

현 성 남 생활요리전문가  
플러스한국

만다린(mandarin)은 귤 종류를 통틀어 이르는 말로서 귤, 오렌지 등이 여기에 속한다. 새콤한 오렌지향이 가득한 만다린 소스를 곁들인 치킨 샐러드는 양상추 등 야채와 잘 버무려진 건강 샐러드다.

만다린 소스의 상큼함과 닭가슴살의 담백함, 야채의 아삭함이 조화를 이룬 만다린 치킨 샐러드는 일품 요리로 손색이 없다. 새콤달콤한 소스 맛 덕분에 야채를 싫어하는 아이들에게도 제격이다.

# 09

새콤달콤한 오렌지 향이 가득!

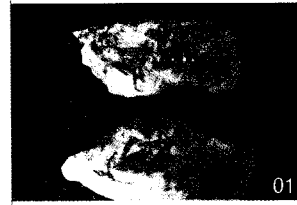
## 만다린 치킨 샐러드



- **재료** \_ 닭가슴살 2쪽, 오렌지 2개, 양상추 ¼통, 샐러리 1대, 베이비 채소 1팩
- **닭고기 밀간** \_ 올리브유 1큰술, 화이트와인 ½큰술, 로즈마리 조금, 후추 조금
- **오렌지 소스** \_ 오렌지즙 4큰술, 레몬즙 2큰술, 포도씨오일 6큰술, 식초 4큰술, 소금 1작은술, 설탕 ½큰술, 후추, 파슬리가루

### ●만들기

- 1 닭고기는 밀간에 재워 30분을 둔 다음 색이 나게 구워서 어슷하게 저며 썬다.
- 2 오렌지는 껍질을 벗겨서 알맹이만 발라낸다.
- 3 양상추는 먹기 좋은 크기로 뜯어서 얼음물에 헹군 후 냉장 보관한다.
- 4 양파는 얇게 채썬다.
- 5 샐러리는 얇게 어슷 썬 다음 얼음물에 헹구어 냉장 보관한다.
- 6 베이비 채소는 씻어서 건져 둔다.
- 7 소스는 모두 섞어 놓는다.
- 8 접시에 오렌지를 돌려 담고 야채와 닭고기를 담은 후 소스를 곁들여 낸다.



- Tip**
- 로즈마리는 고기의 잡냄새를 없애고 맛과 향을 좋게 한다(후레쉬한 것이 없으면 드라이한 것을 써도 된다).
  - 양파는 매운 맛을 없애기 위해 채썬 후 물에 담갔다가 사용한다.
  - 만다린은 일반적으로 굴류를 통틀어 일컫는 말로 오렌지나 귤, 자몽 등을 서로 대체해서 써도 된다.
  - 백색지단은 탄력을 주기 위해 전분을 약간 넣어서 부친다.