



닭가슴살 두부선

1 SERVING · 총량 90g



열량
94.34 kcal



탄수화물
1.13 g



지방
3.58 g



단백질
14.40 g



나트륨
17.24 mg



닭고기 (가슴살).....	50g
두부	120g
비트	10g
시금치	10g
베이비채소	1g
마늘	2g
참기름	1.5g
흑임자 가루	3g
플레인 요거트	15g
식초	0.5g
설탕	1g
소금	0.2g



01 닭가슴살, 두부, 소금을 믹서에 간다.



02 1에 간 마늘과 소금, 참기름을 섞는다.



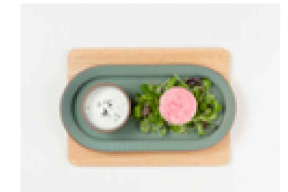
03 반죽 1/3은 비트물, 1/3은 시금치물을 넣어 색을 입힌다.



04 틀에 반죽을 층층이 쌓아 모양을 만든 뒤 오븐에 쪄낸다.



05 흑임자가루, 플레인요거트, 식초, 설탕을 섞어 드레싱을 만든다.



06 접시에 담고 소스와 베이비채소를 얹는다.



TIP · 플레인요거트를 이용한 흑임자소스로 고소하고 상큼한 맛을 내 나트륨을 줄일 수 있어요.