

고구마핫케이크와 고구마라떼

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



요즘 고구마 참 많이 먹습니다. 그냥 먹어도 맛있긴 한데요, 조금 달리 먹을 수 있는 방법을 말씀드릴게요.

오늘 요리는 오븐에 구운 호박고구마를 이용해서 만들어본 거예요. 간식보다 주식이 될 만한 요리랍니다. 먹고 나면 배가 아주 든든해져요. 찐고구마보다는 군고구마로 만들면 더 맛있고요, 만들기도 아주 쉽답니다. 고구마로 맛있는 간식 많이 만들어 드세요.

참 고구마라떼의 맛을 정말 확 살려주는 재료는 다른 아닌 소금이예요. 소금 한두꼬집 정도를 넣어 주면 고구마의 맛과 향이 확실아나면서 더욱 고급스럽게 단맛이 나온답니다. 소금, 꼭 잊지 말고 넣어주세요.

Recipe

(2인분)

(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 고구마핫케이크 재료 : 호박고구마 구운 것(200g), 핫케이크가루(80g), 계피가루(약간), 식용유(적당량) ◆ 고구마라떼 재료 : 호박고구마 구운 것(100g), 우유(200ml), 꿀(1), 소금(약간)



1. 구운 호박고구마 200g을 껍질을 까고 으개 준다.



3. 반죽을 알맞게 떼어서 먹기 좋게 둥글납작하게 빚는다.



1. 고구마라떼를 만들기 위해 작은 미니 믹서기 안에 오븐에 구워 껍질을 깎아 호박고구마 100g을 준비한다.



2. 구운 호박고구마 으갠 것에 핫케이크가루, 계피가루를 넣고 골고루 반죽 하듯 섞는다.



4. 기름을 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 부쳐주면 고구마핫케이크 완성!!



2. 우유, 꿀이나 아가베시럽, 소금을 넣고 곱게 갈아 그릇에 담고, 계피가루를 취향껏 술술 뿌려주면 끝.

주방상식

주부들이 모은 생활의 지혜



● 갓 뽑아낸 떡 쉽게 썰기
방금 뽑아낸 흰떡은 달라붙기 때문에 썰기가 힘들다. 이럴 때에는 무에 칼을 문질러 가면서 썰면 전혀 달라붙지 않는다

● 고춧가루로 바퀴벌레 퇴치
농이나 선반위에 고춧가루를 올려놓는 것만으로도 어느 정도 바퀴벌레의 극성을 막을 수 있다. 한밤중에 음식물을 내놓거나 그릇 등에 물기를 남겨두게 되면 바퀴벌레가 먹을 음식을 제공하는 격이 된다. 그럼으로 음식물은 바퀴벌레가 들어가지 못하도록 냉장고 등에 잘 넣어 두고 식기의 물은 깨끗이 닦아 수납장에 넣어 두어야 한다. 수납장이나 싱크대 등의 물기도 잠자리에 들기 전에 마른 걸레로 깨끗이 닦아준다.

● 파는 물기를 빼서 종이에 들들 말아 냉장고에 넣어둔다.

● 시금치는 눅혀서 보관하는 것이 좋다. 세워 두면 뿌리부분이 자라나는 성질이 있기 때문이다.

● 콩나물은 공기 속에 내 놓으면 변색하기 쉽다. 물에 담가 냉장고에 넣어두는 것이 좋다.

한국 전통침과 한약의 본가 최한의원
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