

양파삼겹살찜

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



삼겹살은 주로 바비큐를 하거나 된장을 푼 물에 마늘과 생강 등을 넣어 삶아서 먹는 것이 보통이지만 찜으로 먹는 삼겹살도 별미랍니다. 삼겹살은 여성의 미용에도 좋다고 해요. 삼겹살에는 비타민 B1(티아민) 성분이 다량(쇠고기의 10 배에 달하는 양) 함유되어 있어 곱고 윤택한 피부와 탄력 있는 몸매를 가꾸고 유지하는데 좋다고 하네요. 과하지만 않다면, 삼겹살처럼 미용과 영양을 '한방에' 챙겨주는 음식도 드물다고 해요.

그런데 소주 안주인 줄만 알았던 돼지고기 수육이 와인과도 찰떡궁합이란 사실, 혹시 알고 계셨나요? 레드와인에 풍부한 폴리페놀 성분이 콜레스테롤의 흡수를 막기 때문에 육류와 함께 먹으면 좋아요. 물을 넣지 않고 양파의 수분으로 익히니 고기가 더 쫄깃하네요.

Recipe

(4 인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 양파(1개), 생강(1/3쪽), 마늘(2쪽), 통삼겹살(300g)
- ◆ 선택 재료: 월계수잎(2장), 샐러드채소(1줌)
- ◆ 양념: 통후추(0.3), 청주(1.5), 발사믹크림(적당량)



1. 양파는 채 썰고, 생강과 마늘은 얇게 썬다.



2. 통삼겹살에 칼집을 내고 칼집 사이에 생강, 마늘, 월계수잎을 끼운다.



3. 냄비에 양파를 깔고 삼겹살을 올린 뒤, 통후추와 청주를 넣어 뚜껑을 덮고 약한 불에서 40분간 찜다. (뜸새 없이 뚜껑을 꼭 닫아 채소의 수분으로 삼겹살을 익히는 저수분 조리법이에요.)



4. 통삼겹살을 꺼내 칼집 사이의 재료를 빼내고 먹기 좋은 크기로 썬다.



5. 그릇에 담고 발사믹크림을 뿌린 뒤 샐러드채소를 곁들여 마무리하면 끝. (익힌 양파를 곁들여도 좋아요. 발사믹크림 대신 바비큐소스를 사용해도 좋아요.)



이지스

물이
쌌습니까?

곰팡이가
있습니까?

Lic #227275

Free Consultation, Inspection

213.336.1203
714.420.8288

JOY 핸디맨 & 플러밍



24
시간

제이킹
714.249.5469



웰컴치과그룹

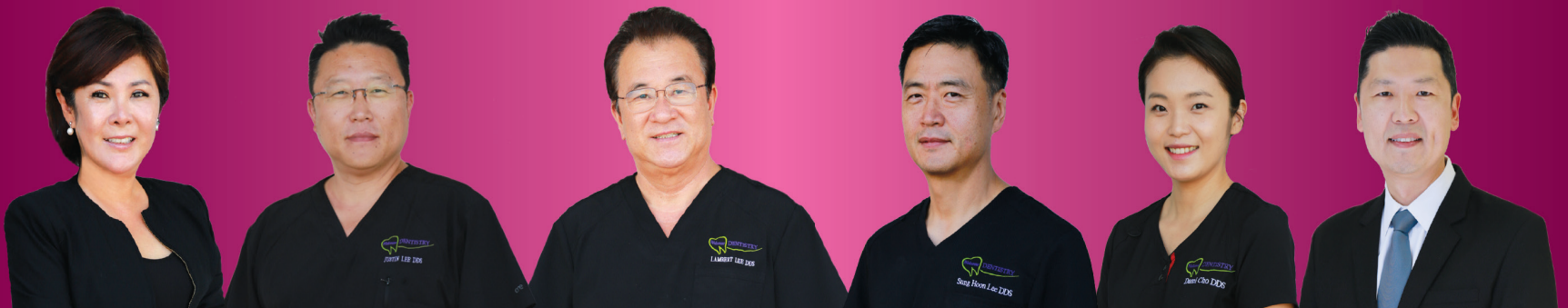


미용 크라운(질코니아 크라운)
한 개 치료시 두번째는 50% OFF

첫 진료
무료검진

치과는 한군데 결정하지 마시고 여러 군데를 가셔서 상담하신 후 결정하세요.
웰컴치과는 마지막에 오셔서 상담하시고 결정하세요. 후회하지 않는 결정일 것입니다.
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

임플란트 Bone graft not included	\$1,500 → \$999
일반 크라운	\$600 → \$399
미용 크라운 (질코니아 크라운)	\$900 → \$599
VENEER	\$900 → \$599
전체 잇몸 치료	\$700 → \$499



CFO. Sue Kim

대표원장 Dr. Justin Lee

Dr. Lambert Lee

Dr. Jacob Lee

Dr. Dami Cho

CEO. John Kim

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

ARTESIA
562.924.3334
17334 PIONEER BLVD. ARTESIA, CA 90701

PPO 보험, 메디칼, 메디케어 파트B (PPO) 환영 / 1년 무이자 할부 프로그램