

## 칼로리 반쪽 토마토 냉면

### · 재료

[주재료] 토마토 225g, 곤약 80g, 닭가슴살 20g, 닭뼈 200g

[부재료] 참깨 5g, 깻잎 5g, 씻은 묵은지 10g, 메추리알 1EA, 통후추 3g

### · 소스

토마토 225g, 고추장 1Tb, 설탕 1.5Tb, 식초 1.5Tb, 마늘 7g, 양파 100g, 소금 1tbs, 닭육수 50ml, 참기름 1tbs

### · 조리 포인트

- 건강은 높게 칼로리는 낮게 : 다이어트하는 사람들을 위하여 면을 곤약면으로 바꿈으로써 칼로리는 낮추고, 조리시간은 단축하며, 곤약면 특유의 탱글한 식감을 살렸습니다.
- 간편식사 : 바쁜 현대인들이 접했을 때 불을 쓰거나 특별한 조리없이 아주 간편한 식사대용을 개발하기 위해 노력했습니다.



### 조리방법

1. 재료를 깨끗이 세척한다.
2. 냄비에 물 500ml을 넣고 닭뼈와 닭가슴살, 마늘 통후추를 찬물에서부터 은근하게 끓여서 맑은 닭육수를 내준다.(불순물 제거)
3. 닭가슴살은 너무 익히면 질겨질 수 있기 때문에 미리 건져준다.
4. 다른 냄비에는 칼집을 낸 토마토를 넣고 데쳐서 껍질을 제거해준 뒤 그 물에 메추리알을 삶는다
5. 다 끓여진 육수를 차갑게 식혀준다.
6. 데친 토마토와 마늘 양파를 핸드블랜더에 넣고 곱게 갈아준 뒤 참기름을 넣고 냉장고에 넣는다.
7. 익힌 닭 가슴살은 잘게 찢고 묵은지와 깻잎은 얇게 채썰어 준비해 둔다.
8. 곱게 간 토마토 소스에 식힌 닭 육수 50ml, 고추장 1Tb, 식초 1.5Tb, 설탕 1.5Tb, 소금 1tbs를 넣고 잘 섞어준다.
9. 곤약의 물기를 제거한 뒤 얇게 찢은 닭가슴살과 버무려준다.
10. 토마토 소스를 그릇에 2/3정도 넣고 곤약을 그 위에 얹고 나머지 소스를 곤약 위에 뿌려준 뒤 준비해둔 묵은지 깻잎을 올려주고, 참깨를 으깨서 올려준다.