

크림소스오므라이스

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



크림소스오므라이스는 언젠가는 한번 만들어야지 만들어야지 다짐만 하고는 여태 만들지 못했던 음식이에요. 일단 조리 과정이 팬을 여러 번 써야 하고, 또 생크림도 사야 하고.....해서 번거롭게 생각되었거든요.

하지만 하루는 큰맘 먹고 만들어 보았어요. 만들어 놓으니 식구들이 환호성과 함께 정말 맛있게 먹어 주어 그게 또 기분 좋아서 그 뒤로는 종종 만드는 메뉴가 되었답니다. 그런데 사실 말이 거창하지 평소 만들어 먹던 오므라이스에 일반적인 오므라이스소스가 아닌 크림소스만 곁들여 준것인데요, 자칫 느끼해질 수 있으니 크림소스도 칼칼하게 만들고, 볶음밥 역시나 느끼하지 않게 만드는 것이 비결입니다. 달걀지단에 밥을 살살 무너뜨려서 그 속의 볶음밥과 달걀, 그리고 크림소스를 함께 먹는 맛이랄! 상상이 되시나요?

“만들다보면, 또 익숙해지면 일도 아니래요!”

진한 크림소스가 참 잘 어울리는 달걀 돌돌 감싼 오므라이스. 자, 그럼 만들어 볼까요?

Recipe

(2-3인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 볶음밥 재료 : 밥(2공기-400g), 베이컨(3장), 양파(2분의 1개-100g), 당근, 피망, 단호박 등의 채소(1줌), 식용유(1), 케첩(2), 굴 소스(1), 후춧가루(약간) ◆ 달걀지단 재료: 달걀(3개), 소금(약간) ◆ 크림소스 재료: 베이컨(1장), 양파(4분의 1개), 다진 마늘(0.5), 식용유(1), 생크림(4분의 3컵), 우유(4분의 3컵), 체다 슬라이스 치즈(1장), 파르마산 치즈가루(2), 소금, 후춧가루(적당량) ◆ 장식 재료: 발사믹크림(적당량), 파슬리가루(적당량)



1. 베이컨을 잘게 썰고, 양파, 당근, 피망, 단호박 등의 채소도 잘게 썰어 준비한다. (볶음밥에 넣을 재료는 집에 있는 채소들을 적당히 이용하세요.)



2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 미리 썰어 놓은 베이컨과 채소들을 넣고 볶다가 전자레인지에 데운 찬밥을 넣고 밥알이 뭉개지지 않게 재료들과 밥이 잘 섞이도록 볶아 준다.



3. 볶음밥 양념 재료인 케첩, 굴소스, 후춧가루를 넣고 고루 잘 볶아 오므라이스에 넣어 줄 볶음밥을 완성한다.



4. 크림소스를 만들기 위해 베이컨, 양파를 잘게 썰어 마늘과 함께 달군 팬에 식용유를 두르고 함께 볶는다. (느끼하지 않은 크림소스를 만들려면 청양고추 1/2 정도를 잘게 썰어서 함께 볶아주면 크림소스가 훨씬 칼칼해집니다.)



5. 생크림, 우유를 붓고 2분 정도 바글바글 끓이고 이어서 체다 슬라이스 치즈, 파르마산 치즈가루, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞어 끓여주면 크림소스 완성!!



6. 달군 팬에 기름을 살짝만 바르고 넓게 펼쳐서 달걀지단을 부친 후, 오므라이스 볶음밥을 지단의 가운데에 길게 늘어 놓고 지단이 익기 전에 살짝 덮어준다.



7. 이렇게 만든 것을 그릇에 뒤집어서 담고, 미리 만들어 놓은 크림소스를 데워서 적당히 뿌린 후, 발사믹크림을 지그재그 뿌리고, 파슬리가루로 장식해내면 끝.



■ 알고계셨나요?

인스턴트 음식은 성격을 변하게 한다?

사람의 성격은 선천적으로 타고나기도 하지만, 먹는 음식에 의해 후천적으로 많이 바뀐다고 한다. 그런 의미에서는 인스턴트 음식에 의해서도 성격이 변화될 수 있다.

그렇다면 왜 이런 인스턴트 음식은 생기게 되었을까? 그 이유를 아는 것도 성격 변화를 이해하는데 도움이 될 것이다. 음식점에서 새 손님이 자리가 없어 기다리고 있건만 느긋하게 휴식을 즐기며 자리를 비워주지 않으니 손님이나 주인들은 간편한 것을 추구하게 되었고 그것을 충족시키게 된 것이 인스턴트 식품이다.

인스턴트란 ‘즉석’이라는 뜻으로 복잡한 조리 과정이 필요 없이 끓는 물만 붓거나 물을 넣어 간단히 끓이기만 하면 되는 포장식품이 인스턴트 식품이다. 바쁜 현대인들에게는 손쉽게 한끼의 식사를 마련할 수 있어 환영을 받고 있지만, 점차 사람들의 성격을 더 급하게 만들고 오래 기다리지 못하는 즉 참을성과 인내심이 부족하게 만들기도 한다.

인스턴트 음식은 건강에도 좋지 않다.

라면의 경우 국수를 기름에 튀기거나 가열 건조시켜 보관하기 쉽게 가공하는데, 오래 보관하거나 햇빛을 쬐이면 기름이 변질되어 부패된다. 그러므로 지방의 변질을 막기 위해 여러 가지 식품 첨가물이 넣는다.

입맛이 당겨 인스턴트 음식을 계속 먹게 되면 잠재적인 영양소 결핍 상태라는 새로운 영양 장애가 생기게 되는데, 이것은 기호의 편중(편식)에서 오는 영양소 섭취의 불균형에서 비롯되는 것이다.

정순배 니트패션

여름맞이 Big Sale

“오래된 니트”

최신형으로 수선 해드립니다

- ◆ 최고급 이태리 실(원사)로만 사용함
- ◆ 여성니트 정장맞춤 전문점
- ◆ 결혼, 예단, 파티복, 드레스

30대~50대 분들을 위한 캐주얼 스타일 니트도 맞추어 드립니다



40년 경력

니트 정장 맞춤 전문점

T. 714.539.1450

8942 Garden Grove Blvd. #103, Garden Grove, CA 92844

가을, 겨울 니트 미리 준비하시는 고객에게 특별 상품 증정