

허트달걀오믈렛

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



보통 제대로 된 오믈렛은 여러 차례 연습하고 노력한 사람들에게는 모양을 내기가 쉽지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그리 쉽지 않은 일이에요. 그럴 때는 스트레스 받지 말고 지금 소개하는 것처럼 만들어 보세요. 속에 넣을 재료들은 치즈를 비롯해서 조금 신경써서 만들어 주고, 달걀 불임 속에 넣어 그냥 반으로 포개주기만 하면 끝!!

또 오믈렛에 스위트칠리소스를 곁들이면 그 맛이 아주 잘 어울린답니다. 거기에 밥을 적당히 곁들이면 한끼 식사로도 아주 훌륭하지요. 저는 먹음직해 보이라고 스위트칠리소스 뿌린 것 위에 파슬리가루를 솔 뿌렸어요.

적당히 부드럽게 덜 익은 달걀속과 치즈가 살짝 녹아서 부드럽게 어울리는 맛이 환상!! 소스의 달콤한 맛까지 더해져서 어느새 달걀 오믈렛 하나로 풍성해지고 기분 좋아지고 아주 근사하고 폼 나는 식탁이 완성된답니다.

오믈렛, 이제 그냥 간단하게 포개 주세요!!

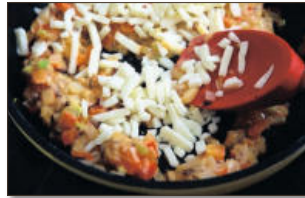
Recipe

1-2인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 달걀(3개), 소금(적당량), 식용유(1), 스위트칠리소스(적당량), 베이비채소(적당량)
- ◆ 채소 볶음 재료: 다진 채소(1컵), 마요네즈(1), 토마토소스(2), 모짜렐라 치즈(3분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 집에 있는 자투리 채소들을 다져서 1컵 정도 준비한다. (채소와 함께 햄이나 베이컨을 다져서 넣어도 좋습니다.)



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 다진 채소를 달달 볶다가 마요네즈, 토마토소스를 넣고 볶고, 마지막에 모짜렐라 치즈, 후춧가루를 넣고 치즈가 살짝 녹을 때까지 볶아 잠시 식혀준다.



3. 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어준다. (이때 조금은 부드럽게 먹고 싶으면 우유(2-3)를 함께 넣어 주어도 좋아요.)



4. 달군 팬에 식용유가 충분히 달구어지면 달걀 푼 것을 모두 넣어 전체적으로 펼치고, 달걀 윗면이 반쯤 익으면 미리 볶아놓은 채소치즈 볶음을 한쪽으로 길게 올린다.



5. 달걀이 완전하게 익기 전에 반으로 포개 주면 달걀 오믈렛은 완성!!



6. 완성 그릇에 달걀오믈렛을 담고, 그 위에 스위트칠리소스를 뿌려주면 끝.

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



(562) 866-6011
• 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



노약국



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

JOY 핸디맨 & 플러밍



물
새
요
:

연락주세요.

24시간 제이킴 714.249.5469

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터

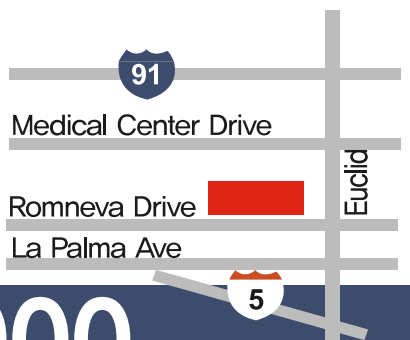


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801