

수제비간장볶음

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



매운 것을 잘 못 드시는 분들을 위해서 간장소스 수제비볶음을 만들어 보았어요.
매운 볶음에는 해물이 어울린다면, 간장소스에는 무엇이 어울릴까 생각해보니 베이컨과 버섯이 어울릴것 같더라고요. 물론 넉넉한 채소는 기본이고요, 함께 볶으니 그야말로 맛이 환상!! 모든 재료들과 소스가 잘 어울려 맛있는 수제비볶음이 만들어져요.요것도 별미겠죠? 쫄깃쫄깃 수제비 먹는 맛이 좋은~~. 가끔은 색다른 요리로 가족들의 입맛을 행복하게 해주세요.
수제비는 볶아도 맛있다! 간장소스로 볶은 수제비간장볶음!

Recipe

2인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 수제비(2인분-250g), 베이컨(3장), 새송이버섯(큰 것 1개 분량), 양파(4분의 1개), 쪽파(4대), 식용유(1) ◆ 양념장재료: 다진 마늘(1), 간장(3), 맛술(2), 올리고당(2), 참기름(1), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 베이컨은 2cm 간격으로 썰고, 새송이버섯은 2-3등분 하여 먹기 좋게 편 썰고, 양파는 사방 2cm 정도의 사각 모양으로, 쪽파는 3-4cm 길이로 썬다.



2. 양념장재료인 다진 마늘, 간장, 맛술, 올리고당, 참기름, 통깨, 후춧가루를 한데 넣고 잘 섞어준다.



3. 수제비를 삶은 넉넉한 물이 끓으면, 수제비를 넣고 수제비가 약 80-90% 정도 익도록 삶는다.(수제비가 덜 익은 것이 싫다면 꼭 다 익혀도 좋아요.)



4. 찬물에 수제비를 살살 헹구고, 체에 받쳐 물기를 빼서 준비한다.



5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비된 재료를 모두 넣고 2분간 달달 볶다가 양념장을 넣고 볶는다.



6. 이어서 수제비를 넣고 함께 볶아주면 끝!(취향껏 참기름과 통깨 솔솔 뿌리고, 더 매콤하게 먹으려면 후춧가루 톡톡 뿌려 섞어준다.)

더독스 피부관리~!!
작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다

올리브스킨케어
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 리프팅
마사지

•수분
•리프팅
•탄력 관리

여드름
브라이트닝
아쿠아필

714.735.8844 7041 Western Ave. #C,
Buena Park, CA 90621

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

노약국
Your Locally Owned
HealthMart
PHARMACY

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

COVID-19 내가 막아낸다!

fantixcompanyinc@gmail.com

항바이러스, 항균효과 99.9%의 천연 세정제!

바이러스 99.9% 제거!
Sanitizer 바르고, 원하는 곳에 Spray 뿌려만 주세요!
대구 한의대학교 산학 협력기업에서 제조하여 안심하고 사용할 수 있습니다.
천연 식물성인 페퍼민트 에타놀 추출물로 만들어 사용 후
따가움 건조함 역한 냄새가 없습니다.

천연 Perfume 향수 항바이러스 항균 스프레이 500ml



제조원: (주)케이67바이오

주원료인 페퍼민트 에타놀 발효추출물은 식물성으로
인체 사용, 공기중, 옷에 뿌려도 전혀 해가 없습니다

페퍼민트 에타놀 발효추출물이란?
페퍼민트, 천연발효주정(Ethyl alcohol 75%)과 카모마일
자스민, 겨우살이 등의 추출물, 스피아민트, 천일염, 잔탄검
친환경 페퍼민트 오일, 친환경 스피아민트 오일을 넣어
발효시킨 추출물입니다

순 식물성으로 아토피 피부염, 피부보습
피부 노화방지에 도움이 됩니다.



식물성 추출물을
원료로한
손세정제 500ml

물 없이 언제 어디서나
간편하게 사용할 수
있으며 장미에센셜 오일이
함유되어 사용 후에도
건조함 없이 산뜻하고
촉촉함을 유지시켜줍니다.



페퍼먼트 에타놀 발효
추출물은 FDA 승인을 받아
안전성이 입증되었습니다.