

닭가슴살 현미 카레라이스

부드러운 단백질 균형 한 끼



재료



- 백미 6 큰술 (밥숟가락)
- 현미 2 큰술 (밥숟가락)
- 냉동 생닭가슴살 1 덩이
- 3분 카레 1 팩

재료의 효능

현미

식이섬유가 풍부해 혈당 상승을 완화하고 포만감을 오래 유지시켜줘요.

닭가슴살

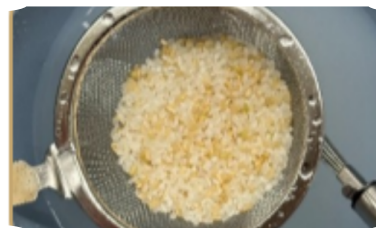
단백질이 풍부해 근육과 면역력을 유지하고 활력을 높이는 데 도움을 줘요.

카레

카레 속 커큐민이 염증을 완화하고 면역력과 혈당 조절에 도움을 줘요.

식이섬유와 단백질이 풍부한 혈당 안정 한 끼!

만드는 법



1. 백미와 현미를 3:1 비율로 섞어 깨끗이 씻는다.



2. 40분 이상 불린 후, 밥을 짓는다.



3. 닭가슴살을 약불에 삶고, 결대로 찢어 밥 위에 얹는다.



4. 3분 카레를 부은 후, 전자레인지에 2분간 데운다.

요리 팁

- 현미밥은 40분 이상 불리면 소화가 잘되고 식감이 부드러워져요.
- 닭가슴살은 약불에서 15분 이내로 조리해야 퍽퍽하지 않고 부드러워요.
- 닭가슴살과 카레의 양은 기호에 맞게 조절하세요.