문어볶음

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

빨갛게 먹음직한 볶은 음식, 다들 좋아하시죠? 저도 빨갛게 자극적인 음식이 사실 좋아요. 입맛 팍팍 살려주고 말이죠.

평소 냉동생문어를 구입해서 냉동실에 두고 주로 데쳐서 샐러드를 해서 먹거나 초장에 찍어서 먹는 것이 대부분이었는데요, 문어를 가지고 오징어나 낙지처럼 볶음을 해서 먹으니 이거 정말 맛있는 반찬이 되더라고요.

제주도에 가서 문어볶음을 맛본 적이 있는데, 어찌나 매콤하고 맛있던지…… 밥 한 그릇 싹싹 비벼 먹던 생각이 나더라고요. 그때 생각을 떠올리면서 만들어 본 문어볶음입니다.

말이 문어볶음이지 낙지볶음, 오징어볶음 하는 것과 같아요. 고추장 없이 고춧가루로만 맛을 내서 텁텁하지 않고 깔끔하게 매운맛이 나면서 맛있는 문어볶음! 마지막 양념까지 밥과 함께 싹싹 비벼 먹어요.

맛있게 비벼 먹는 빨간 문어볶음! 밥도둑이 따로 없네요!!

Recipe

(2~3인분)
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 문어 삶은 것(350g), 양파(2분의 1개-100g), 양배추(3장-80g), 당근(5분의 1개), 대파(4분의 1대), 식용유(1), 통깨(0.5) ◆ 양념장재료: 고춧가루(3), 설탕(0.5), 다진 마늘(1), 청주(1), 양조간장(2), 올리고당(2), 굴소스나 참치진국(1), 참기름(1)

1. 끓는 물에 소주나 청주를 살짝 넣은 다음 손질한 문어를 넣고 1~2분 정도 데친다.

2. 삶아진 문어는 먹기 좋은 크기로 썬다.

3. 양파, 양배추는 굵게 채 썰고, 당근도 채 썰고, 대파는 송송 썰어 준비한다.

4. 양념장재료인 고춧가루, 설탕, 다진 마늘, 청주, 양조간장, 올리고당, 굴소스나 참치진국, 참기름을 한데 넣고 섞는다.

5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 당근과 양파, 양배추를 넣고 약 1분 동안 볶다가 미리 만든 양념장을 모두 넣고 달달 볶는다.

6. 이어 삶은 문어와 대파를 넣고 재빨리 볶은 후 마지막으로 통깨를 솔솔 뿌려 섞어주면 끝.

JOY 핸디맨 & 플러밍

물 새요…

연락주세요.

24시간 제이김 714.249.5469

차원이 다른 RESALE STORE
L.A.EVERYTHING 만물상

www.laeverything.net

사업을 Open/Close 하십니까?
이사 / 귀국 하십니까?
Free Delivery 및 Pick up (타운내) 편리하고 넓은 파킹랏
• 엔틱, 고가구, 사무용, 가정용 가구, 전자제품
• 식당, 주방용품, 스포츠용품, 미용장비, 악기
◇Everything 수리 전문 (40년 경력)◇
TV, 냉장고, 세탁기, 드라이어등
모든 전자제품 (가정용/상업용)
자동차 수리도 전문, 무료상담 환영

213.747.5550 / 562.477.5435
13061 Galway St. Garden Grove, CA 92844

한장소에서 36년 역사를 가진 회사 st. Lic#432652
오렌지 카펫
카펫 / 나무마루 / 각종블라인드 / 커텐
(714)530.7771 13061 Galway St. Garden Grove, CA 92844

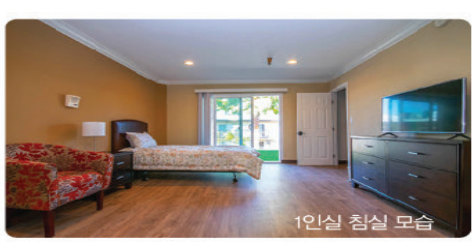
플러튼빌라양로호텔
'늘 한결같은 마음으로 한 분 한 분을 모십니다'

일반 서비스
입주자에게 공동으로 서비스
• 매일 영양사가 만든 매일 균형잡힌 한식 건강식단 및 간식제공
• 매주 침구류 교체 및 매일 룸 청소와 세탁서비스
• 매달 다양한 주제의 교양 강좌
• 매일 다양한 레크레션 활동과 운동
• 치매 예방과 정서함양을 위한 다양한 특별활동 클래스
• 24시간 간호사 대기(응급콜 응답)
• 정기적으로 의사 방문 및 진료 서비스

맞춤형 보조 서비스
입주자에게 선택적으로 서비스
(추가서비스 비용이 요구됩니다.)
• 샤워, 머리손질, 의복 입/탈복 등 일상생활 보조 서비스
• 시간에 맞춰 처방약 관리
• 혈당, 혈압 등 정기적인 건강상태 검진
• 치매환자 특별케어 서비스(Momorty Care)
• 요실금 케어(Incontinence of bladder and bowel care)

FULLERTON VILLA
ASSISTED LIVING
플러튼빌라양로호텔
한국어 상담 (714)308-9800
(562)455-3457

홈 헬스●호스피스●양로보건센터 서비스●외출시 교통편 예약 대기 서비스


1인실 침실 모습

쾌적한 2층 식당

Tel. (714)992-5380 / Fax. (714)992-4489 / 2441 Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833
e-mail: ocfullertonvilla@gmail.com / License #306004839 / TALK fullertonvilla