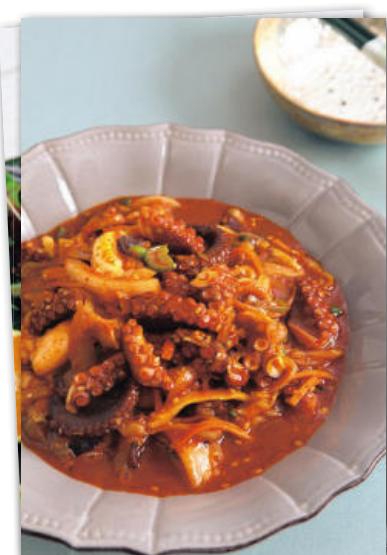


## 문어볶음

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



빨갛게 먹음직한 볶은 음식, 다들 좋아하시죠? 저도 빨갛게 자극적인 음식이 사실 좋아요. 입맛 꽉꽉 살려주고 말이죠.

평소 냉동생물어를 구입해서 냉동실에 두고 주로 테이블 샐러드를 해서 먹거나 초장에 찍어서 먹는 것이 대부분이었는데요, 문어를 가지고 오징어나 낙지처럼 볶음을 해서 먹으니 이거 정말 맛있는 반찬이 되더라고요.

제주도에 가서 문어볶음을 맛본 적이 있는데, 어찌나 매콤하고 맛있던지…… 밥 한 그릇 쑥쑥 비벼 먹던 생각이 나더라고요. 그때 생각을 떠올리면서 만들어 본 문어볶음입니다.

말이 문어볶음이지 낙지볶음, 오징어볶음 하는 것과 같아요. 고추장 없이 고춧가루만 맛을 내서 텁텁하지 않고 깔끔하게 매운 맛이 나면서 맛있는 문어볶음! 마지막 양념까지 밥과 함께 쑥쑥 비벼 먹어요.

맛있게 비벼 먹는 빨간 문어볶음! 밥도둑이 따로 없네요!!

## Recipe

(2~3인분)

(저울 및 밥숟갈기 계량)

◆ 주재료: 문어 삶은 것(350g), 양파(2분의 1개-100g), 양배추(3장-80g), 당근(5분의 1개), 대파(4분의 1대), 식용유(1), 통깨(0.5) ◆ 양념장재료: 고춧가루(3), 설탕(0.5), 다진 마늘(1), 청주(1), 양조간장(2), 올리고당(2), 굴소스나 참치진국(1), 참기름(1)



1. 끓는 물에 소주나 청주를 살짝 넣은 다음 손질한 문어를 넣고 1~2분 정도 데친다.



2. 삶아진 문어는 먹기 좋은 크기로 썬다.



3. 양파, 양배추는 굽게 채 썰고, 당근도 채썰고, 대파는 송송 썰어 준비한다.



4. 양념장재료인 고춧가루, 설탕, 다진 마늘, 청주, 양조간장, 올리고당, 굴소스나 참치진국, 참기름을 한데 넣고 섞는다.



5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 당근과 양파, 양배추를 넣고 약 1분 동안 볶다가 미리 만든 양념장을 모두 넣고 달달 볶는다.



6. 이어 삶은 문어와 대파를 넣고 재빨리 볶은 후 마지막으로 통깨를 솔솔 뿌려 섞어주면 끝.

## 가든그로브 비타민 전문점

## Organic Vitamins

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



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G  
Garden Grove, CA 92844



Licensed · Bonded · Insured



## ONE STOP SERVICE

HOME REMODELING

## Paint, Kitchen &amp; Bath 리모델링 전문업체

페인트  
부엌  
화장실  
마루  
타일  
케비넷  
전기  
플러밍



714.420.5989 / 714.404.2766

One Stop Service.brucelee@gmail.com