

## 닭가슴살 복쌈

### · 재료

[주재료] 닭가슴살 200g, 불린 찹쌀 1/2컵

[부재료] 수삼 50g, 김 3장, 부추 30g, 노란 파프리카 1/2, 빨강 파프리카 1/2, 청고추 2개, 라이스페이퍼 3장, 계란 1개, 튀김기름 3컵, 소금 1t, 녹말가루 1T

### · 소스

파 1t, 소금 1t, 마늘 1t, 생강즙 1t, 맛술 1t

### · 조리 포인트

- 있는 재료로 간단하게 만들 수 있다.
- 탄수화물부터 야채까지 영양소가 골고루 함유되어 있다.
- 식사대용으로 간편하게 먹을 수 있고 도시락으로 활용하기도 좋다.



### 조리방법

1. 닭고기를 약간 크게 다진다.
2. 파, 마늘, 생강즙, 맛술, 소금을 섞어 소스를 만들어 1의 닭고기를 재운다.
3. 찹쌀을 15분 찐다.
4. 부추를 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친다.
5. 수삼, 파프리카, 청고추를 다진다.
6. 2번, 3번, 5번의 각 재료들을 섞고 계란을 풀어 같이 치댄다.
7. 6번의 재료들을 김과 라이스페이퍼를 준비해 안에 넣고 싰는다.
8. 부추로 묶어 기름에 튀긴다.