

햄달걀오이샌드위치

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



샌드위치.....사먹는 경우는 많지만 집에서 만들어 먹는 일은 그리 많지 않지요? 하지만, 한 번 재료를 준비해서 만들면 여러 사람이 함께 즐겁게 즐길 수 있는 메뉴가 바로 샌드위치입니다. 오늘 올리는 샌드위치는 햄과 삶은 달걀, 그리고 오이의 조화가 아주 잘 어울리는 그런 샌드위치입니다. 퍽퍽하지 않으면서 촉촉하고 감칠맛 나는 것이 아주 맛이 좋아요. 짭조름한 햄과 부드럽고 고소한 달걀, 미리 절여서 오독오독 씹히는 오이. 이 세 가지 재료가 아주 조화를 잘 이룬답니다. 드셔보시면 맛있다!! 정말 괜찮다!! 를 연발하실 거예요. 넉넉하게 만들어 가족들 주말이나 휴일 브런치로 만들어도 좋고, 간식으로 드셔도 좋아요. 미리 만들어 두었다가 드셔도 좋고요.

Recipe

2인분
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 맥머핀빵(3개), 오이(1개), 달걀(3개), 프랑크소시지(2개), 양파(4분의 1개)
- ◆ 오이절임재료: 굵은 소금(0.5)
- ◆ 양념재료: 설탕(0.3), 마요네즈(4), 머스터드(0.5), 후춧가루(약간)



1. 오이는 송송 썰어 큰 볼에 넣고 굵은 소금을 전체적으로 솔솔 뿌려 10-20분간 절인다.



2. 달걀은 찬물에 넣고 끓기 시작해서 약 10분 정도 더 삶아 완숙으로 익혀, 찬물에 넣고 충분히 식힌 후 껍질을 벗긴다.



3. 프랑크소시지는 반으로 길이대로 잘라 얇게 송송 썰고, 양파는 잘게 다진다.



4. 충분히 절여진 오이는 물기없이 국물을 꼭 짤다.



5. 볼에 소시지와 양파, 물기를 짰 오이, 잘게 썬 달걀을 넣고 양념재료와 잘 섞어준다.



6. 반으로 가른 맥머핀빵에 햄달걀오이 샐러드를 넣어주면 끝.

타운 미용실

헤나염색

부분가발

정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!

Special Sale (월~금)

볼륨매직 \$120 UP

염색+코팅+컷트 \$45 UP

펌+컷트 \$45 UP

남자컷트 \$15 UP 여자컷트 \$20 UP

맞춤 부분가발

모터치 스텐토지점



원장 : 헤나 * 오시기 전에 예약해 주세요~

(714)901-6388

7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

구이마을

대창구이
곱창구이
막창구이

푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보



714.484.9292

8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620



김명철 재활의학과

Diplomate, American Board of Physical Medicine & Rehabilitation

신경근육
정밀 검사
미국 보드전문의

진료과목

- 무릎 · 허리 · 목의 통증
- 오십견 · 디스크 장애 · 관절염
- 관절수술 · 골절수술 후의 재활
- 신경질환 · 골격 질환의 재활
- 중풍 · 척수 손상의 재활과 치료
- 스포츠 (골프, 테니스, 축구 등) 후 통증 · 손상

진단검사

- 신경 근육 정밀 검사 (EMG)
- 근육, 관절, 인대등의 초음파 검사

센 빈센트 병원
힐리웃 장로병원 **신경근육 정밀 검사(EMG) 실장**

어깨 · 목 · 허리통증 · 손 발저림 · 관절염



오십견



디스크 장애



퇴행성관절염



손목



중풍의 재활



골프



Myeong C. Kim, M.D.

- 클리블랜드 팔마병원 재활의학부 과장, 자문의 (18년)
- 미국 재활의학, 신경 근육 검진학 미국보드 전문의
- 미국 재활의학 학회 (ABPM&R),
- 미국통증치료학회 (AAPM) 정회원

각종보험 & HMO



★OC 분원 OPEN!

통증치료 · 물리치료 · 운동치료의 재활의학 정확한 진단과 검사 · 최선의 치료

부ENA팍
통증·재활병원

Tel. 714.670.8111

8111 Commonwealth Avenue, Buena Park, CA 90621

LA 올림픽 재활병원

LA 병원 15년 경력

Tel. 213.381.5454

2140 W Olympic Blvd, #210 Los Angeles, CA 90006