

닭고기카레볶음밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



우리집 녀석들은 엄마가 만든 음식이 제일 맛있다고 합니다. 간혹 일이 있어 식구들 밥을 챙겨놓고 나가야 할 때면 바로 먹을 수 있는 김밥이나 볶음밥 등의 한그릇 밥을 만들어 놓고 나가는데이, 집에 돌아와서 쪽씩 비워져 있는 그릇을 보면 그렇게 뿐듯할 수가 없어요.

오늘은 제가 외출할 때 식구들이 먹을 수 있도록 만들어 놓고 나가는 볶음밥을 만들어 보려고 해요. 닭고기 안심살과 채소, 그리고 카레가루를 더해서 만든 일품 볶음밥이예요. 마지막에는 모양이 살도록 달걀프라이는 꼭 올려줘야 하는 센스!! 냉동된 닭가슴살을 이용해서 만든 카레향이 솔솔 나는 볶음밥은 가끔 먹는 별미한그릇 메뉴로 아주 훌륭해요. 가끔 별미 음식이 필요할 때, 또 미리 만들어 놓아야 하는 음식을 준비해야 할 때 준비해 보세요.

카레 좋아하는 분들이라면 맛있게 드실 수 있을 거예요.

Recipe

2~3인분
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 닭안심살(3장), 피망(1/4개), 양파(1/4개), 파프리카(1/4개), 밥(2공기-400g), 달걀(2개)
- ◆ 양념재료: 식용유(1+1), 간장(1), 맛술(1), 카레가루(2), 참기름(0.5), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 닭안심살은 심줄을 제거하고 먹기 좋게 한입 크기로 썰고, 피망, 양파, 파프리카는 잘게 사방 0.5cm 정도 크기로 자른다.

2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 재료들을 넣고 전체적으로 잘 익도록 잘 볶는다.

3. 닭고기가 하얗게 익으면 밥을 넣고 미리 넣은 채소들과 함께 잘 섞이도록 전체적으로 다시 볶아준다.



4. 간장, 맛술, 카레가루를 넣고 잘 섞이도록 잘 볶은 후, 참기름, 통깨, 후춧가루를 넣어 다시 한번 휘리릭 볶아주면 볶음밥은 완성.

카레가루를 넣을 때는 그냥 뭉쳐있는 가루를 바로 펴 넣는 것 보다 체에 쳐서 전체적으로 잘 퍼지게 넣어주면 뭉쳐지지 않고 잘 섞여요.

5. 다시 달군 프라이팬에 식용유를 두르고, 달걀후라이를 기호에 맞게 해주고, 완성 그릇에 볶음밥을 담고 달걀프라이를 올려 내면 끝.

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

Howard Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
H MART 옆

20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715

(562) 866-6011

노약국

Your Locally Owned
Health Mart
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

쭈꾸미찜
야구찜



장혁추천!!!
송아지곱창
런치스페셜

714.484.9292
8535 Knott Ave.,
Buena Park, CA 90620

Valley View
Knott Market
Beach
Crescent
우이
파출소
●Market
●Beach

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS)
신체검사
지정병원

건강 검진 스페셜

\$99

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

진료시간 : 9am~6pm(월화목금), 9am~1pm(수·토)

Tel: 714.879.8700
400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

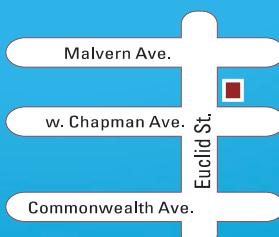
2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 췌장효소검사

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

