

수제비간장볶음

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



매운 것을 잘 못 드시는 분들을 위해서 간장소스 수제비볶음을 만들어 보았어요.

매운 볶음에는 해물이 어울린다면, 간장소스에는 무엇이 어울릴까 생각해보니 베이컨과 버섯이 어울릴것 같더라고요. 물론 넉넉한 채소는 기본이고요, 함께 볶으니 그 야말로 맛이 환상!! 모든 재료들과 소스가 잘 어우러져 맛있는 수제비볶음이 만들어져요. 요것도 별미겠죠? 쫄깃쫄깃 수제비 먹는 맛이 좋은~~. 가끔은 색다른 요리로 가족들의 입맛을 행복하게 해주세요.

수제비는 볶아도 맛있다! 간장소스로 볶은 수제비간장볶음!

Recipe

2인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 수제비(2인분-250g), 베이컨(3장), 새송이버섯(큰 것 1개 분량), 양파(4분의 1개), 쪽파(4대), 식용유(1) ◆ 양념장재료: 다진 마늘(1), 간장(3), 맛술(2), 올리고당(2), 참기름(1), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 베이컨은 2cm 간격으로 썰고, 새송이버섯은 2-3등분 하여 먹기 좋게 편 썰고, 양파는 사방 2cm 정도의 사각 모양으로, 쪽파는 3-4cm 길이로 썬다.



2. 양념장재료인 다진 마늘, 간장, 맛술, 올리고당, 참기름, 통깨, 후춧가루를 한데 넣고 잘 섞어준다.



3. 수제비를 삶을 넉넉한 물이 끓으면, 수제비를 넣고 수제비가 약 80-90% 정도 익도록 삶는다.(수제비가 덜 익은 것이 싫다면 꼭 다 익혀도 좋아요.)



4. 찬물에 수제비를 살살 헹구고, 체에 받쳐 물기를 빼서 준비한다.



5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비된 재료를 모두 넣고 2분간 달달 볶다가 양념장을 넣고 볶는다.



6. 이어서 수제비를 넣고 함께 볶아주면 끝(취향껏 참기름과 통깨 솔솔 뿌리고, 더 매콤하게 먹으려면 후춧가루 톡톡 뿌려 섞어준다.)

백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 무료 배달
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

확/장/이/전

Howard
Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011



This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

Beauty Land
뷰티랜드
미용실

Grand Opening Special

남자 헤어컷 \$8

Mon-Fri 10am-7pm Sat 10am-6pm
예약&문의 562.393.0621
2530 W Whittier Blvd. #1, La Habra, CA 90631

Brows Touch
Permanent make up

★ 눈썹전문 ★ 3D 눈썹 ★ 콤보 눈썹 ★ 남자 눈썹

EYEBROW
-눈썹이 적거나 또렷하지 못한 분
-양쪽 눈썹의 균형이 맞지 않는 분
-눈썹이 부분적으로 없는 분
-눈썹 그리기 자신 없는 분

EYELINE
-속눈썹 라인이 또렷하지 못한 분
-펜슬을 그리면 잘 번지는 분
-눈이 커보이고 자연스러운 눈매를 원하시는 분

★ 스킨케어 : 개인별 맞춤 패키지
일반/스페셜 스킨케어

★ 골프나 야외활동으로 생긴
Aging Spot/검버섯/쥐젖제거

Before After Before After Before After

전화 예약 필수

Artesia 시온마켓 몰내
13343 Artesia Blvd.
Cerritos, CA 90703