

닭가슴살스테이크

닭가슴살 스테이크



영양 성분 1인분(219.7g)	열량 242.4kcal	탄수화물 4.4g	단백질 22g	지방 15.2g	나트륨 549.7mg
----------------------	-----------------	--------------	------------	-------------	----------------

[이렇게 준비해요] [1인분]



필수재료
닭가슴살(150g), 방울토마토(100g), 마늘(20g), 가지(1개), 치즈(1장)

밑간
소금(0.2g), 후춧가루(0.01g)

양념
오레가노(2g), 올리브유(20g)

how to Cook



1 닭가슴살은 밑간한다.



2 방울토마토와 마늘은 잘게 다진다.



3 다진 방울토마토와 마늘은 냄비에 넣어 볶고, 물(45ml)과 오레가노를 넣고 끓여 소스를 만든다.



4 올리브유를 두른 팬에 밑간한 닭가슴살을 노릇노릇하게 굽는다.



5 가지는 길고 납작하게 썰어 펼치고, 치즈를 위에 올려 돌돌 만 뒤 팬에 살짝 굽는다.



6 구운 닭 스테이크와 구운 가지를 접시에 담고, 소스를 올려 마무리한다.



➔ 치즈를 사용하여 별도의 소금 사용 없이도 삼삼한 맛을 낼 수 있어요.

▶ 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