

# 마늘 쉽게 까기, 수란 만들기 ... 전자레인지 활용 꿀팁

음식물을 데우는 데만 쓸모가 있는 줄 알았던 전자레인지. 하지만 전자레인지를 활용하는 방법은 생각보다 매우 다양하다. 그 가운데 몇 가지를 소개한다.

1. 감자칩이 눅눅해져 버릴 생각을 하고 있다면 키친타월에 쌓아 전자레인지에 넣고 10초만 돌려보자. 마치 방금 뜬 새 과자처럼 바삭해진다.

2. 딱딱하게 굳은 꿀을 뚜껑을 벗긴 후 전자레인지에 넣고 2분 정도 돌리면 원래의 상태로 돌아온다.

3. 단단해서 찌기 힘든 레몬과 라임을 전자레인지에 넣고 10~20초 정도 돌린 후 꺼내 짜면 과즙이 줄줄 흘러 내린다.

4. 파슬리 등의 허브를 초스피드로 말리려면 키친타월로 허브를 감싼 뒤 전자레인지에 넣고 2~4분 돌리면 바삭 소리가 들릴 정도로 건조가 된다. 눅눅해진 김도 전자레인지 안에 넣은 후 30초 정도 돌려주면 기존의 바삭한 식감을 즐길 수 있다.

5. 양파 썰 때 눈물 바람은 이제 그만! 양파의 양쪽 끝을 자른 뒤 전자레인지에 넣고 30초 가량 돌린다. 이제 요리 조리 아무리 썰어도 눈물, 콧물 날 일 절대 없다!

6. 토마토나 호박 등 껍질이 두꺼운 야채는 전자레인지에 넣고 살짝만 돌리면 쉽게 손질할 수 있다. 단, 날기 전 포크로 구멍을 뚫어야 안에서 폭발하지 않는다.

7. 수란 만들기는 꽤 어렵지만 전자레인지를 이용하면 쉽게 만들 수 있다. 전자레인지용 컵에 물을 담고 소량의 식

초를 섞은 후 이 물에 달걀을 푼다. 이때 물의 양은 달걀이 푹 잠길 만큼 충분해야 한다. 혹시 있을 지 모를 터지는 사태를 대비해 지퍼백이나 종이봉지에 넣은 뒤 1분 30초 돌린다. 컵을 봉지에서 꺼내 물을 따라 버리면 수란 완성!

8. 전자레인지에 마늘을 넣고 15초 돌리면 껍질을 쉽게 벗길 수 있다. 마늘



알과 껍질 사이에 수분이 생겨 껍질이 쉽게 떨어지는 원리다.

9. 오래되고 마른 빵을 젖은 키친타월에 싸 전자레인지에 넣고 10초만 돌려보자. 마치 갓 구운 것처럼 신선한 빵을 맛볼 수 있다. 필요하다면, 원하는 상태가 될 때까지 10초 가열을 반복한다.

10. 설탕이 습기를 먹어 딱딱하게 굳어버렸다면?

먼저 굳은 설탕을 유리그릇에 붓는다. 그런 후 키친타월을 물에 적셔 꼭 짰 다음 유리그릇을 덮는다. 전자레인지

지에 넣고 20~30초 정도 가열하면 원래의 설탕처럼 가루 상태로 돌아온다. 굳은 부분이 남아있으면 다시 한 번 더 돌려준다.

11. 식빵, 치즈, 햄, 마요네즈, 옥수수콘 등의 재료를 준비하여 식빵 위에 토핑을 올린 뒤, 전자레인지 안에 넣고 2분 30초에서 3분 정도 돌려주면 간단



하게 만들 수 있다.

12. 전자레인지를 이용하면 감자, 고구마 쉽고 맛있게 삶은 수 있다. 감자나 고구마를 삶기 전 물로 씻은 후 물기를 제거하지 않고 지퍼백에 담는다. 이때 지퍼백은 잠그지 않는다. 이것을 전자레인지에 넣고 3분 정도 미리 가열한 후 삶으면 전자레인지에서의 예열 효과로 더 맛있는 삶은 고구마, 감자가 된다.

13. 전자레인지를 이용하면 팔기잼을 실패하지 않고 만들 수 있다. 속이 깊

은 용기에 딸기 120g 꼭지를 떼어 넣고 설탕 60g과 레몬즙을 넣어서 6분 정도 가열한 후 꺼내 섞기만 하면 완성된다.

14. 통조림을 먹고 남은 내용물은 전자레인지에 가열해 두면 오랫동안 보관할 수 있다. 내용물을 전자레인지 용 용기에 옮겨 담고 랍으로 싸서 가열한다. 완전히 식힌 뒤 랍을 씌운 채로 냉장고에 두면 보다 오래 보관할 수 있다.

15. 전자레인지를 이용해 시금치나 콩나물을 데칠 수도 있다. 시금치를 씻어 물기가 있는 상태에서 전자레인지 용 용기에 담아 1분 정도 가열해 찬물로 헹구어 주면 된다.

콩나물도 씻어 그릇에 담아 소금을 살짝 뿌린 후 1분 정도 돌려주면 된다.

16. 주방용 스펀지를 전자레인지에 넣고 2분만 돌려보자. 악취가 말끔하게 제거된다. 살균 효과도 있어 일거양득을 누릴 수 있다.

17. 전자레인지 용기로 적합한 그릇은? 그릇에 찬 물을 담고 전자레인지에 1분간 돌려보자. 물이 따뜻한데 용기는 아직 차갑다면, 해당 그릇은 전자레인지 요리에도 끄덕 없다. 하지만 그릇도 물처럼 따뜻해졌다면 전자레인지 용기로 적합하지 않다.

18. 음식물 대폭발로 전자레인지 내부가 더러워졌다면? 물에 식초를 한 방울 넣고 흔든 뒤 5분간 기다린다. 이 용액을 마른 수건에 적서 전자레인지 내부를 닦아 주면 새 것처럼 반짝반짝 윤기가 난다. 오염이 심각한 경우가 아니라면, 물에 적신 키친타월을 전자레인지 안에 넣고 3~5분 돌리면, 수증기가 내부의 오염물질을 불리는 역할을 한다. 타월의 열기가 식으면 이걸로 내부를 꼼꼼히 닦아주자.

## 밝은 미소, 건강한 치아

Implant  
~~\$1700~~ → \$999

Implant  
Free Consultation

Exam  
X-ray  
Cleaning \$35

Crown  
~~\$500~~ → \$400

잇몸치료  
~~\$600~~ → \$400

틀니  
~~\$1200~~ → \$850

Dr. Seong Hoon Cho  
DDS



각종 보험  
메디케어(PPO) 환영

**KMC Dental Group**

Irvine

Tel: (949)253-8300  
2700 Alton Parkway #225  
Irvine, CA 92606

L.A.

Tel: (323)660-2005  
3755 W. Beverly Blvd. #200  
Los Angeles, CA 90004

Hacienda Heights

Tel: (626)333-3000  
16388 Colima Rd. #201  
Hacienda Heights, CA 91745