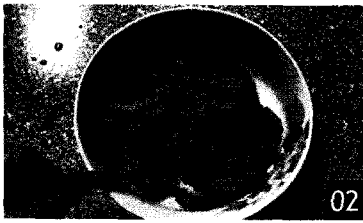


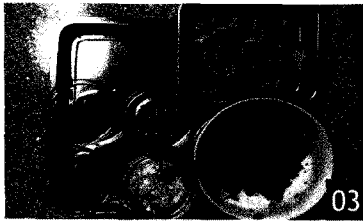
현성남  
생활요리전문가  
플러스현국

겨울철 영양 간식인 고구마. 추운 겨울 김이 폴폴 나는 고구마를 한입 베어물면 달콤한 맛에 입이 즐겁고, 따끈한 기운에 몸이 따뜻해 집니다.

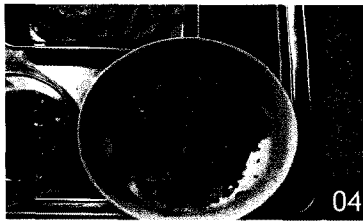
여기에 각종 야채를 더해 닭가슴살로 돌돌 말아 튀겨먹으면 고구마의 달콤함과 닭가슴살의 부드럽고 담백한 맛이 더해져 한끼 식사는 물론 연말연시 손님 접대용으로도 손색이 없습니다.



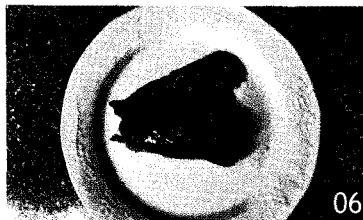
02



03



04



06



07



08

## 닭가슴살 고구마 롤



### 재료

닭가슴살 200g(소금, 후추 조금), 고구마 150g, 청피망 ½개, 홍피망 ½개, 옥수수캔 3큰술, 양파 ½개, 꿀 약간, 소금 약간


### 소스

머스터드 1큰술, 다진 피클 20g, 마요네즈 3큰술, 꿀 1작은술, 소금, 레몬즙 1작은술

### 튀김옷

밀가루, 계란 1개, 빵가루 150g

### 만들기

- 1 닭가슴살은 우유에 담궜다가 헹궈 물기를 제거하고 얇게 펴서 소금, 후추를 뿌려 밑간한다.
- 2 고구마는 삶아 포크로 으깨둔다.
- 3 청피망, 홍피망, 양파는 잘게 다진다.
- 4 으갠 고구마에 청피망, 홍피망, 양파, 옥수수캔, 꿀 약간과 소금을 넣고 섞는다.
- 5 소스는 모두 섞어 만들어둔다.
- 6 닭가슴살을 펴놓고 ④의 속을 묻혀놓고 가슴살을 만든다.
- 7 밀아놓은 닭가슴살을 밀가루, 계란물, 빵가루 순으로 묻힌다.
- 8 170°C로 달군 기름에 튀겨 식힌 후 잘라 모양있게 담고 소스를 곁들인다. 

### Tip

- 닭가슴살을 속까지 익히려면 얇게 포를 뜨는 것이 좋다.
- 빵가루는 손으로 꼭꼭 눌러 묻혀야 모양있게 튀겨지며 빵가루 묻힌 것은 두 번 튀기지 않는 것이 좋다.
- 레몬즙이 없으면 식초로, 꿀 대신 설탕으로 대신해도 괜찮다.
- 기호에 따라 고구마나 야채의 양을 가감해도 되고 어린잎채소를 준비해 함께 먹으면 더 좋다.