다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/soda004>

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리

2. 북채 요리

북채는 육질이 쫄깃하며 지방질을 다소 포함하고 있어 감칠맛을 낸다. 지방의 많은 부분을 껍질부분이 포함하고 있기 때문에 껍질을 벗기지 않고 그대로 이용하는 것이 좋지만 지방 섭취를 꺼리는 사람은 껍질을 제거하고 사용해도 된다.

특전

닭갈비 라면 볶음



쫄깃한 북채로 만든 닭갈비에 라면 사리를 넣어 먹으면 어떨까? 그동안 닭갈비 사리는

떡, 고구마, 당면 등을 넣어 먹었지만 라면을 꼬들꼬들하게 익혀 닭갈비와 함께 볶아 먹으면 그 맛이 일품이다.

■ 재료

북채 300g, 라면 2개, 붉은 고추 2개, 풋고추 2개, 양파 1/2개, 쭈갓 30g, 양송이버섯 3개, 당근 50g, 고구마 1개

◎ 양념 : 간장 3큰술, 설탕 1큰술, 깨소금과 참기름 약간씩, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 후춧가루 약간, 생강즙 1작은술

■ 만드는 방법

- ① 북채살은 사방 2cm 크기로 자른 후 소금, 후춧가루를 뿌려 밑간한다.
- ② 붉은 고추, 풋고추는 어슷하게 썰고 고구마, 양파, 당근은 얇게 썬다.
- ③ 볼에 분량의 준비한 양념을 섞어 양념장을 만든 후 닭고기를 양념해 둔다.
- ④ 라면은 살짝 삶아 건져둔다.
- ⑤ 달구어진 팬에 기름을 두르고 ③의 고기를 볶다가 ②의 야채를 넣고 함께 볶는다. 마지막으로 삶아둔 라면 사리를 넣고 양념장을 조금 더 넣고 볶아 그릇에 담아낸다.

Tip

라면 사리는 미리 삶지 말고 먹기 직전에 삶는다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/dkdrmfk0>

웰빙 주부는 닭고기를 선택한다

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리



영양만점

닭고기 콩 스테이크

닭고기로 다이어트를 하고 있거나 품위 있는 식사를 원하는 분들에게 적극 추천한다. 콩을 싫어하는 아이들에게도 거부감 없이 먹일 수 있으며, 다이어트와 영양에서도 단연 으뜸 요리라 할 수 있다.

■ 재료

북채 400g, 콩 100g, 새송이버섯 30g, 밀가루 50g, 호박 50g, 당근 50g, 양파 50g, 식용유, 간장, 설탕 조금, 후추, 참기름 조금

◎ 양념 : 다진마늘 1작은술, 부침가루 1큰술, 계란 1개, 청주 1큰술, 참기름 2작은술, 소금 1/2작은술, 후추 약간

◎ 곁들임 야채 : 양파, 옥수수콘, 껌질콩, 데리야끼소스

■ 만드는 법

- ① 콩을 우선 하루 전날이나 오전에 물에 불려 놓는다.
- ② 닭고기에 소금, 후춧가루를 뿌려 밀간해서 잘게 다지거나 믹서에 간다.
- ③ 불린 콩을 믹서에 넣어 갈아주고, 양파, 당근, 새송이 버섯, 호박을 곱게 채를 썰거나 믹서에 간다.
- ④ 닭고기, 야채, 콩을 튀김가루와 섞어준다.
- ⑤ 프라이팬에 기름을 두르고 스테이크와 두껍게 썬 양파를 부쳐준다.

Tip

치즈는 마지막으로 스테이크 위에 올려 먹어도 좋다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/nari0620>

3. 닭날개 요리

날개살은 날개 몸통과 날개 끝으로 나누어지는데, 날개 끝은 wing 스틱이라고도 하며 거의 결합조직과 소량의 지방뿐으로 젤라틴 성분이 강해 국물을 내는데 좋으나 먹을 것은 별로 없다. 그러나 감칠맛 나는 부위로서 튀김이나 구이 요리에 적합하다.

피부를 탱탱하게!

