

참치채노볶음밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



밖에 일이 있어서 아이들 식사를 미리 만들어 놓고 가야 하는 일이 생길때 저는 주로 볶음밥이나 김밥 종류를 많이 만들어 놓아요. 식은 다음 먹어도 맛있고 모양도 좋으며 먹기에도 편하니까요. 아이들끼리만 있게 되는 경우 컵라면을 많이 먹더라고요. 그래서 라면 먹지 말라고 시간적 여유가 생기면 밥을 꼭 해놓고 나가요. 볶음밥이나 김밥을 쌀 때 집에 있는 재료들을 최대한 잘 활용하는데요, 오늘은 늘 집에 있는 캔 참치와 여러 가지 자투리 채소들을 이용해서 만든 볶음밥이에요. 양도 더 넉넉해지고 영양가도 많으라고 달걀도 함께 넣었어요. 아이들은 마지막에 케첩으로 지그재그 그려주면 훨씬 더 좋아하더라고요. 특별한 재료나 요리 비법 없이 그냥 볶아 먹어도 맛있는 참치볶음밥으로 식구들이 환하게 웃을 별미 밥상을 만들어 보세요.

Recipe

2인분
(반숟가락계량)

- ◆ 주재료: 밥(2공기-400g), 참치캔(1캔-150g), 달걀(2개), 양파(1/4개-50g), 당근(1/6개-30g), 애호박(1/6개-40g) (애호박 대신 대파나 쪽파, 또는 피망을 넣어도 좋아요.)
- ◆ 양념재료: 식용유(1), 양조간장(0.5), 소금, 후춧가루(적당량), 참기름(0.5), 통깨(0.5)



1. 밥은 따뜻하게, 참치는 기름을 빼고 참치만 걸러 준비하고, 달걀은 소금 살짝 넣고 풀고, 양파, 당근, 애호박은 잘게 썬다.



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두른 후 풀어놓은 달걀을 휘저어서 달걀 소보루를 만들어 그릇에 담아 둔다.



3. 다시 팬을 달궈 식용유를 두르고, 다진 채소를 넣고 2분 정도 중불에서 달달 볶는다.



4. 채소가 거의 볶아지면 이어서 밥을 넣고 주걱을 세워서 밥과 채소가 고루 섞이도록 볶는다.



5. 양조간장, 소금, 후춧가루로 간을 하고, 참치를 넣고 살이 많이 부서지지 않도록 살 볶는다.



6. 미리 만들어 놓은 달걀소보루를 넣고 참기름, 통깨를 넣고 고루 섞어 볶아주면 끝.

※ 간장을 많이 넣으면 볶음밥의 색깔이 너무 진해질 수 있으니 반숟가락만 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루도 취향대로 넣어주세요.

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.

메디케어 보험 처방약 보험

- ☑ 65세가 되셔서 Medicare Part A & B를 받으신 분들(신규 가입자)
- ☑ Medicare에서 커버 못하는 20%의 혜택을 위한 보조보험 (Supplemental 보험)
- ☑ 현재 가지고 계신 HMO가 불편하신 분
- ☑ 타주나 해외에 여행을 자주 가시는 분
- ☑ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사오신 분
- ☑ 직장보험이 끝나서 메디케어 PART B를 신청하신 분
- ☑ 메디칼에서 중단된 BENEFIT을 계속 원하시는 분
- ☑ 메디칼 메디케어를 모두 가지고 계신데 자동 HMO에 가입되신 분
- ☑ Part D (약보험)



한은주
(Michelle Han)
CA LIC #0G07155

메디케어 헬스플랜 전문 에이전트
(714)906-4475



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.

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

전문 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
- 심리학자, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

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

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

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