

햄달걀오이샌드위치

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



샌드위치……사먹는 경우는 많지만 집에서 만들어 먹는 일은 그리 많지 않지요? 하지만, 한 번 재료를 준비해서 만들면 여러 사람이 함께 즐겁게 즐길 수 있는 메뉴가 바로 샌드위치입니다. 오늘 올리는 샌드위치는 햄과 삶은 달걀, 그리고 오이의 조화가 아주 잘 어울리는 그런 샌드위치랍니다. 딱딱하지 않으면서 촉촉하고 감칠맛 나는 것이 아주 맛이 좋아요.

짭조름한 햄과 부드럽고 고소한 달걀, 미리 절여서 오독오독 씹히는 오이. 이 세 가지 재료가 아주 조화를 잘 이룬답니다. 드셔보시면 맛있다!! 정말 괜찮다!! 를 연발하실 거예요.

넉넉하게 만들어 가족들 주말이나 휴일 브런치로 만들어도 좋고, 간식으로 드셔도 좋아요. 미리 만들어 두었다가 드셔도 좋고요.

Recipe

2인분  
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 맥머핀빵(3개), 오이(1개), 달걀(3개), 프랑크소시지(2개), 양파(4분의 1개)
- ◆ 오이절임재료: 굵은 소금(0.5)
- ◆ 양념재료: 설탕(0.3), 마요네즈(4), 머스터드(0.5), 후춧가루(약간)



1. 오이는 송송 썰어 큰 불에 넣고 굵은 소금을 전체적으로 솔솔 뿌려 10-20분간 절인다.



2. 달걀은 찬물에 넣고 끓기 시작해서 약 10분 정도 더 삶아 완숙으로 익혀, 찬물에 넣고 충분히 식힌 후 껍질을 벗긴다.



3. 프랑크소시지는 반으로 길이대로 잘라 얇게 송송 썰고, 양파는 잘게 다진다.



4. 충분히 절여진 오이는 물기없이 국물을 꼭 짜낸다.



5. 볼에 소시지와 양파, 물기를 짰 오이, 잘 썬 달걀을 넣고 양념재료와 잘 섞어준다.



6. 반으로 가른 맥머핀빵에 햄달걀오이 샐러드를 넣어주면 끝.

음식 맛을 바꿔주는 요리 상식

◆ 감칠맛 나는 된장찌개 만들기



된장찌개를 오리 끓이면 감칠맛이 사라진다. 균일하게 퍼져 있던 감칠맛 성분이 된장의 입자에 흡착되어 사라지기 때문이다. 된장찌개를

끓일 때는 먼저 재료를 익히고 마지막에 된장을 넣는 것이 좋다.

◆ 부드러운 계란말이 만들기



부드러운 계란말이의 비결은 설탕에 있다. 설탕을 넣으면 열에 의해 단백질의 분자에 설탕이 붙어 단백질의 재결합을 방해한다. 그

때문에 단백질 응고에 시간이 걸려 부드러운 계란말이를 만들 수 있다.

◆ 생선 비린내 잡기



생선을 조리할 때 식초를 넣으면 비린내가 잡힌다. 또 식초의 유기산이 생선의 살을 단단하게 만들어 식감도 좋아진다. 식초가 칼슘

을 분해해 뼈도 물러진다.

통증/한방미용 전문 힐링 한의원

경락케어스페셜

성형경락, 바디경락, 림프마사지  
추나요법 5회시  
(침, 부항, 뜸 5회 Free)



봄맞이 특별세일



4대 가문을 이어온 한의사 집안

치료지압 전문자격증을 갖춘 전문인이 치료합니다



좌골 신경통  
근육통 완화  
스트레스  
전신피로감 해소

교통사고보험 전문 한방병원

교통사고 통증과 후유증 체계적인 시스템으로 케어 해드립니다

-각종 건강보험 적용됩니다-

씨그나 · 에트나 · 유나이티드 헬스케어 · 카이저 · 블루크로스 · 블루 실드 · 멀티플랜

714.752.6009 7455 La Palma Ave. Buena Park, CA 90620