닭날개 마늘 버터 구이



닭날개에는 콜라겐이 다량 함유되어 있는데, 콜라겐은 인체 각 부위에 세포와 세포를 연결하는 고리 같은 역할을 하는 단백질로서 피부의 탄력을 유지해 주면서 혈관을 유연하게 하

는 중요한 역할을 한다.

이러한 닭날개는 살이 적지만 감칠맛이 나는 부위로 소금구이나 조림·튀김 등 다양하게 이용할 수 있다. 보통 닭날개로 구이를 할 때 여러 가지 소스를 사용하기도 하지만, 소금과 후춧가루로 간을 하고 마늘과 버터로 맛을 내면 간편하면서 맛있게 먹을 수 있다.

■ 재료

닭날개 1팩(20개 정도), 버터 1큰술, 파슬리 가루 1큰술, 우유 200ml, 통마늘 10개, 참기름

◎ 닭날개 소스 : 허브맛솔트 2큰술, 다진마늘 2큰술, 맛술 1큰술, 버터 1큰술, 월계수잎 1개

■ 만드는 법

- ① 닭날개는 지방을 잘라서 깨끗이 씻어 준비한다.
- ② 손질한 닭날개를 우유에 30~40분 담궈 놓는다.
- ③ 닭날개를 건져 찬물에 한번 헹궈 분량의 밑간에 1시간 정도 재워 놓는다.
- ④ 오븐팬에 호일을 깔고 재워둔 닭날개를 놓고 오븐 180도에 30분 정도 구워준다.
- ⑤ 버터에 파슬리가루를 섞어 익은 닭날개에 발라 10분간 더 구워준다.

- <http://blog.naver.com/mjplusu>

웰빙 주부는 닭고기를 선택한다

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리

4. 닭 부산물 요리

근위는 모래집이라고도 하며 위를 둘러싸고 있는 근육을 말한다. 오도독 오도독 씹는 맛이 좋고, 냄새가 없기 때문에 생식도 가능한 부위이다. 스지 주변이 청색을 띠고 있는 것이 신선한 것이다.

다른 육류의 내장과 마찬가지로 영양가가 풍부하다. 지방은 없고 단백질이 많으며, 비타민 B와 철분이 많이 들어있다. 쫄깃쫄깃한 씹는 맛이 좋아 술안주로 기호도가 매우 높으며, 볶음, 조림, 구이, 꼬치 등의 요리에 많이 이용된다.

아이들 영양간식 근위튀김



근위는 지방은 없고 단백질이 많으며 비타민 B와 철분이 많이 들어 있어 영양적으로 매우 우수하며 쫄깃하게 씹는 맛이 좋다.

아빠에게는 술안주로 아이들에게는 바삭한 영양 간식으로 먹을 수 있는 근위튀김은 온 가족이 저렴한 가격으로 맛있게 즐길 수 있는 요리다.

저녁시간이나 휴일에 가족들을 위해 닭근위튀김으로 깜짝 파티를 준비해 보자!

■ 재료

닭근위 500g, 튀김용 기름, 맛술 1큰술, 후추, 다진마늘, 소금, 튀김가루, 계란 2개

■ 만드는법

- ① 근위를 굵은 소금에 비벼 씻어내고 깨끗이 손질한다.
- ② 끓는 물에 맛술 1큰술을 넣고, 15~20분 정도 근위를 삶는다.
- ③ 삶아낸 근위를 식힌 후 소금, 후추, 다진마늘로 밑간해 재워둔다.
- ④ 계란과 튀김가루에 물을 적당량 넣어 질퍽하게 반죽한다.
- ⑤ 180°C의 기름에 바삭하게 두 번 튀긴다.
- ⑥ 취향에 맞게 케첩, 머스터드소스, 칠리소스, 간장소스에 찍어 먹으면 된다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/yhkj111>

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리



매콤달콤한 맛
닭근위 볶음

닭근위는 저렴하면서도 단백질이 많고, 오도독 오도독 씹는 맛이 뛰어나 특히 술안주로 인

기가 높다. 기름에 볶아 먹는 것이 일반적이지만 튀긴 후 양념에 볶아 먹으면 색다른 맛을 느낄 수 있다.

