

주꾸미미나리볶음

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘은 집에서 만들어 먹는 주꾸미볶음이에요. 재료들 준비되고, 양념장 만들어 놓고나면, 후다닥 볶기만 하면 돼서 어렵지 않은 요리랍니다.

맛이요? 매콤하니 입안이 얼얼하면서도 자꾸만 손이 가는 맛이에요. 드시다보면 야채에서 국물이 나와요. 그 국물에 밥을 넣고 김가루와 미나리를 쫄쫄 썰어서 더해 참기름 획 둘러 볶음밥을 해서 먹으면 아주 그만이에요. 나머지 양념까지 싹싹 맛있게 먹을 수 있는 요리지요.

요런 주꾸미볶음 하나면 식탁의 분위기가 확 달라집니다. 사실 이런 요리는 밖에서나 외식으로 먹는 메뉴라고 생각하는데요, 알고 보면 어렵지 않아요. 아삭아삭 씹는 식감이 좋은 숙주까지 넣어서 푸짐하게 만들어 드세요.

자~, 그럼 후다닥 준비하고 볶아볼까요?

Recipe

(2~3인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 주꾸미(300g), 숙주(4줌-200g), 미나리(2줌-100g), 식용유(2), 통깨(1) ◆ 양념장: 고춧가루(3), 설탕(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 청주(1), 간장(3), 생강즙이나 가루(약간), 참기름(1)



1. 주꾸미는 크지 않은 것으로 밀가루로 바락바락 씻어서 물기를 빼서 준비하고, 숙주와 미나리도 씻어서 준비한다. (미나리는 먹기 좋게 4~5cm 길이로 썰어주세요.)



2. 양념장재료인 고춧가루 설탕, 다진 마늘, 고추장, 청주, 간장, 생강즙이나 가루, 참기름을 넣고 한데 잘 섞어 볶음양념장을 만든다.



3. 잘 달군 넓은 공중팬에 식용유를 두르고, 숙주와 미나리를 넣고 센 불에서 후다닥 달달 10초간 볶는다. (주꾸미를 미리 데치지 않고 그대로 같이 볶아줄 것이라서 모든 행동 재빨리 해야 합니다.)



4. 양념장을 모두 넣고 다시 10초간 볶는다.



5. 준비한 주꾸미를 넣고 센 불에서 주꾸미가 익을 때까지 1분 내외로 볶아준다. (볶음주걱으로 계속해서 달달 볶아주세요 너무 익으면 질겨지니 잘 조절하세요.)



6. 재료들이 잘 볶아졌으면 마지막으로 통깨를 넣고 고루 섞어주면 끝. (준비되면 볶는데 5분도 안 걸립니다. 참 쉽죠잉?)

대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등
최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



- * SPC
- * MSPC
- * MGO
- * WPC
- * Laminate
- * Hardwood

*****특별세일*****

최고급 100% 방수 SPC 시공 포함 \$3.89/sqft
(제품을 꼭 확인하세요)

모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: **714.833.9944**

12770 Florence Ave. Santa Fe Springs, CA 90670



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원



가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능