

불고기엔칠라다

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



엔칠라다는 토르티야 사이에 고기나 해산물, 야채 등을 넣고, 동그랗게 막대모양으로 말아서 소스를 뿌려 오븐에 구워서 먹는 멕시코 요리예요.

저는 소고기 불고기를 이용해 한국적인 맛의 엔칠라다를 만들어 봤어요.

불고기의 새로운 변신!! 만들기도 정말 쉽고, 맛도 있는 이색적인 요리라 손님상에 내 놓으면 정말 인기 폭발이예요. 아이들 간식으로 만들어 주어도 인기가 좋아요. 물론 엄마의 인기도 함께 올라가는 것은 두말할 필요 없고요.

맛은 돌돌 만 불고기피자라고 하면 좋겠네요. 도우 대신에 손쉽게 포피아를 사용해서 만들어 더욱 간편하면서도 맛있게 즐길 수 있을 거예요. 맛있는 피자치즈를 듬뿍 올리고 사랑까지 가득 담아서 만들어 보세요.

Recipe

(2~3인분)
(중이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 소고기 불고기감 120g, 토르티야 8인치 2개, 흥 피망, 청 피망 적당량 양파 4분의 1개, 다진 오이피클 2컵, 피자소스 3분의 2컵, 피자치즈 1컵
- ◆ 소고기양념재료: 간장 2술, 청주 1술, 맛술 1술, 설탕 0.3술, 다진 마늘 0.3술, 다진 파 1술, 후춧가루(약간)



1. 소고기는 얇게 불고기 감으로 썰어 고기 양념 재료를 넣고 조물 조물 양념한다.



2. 양파, 피망은 가늘게 채 썰어 준비한다.



3. 양념한 고기는 달군 팬에 넣고 볶는다.



4. 썰어 놓은 야채들을 함께 넣고 바짝 물기 없이 볶아 준다. (바짝 볶아야 눅눅하지 않고 맛이 있어요.)



5. 양념해서 볶은 고기와 피자치즈, 피자소스, 다진 오이피클을 함께 준비한다.(오이피클이나 할라피노 등을 같이 넣어주면 느끼한 맛이 훨씬 덜하답니다.)



6. 해동 한 토르티야에 피자소스 바르고, 위에 피자 치즈, 볶음 고기와 다진 오이 피클, 다시 피자 치즈를 듬뿍 올리고 돌돌 말아준다.



7. 오븐 용기에 기름을 살짝 바르고 그 위에 돌돌 만 토르티야 2개를 나란히 올린다.



8. 남은 여분의 피자 소스와 피자치즈를 술술 뿌려 올리고, 180도 로 미리 예열한 오븐에 넣고 10-15분간 구우면 끝.

백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

Howard Drugs

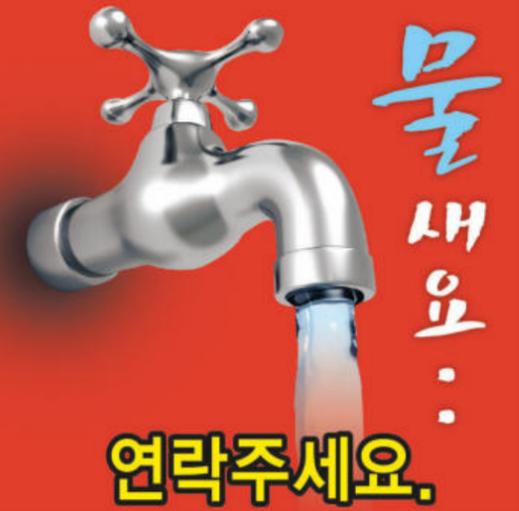
Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011



This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

JOY 핸디맨 & 플러밍



연락주세요.
제이킴
24시간 714.249.5469



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
- ◆ 거주정부 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
- ▶ 거주정부 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 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

