

새우된장뎡밥

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



자꾸만 나이가 들어갈수록(?) 이런 밥상이 좋아집니다. 자장도 물론 좋아하고 카레라이스도 엄청 좋아하지만, 된장으로 된장 소스를 만들어서 밥에 비벼서 먹으면 그 맛이 구수하니 기분 좋게 맛있답니다. 한그릇 먹고 나서도 속도 참 편하고, 더부룩하지 않고 기분 좋게 배부른 음식.

오늘은 된장뎡밥에 새우와 감자를 넣고 만들어 보았어요. 새우 자체가 워낙 맛있어서 정말 다른 특별한 양념 없이 된장으로도 아주 맛있는 뎡밥소스가 만들어져요.

된장소스에 새우살이 아주 잘 어울리는데요, 새우살 씹히는 맛과 채소들의 푹 무른 맛이 된장소스의 깊은 맛을 더해주세요. 한그릇 비벼 먹으면 정말 기분 좋은 밥상을 대한 느낌이에요. 자장, 카레처럼 기분 좋게 비벼 맛있게 먹는 된장뎡밥. 제 입맛에는 자장보다 카레보다 훨씬 맛있네요.

좋아하는 채소를 넉넉하게 넣고 맛있게 짹짹 비벼 드세요.

Recipe

(3~4인분)  
(저울 및 종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(적당량), 새우살(15개), 감자(큰 것 1개-200g), 양파(1개-200g) 애호박(3분의 1개-100g), 홍고추(2분의 1개), 식용유(1), 물(2컵)
- ◆ 양념재료: 쌈장(3), 된장(3), 다진 마늘(0.3), 맛술(1), 고춧가루(1)
- ◆ 결들이재료: 참기름과 통깨(적당량), 깻잎채(적당량)



1. 새우살은 3등분 해서 자르고, 감자, 양파, 애호박은 사방 1.5cm 정도 크기로 자르고, 홍고추나 청양고추는 송송 썬다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고 새우살, 감자, 애호박, 양파를 모두 넣고 달달 2-3분간 볶는다.



3. 물을 붓고 불의 세기를 올려 재료들에서 푹푹 맛이 우려나도록 4-5분간 끓인다.



4. 된장, 쌈장을 넣고 전체적으로 재료가 맛이 배도록 끓인다.(쌈장 대신 된장(1)과 고추장(1)을 넣어도 좋아요.)



5. 다진 마늘, 맛술, 고춧가루, 그리고 썰어 놓은 홍고추나 청양고추를 넣고 잘 박하게 끓여주면 된장소스는 완성.



6. 깻잎은 곱게 채 썰고 완성 그릇에 밥을 담고, 그 위에 새우된장소스를 끼얹고 깻잎채를 소복하게 올려내면 끝.

JOY 핸디맨 & 플러밍



물새요:

연락주세요.

24시간

제이킴

714.249.5469

사무실/은행/병원 등

틴트전문!

친절과 책임있는 서비스로 고객 여러분께 보답해 드리겠습니다

상담 문의 환영 / 무료 출장 설치

함께하실 지사 모집중



Tel: 714-955-1258

11826 Washington Blvd, Santa Fe Springs, CA 90670



김명철 재활의학과

Diplomate, American Board of Physical Medicine & Rehabilitation

신경근육 정밀 검사 미국 보드전문의

진료과목

- 무릎 · 허리 · 목의 통증
- 오십견 · 디스크 장애 · 관절염
- 관절수술 · 골절수술 후의 재활
- 신경질환 · 골격 질환의 재활
- 중풍 · 척수 손상의 재활과 치료
- 스포츠 (골프, 테니스, 축구 등) 후 통증 · 손상

진단검사

- 신경 근육 정밀 검사 (EMG)
- 근육, 관절, 인대등의 초음파 검사
- 센 빈센트 병원, 할리웃 장로병원 **신경근육 정밀 검사(EMG) 실장**

어깨 · 목 · 허리통증 · 손 발저림 · 관절염



오십견



디스크 장애



퇴행성관절염



손목



중풍의 재활



골프



Myeong C. Kim, M.D.

- 클리블랜드 팔마병원 재활의학부동 과장, 자문의 (18년)
- 미국 재활의학, 신경 근육 검진학 미국보드 전문의
- 미국 재활의학 학회 (ABPM&R),
- 미국통증치료학회 (AAPM) 정회원

각종보험 & HMO



★OC 분원 OPEN!

통증치료 · 물리치료 · 운동치료의 재활의학 정확한 진단과 검사 · 최선의 치료

부ENA팍 통증·재활병원

Tel. 714.670.8111

8111 Commonwealth Avenue, Buena Park, CA 90621

LA 올림픽 재활병원

Tel. 213.381.5454

LA 병원 15년 경력

2140 W Olympic Blvd, #210 Los Angeles, CA 90006