

콩나물불고기

동아일보 문성실의 이야기가 있는 밥상



콩나물과 불고기가 하나로 만난 참 맛있는 콩불!!
이제서야 콩불이란 메뉴를 해 보네요. 콩나물 따로 돼지고기 불고기 따로 볶아서 먹어보긴 했지만, 둘을 함께 볶아보는 것은 처음이에요. 불고기도 콩나물도 흔하디 흔한데 콩불 음식은 외식메뉴로는 한번도 먹어보지 못했어. 자~, 제가 만든 콩불 한번 맛보실래요? 무엇보다 후다닥 빨리 만들면서 맛있고 푸짐하게 만들어 먹는 것이 포인트입니다. 만들고 나면 바로바로 드세요. 콩나물은 오래 지나면 질겨지니까요. 양념 국물에 밥을 넣고 김가루 넣어서 비벼 드셔도 맛있고요, 아니면 그냥 국물에 밥 비벼서 드셔도 맛있답니다. 이런 류의 메뉴는 하나만 있어도 식탁이 푸짐해 보인다는 사실!!

돼지고기만 씹히면 무언가 심심한데 중간중간 씹히는 콩나물과의 조화가 일품이랍니다. 가족 모두 모였을 때 볶아보세요. 오늘 저녁에 당장 해드시면 "최고! 최고!" 소리 들으실 걸요!!

Recipe

(3~4 인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 돼지고기 불고기감(300g), 콩나물(6줌-300g), 양파(4분의 1개-50g), 대파(10cm), 청양고추(1개), 홍 고추(2분의 1개), 식용유(1), 통깨(적당량)
- ◆ 고기 양념 재료: 고춧가루(2), 다진 마늘(1), 설탕(1), 양조간장(1), 굴 소스(1), 청주(2), 고추장(3), 물엿(1), 참기름(1), 후춧가루(약간)



1. 불고기감 돼지고기를 준비해 먹기 좋게 잘라 고기 양념 재료를 넣고 조물조물 양념한다.



2. 콩나물은 씻어서 물기를 빼 준 비한다.



3. 양파는 굵게 채 썰고, 대파, 청양고추와 홍 고추는 어슷 썰어 준비한다.



4. 중불로 달군 팬에 식용유를 두르고, 미리 양념한 돼지고기를 넣고 달달 볶는다.



5. 돼지고기가 약 80% 정도 익으면 콩나물과 나머지 채소들을 다 넣고 불의 세기를 세게하여 2분 정도 더 달달 볶아준다.



6. 마지막으로 통깨를 넣고 마무리한다.(맛을 보아 좋아하는 맛들을 추가하세요. 매콤하게 드시려면 후춧가루 팍팍, 고소하게 드시려면 참기름 쫄로로 넣으시면 되죠.)

미용 상식

남성의머리가짧아진 시연은?

중세까지도 남성은 여성과 마찬가지로 머리를 길렀는데 르네상스 시대에는 머리를 한층 더 길어 보이려고 가발을 쓰기도 했다.

영국의 헨리 8세는 마침내 이같은 극단적인 헤어스타일을 없애기 위해 모든 신사는 머리를 짧게 깎으라는 명령을 내리면서 그들의 반발에 대비해 턱수염과 콧수염은 기르도록 허용했다.

그래서 수염을 짧게 하고 머리를 길게 하거나 수염을 길게 하고 머리를 짧게 하는 두 스타일이 유행하다가, 20세가 중반에 이르러 짧은 머리가 우세를 보이면서 남성의 머리가 점차 짧아지게 되었다

JOY 핸디맨 & 플러밍



물
새
요
...

연락주세요.

24
시간

제이킴

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