

**닭한마리카레볶음탕**

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



지난 주에 이어 카레를 이용한 요리입니다. 우리집 아이들은 닭고기를 무척 좋아하는답니다. 그래서 닭한마리카레볶음탕을 만들어 보았어요. 보통 카레에는 닭가슴살이나 안심을 소량 넣어 먹는 것이 대부분인데, 닭 한 마리를 통째로 해서 먹으니 정말 양도 많고 푸짐하더라고요. 불품있도록 채소도 큼직하게 같이 넣어서 카레맛이 났 닭고기를 먹다가 달큰한 채소도 함께 먹고, 나중에는 국물에 밥도 비벼서 푸짐하게 드셔보세요. 저는 단호박과 양배추가 더 맛있더라고요~~~아이들은 닭고기만 공략!?

취향껏 가루로 된 카레가 아닌 고행카레로도 만들어 보세요.

닭 한마리를 통째로!! 카레 맛이 진하고 풍성한 닭한마리카레볶음탕, 함께 만들어 볼까요.

**Recipe**

3~4인 분

(종이컵과 저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 볶음탕용 닭(1마리-1kg), 단호박(작은 것 1통-200g), 양배추(5잎-150g), 양파(2분의 1개-100g), 물(3컵) ◆ 카레양념장재료: 카레가루(8), 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 간장(2), 맛술(2), 올리브오일(2), 후춧가루(약간), 물(4분의 1컵)



**1.** 닭은 적당히 잘라서 커다란 기름은 떼어내고, 겉질도 취향껏 떼어낸 후 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.



**2.** 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 팔팔 끓이다가 물이 끓을 때 닭을 넣고 약 3분간 팔팔 데친다.



**3.** 닭고기를 데친 물은 버리고, 고기는 건져내서 체에 받쳐 물기를 뺀다.



**4.** 물(3컵)에 데친 닭고기를 넣고 끓기 시작하면 중불로 줄여 약 25~30분간 끓인다.



**5.** 단호박은 속의 씨를 제거하여 큼직하게 썰고, 양배추, 양파도 큼직하게 썰어 준비한다.



**6.** 카레양념장재료를 한데 섞어 양념장을 만든다.



**7.** 폭 끓인 닭에 양념장을 넣고 전체적으로 잘 섞이도록 풀고 이어서 준비한 채소들도 함께 넣는다.



**8.** 뚜껑을 닫고 채소가 푹 익도록 끓여주고, 입맛에 따라 소금, 후춧가루를 더하면 끝.

■ 요리 TIP

\* 장조림은 국물을 먼저 끓인다



장조림을 만들 때 처음부터 간장 넣은 국물에 고기를 넣고 끓이면 고기의 단물이 고기 밖으로 빠져나가 맛이 떨어지고 간장의 짠맛 때문에 고기속의 단백질이 굳어질 뿐만 아니라 고기 겉면도 굳어져서 맛이 덜하다. 그러므로 장조림을 만들 때에는 국물을 먼저 끓이고 그 국물에 고기를 넣고 같이 끓이다 고기가 알맞게 익으면 마지막에 간장을 넣어서 졸여야 고기도 연해지고 맛 좋은 장조림이 된다.



\* 전을 부칠 두부는 소금물에 데친다

두부전을 부칠 때는 두부의 물기를 빼고 굵는 다 해도 잘 구워지지 않을 뿐 아니라 두부가 눌러 붙어 두부살이 처지는 경우가 많다. 이럴 때는 먼저 냄비에다 물을 조금 끓이고 그 끓는물에 소금을 약간 넣는다. 그다음 두부를 적당한 크기와 두께로 잘라서 냄비에 넣어 다시 끓인다. 잠시 후 두부를 꺼내어 부치면 이쁘고 모양나게 잘 부쳐진다. 가능하면 후라이팬은 많이 달구어서 사용하는 것이 좋다. 또 두부를 데칠 때에도 끓는 물에 소금을 조금 넣는다. 그러면 두부가 딱딱해 지는 것을 방지할 수 있다. 두부가 굳어지는 것은 칼슘과 단백질이 엉키기 때문인데 온도가 높을수록 빨리 굳는다. 그러나 소금을 넣으면 나트륨이 칼슘의 활동을 막아 굳어지지 않게 된다.

CHAPMAN CARE CENTER  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

# 채프먼 케어센터

생명을 존중하고  
사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

**진료 간호 서비스**

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전우관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

**채프먼의 특별 혜택**

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

**추가 특별 서비스**

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

**재활 치료 서비스**

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

**준급성 치료 서비스**

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

CHAPMAN CARE CENTER  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

# 채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

# 714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능