

마요네즈씨게다피자토스트 동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



마요네즈 피자토스트라고 해서 느끼하게 느껴지시나요?
그런데 요거 아주 맛있어요. 만들기도 어렵지 않으니 꼭 만들어 드
셔보세요. 식빵을 특별하게 먹을 수 있는 메뉴로도 좋고, 들어간 재료
에 비해서 보기에 멋지고, 무엇보다 웬만한 피자보다 맛있다는 거.
피자토스트인데 늘 들어간다고 생각하는 토마토소스가 들어가지
않아요. 마요네즈가 주 재료인데요, 마요네즈가 씨게자랑 만나고, 또
단순하지만, 양념이 들어가 마요네즈의 맛이 전혀 느끼하게 느껴지
지 않는답니다. 아마도 마요네즈의 맛에 꼭 빠져드릴 겁니다.
어느새 식빵 한 조각을 그냥 꿀떡꿀떡 먹고 있어요. 촉촉한 식빵 위
에 재료들이 잘 어우러져 아주 맛있게 드실 수 있을 거예요. 좋아하
는 다른 재료들을 넣어서 맛있게 응용해서 만들어 보세요.

Recipe

(2인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 식빵(2장) ◆ 부재료: 소시지(1줄), 양송이버섯(3개), 피망(4분의 1
개), 양파(4분의 1개), 청양고추(1개) ◆ 양념재료: 마요네즈(3), 씨게자(0.5), 설탕
(0.5), 후춧가루(약간), 피자치즈(1컵) ◆ 결들이재료: 케첩이나 발사믹크림



1. 소시지는 송송 썰어서 준비하
고, 양송이버섯도 잘라주고, 피망, 양
파도 잘게 썰고, 청양고추도 송송 썰
어서 준비한다.



2. 달군 팬에 기름을 살짝만 두
르고, 준비한 모든 재료들을 넣고 1분
정도 달달 볶는다.



3. 볶은 재료를 볼에 담고, 마요
네즈, 씨게자, 설탕, 후춧가루를 넣고
잘 섞어 준다.



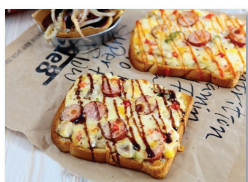
4. 3에 다시 피자치즈(1컵)를 넣
고 고루 섞어 준다.



5. 섞은 재료를 식빵 위에 고루
올려 준다.



6. 180도로 예열한 오븐에 넣고
7-10분 정도 구워 준다.(구워지는 것
을 봐 가면서 온도와 시간을 조절하
세요. 윗면이 살짝 노릇하게 구워지
고, 타지 않도록~)



7. 다 구워졌으면 꺼내서 취향
껏 피자토스트 위에 발사믹 크림이
나 케첩을 뿌려 먹어도 좋다.(케첩이
나 발사믹크림을 뿌리지 않고 그냥
그대로 드셔도 되요~)



■ 알고 계셨나요?

* 주부들의 생활의 지혜 *

☑ 속이 빈 무를 알아보는 법-시장에 가서 무
를 살 때 겉만 보고는 속이
비었는지 알 수가 없다. 이
런 때는 무잎을 분질러
잘린 부분이 파랗고 생
기가 있으면 무의 속이
비어 있지 않지만, 흰색이
면 속이 비어 있으므로 일단 이런 시험을 해본
다음에 사는 것이 현명하다.



☑ 김치가 시어지지 않게 하는 법- 여름철에
는 김치가 쉽게 쉬어져서 주부들이 여간 애를
먹지 않는다. 그런 경우 김치를 담그기 전에 계
란껍질을 깨끗한 가제에 싸서 독 속에 넣으면
김치가 잘 쉬어 지지 않는다. 또한 이미 쉬어진
김치에는 깨끗이 씻은 조개껍데기를 넣어두면
한나절도 지나지 않아 신맛이 없어질 것이다

☑ 참기름을 오래 신선하게 보관하는 법- 참
기름도 오래 두고 먹으면 맛이 변하기 마련인
데 다음과 같은 방법을 이용하면 아무리 오래
되어도 변하지 않는다. 먼저 기름병을 깨끗이
씻은 다음 소금 독 속에 묻어둔다. 이렇게 하면
언제나 금방 짜낸 기름처럼 맛이 좋다.

☑ 도시락 냄새가 안 없어지면- 도시락이나
밀폐용기의 찌든 냄새
는 씻어도 없어지지 않
는다. 찌든 냄새를 없애
려면 양배추, 서양 상치
와 같은 야채 자투리를
용기에 가득 담아 밀폐
한 뒤 2, 3일 냉장고에
넣어 두면 냄새가 깨끗
이 없어질 것이다.



한국 전통침과 한약의 본가 최한의원이
엘에이 본점에 이어 오렌지 카운티에서도 진료 시작합니다



- 여러 병원을 다녔지만 효과를 못 보신 분
- 난치, 불치병으로 힘드신 분
- 안심하고 믿을 수 있는 한약을 원하시는 분
- 오바마케어, 메디케어 HMO, 서울 메디컬
한미 메디컬 그룹 및 각종 PPO 보험 있으신 분

*전화 주시고 방문해 주세요

LA 1550 4th Ave. Los Angeles, CA 90019
(323)733-6650 F.(323)870-5242

OC 1251 S. Beach Blvd. #1 La Habra, CA 90631
(562)373-6650 F.(323)870-5242

원장 최선길 한의학 박사
President Sun K. Choi L.Ac., Ph.D