

고구마맛탕

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



고구마는 찌거나 구워서 먹는 것이 보통이지요. 하지만 맛탕으로 만들어도 간식으로 손색이 없답니다. 부드럽고 달콤함에 끌려 하나만 더, 하나만 더 하고 먹다 보면 어느새 포만감이 밀려들곤 하지요.

사실 우리집 아이들은 고구마를 별로 안 좋아하는데요, 맛탕으로 만들어 주면 언제나 빈 접시만 남는답니다.

촉촉하면서도 부드러운 고구마맛탕. 소금을 조금 넣어 은근 짭조름하면서 기분 좋은 단맛이 확~ 휘감기는 맛!!

부드럽고 촉촉해 아이들이 먼저 찾는 고구마맛탕. 쌀쌀한 가을날에 더욱 어울리는 간식이랍니다. 요리법도 간단하니 똑딱~ 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

3~4인분
(저울과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 고구마(껍질 벗긴 상태로 400g), 튀김기름(1컵), 검은깨(약간)
- ◆ 시럽 재료: 식용유(1), 흑설탕(2), 올리고당(4), 소금(약간)



1. 고구마는 껍질을 벗긴 상태로 한 두입 정도로 먹을 수 있는 크기로 고구마를 자른다.



2. 팬에 식용유를 넣고 170~180도 정도 달군 후, 고구마를 넣고 중간 중간 뒤적여가며 노릇하게 튀겨준다.



3. 노릇노릇 잘 튀겨진 고구마는 한김 식힌다. (고구마를 생으로 튀겨도 속까지 꼭 잘 익어요.)



4. 시럽재료인 식용유, 흑설탕, 올리고당, 소금을 넣고 바글바글 끓인다.



5. 시럽이 모두 녹으면 고구마 튀긴 것을 넣고 검은깨도 적당량 뽀서 술술 뿌리고 골고루 버무려주면 끝.



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



(562) 866-6011

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

- 시니어 약 전문상담
- 25년 병원 임상경험

Howard Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd. 20141 PIONEER BLVD. LAKEWOOD, CA 92715

MART 옆

노약국



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

JOY 핸디맨 & 플러밍

물새요:

연락주세요.

제이킴

24시간 714.249.5469

내과 · 노인과 전문병원

이공학 내과

이민국(USCIS)
신체검사
지정병원

건강 검진 스페셜

\$99

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 체장효소검사

3. 정밀소변검사:

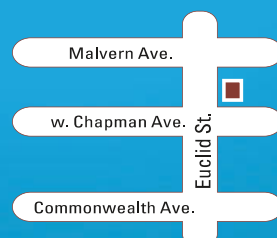
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 9am-6pm(월화목금), 9am-1pm(수토)

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

