

연두부달걀찜

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



달걀찜은 만들기도 쉽고 맛도 좋아 밥상에 잘 오르는 메뉴입니다.

보통 달걀찜은 김이 오르는 찜통에 찌거나 또는 쪽배기 달걀찜으로 즉석에서 해 먹기도 하는데요, 오늘은 전자레인지용이 용해서 만드는 달걀찜을 소개합니다. 보들보들 담백한 맛의 연두부까지 함께 넣어 보았어요. 달걀과 연두부까지 함께하니 엄청 양이 많더라고요. 아침 식사 대응으로도 아주 훌륭합니다.

바로 만들어 바로 먹으면 그야말로 보들보들 따끈따끈... 부드러운 달걀에 연하고 부드러운 연두부가 더해져 식감은 더욱 좋고!! 무엇보다 전자레인지로 똑딱 만들어 먹으니 정말 편합니다.

새우젓으로 맛의 깊이를 더하고, 채소들을 잘게 다져 더해서 맛있게 만들어 드셔보세요^^

Recipe

3~4인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 연두부(1팩-250g), 다진 채소(당근, 양파, 쪽파 등 2분의 1컵), 물(2분의 1컵), 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)



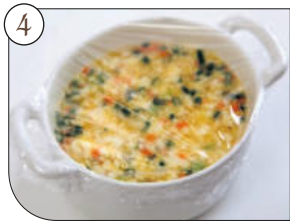
1. 당근, 양파, 쪽파 등 잘게 잘라서 약 2분의 1컵 정도 되는 양을 준비한다. (다진 채소는 집에 있는 자투리 채소 위주로 색깔을 고려해서 준비하세요. 당근과 쪽파가 들어가면 색깔이 예쁘고, 양파도 들어가면 촉촉하고 달달하니 맛있어요.)



2. 달걀(3개)과, 연두부(1팩-250g)도 함께 준비한다.



3. 달걀을 먼저 풀고, 다진 채소를 넣고, 연두부를 대충 송덩송덩 넣고, 물(2분의 1컵)을 붓고 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)을 넣고 골고루 잘 섞는다. (달걀연두부 양이 제법 많으므로 그릇 2개에 나눠서)



4. 하나씩 랍을 씌우고, 전자레인지에 넣고 3~4분간 돌려주면 끝. (전자레인지 출력에 따라서 3분 정도 먼저 돌리고 속의 익힘 정도를 보아 추가로 1분 더 돌려주면 됩니다. 그릇의 종류에 따라서도 달라질 수 있으니 시간은 봐가면서 조절해 주세요.)

부에나 팍 양로병원

Buena Park Nursing Center ★★★★★

Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨, 통증관리, 투석케어
외상치료, 호스피스케어 등

Subacute Unit

Respiratory, Tracheostomy Care
Ventilator 등

서비스

한국음식 또는 미국음식
한국인 스태프 / 한국인 소셜워커
한국책, 신문 / 24시간 한국방송
다양한 한인교회 봉사활동

재활치료

물리치료
작업치료
언어치료

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

www.buenaparknc.com

한국어: 562-240-3516 한국분이 친절히 도와드립니다
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave. Buena Park, CA 90620

구이마을 정상 영업합니다

참숯불 구이 • BBQ 콤보

구이마을 별미 꼬장어
강력추천!!! 곱창구이, 볶음
숯불구이 유기농이채
다양한 콤보스페셜
구이마을 추천 황태구이
대창구이, 곱창구이, 막창구이, 푸꾸미짬, 아구짬
런치스페셜
714.484.9292
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620



꿀약국™
Honey Pharmacy™

꿀약국과 함께 COVID-19 극복 하세요!

면역력 향상에 도움되는 꿀, 로얄제리, 프로폴리스 원액, 마스크(KN95)완비

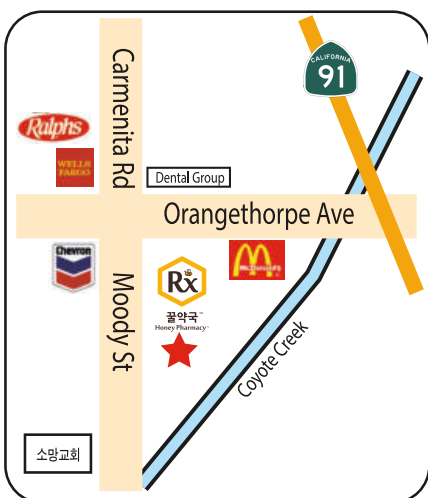
꿀약국 예방접종센터

처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- Prevna 13, Pneumovax 23(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)

가족같은 약국, 꿀약국!

Kaiser Permanente, Rite Aid
10년 약사 경력!



Tel: 562.403.2332

메디케어, PPO, HMO 받습니다

Fax: 562.403.2331

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623 Honeyrx123@gmail.com

카카오톡 상담 환영

