

# 닭살

chicken  
recipe

## 시금치무침



단백질이 풍부한 닭고기를 반찬으로 먹을 수 있도록 만든 메뉴.

담백한 닭고기 살과 향긋한 시금치가 함께 어우러져 샐러드처럼 상큼하게 즐길 수 있다.

맛있는 색감을 살릴 수 있도록 붉은 고추를 함께 넣어주면 더욱 좋다.





### 재료

닭 가슴살 300g, 대파잎 2대, 시금치 300g(1단), 홍고추 1/2개  
 무침 양념장(깨소금 2큰술, 다진 파 · 참기름 1큰술씩, 국간장 · 참치액 · 다진 마늘 1작은술씩)

### 만드는 법

- ❶ 닭 가슴살은 흰 피막을 벗겨내고 씻는다. 냄비에 대파잎을 넣고 물을 2컵 정도 부어 끓으면 가슴살을 넣고 삶는다.
- ❷ ❶이 익으면 건져 찬물에 헹군 다음 물기를 닦아 겉대로 0.5cm 굵기로 썰는다.
- ❸ 시금치는 다듬어 씻어 소금을 넣은 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짤다. 홍고추는 반을 갈라 씨를 털어내고 잘게 다진다.
- ❹ 볼에 닭 가슴살과 시금치를 담고 무침 양념장으로 조물조물 무친다. 마지막에 홍고추를 섞어 버무린다.

### Cooking tip

- ❶ 데친 시금치와 데친 헛과 등을 닭고기 살과 함께 무치면 색다른 맛의 반찬이 된다. 살짝 데친 후 전체적으로 윤기가 나도록 참기름, 깨소금 등의 양념을 넣어 무친다.

- ❷ 닭 가슴살만 사용할 경우 닭 특유의 냄새가 심하지는 않기 때문에 다른 향신채를 넣지 않고 대파만 넣은 물에 삶아도 누린내를 대부분 제거할 수 있다. 🐔

