

연두부달걀찜

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



달걀찜은 만들기도 쉽고 맛도 좋아 밥상에 잘 오르는 메뉴입니다.

보통 달걀찜은 김이 오르는 찜통에 찌거나 또는 쪽배기 달걀찜으로 즉석에서 해 먹기도 하는데, 오늘은 전자레인지를 이용해서 만드는 달걀찜을 소개합니다. 보들보들 담백한 맛의 연두부까지 함께 넣어 보았어요. 달걀과 연두부까지 함께하니 엄청 양이 많더라고요. 아침 식사 대응으로도 아주 훌륭합니다.

바로 만들어 바로 먹으면 그야말로 보들보들 따끈따끈..... 부드러운 달걀에 연하고 부드러운 연두부가 더해져 식감은 더욱 좋고!! 무엇보다 전자레인지로 똑딱 만들어 먹으니 정말 편합니다.

새우젓으로 맛의 깊이를 더하고, 채소들을 잘게 다져 더해서 맛있게 만들어 드셔보세요.^

Recipe

3-4인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 연두부(1팩-250g), 다진 채소(당근, 양파, 쪽파 등 2분의 1컵), 물(2분의 1컵), 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)



1. 당근, 양파, 쪽파 등 잘게 잘라서 약 2분의 1컵 정도 되는 양을 준비한다. (다진 채소는 집에 있는 자투리 채소 위주로 색깔을 고려해서 준비하세요. 당근과 쪽파가 들어가면 색깔이 예쁘고, 양파도 들어가면 촉촉하고 달달하니 맛있어요.)



2. 달걀(3개)과, 연두부(1팩-250g)도 함께 준비한다.



3. 달걀을 먼저 풀고, 다진 채소를 넣고, 연두부를 대충 송덩송덩 넣고, 물(2분의 1컵)을 붓고 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)을 넣고 골고루 잘 섞는다. (달걀연두부 양이 제법 많으므로 그릇 2개에 나눠서)



4. 하나씩 랩을 씌우고, 전자레인지에 넣고 3-4분간 돌려주면 끝. (전자레인지 출력에 따라서 3분 정도 먼저 돌리고 속의 익힘 정도를 보아 추가로 1분 더 돌려주면 됩니다. 그릇의 종류에 따라서도 달라질 수 있으니 시간은 보기면서 조절해 주세요.)

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

학/장/이/전

Howard
Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

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

노약국

Your Locally Owned
HealthMart
PHARMACY

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

구이마을

대창구이
곱창구이
막창구이

푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보

구이마을 별미
꼼장어

구이마을 추천
황태구이

강력추천!!!
송아지곱창

런치스페셜

714.484.9292
8535 Knott Ave.,
Buena Park, CA 90620

밸런스 개선

전문의와 편안하게 상담하세요

아큐베델 만의 공진단, 갱년기환, 다이어트환,
변비약, 발모제와 보습 힐링크림을 직접 경험해보세요

ACU
Bethel
아큐베델 한의원

한방치료



- 통증(목, 어깨, 허리, 좌골신경)
- 당뇨, 고혈압, 중풍
- 스트레스, 불면증, 우울증
- 난임치료, 갱년기 증후군

한방다이어트



- 저주파 체지방 전기 분해침
- 고주파 셀룰라이트 제거
- 디톡스
- 다이어트 한약 및 변비약

한방미용



- V라인, 주름 제거
- 리프팅 및 얼굴 톤 개선
- 여드름, 아토피 치료
- 탈모방지

한약 / 보약



- 공진단/ 갱년기환
- 한방 탈모예방제 / 발모제
- 아토피 보습크림
- 체질별 한약 및 보약



최준용 한의학 박사
L.Ac, Ph D
중국 북경 중의약대학 학사
Samra 대학 석사
American Liberty 대학 박사

진료시간

월~금 : 9:30am-6pm
토 : 9am-1pm
일 : Closed

* 각종 보험 환영 / 교통사고

213.598.3047

1210 S. Euclid St. # A, La Habra, CA 90631

