참치채소볶음밥

둥이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

밖에 일이 있어서 아이들 식사를 미리 만들어 놓고 가야 하는 일이 생길때 저는 주로 볶음밥이나 김밥 종류를 많이 만들어 놓아요. 식은 다음 먹어도 맛있고 모양도 좋으며 먹기에도 편하니까요. 아이들끼리만 있게 되는 경우 컵라면을 많이 먹더라고요. 그래서 라면 먹지 말라고 시간적 여유가 생기면 밥을 꼭 해놓고 나가요.

볶음밥이나 김밥을 쌀 때 집에 있는 재료들을 최대한 잘 활용하는데요, 오늘은 늘 집에 있는 캔 참치와 여러 가지 자투리 채소들을 이용해서 만든 볶음밥이예요. 양도 더 넉넉해지고 영양가도 많으라고 달걀도 함께 넣었어요. 아이들은 마지막에 케첩으로 지그재그 그려주면 훨씬 더 좋아하더라고요.

특별한 재료나 요리 비법 없이 그냥 볶아 먹어도 맛있는 참치볶음밥으로 식구들이 환하게 웃을 별미 밥상을 만들어 보세요.

Recipe

2 인 분
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(2공기-400g), 참치캔(1캔-150g), 달걀(2개), 양파(1/4개-50g), 당근(1/6개-30g), 애호박(1/6개-40g) (애호박 대신 대파나 쪽파, 또는 피망을 넣어도 좋아요.)
◆ 양념재료: 식용유(1), 양조간장(0.5), 소금, 후춧가루(적당량), 참기름(0.5), 통깨(0.5)

1. 밥은 따뜻하게, 참치는 기름을 빼고 참치만 걸러 준비하고, 달걀은 소금 살짝 넣고 풀고, 양파, 당근, 애호박은 잘게 썬다.

2. 달군 팬에 기름을 살짝 두른 후 풀어 놓은 달걀을 휘저어서 달걀 소보루를 만들어 그릇에 담아 둔다.

3. 다시 팬을 달궈 식용유를 두르고, 다진 채소를 넣고 2분 정도 중불에서 달달 볶는다.

4. 채소가 거의 볶아지면 이어서 밥을 넣고 주걱을 세워서 밥과 채소가 고루 섞이도록 볶는다.

5. 양조간장, 소금, 후춧가루로 간을 하고, 참치를 넣고 살이 많이 부서지지 않도록 살살 볶는다.

6. 미리 만들어 놓은 달걀소보로를 넣고 참기름, 통깨를 넣고 고루 섞어 볶아주면 끝.

※ 간장을 많이 넣으면 볶음밥의 색깔이 너무 진해질 수 있으니 반숟가락만 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루도 취향대로 넣어주세요.

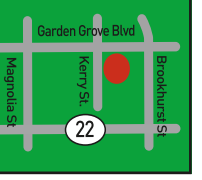
가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리뷸러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)

이제 비타민은 전문점에서
정확한 진단 후 복용하세요.

Tel. (714)534-4938
9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



NEWSONG STUDIO
실용음악전문학원
714.614.1383

기타/드럼/보컬/피아노/베이스/건반/색소폰
레코딩/유투브 컨텐츠 제작/영상편집/미디/믹싱

NewsongStudioOC@gmail.com
7050 Village Dr. #i-2 Buena Park, California 90621