

삼겹살구이덮밥

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



삼겹살은 한국 사람이라면 누구나 좋아하는 돼지고기 부위이지요. 그런데 삼겹살은 흔히 구워서 찜으로 먹거나 불고기 양념 등을 해서 먹거나 하는데 오늘은 삼겹살로 한그릇 덮밥을 만들어 보았어요. 바삭하게 구운 삼겹살과 싱싱한 양파채가 참 잘 어울리는 삼겹살구이덮밥입니다. 무엇보다 손 쉽게 만들 수 있어 좋고, 맛까지 있어서 좋습니다.

막 지어 따근한 밥에 삼겹살, 그리고 싱싱한 양파채를 함께 먹으면 그 맛이 일품이랍니다.

삼겹살로 만드는 맛있는 덮밥 한그릇!

아이들, 어른들 할 것 없이 누구나 잘 먹어서 가족을 위해 제가 자주 해주는 덮밥요리입니다. 늘 무엇을 해서 먹을까 고민일때, 삼겹살을 가지고 손쉽게 만들 수 있는 한그릇 덮밥을 만들어 보세요! 온 가족이 반기는 맛있는 덮밥 요리가 될거예요.

Recipe

2인분  
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(2공기-400g), 삼겹살(300g), 양파(2분의 1개), 부추(10줄기)
- ◆ 밑간 재료: 소금, 후춧가루(적당량) ◆ 간장소스 재료: 다진 마늘(0.5), 양조 간장(3) 맛술(2), 청주(2), 올리고당(2), 생강즙이나 가루(약간), 후춧가루(약간)



1. 삼겹살에 밑간 재료인 소금, 후춧가루를 솔솔 뿌린다.



2. 썰은 양파와 부추를 함께 섞어 찬물에 10분 정도 담가 두었다가 꺼내 물기를 제거한다. (부추가 없다면 그냥 양파채만 사용해도 좋아요.)



3. 달군 팬에 삼겹살을 올려 노릇바삭하게 굽는다.



4. 구운 삼겹살을 먹기 좋게 한입 크기로 썬다.



5. 간장소스 재료를 한데 넣고 바글바글 끓여 주무룩 흐를 정도의 농도가 나도록 덮밥 소스를 만든다.



6. 완성 그릇에 따뜻한 밥을 담고, 그 위에 양파부추채를 올리고 구운 삼겹살을 올린 후, 소스를 취향껏 뿌려내면 끝.

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



- 시니어 약 전문상담
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy Specialist

Howard Drugs

562.866.6011

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



물새요:

연락주세요.

24시간 제이킴 714.249.5469



미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의  
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문의



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사 Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO-PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 714-520-0809

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

