

카레고추잡채덮밥

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 남은 음식 재료들로 무엇을 만들까 고민하다가 만들어 본 요리입니다. 그런데 만들어 놓고 보니 생각보다 맛이 좋아서 스스로도 놀란 음식이기도 해요. 요리할 때 옆에 있던 이웃 언니가 맛있다고 엄지를 치켜 올리며 칭찬해 준 음식이기도 합니다.

맛은 카레맛이 맞긴 한데, 약간 동남아풍 느낌이 나는 덮밥요리처럼 느껴지고요, 이 덮밥에 고수나 향신료를 적절히 더 넣어 주면 태국식 느낌의 덮밥같은 느낌이 확 드는 요리랍니다. 굴소스와 카레의 양념 조화가 만들어 낸 맛인 것 같아요. 매콤하게 드시려면 청양고추를 다져서 함께 볶거나 통후춧가루 넉넉하게 뿌려 드셔도 좋습니다. 개인적으로는 약간 매운 맛이 나아더 잘 어울리는 것 같아요.

Recipe

(2-3인분)  
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 돼지고기(잡채용 등심 200g), 파프리카나 피망(200g), 양파(1/4개-50g), 식용유(2), 참기름(0.5), 후춧가루(약간), 통깨(적당량)
- ◆ 고기양념재료: 카레가루(1), 다진 마늘(1), 굴 소스(2), 맛술(2), 청주(1)



1. 고기양념재료인 카레가루, 다진 마늘, 굴 소스, 맛술, 청주를 한데 넣고 고루 섞는다. (카레가루의 양을 조금 더 넉넉하게 넣어서도 좋아요.)



2. 채 썬 돼지고기에 고기양념 섞은 것을 넣고 조물조물 양념한다.



3. 달군 팬에 식용유를 두르고, 양념한 돼지고기를 넣고 달달 볶는다.



4. 고기가 반쯤 익으면 피망이나 파프리카, 양파를 모두 넣고 함께 섞어 볶는다.



5. 고기가 다 익고 재료가 잘 어울려져 볶아지면 참기름, 후춧가루, 통깨를 넣고 잘 버무리듯 섞어주면 끝.



정통 지압

- 바디(40분) + 발 (20분) \$30
- 바디 (전신지압 1시간) \$40
- 발 (45분) \$20
- 지압(1시간) + 바디(때밀이) \$70 (입장료 포함)

가든그로브 퀸스파(여성전용)

714-591-5260

9858 Garden Grove Blvd, Garden Grove, CA 92844

■ 알고 계셨나요?

어두운 곳에서 책보면 눈 나빠진다?

책을 어두운 곳에서 읽는다고 반드시 시력이 나빠지는 것은 아니다. 어두운 곳에서 글을 읽으면 신경을 많이 써야 하기 때문에 눈근육이 피로해져 눈이 일시적으로 뻑뻑해지고 아파지기는 한다. 그래서 눈에 문제가 생긴다고 생각하는 것도 무리는 아니다.

하지만 어두운 곳에서 책을 읽었더라도 눈을 쉬게 하면 근육 피로가 풀리기 때문에 시력에 문제는 없다. 가톨릭대 서울성모병원 안과 주천기 교수는 "시력 저하는 유전적 요인이 크며 늘 가까운 곳을 봐야 하는 도시생활로 근시가 늘어가는 듯하다" 고 말했다.

미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의  
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문의



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사  
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO·PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 714-520-0809

1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

