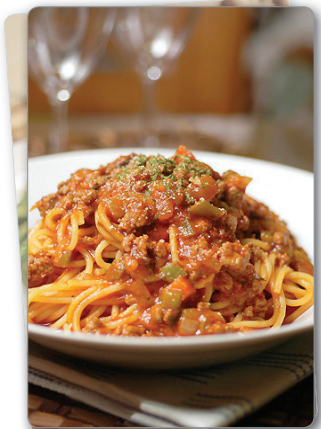


미트노스파게티

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



아이들이 좋아하는 스파게티. 하지만 막상 해주려고 하면 부담되지요? 하지만 시판되는 스파게티 소스나 토마토 소스 등을 이용해서 만들면 정말 쉽게 만들 수 있습니다.

다진 쇠고기와 토마토소스의 맛이 면과 잘 어울리는 스파게티. 이번 스파게티 요리에서는 오렌지주스나 토마토 주스를 넣는 것이 신기할 거예요. 스파게티가 딱딱한 것이 싫어서 촉촉하게 하려면 보통은 스파게티 삶은 물을 넣어서 하는데 주스 종류를 넣어도 맛이 좋아요. 주스 종류가 없다면 물론 그냥 빼고 하셔도 돼요. 맛을 봐서 파마산치즈가루를 넣거나, 설탕으로 토마토 소스의 신맛 등을 조절해서 만들어 보세요. 그리고 먹을 때, 핫 소스와 파르마산치즈가루를 함께 곁들여 뿌려 먹어도 좋아요.

Recipe

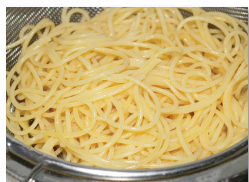
(1-2인분)

(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 다진 쇠고기(1컵-100g), 스파게티면(100g), 양파(2분의 1개), 피망(2분의 1개)
- ◆ 쇠고기밑간재료: 소금, 후춧가루, 다진 마늘, 청주(약간씩) ◆ 스파게티 삶을 때: 굵은 소금(0.5), 올리브유(1)
- ◆ 소스재료: 시판 스파게티소스(12), 케첩(2), 굴 소스(0.3), 설탕(0.5), 후춧가루(적당량), 오렌지주스나 토마토주스(2분의 1컵), 스파게티 삶은 물(1컵)
- ◆ 곁들이 재료: 핫 소스, 파르마산 치즈가루(적당량)



1. 냄비에 넉넉히 물을 부은 후 올리브오일과 굵은 소금을 넣고 팔팔 끓이다가 스파게티 면을 넣고 약 10-12분 동안 삶는다.



2. 삶은 면은 체에 받쳐 물기를 빼고, 올리브오일에 살짝 버무려 둔다. (물에 따로 헹구지 마세요. 스파게티 삶은 물은 나중에 소스에 넣을 것이니 따로 1컵 정도만 받아 두세요.)



3. 다진 쇠고기는 쇠고기밑간재료를 넣고 조물조물 양념한다.



4. 양파와 피망도 잘게 잘라서 준비한다.



5. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 양념한 쇠고기와 양파, 피망을 넣고 달달 볶는다.



6. 시판 스파게티 소스와 케첩, 굴 소스, 설탕, 그리고 오렌지주스나 토마토주스와 스파게티 삶은 물을 넣고 바글바글 조려 소스를 끓인다.



7. 미리 삶아 놓은 스파게티 면을 넣고 소스에 버무려 주고, 후춧가루를 취향대로 뿌려주면 끝...



타운 미용실

헤나염색

부분가발

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 스텐토지점



스킨케어, 경락

(714) 901-6388

7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

■ 알고 계셨나요?

양배추 보관방법

양배추는 다른 채소와 달리 신선도를 측정하기 어렵다. 신선한 양배추는 잎의 녹색 부분이 선명하고 손으로 들었을 때 묵직하다. 그리고 반으로 자르면 단면이 하얗다.

그러나 절단면이 갈색이고 심지가 무르거나 마른 것은 오래된 증거이므로 사지 않는 것이 좋다.

쓰고 남은 양배추는 아래부분을 칼로 도려내고 그 속에 물 적신 종이타월을 넣고 랩 등으로 싸서 냉장실에 보관하면 최소한 1주일 정도는 보관이 가능하다. 또는 못쓰는 겉 잎으로 싼 뒤에 다시 신문지로 싸서 냉장실에 보관해도 된다.



웰컴치과그룹

B Best Price

B Best Quality

B Best Service

만을 고집하는 웰컴치과

가격이면 가격! 품질이면 품질!

실력이면 실력! 모두 자신 있습니다.

Best 웰컴치과는 친절합니다.

임플란트

Bone graft not included

~~\$1,500~~ → \$999

일반 크라운

~~\$600~~ → \$399

미용 크라운

~~\$800~~ → \$599

VENEER

~~\$900~~ → \$599

전체 잇몸치료

~~\$700~~ → \$499



Dr. Lambert Lee

Dr. Justin Lee

치과는 한군데 결정하지 마시고 여러 군데를 가셔서 상담하신 후 결정하세요. 웰컴치과는 마지막에 오셔서 상담하시고 결정하세요. 후회하지 않는 결정일 것입니다.

보험이 없으신 환자분들을 위한 치과
저희 웰컴에서는 최고의 로마린다 치대
졸업하신 분이 직접 진료합니다



첫방문
무료 상담

KOREATOWN
213.381.2827
2500 W. 8TH ST. #106, LA, CA 90057

IRVINE 지역
714.838.2875
1096 IRVINE BLVD. TUSTIN, CA 92780

FULLERTON
714.552.5373
1201 N. EUCLID ST. ANAHEIM, CA 92801

CERITOS 지역
562.924.3334
17334 PIONEER BLVD. ARTESIA, CA 90701

PPO 보험, 메디칼 환영
1년 무이자 할부 프로그램