■ 재료

닭근위 한팩 500g, 소금·후추·카레 약간씩, 치킨튀김가루, 고구마 1개

◎ 양념 : 간장 1/2큰술, 고추장 1큰술, 케찹 2큰술, 설탕 2큰술, 꿀 2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1/2큰술, 다진 양파 1/2큰술

■ 만드는 법

- ① 닭근위를 물에 깨끗하게 씻어서 소금, 후추, 카레로 밑간을 해준다.
- ② 고구마를 적당한 크기로 깍둑썰기 한다.
- ③ 닭근위와 고구마를 냄비에 넣어 치킨튀김가루와 잘 섞어 냉장실에 1시간 이상 재워둔다.
- ④ 180°C도 정도 되는 기름에 노릇하게 튀겨낸다.
- ⑤ 분량의 양념을 냄비에 잘 섞어 끓인 후 튀겨놓은 근위와 고구마를 같이 넣고 졸여준다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/maengi0804>

웰빙 주부는 닭고기를 선택한다

웰빙 주부가 강력 추천하는 닭고기 요리



**우리집 건강지킴이
닭발육수**

‘닭발’ 하면 흔히 포장마차에서 파는 술안주로만 생각하기 쉬운데 양념 닭발 말고도 닭발에는 놀라운 효능이 있다.

닭발은 여성들의 피부미용과 무릎 관절통을 예방하는 효과가 있고, 콜라겐 성분과 불포화 지방산 리놀레산이 함유되어 있어 피부를 좋

게 해준다. 고급요리의 육수나 스프에도 사용되며 추위를 많이 타는 사람에게도 좋다.

■ 재료

닭발 1.5kg, 생강 1쪽, 대파 3개, 양파 1개, 마늘 10개, 무 200g, 다시마

■ 만드는 법

- ① 닭발을 구입해서 손질한 후 굵은 소금으로 비벼서 깔끔하게 씻어 준비한다.
- ② 닭발을 냄비에 넣고 끓기 시작하면 불을 끄고 물을 버린다.
- ③ 생강, 대파, 양파, 마늘, 무, 다시마를 넣고, 물을 넉넉히 부어 끓기 시작하면 불을 중불로 줄여 1~2시간 뽀얀 국물이 나올 때까지 우려낸다.
- ④ 끓인 후 위에 뜬 기름을 건져내고 채에 걸러낸다.
- ⑤ 지퍼백이나 용기에 담아 냉동 보관하면서 각종 요리에 육수로 사용하면 깊고 깔끔한 맛을 내 준다.

Tip

샤브샤브 등 각종 국물요리에 사용하면 깔끔한 맛을 내주며, 소금 간을 해서 매일 먹으면 관절염에 효과가 있으며 피부도 고와진다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/nemohj>

5. 냉장고에 남은 닭고기를 활용한 요리

청경채와 닭고기의 조화 청경채 닭고기 무침



집에 남은 닭고기로 색다른 중식요리에 도전해 보고 싶다면 적극 추천한다. 갖은 양념 맛에 닭고기와 청경채의 씹는 맛이 일품이다. 느끼하거나 물리지 않아 반찬으로도 좋다.

■ 재료

닭고기 200g, 청경채 100g, 표고버섯 1개, 양파 1/4개, 마늘 5쪽, 홍고추 1/2개, 생강술 1큰술, 참깨, 참기름 조금

◎ 양념 : 굴소스 1큰술, 간장 1/2큰술, 설탕 1작은술, 후춧가루 약간, 맛술 1큰술, 양파, 표고버섯, 홍고추 1개

■ 만드는법

- 1 닭고기는 도톰하게 채썰어 우유에 30분정도 재워둔다.
- 2 청경채는 깨끗이 씻어 반으로 자르고 머리 쪽은 4등분한다.
- 3 기름 두른 달군 팬에 편으로 썬 마늘을 넣어 볶다가 닭고기를 넣고 생강술 1큰술을 넣어 볶는다.
- 4 닭고기가 반쯤 익으면 양파와 표고버섯과 양념장 재료를 모두 넣어준다.
- 5 닭고기가 익으면 청경채와 채썬 홍고추, 참깨, 참기름을 넣어 청경채 숨이 죽을 때까지 볶아준다.

- 출처 : <http://blog.naver.com/greenapple3>