

투꾸미 두부강된장 비빔밥

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 입맛 팍팍 살리는 기분 좋게 먹는 한 그릇 밥 요리입니다.

두부강된장을 만들고, 투꾸미 구운 것을 보기 좋게 올려 비주얼도 살고, 맛도 사는 그런 요리이지요. 입맛 살리고, 기분까지 살리는데 제격인 요리입니다. 먹고 나서 뒤돌아서면 바로 생각나는 건강한 맛이에요.

쓱쓱쓱~ 완전 맛있게 비벼 드셔보세요. 두부강된장 자체가 구수하니 맛있고, 또 쫄깃하게 씹히는 투꾸미도 함께 먹을 수 있어서 참 좋고, 온 가족이 맛있게 드실 수 있는 메뉴로 최고입니다.

Recipe

(2-3인분)  
(저울 및 종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기+1/2공기-300g), 투꾸미(6~7마리-300g), 두부(1모-300g), 양파(1/2개-100g) 새송이버섯이나 표고버섯(2개-50g), 청양고추(2개), 식용유(1), 물(1컵), 베이비채소(2줌)
- ◆ 투꾸미 밑간 재료: 청주(1), 다진 마늘(0.3), 후춧가루(약간)
- ◆ 양념장 재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(0.5), 설탕(0.5), 된장(4), 고추장(2), 맛술(2)



1. 투꾸미는 밀가루를 넣고 바락바락 씻어서 내장과 먹물통을 제거하고 잘 씻어 물기를 빼서 한입 크기로 썰어 준비한다.



2. 손질한 투꾸미에 투꾸미 밑간 재료인 청주, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 조물조물 밀양념을 한다.



3. 두부는 사방 1.5cm 정도 크기로 썰고, 양파는와 새송이버섯이나 표고버섯은 사방 1cm 크기로 썰고, 청양고추는 송송 썬다.



4. 양념장 재료인 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 된장, 고추장, 맛술을 한데 섞는다.



5. 달군 팬에 밀양념을 한 투꾸미를 넣어 바삭 익히고, 익힌 투꾸미와 국물은 각각 따로 받아둔다.



6. 달군 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 재료들을 달달 볶다가 물과 투꾸미 볶은 물, 양념장 섞은 것을 모두 넣고 끓인다.



7. 이렇듯 바글바글 끓여 국물이 적당히 남도록 두부강된장을 만들어 완성한다.



8. 그릇에 밥을 나누어 담은 후 취향껏 두부강된장을 올리고, 그 위에 베이비채소를 올리고, 투꾸미 구운 것을 모양내서 올려내면 끝.

잠깐상식

우유의 신선도를 알아보는 방법

우유를 사다가 냉장고에 넣어 두었는데 어찌 다 보니 유통기간이 하루쯤 지났다.

이럴 때는 우유가 상했는지 어떤지를 알아볼 필요가 있다. 물론 맛을 보면 금방 알 수 있겠지만 이는 건강상 바람직한 방법이 아니므로 권할 것이 못된다.

이럴 때 간단한 방법으로 우유의 신선도를 측정할 수 있다.

우유를 냉수에 몇 방울 떨어뜨려 보아 우유가 물에 확 퍼져서 흐려지면 상한 것이고 퍼지지 않고 그대로 가라앉으면 아직 상하지 않은 것이므로 안심하고 먹어도 좋다.

Lic #762505

Zip(집) 쿨링·히팅



에어컨 전기 플러밍 히팅

714.293.9827  
714.393.3691

北京中和國醫堂

www.acupuncturecha.com



난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차 한의원

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

정확한 진단과 훌륭한 처방

Dr. 차계향 Ph. D., L.Ac.

- 중국중의과학원 의학박사(중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사(침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사(중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료가이드" 편찬 참여
- 중국 최고권위 중의 종합병원 서원병원 동직문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 22년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 괄사

얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원  
훌륭한 치료, 저렴한 가격

위장병

각종 통증

우울증

불면증

알러지, 피부병

공황장애

비만, 불임

오십견

목,허리디스크

중풍 후유증

소아 자폐증

파킨슨병, 치매

PPO 보험 취급

949.426.9070 / 626.899.5166

5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능

Trabuco Rd



Roosevelt



Jeffrey Rd