

닭고기카레볶음밥

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



우리집 녀석들은엄마가 만든 음식이 제일 맛있다고 합니다. 간혹 일이 있어 식구들 밥을 챙겨놓고 나가야 할 때면 바로 먹을 수 있는 김밥이나 볶음밥 등의 한그릇 밥을 만들어 놓고 나가는데 요, 집에 돌아와서 짹짹 비워져 있는 그릇을 보면 그렇게 뿌듯할 수가 없어요.

오늘은 제가 외출할때 식구들이 먹을 수 있도록 만들어 놓고 가는 볶음밥을 만들어 보려고 해요. 닭고기 안심살과 채소, 그리고 카레가루를 더해 만든 일품 볶음밥이에요. 마지막에는 모양이 살도록 달걀프라이는 꼭 올려줘야 하는 센스!! 냉동된 닭가슴살을 이용해서 만든 카레향이 솔솔 나는 볶음밥은 가끔 먹는 별미한그릇 메뉴로 아주 훌륭해요. 가끔 별미 음식이 필요할 때, 또 미리 만들어 놓아야 하는 음식을 준비해야 할 때 준비해 보세요. 카레 좋아하는 분들이라면 맛있게 드실 수 있을 거예요.

Recipe

2-3인분
(밥숟가락 2개량)

- ◆ 주재료: 닭안심살(3장), 피망(1/4개), 양파(1/4개), 파프리카(1/4개), 밥(2공기-400g), 달걀(2개)
- ◆ 양념재료: 식용유(1+1), 간장(1), 맛술(1), 카레가루(2), 참기름(0.5), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 닭안심살은 심줄을 제거하고 먹기 좋게 한입 크기로 썰고, 피망, 양파, 파프리카는 잘게 사방 0.5cm정도 크기로 자른다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 재료를 넣고 전체적으로 잘 익도록 잘 볶는다.



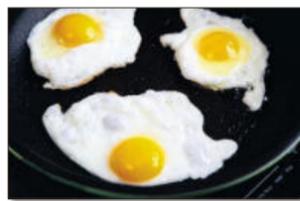
3. 닭고기가 하얗게 익으면 밥을 넣고 미리 넣은 채소들과 함께 잘 섞이도록 전체적으로 다시 볶아준다.



4. 간장, 맛술, 카레가루를 넣고 잘 섞이도록 잘 볶은 후, 참기름, 통깨, 후춧가루를 넣어 다시 한번 휘릭 볶아주면 볶음밥은 완성.



카레가루를 넣을 때는 그냥 뭉쳐있는 가루를 바로 퍼 넣는 것 보다 체에 쳐서 전체적으로 잘 퍼지게 넣어주면 뭉쳐지지 않고 잘 섞여요.



5. 다시 달군 프라이팬에 식용유를 두르고, 달걀후라이를 기호에 맞게 해주고, 완성 그릇에 볶음밥을 담고 달걀프라이를 올려 내면 끝.

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
곶장어
강력추천!!!
곱창, 구이, 볶음
구이마을 추천
황태구이
대창구이, 곱창구이, 막창구이
푸꾸미짬, 아구짬
런치스페셜
714.484.9292
8535 Knott Ave.,
Buena Park, CA 90620

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터

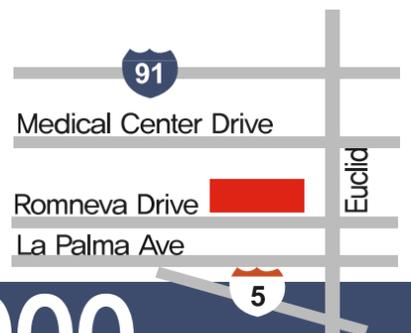


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ 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. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801