

연어덮밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



두툼한 생연어를 올려서 먹는 연어덮밥, 사케동을 아시나요? 눈으로 먼저 먹고, 입이 다시 먹고 흡족해 하는 사케동. 일식집이나 덮밥집에 가면 간혹 볼 수 있는 먹음직스러운 덮밥, 횟감용 생연어를 푸짐하게 올리고, 생양파와 쫄유 소스를 넣고 함께 먹는 덮밥이에요. 보기에도 그럴 듯하여 '만들기 어려우려나?' 하고 생각할 수 있지만 횟감용 생연어만 있으면 만드는 것은 일도 아닌 덮밥입니다. 생와사비를 함께 곁들여 먹으면 훨씬 더 맛있답니다.

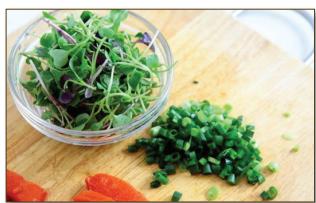
요리에 사용한 참치진국은 참치맛이 나는 간장이에요. 만약 참치진국이 없다면 같은 양의 간장을 넣어주시면 되는데요, 이런 종류의 덮밥은 참치진국이 들어가야 맛있어요. 이 소스 만드는 과정이 번거롭다면 쫄유를 사용하셔도 좋아요.

횟감용 생연어의 색깔이 예뻐서 눈으로 한 번 반하고, 또 맛을 보면 그 맛에 반해서 그냥 스르르 입에서도 녹고, 마음까지 녹아내리는 맛. 그럼 만들어 볼까요?

Recipe

(2인분)
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 연어회(200g), 밥(1공기+2분의 1공기-300g), 양파(2분의 1개-100g), 베이비채소(1줌), 쪽파(1대), 와사비(취향껏)
- ◆ 소스재료: 다진마늘(0.5), 다진 생강이나 생강가루(약간), 설탕(0.5), 참치진국(1), 양조간장(2), 맛술(2), 청주(2), 식초(1), 올리고당(2), 물(2)



1. 연어는 횟감용 생연어를 한입 크기로 먹기 좋게 도톰하게 썬다.

2. 베이비채소나 무순을 썻어서 물기를 빼고, 쪽파는 송송 썰어 준비한다.

3. 양파는 최대한 얇게 슬라이스하여 찬물에 담가 야삭야삭하게 해 준다.



4. 소스재료를 한데 넣고 바글바글 끓이기 시작하면 1~2분 정도 더 끄르르 국물이 흘러내리도록 곁들일 소스를 끓인다.

5. 완성그릇에 밥을 2개로 나눠 담고, 양파도 키친타월로 톡톡 물기를 빼서 반을 나눠 올린다.

6. 소스를 취향껏 밥과 양파 위에 뿌린 후, 연어회를 모양내서 올리고, 베이비채소를 소복하게 곁들여주고 쪽파를 솔솔 뿌려내면 끝.

PPO 환자분, CASH 환자분들을 위한 효과적인 김진세 내과 종합검진센터

■ 기본검진플랜

- 1회 전문의와 상담(내과/스포츠의학과/통증전문의)
- 심전도 검사 (EKG)
- 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 빈혈검사
- 전립선, 여성홀몬 검사
- 소변 검사



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의

최첨단 C-Arm와
고성능 초음파를 이용한
통증치료

스페셜가격
탈장수술

■ 종합검진플랜 1

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 (ABDOMINAL & PELVIC ULTRASOUND)

■ 종합검진플랜 2

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경 (EGD)

■ 종합검진플랜 3

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경 (EGD)
+ 대장내시경 (COLONOSCOPY)

- 위내시경
- 관절수술 / 골절수술 / 척추수술
- 대장내시경
- 각종 통증수술

* 내시경 비용은 내시경 전문의사, 내시경센터, 마취의사 비용뿐만 아니라 Helicobacter 검사 외 모든 용종(POLYP)제거 비용을 포함합니다.

* 내시경시 마취과 전문의 하에 무통수면마취 합니다.

* 위내시경 / 장내시경은 미국 소화기내과 및 내시경 전문의께서 하십니다.

- ▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell)
- ▶ 각종 수술 상담

오바마케어 취급

각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

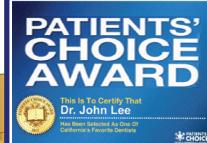
문의전화 714-520-0809

1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

www.fullertonsmile.com

A'DENTISTRY

나에게
꼭 맞는 틀니가
있는 곳!



• 틀니전문

• 틀니수리
1~2시간안에 가능

• 자체 랩보유

• 임플란트 틀니

John S. Lee, D.M.D.

University of California, San Diego B.S.
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



Commonwealth Ave

★

Harbor Blvd

