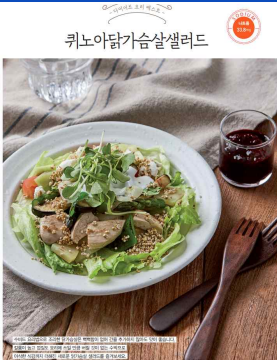


# 퀴노아닭가슴살샐러드



퀴노아닭가슴살샐러드

영양 성분 1인분(196g)	열량 173.5kcal	탄수화물 7.25g	단백질 9.14g	지방 2.55g	나트륨 33.8mg
--------------------	-----------------	---------------	--------------	-------------	---------------

[이렇게 준비해요].....[1인분]



- 필수 재료**  
수박껍질(17g), 토마토(17g), 닭가슴살(80g), 감자(27g), 가지(17g), 양파(17g), 피망(34g), 아스파라거스(2대), 퀴노아(8g), 리코타 치즈(5g), 앙상추(9g), 플레인 요거트(25g)
- 선택 재료**  
어린잎채소(약간)
- 복분자 소스**  
복분자(50g), 레몬즙(10g)

## how to Cook



1 수박껍질의 흰 부분은 한입 크기로 썰고, 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 한입 크기로 썬다.



2 닭가슴살은 봉지에 넣어 60℃로 데운 물에 담가 서서히 익힌 뒤 한입 크기로 썬다.



3 감자, 가지, 양파, 피망, 아스파라거스는 한입 크기로 썬 뒤 닭가슴살과 함께 볶는다.



4 팬에 복분자를 넣어 살짝 졸이고, 레몬즙을 섞어 복분자 소스를 만든다.



5 접시에 퀴노아를 두른 뒤 볶은 닭가슴살과 채소를 올리고, 중간중간에 토마토, 수박껍질, 리코타 치즈를 곁들인다.



6 맨 위에 퀴노아를 살짝 올리고, 앙상추, 플레인 요거트, 어린잎채소를 얹어 마무리한다.



- 나트륨 · 당류 줄이는 요리 Tip**
- 1 토마토와 수박은 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출을 촉진해요.
  - 2 소스의 짠맛 대신 복분자와 레몬즙을 넣어 과일 특유의 맛을 살렸어요.

▶ 출처 : 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상/식품의약품안전처



인천광역시서구·서구검단  
어린이급식관리지원센터 영양팀  
Center for Children's Foodservice Management  
Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642