배우 오연서의 추천 **Chicken Recipe 2**
완전식품 구운계란흰자와 닭가슴살로 만드는

닭고기 고추잡채

재료를 준비해주세요.(2인분)

닭가슴살 1캔, 구운계란흰자 1캔, 당면 50g, 건표고버섯 5개, 목이버섯 10g, 오이 ½개, 당근 ¼개, 홍고추 3개, 참기름 1½큰술, 카놀라유 2작은술, 설탕 ½작은술, 소금 ½작은술, 진간장 1작은술

닭가슴살 양념(다진 마늘 1작은술, 다진 파 1큰술, 국간장 ½큰술, 설탕 1작은술, 참기름 ½큰술, 후춧가루 약간)

양념(다진 마늘 1작은술, 간장 3큰술, 통깨 ½큰술, 실고추 약간)

요리를 만드는 방법

1. 찬물에 불린 당면을 잘라 볼에 넣고 설탕, 소금, 진간장을 넣어 무친다.
2. 볼에 물기를 뺀 닭가슴살과 닭가슴살 양념, 물에 불려 밑동을 자르고 채 썬 표고버섯을 넣고 무친다.
3. 물에 불린 목이버섯을 씻어 적당히 찢고 구운계란흰자를 적당한 크기로 썬다.
4. 오이와 당근, 씨를 털어 둔 홍고추를 5㎝ 길이로 자른 뒤 채 썬다.
5. 팬에 카놀라유 ½작은술을 두르고 오이, 당근, 목이버섯, 홍고추를 각각 센불에서 볶아 식힌다.
6. 팬에 양념한 닭가슴살과 표고버섯을 넣고 물기가 없을 정도로 볶아 식힌 다음 양념한 당면을 넣고 재빨리 볶아낸다.
7. 볼에 준비한 재료를 모두 넣고 양념 재료를 넣어 무친다.

Cooking Tip

닭가슴살캔이 없다면 닭가슴살을 삶은 후 찢어서 사용해도 되고, 구운계란흰자는 캔 대신 구운계란에서 흰자 부분만 발라내 사용해도 된다.