

달콤 오징어덮밥

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



원래 오징어덮밥은 빨갛게 맵게 만들어서 밥에 올려 먹어야 더욱 맛이 있지요? 하지만 아이들은 거들떠 보지도 않아요. 그래서 만들어 본 달콤 오징어 덮밥. 우리집 아이들은 이렇게 북아 주니깐 정말 잘 먹더라고요. 아이들 만들어 주고, 어른들은 청량고추 하나 썰어서 매콤하게 먹어도 좋고..... 아이들이 좋아하는 오징어를 간장 양념에 볶아서 밥에 올려서 쓱쓱 비벼서 먹는 오징어 덮밥! 오징어만 준비되면 10분 안에 후다닥 만들 수 있는 요리랍니다. 맵지 않아서 아이들이 잘 먹어요. 간장 맛의 달달한 오징어 덮밥으로 아이들에게 점수를 콕콕 따보세요.

Recipe

(2인분 기준)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 오징어(1마리), 양파(중 2분의 1개), 당근(약간), 청 피망(4분의 1개), 대파(4분의 1대)
- ◆ 양념재료: 간장(2), 참치액이나 국 간장(0.5), 다진 마늘(1), 설탕(0.5), 물엿(1) 맛술(1), 후춧가루(약간), 깨소금(1), 참기름(1)



1. 오징어는 몸통 부분에 칼집을 짜-악 내서 안에 내장 등을 꺼내고 몸통 안쪽에 칼집을 내 주어 먹기 좋게 썰어 준비한다. 양파와 당근, 피망은 채 썰고, 대파도 어슷하게 썰어 준비한다.



2. 양념장 재료 중 참기름을 뺀 나머지를 한데 넣어 섞는다. (이렇게 양념장까지 미리 만들고 시작하면 요리가 엄청 빨라지죠! 국 간장 보다는 참치액을 넣으면 훨씬 더 맛있어요)



3. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고 먼저 채 썬 야채들을 넣고 달달 볶다가 야채가 숨이 죽으면 이어서 썰어 놓은 오징어를 넣고 재빨리 볶아준다. (오징어는 너무 오래 익히면 질겨져요)



4. 오징어가 반쯤 익을 때 쫄아서 만들어 놓은 양념장을 확-넣고 양념과 재료가 잘 어우러지게 볶는다.



5. 마지막으로 대파 썬 것을 넣고 참기름을 넣어서 마무리. (전혀 맵지 않기 때문에 어른들이 드실거면 고춧가루 추가 하시거나 아니면 청량고추를 1-2개 넣어 주시면 매콤하고 얼얼하게 드실 수 있어요)



6. 막 지은 고슬고슬한 밥에 국물 자작한 오징어 볶은 것을 올려 주면 끝.

타운 미용실

부분가발

헤나염색

정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!

Special Sale (월~금)

- 볼륨매직 \$120 UP
- 염색+코팅+컷트 \$45 UP
- 펌+컷트 \$45 UP
- 남자컷트 \$15 UP 여자컷트 \$20 UP

맞춤 부분가발

모터치 스텐톤지점



스킨케어, 경락

(714) 901-6388

7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

이지스

물이
쌌습니까?

곰팡이가
있습니까?

Lic #227275

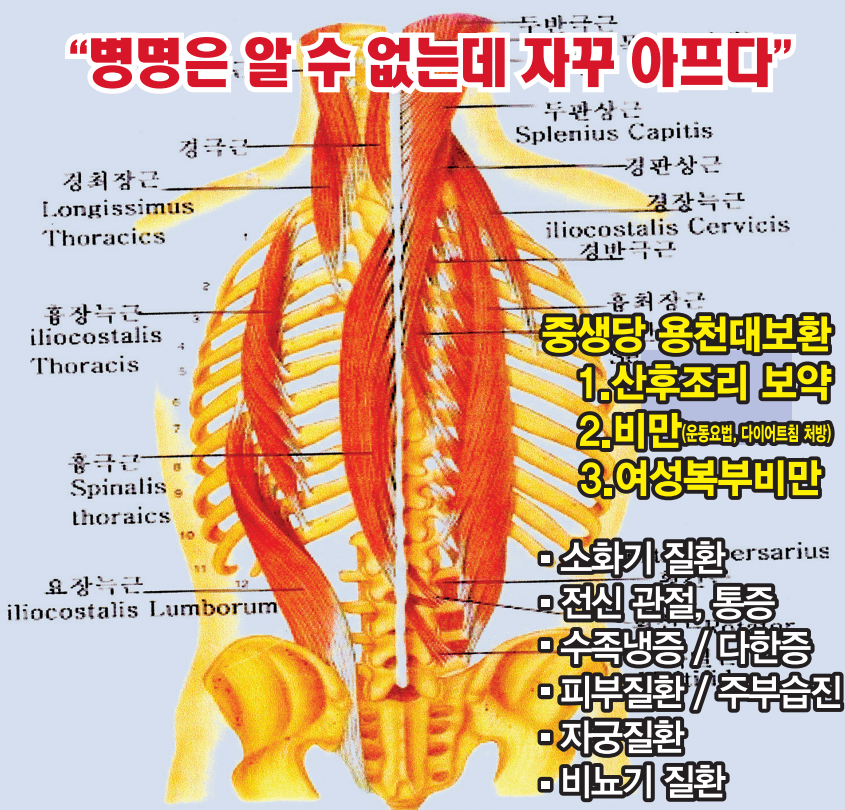
Free Consultation, Inspection

213.336.1203
714.420.8288



중생당. 심부온열 CLINIC

“병명은 알 수 없는데 자꾸 아프다”



중생당. 옹천대보환
1. 산후조리 보약
2. 비만 (운동요법, 다이어트침 처방)
3. 여성복부비만

- 소화기 질환
- 전신 관절, 통증
- 수족냉증 / 다한증
- 피부질환 / 추부습진
- 지궁질환
- 비뇨기 질환

핸드 주파수 요법

바이오 R웨이브 테라피는 핸드 주파수 요법입니다. 핸드 주파수 요법은 미약한 전기를 단지손에서 경락, 경혈, 림프에 도입 시술하는 기술입니다. 아름다움과 건강증진, 신체와 정신의 개선 등 다양한 효과를 기대할 수 있습니다. 이 핸드 주파수 요법을 바이오 R웨이브 테라피라고 합니다.

1. 생체 전류를 증가 생명력 활성화!!
현대전화, PC, 스트레스, 노화 등으로 약해진 생체전류가 높아지면 혈액, 체액의 흐름이 촉진되고 세포가 활성화하고 신진대사, 성장, 수복효과도 기대할 수 있습니다.
2. 뇌를 진정시키고 활력 업!!
뇌파가 α 파 상태가 되면 β 엔돌핀이라는 호르몬이 분비되어 육체적, 정신적 스트레스를 억제합니다.
3. 신경의 밸런스를 정돈 기력 충실!!
안압과 뇌의 압력을 정상화함으로써 신경 균형이 되살아나게 됩니다. 심신이 편안하여 자율신경의 밸런스가 조절되고 면역력이 높아집니다. 시술자 자신도 고객과 함께 체내의 유지 관리가 이루어져 시술자의 건강, 미용 증진에 도움이 됩니다.

당신의 통증부위를 확실히 치료해 드리겠습니다

Professional Massage Therapist

모든 혈액순환장애, 각종 근육통증 확실한 치료!

저는 전문 지압사 “앨버트” 입니다



중생당 한방병원 714-736-0075

8401 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621
www.jungseangdang.com / Email : jungseangdang@gmail.com

